

# 探訪!! おとなりさんの



【第2回】 サロンもくせい  
代表 増田 和子様



ある1人暮らしの高齢者の一言をきっかけにH28年4月にサロンを立ち上げ、折り紙・ゲーム・カラオケなど参加者が積極的に取り組めるような活動をしています。現在、新たな参加者を募集しています。

健康管理にも気を付けていますよね?



開始前の体温はもちろん、血圧・酸素濃度・脈拍を測ります。9月からは握力測定も始めました。

いち早く「ポッチャ」を取り入れていましたが…



2021年東京パラリンピックで競技を知り購入しました。難しいことは考えず、ルール無視でやってみましたが、けっこう夢中でプレーしました。たくさんのサロンでポッチャを取り入れ、ポッチャ大会ができるといいですね。



テーマソングがあるとききましたか…



はい、お座敷小唄の替え歌で、立ち上げの頃から歌っています。歌うたび「なるほど!!言い当てている。」と感じますね。

もくせいならではの活動は何ですか?



カレンダー作りこそ「もくせい」しかやっていない内容だと自負しています。2018年4月～今年の3月まで、折り紙で折った草花を、4月以降は日付も張り付ける脳トレカレンダーになっています。

今後、どのような活動を考えてえますか?



体操はもちろん、脳トレ・ポッチャなどのゲームをしながら、笑いのある楽しい活動にしていきたいです。コロナが終息したら、他のサロンとの交流もしたいですね。

## 担い手育成

### 傾聴ボランティア養成講座～入門編～開催



2人組でのロールプレイ

昨今のコロナ禍により、心身共に不調をきたす方が増えています。そのような方へのサポートとして、香取市ボランティア連絡協議会の「傾聴ボランティア養成講座」とも連携し、今後、地域のニーズに応じていけるよう活動していきますので、お気軽にご相談ください。



## おらせ

- ・こんな活動をしてみたい!
- ・誰かに手伝ってもらいたい
- ・他の地区の情報をもっと知りたい!
- ・ご近所でお困りの方を知っている
- ・今の活動に行き詰まりを感じている
- ・どこに相談していいかわからない

お気軽にご連絡ください!



香取市社会福祉協議会

54-4410 (本所) 83-7071 (小見川)  
75-2118 (栗源) 78-1056 (山田)

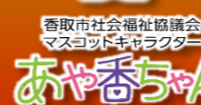


香取市生活支援体制整備事業広報誌

令和4年11月1日発行

4杯目

# ごはんにふりかけ!



普段の生活をより良いものにするお手伝い



## 完成!!

香取市内23の島に分けて、集いの場や生活支援サービスを掲載しています。困っている人に教えたり、宝(活動)のない所に作ったり…色々なことに活用していただくと幸いです。



地図の中に「地域の宝」が入っています。のっていない宝(活動)を発見したら教えてください。

宝の地図はこちらから

香取市社協



## コーディネーター活動中

移動販売のルート調査



### 困り事の解決

- ・一時的に家事ができない
- ・誰かと話がしたい…

### 相談

地域包括支援センター・居宅事業所と連携したケアマネジメント支援

地域での話し合い(協議体)



地域の皆さんと一緒に活動していますので、気軽にお声かけください



# あや香ちゃん現場レポート 「地域の活動」



## 脳トレ小見川会

小見川中央地区

頭を使った後は脳トレ体操

第1、第3水曜日に開催している「認知症予防」に特化したサロンです。参加者同士で楽しみながら、音読・ドリル・脳トレ体操・筋トレ等で頭と体のトレーニングをしています。

脳の活性化中!



小見川会場だけでなく、たくさんの会場に広がっていきたくて考えています。



今日は何の日?



点つなぎドリルに挑戦中!! 「投了」の出来上がり



## わいわいサロン三/分目

小見川北地区



真剣な眼差しで作品作りに励む皆さん

9月より毎週火曜日に地域サロンとして開始しました。初回は「フラワーアレンジメント体験」を実施し、参加者の皆さんは色とりどりの花を用いたの作品づくりを楽しまれました。今後も香取もりもり体操をはじめ、様々な行事を予定しています。



花の持ち味を引き出してアレンジ



色鮮やかな花々が彩る素敵な作品達



## 生活支援サービス

栗源地区・小見川中央地区

### ちょいボラ倶楽部

入院によって自宅が不在となる為、飼い猫の世話に困っていた高齢者を期間限定でお手伝い。ボランティア登録者とご近所の皆さんでごはんを届けました。



ごはんの用意ができるまで...

### おたがいさまサービス

日中おひとりで不安のある方、お話相手としてサポーターさんが訪問してくれました。



少し話ができると安心です



サポーターさん募集中!!



## 友遊会

本宿地区

毎週火曜日

13:30~開催

香取もりもり体操・脳トレ・タオル体操を中心とし、ゲームや手作業、講話等を取り入れています。



じゃんけん大会の景品は...



紙ひもでランプを作りました



## 神生寿昌会グラウンドゴルフ部

神生地区

毎週木・日曜日

13:30~



みんなが集う場所



ホールの旗はお手製!

高齢者クラブや他の団体と連携を図りながら、グラウンドゴルフの練習と広大な広場の除草作業、花植え等を行っています。おしゃべりを楽しみたい方、健康のために運動したい方、作業にご協力いただける方、お待ちしております!



みんなで植えたコスモスの前で

## 香取のびのびタオル体操

多田先生によって作られた、香取の名産を組み込んだオリジナル曲にあわせ、立ったり座ったり、オリジナルの動きを入れたり...各団体がリズムに合わせて体操をしています。



かとり、かとり、か~とり体操...



香取もりもりサポーターとコーディネーターでお伺いしています