

# 【ふだんの暮らしに幸せを】

## 重富校区コミュニティ協議会

### ◆福祉部 だより◆

平成28年10月1日発行  
重富校区コミュニティ協議会  
〒899-5652  
鹿児島県始良市平松6252番地  
Tel 0995-73-7174  
Fax0995-73-7177  
sigetomi-aikomi@po5.synapse.ne.jp  
福祉部 嘉藤 健

今年度も後半に入りましたが、当福祉部は「誰もが安心して生活できる地域作り」を年度スローガンに、高齢者の見守り活動を多角的に推進すべく、部員や地域の皆様のご協力に支えられ活動を進めています。この目標達成に向け、これまでに1回の福祉部会と2回のいきいきサロン連絡会議を開催いたしました。

今回、重富校区で活動している13のサロン活動情報と、2つのサロンの活動事例をご紹介します。  
ご存じだと思いますがサロン活動は高齢者だけの集まりではなく、若い方々[自称? ]のサポート力により、人ひとりを孤独にさせず、健康維持向上にも役立ちながら、見守り活動ができると考えていますので、皆様是非地域のサロン活動を一度覗いてみてください。 ◆写真はいきいきサロン連絡会議の一コマ◆



### 1. 現在活動中の重富校区いきいきサロンの活動情報のご紹介

| 項番 | 自治会又は地域名   | サロン名称        | サロン責任者(敬称略) | 開催周期  | 主な活動メニュー(※参照) |
|----|------------|--------------|-------------|-------|---------------|
| 1  | 白浜         | 若こなる会        | 大中原 繁行      | 月1回   | ①②⑤           |
| 2  | 脇元         | いきいきサロン脇元    | 藤崎 タミ子      | 2ヶ月1回 | ①②③⑤⑥         |
| 3  | 脇元         | いきいきサロンわきもと会 | 佐々木 眞由美     | 2ヶ月1回 | ①②③⑤⑥         |
| 4  | 白金原        | 白金原公民館茶屋     | 鮫島 郁俊       | 第3土曜  | ①②③⑤          |
| 5  | 栢山上<br>栢山下 | さわやかサロン栢山    | 松尾 サダ子      | 月1回   | ①②③④⑤⑥⑦       |
| 6  | 星原<br>口山花  | 責善G星花        | 井上 富子       | 月1回   | ①②③⑥          |
| 7  | 奥山花        | 奥山花お茶の会      | 高味 恵        | 第3金曜  | ①②③④⑤⑥⑦       |
| 8  | 豎野         | タテノサロン       | 徳永 聡子       | 月1回   | ②③            |
| 9  | 原方         | 原方ひまわり会      | 中馬 了        | 月1回   | ①②③④⑥         |
| 10 | 山ノ口        | 山ノ口わくわくサロン   | 東倉 勝巳       | 月1回   | ①②③⑦          |
| 11 | 城瀬         | いきいきサロン寿     | 田中 浩        | 月2回   | ①②③⑦          |
| 12 | 森山<br>城下   | 川北サロン        | 外山 順子       | 月1回   | ①②③⑦          |
| 13 | 上水流        | 思川いきいきクラブ    | 徳永 梨枝子      | 毎週&月  | ①②③           |

(この情報は平成28年6月17日時点のものです。)

※主な活動メニュー事例

①健康体操等 ②歌を歌う ③食事会[料理、お茶会や雑談] ④誕生会 ⑤レクレーション、ゲーム等  
⑥出前講座等 ⑦その他[運動会、勉強会、門松作り等]

## 2. サロン活動の事例紹介[ 1 ]

### ◆ 奥山花お茶の会（奥山花自治会）

- サロンは毎月第3金曜日に行われています。
- サロン活動は会長の高味 恵さんと5名のサポーターを中心に運営されています。

### ♪ 8月19日(金)のサロン活動の概略を紹介します。

・今月のテーマは『楽しく歌おう』でした。

- ◆ 初めに高味会長の指導による、健康体操で体をほぐしました。【写真 ①】
- ◆ 高味さん(サポーター)の音頭で発声練習後、合唱が始まりました。【写真 ②】
- ◆ 今回は白金原の川野会長にギター伴奏をお願いし、皆さん大きな声で合唱しました。【写真③】
- ◎ 休憩時間にはお茶を飲みながら皆さんで“タノシク・ガヤガヤ”と一息つきました。
- ◆ 後半は、歌あり、川野会長の演奏会ありで、とても和やかな雰囲気でした。【写真④】
- ◆ 最後は、スタッフの美味しい手作りカレーライスでお昼ご飯でした。



【写真①】

『まずは体をほぐす運動から始めましょう』



【写真②】

『高味さんのリードで合唱の始まりで～す』

『最初はギター伴奏に多少戸惑いましたが、のびのびと皆さんの息もあって◎でした』



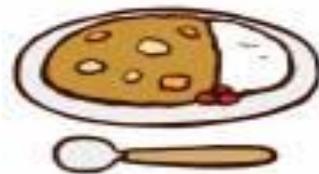
【写真④】川野さんのエレキギター演奏は迫力満点でした!？」

【写真③】

『懐かしい童謡や歌謡曲に若いころを思い出しながら、、「あのころは、、、（笑）』



【サロンに参加されたお元気な皆様です】



手作りカレーライスはこんな感じ? (0) /

### 3. サロン活動の事例紹介[ 2 ]

#### ◆ 思川いきいきクラブ（上水流自治会）

- 毎週木曜日は歌の会、金曜日は健康体操の集いを午後行っています。  
又、月例行事として老人クラブの誕生会共同開催や、旬の話題を取り入れたメニューを考案しています。
- サロン活動は会長の徳永さん、副会長の大島さん、そして8名のサポーターを中心に運営されています。

### 今回は歌の会を紹介します

#### ◆ 歌の会とは

- 1) サロン活動の一つの選択肢として歌の会をスタート。
- 2) 公民館を平日利用し、毎週木曜日・1時半より2時間開催。
- 3) 童謡・懐かしの歌を上手下手でなく、笑顔・大声で楽しむ集い。

#### ◆ 歌の会進展

- 1) **2014年7月スタート、2016年9月3年目に突入・定着！**  
単純に懐かしの歌を歌うことが継続する？ 大勢の仲間と一緒に・  
思い出の歌に感情を込め・大声と笑顔で高揚し積極的に参加、  
一人一人が主役で幸せ感・安心感の癒しを得るからだと思う。
- 2) **2015年5月より、皆で料理する食事会の開催スタート！**  
歌のメンバー希望者10人前後にて隔週月2回・歌の日の午前、  
全員で料理し昼食を楽しむ。  
現在女6、男4が参加。[入会費500円 参加費300円にて実施]
- 3) **2016年4月より 他地区いきいきサロンとの交流会の実施！**  
毎週の楽しい歌の会を他サロンの人と一緒に楽しみたい？  
普段の2時間を1時間の2部構成にした合唱交流。  
7人位で訪問・全25人位で15曲程歌い、高揚感・達成感・幸せ感

※**ご一緒に楽しみませんか** ☆☆☆

- 4) **将来の超高齢化＝長寿社会に当たり個々の地域の健康の源**  
<地域の交流で話す+食べる+大声で歌う>

**人と人の絆を結ぶ・みんなで支え合う・  
笑顔と笑い声の自然の見守り活動！**



# 活動スナップ写真 <平成28年8月25日(木)>

①今日の献立はカレーライス[慣れない手つきの男性陣]



②料理の合間の健康談義



③おいしそうなかレーが出来上がりました。



④後片付けもみんなと一緒に!



⑤手作りの歌本立てです



⑥さあ～みんな楽しく歌いましょう～



