



日頃から福祉のまちづくりの活動にご協力いただき、ありがとうございます。この「みはらふくしだより」は、三原市社会福祉協議会各地域センターの情報誌です。皆様の福祉に関する活動の様子やお知らせを掲載しております。

## 大和地域センター



昨年の12月30日に大和町内に住んでいる高齢者の方の中で、年末年始をお一人で過ごされる方を対象とし、第11区である大和町の民生委員児童委員の方々によるおせち料理の配布活動がありました。  
大和町をはじめとする中山間地域では、年末年始にご家族が帰省することが難しい高齢者世帯が増加傾向にあります。そうした年末年始をお一人で過ごされる方がおせち料理を食べることで大晦日・正月という文化を感じ、少しでも楽しく温かく新しい年を迎えることができるように、おせち料理と笑顔を届ける活動を継続されています。



三原市社会福祉協議会は、地域を支える方々を応援しています。

### 連絡先

#### 三原市社会福祉協議会 各地域センター

##### 三原地域センター

電話 (0848)63-0570  
FAX (0848)63-0599  
メール chiiki@m-shakyo.jp  
(社協 地域福祉課宛)

##### 本郷地域センター

電話 (0848)86-3607  
FAX (0848)60-6064  
メール hongo-c@m-shakyo.jp  
(社協 本郷地域センター宛)

##### 久井地域センター

電話 (0847)32-7101  
FAX (0847)32-5011  
メール kui-c@m-shakyo.jp  
(社協 久井地域センター宛)

##### 大和地域センター

電話 (0847)34-1214  
FAX (0847)35-3020  
メール daiwa-c@m-shakyo.jp  
(社協 大和地域センター宛)

# 本郷地域センター

## ～本郷地区木々津町内会「サロンKIGITSU」を紹介します～



サロンKIGITSUは、H30年に体操を主な内容に活動が始まりました。7月・8月を除いて毎週火曜日13時～15時に活動されています。

会場の木々津公民館に着く前に少し急な登り坂があり、「会場にたどり着くまでも運動！」と始まる前から、頑張って活動に参加されています。

サロン名	サロンKIGITSU	登録 会員数	参加者		支援者		計
			男	女	男	女	
地域	本郷地区木々津町内会		5	11	1	1	18
結成	平成30年2月1日						

### 代表挨拶



代表の山元さんの声掛けで活動が始まります。今回初めて参加された方がいて、「無理のない範囲で取り組んでいきましょう」と声掛けがありました。

### 健康体操



サロンKIGITSUでは、自分たちで10カウント声を出しながら、身体をゆっくり動かす体操をしています。ゆっくり動かすことで筋肉に負荷がかかり、10カウント終わるたびに「ふーっ」とみんなから声が聞こえます。体操を続ける内、徐々に身体も熱くなり、重ね着していた衣類を脱いだり、水分を補充したりと皆さん調整しながらマイペースで体を動かしていました。

### 脳トレ



体操が終わった後は、脳トレです。山元さんお手製のひらがなクロスワードに、皆さん活発に答えられていました。

### 七並べ



サロンKIGITSUで好評なのは、大きなランプで行う七並べです。ルールが簡単で、気軽に取り組めて面白く、毎週行ってもあきないそうです。

### 茶話会



もちろん最後には茶話会も開催。良い運動と楽しいレクの後で会話も弾んでいました。地域の行事の確認なども行われていましたよ。

サロンKIGITSUでは、体操を中心に活動していますが、花見やクリスマス会などの季節行事も開催しています。毎月の誕生日会も好評で、「何十年かぶりに祝ってもらった」と喜ばれているそうです。毎週体操をすることが大変かもしれないと「活動の頻度をもう少し減らそうか？」と話し合ったこともあります。しかし「楽しいので今のままやってほしい！」と皆さんの思いが一致し、毎週の活動を続けています。地域に根付き、皆さんの楽しみの場になっているサロン活動。今後も社協はサロン活動に寄り添い、支援していきます。



### ～赤い羽根×カーズコラボTシャツに

ご協力いただきました～

共同募金トピックス



笑ってココロすっきり体操グループが、船木コミセン祭りにてお揃いのTシャツで踊られました。ありがとうございました。このTシャツは、毎年デザインが変わります。次年度のデザインもお楽しみに♪

