



ふれあい・いきいきサロン

「ふれあい・いきいきサロン」とは、高齢化・過疎化に伴い地域のつながりが希薄になる中、ひとり暮らしであったり、昼間一人で過ごし、家に閉じこもりがちの方が気軽に集会所などに集い、楽しくふれ合うことにより仲間づくりや、地域でいきいきと暮らしていることを目指しています。



ふれあい・いきいきサロン 7つの効果

- ① 楽しさ・生きがい・社会参加
- ② 無理なく体を動かせる
- ③ 生活に役立つ情報の交換
- ④ 健康や栄養について意識する習慣がつく
- ⑤ 生活のメリハリがつく
- ⑥ 閉じこもりの防止
- ⑦ 地域のつながりが深まる

現在、京丹波町には、63のサロンがあります。開催日時・内容はサロンにより異なりますが、それぞれのサロンでレクリエーションや創作活動、消費生活相談員や地域のおまわりさんなどによる出前講座、季節の行事などを企画し、参加者のみなさんが楽しく、気軽に、無理なく過ごせる場を作ろう！と工夫されています。また、ふれあい・いきいきサロン活動者交流研修会を通して、活動者同士が交流を深め、情報・意見交換をし、サロン活動のさらなる充実を目指されています。

冬場の健康相談

今年度も1月から3月にかけて、町保健師による冬場の健康相談が実施されます。各公民館などで、血圧測定・健康相談・ミニ健康講話(右の6つのテーマの中から好きな内容を選んでいただけます)を実施されます。サロンのプログラムの一つとしてご活用下さい。

申し込み 保健福祉課健康推進係 86-1800 または社協各支所まで



ミニ健康講話のテーマ

- ① 認知症予防のお話
- ② 転倒予防のお話
- ③ 尿もれ予防のお話
- ④ 栄養改善のお話
- ⑤ 口腔機能改善のお話
- ⑥ 快適な睡眠のお話

社会福祉協議会では高齢者の閉じこもり予防や介護予防、住民相互の見守りあいをすすめる「ふれあい・いきいきサロン」の活動を推進しています。「私もしてみたい!」「どうすればいいのかな?」と思われる方は、ぜひ社協各支所にお声かけ下さい。



【須知・高原地区ふれあいサロン連絡会】(11/27 健康管理センター)

活動者同士の交流を通じて各サロンの状況を理解し、お互いに連携を深めることを目的としたふれあいサロン連絡会。今回は須知・高原地区の活動者が集いました。

【状況】

- 社協キャラクター“ここたん”の案山子を作った。試行錯誤を繰り返しながら完成したのでとても達成感があった。(上野)
- 介護保険サービスを利用する方が増えてきたので、日程調整が難しい。広い集落なので参加者の送迎面で協力者が必要。(安井)
- 男女問わずゲームや茶話会など、どんなことも楽しんでいる。参加者の中に文化財に詳しい方がいるので、サロンで話をしてもらうことがある。(森)
- キャラバンメイトによる認知症の勉強会を開催したところ、普段は参加されない男性の参加があった。(須知)
- 《羽根っこゲーム》がとても好評。サロン以外の見守り活動も継続的に行っている。(市森)
- 10月に今年度初めてのサロンを開催したところ、とても楽しんでいただけた。男性が参加しやすいように、活動者には男性が加わっている。(実勢)
- ひとり暮らし高齢者と80歳以上の方が対象の食事会と同時開催している。活動者に男性が加わり和気合い合いと続けている。(豊田)
- グラウンド・ゴルフやジャンボかぼちゃ大会などを通して、子ども達と交流をしている。(蒲生)
- 参加者にとっても好評なので今年度は1回増やす予定。(富田)

【サロンQ&A】

- Q、男性の協力はどのように呼びかけたらいい？
 A、ジャンボかぼちゃ大会をきっかけに男性が協力してくれるようになった。(蒲生)
- Q、子ども会との連携は？
 A、たんば夏祭りに出展する笹飾りを一緒に作ったり、カレーを一緒に食べたりすることが恒例になっている。(豊田)
- Q、サロンで食事を作ることがあるが、参加者が少ないと余ってしまう。
 A、食事会の時は出欠をとるようにしている。(富田) などなど。



日頃の思いや課題など、たくさん話されていました！



レクリエーション：白い巨塔

竹野地区

ふれあいサロン連絡会のお知らせ

日程：平成26年2月～3月予定

内容：レクリエーション紹介
 情報交換会

対象：ふれあいサロン活動者(竹野地区)

※ 詳細は後日お知らせします！

アロハフラピカケ 初ステージ！！



今年の4月にサークルを立ち上げ、フラの心得や基本のステップなどを丁寧に学ばれてきた「アロハ フラ ピカケ」の皆さん。11月17日(日)に開催されたグリーンハイツ区敬老会では、初ステージとは思えないほど明るい笑顔でフラダンスを披露され、会場内は大盛況でした☆。

フラダンスサークル「アロハ フラ ピカケ」

【設立】平成25年 ※ピカケとは花の名前です。

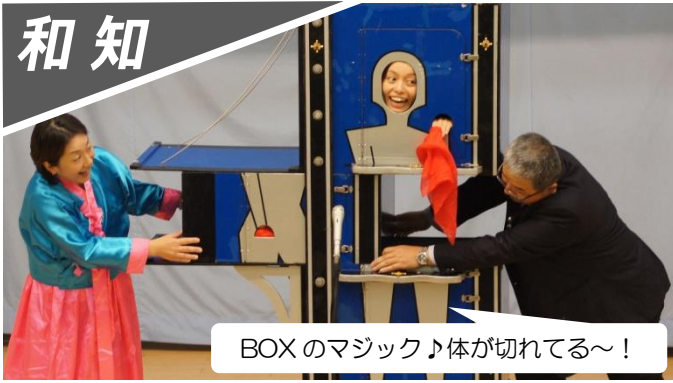
【練習日】第1・第3火曜日 午後1時30分～

【場所】健康管理センター運動指導室

※指導：岡田邦子先生(兵庫県川西市在住)

【お問い合わせ・連絡先】京丹波町社会福祉協議会 丹波支所 ☎ 82-0126 (山崎)

和知



BOXのマジック♪体が切れてる～!

平成25年度 参加者89名 「明るく元気にくらそう会」交流会

11月22日(金)に道の駅「和」道路情報センターで「明るく元気にくらそう会」が開催されました。この会は和知地区のひとり暮らしの高齢者の方を対象に年に1度、交流会を実施しています。多くのボランティアの方がステージを盛り上げ、笑い笑顔の1日となりました。

※瑞穂・丹波地区でも交流会を実施しています。



レイナニフラワーズ



藤田敏秀さん



三遊亭楽団治氏



腹話術



和知大正琴同好会



要約筆記くさぶえ



民生児童委員協議会和知支部



つくみ会

アンケートでは「楽しい時間だった。続けてやってほしい。」といった意見も頂きました。この交流会を通じて地域でもお互いの見守りにつながればと思います。多くの役員の皆様にご協力いただき、ありがとうございました。

第3回 男性調理実習会 (12月3日開催) 参加者9名

「くるみの会」のご協力のもと、第3回目の男性調理実習会が行われました。今回の献立はブリ大根、青菜と豆腐の炒め物、生野菜サラダ、豚汁です。前回「工程が多いと次何をしたらいいか迷う」などの感想から、今回はおかずを2品ずつ2班



ブリ大根 (ゆずのせ)

に分けて調理しました。2品に絞って調理を進めていくと時間もゆったりと使えたようで分量や味の濃さを確認しながらスムーズに調理出来ると好評でした。参加者からは「次も楽しみだ」「家でも習った献立を作るんや」など意欲的に調理に取り組まれています。



次回開催予定☆第4回目
2014年2月4日 (火) です!

【お問い合わせ・連絡先】 京丹波町社会福祉協議会 和知支所 ☎84-1833 (湊)

ボランティア活動紹介

くらしの応援ボランティア 手作り介護用品

コスモス



「コスモス」では、布やタオルなどを使って、手作りの介護用品を作ることを中心に活動されています。

介護用エプロンや、身体に麻痺があっても、入浴時に持ちやすいタオルなど、工夫され作られています。



活動日…毎月第2・第4月曜（変更する場合もあり）13：30～

ふれあいいきいきサロン情報 11月11日(月) 長谷そよかぜいきいきサロン



今回は石窯を使い、手作りピザを作る“ピザサロン”をされました。

ピザには、トマト・ベーコン・ポテト・バジル・チーズと、好きな具をトッピングして窯で焼きあげました。参加者の皆さんは「美味しい!」と言いながら、次から次へと手が伸びていました。

楽しく、和やかな昼食会と茶話会になりました。



ふれあい調理実習

「くるみの会」瑞穂支部のみなさんにご協力いただき、今年度2回目の「ふれあい調理実習」を瑞穂地区4か所で開催しました。

今回のメニューには、おせち料理の一品としても使える「伊達巻卵」もありました。野菜たっぷりで体の芯からポカポカ温まり、参加者の皆さんは、美味しい昼食をとりながら交流を深めておられました。

鮭の南蛮漬け・大根とほうれん草の白和え・具たくさん味噌汁・伊達巻卵・白ごはん・りんごのコンポート



桧山地区



梅田地区



三ノ宮地区



質美地区