

探訪!! おとなりさんの



入会地 YGM99
 (わいわいガヤガヤめざせ99歳)
 代表 石井 典雄 様



平成29年10月に入会地YGM99を
 立上げ、その後、令和元年2月より香取
 もりもり体操を開始し、介護予防にも取
 り組んでいます。
 参加者の笑っている姿を見る事が
 自分の楽しみや生きがいにもつながって
 います。今後も居心地のいいサロンを続
 けていきたいです。目標は99歳です!

① サロンを継続していく
 コツは何ですか?



みんなで楽しめる季節ごとの行事を組み込む
 事と、自由な雰囲気を作る事です。会場の
 入退場は自由にしています。また、月1回は
 食材を持ち寄りして食事を作り、食後は
 脳トレなどを行っています。

② 楽しんでもらうために
 どんな工夫をしていますか?



参加者全員が役割をそれぞれ持ち、みんなの
 意見を伺って、出来る範囲で要望に応えるよ
 うにしています。

③ サロンから生まれた
 活動はありますか?



「買物に行きたい」などの日頃の困りごと
 や要望があれば、みんなで解決する方法を
 考えたり、民生委員につないだりするなど
 地域の中で支え合いの活動が出来るよう
 になりました。

④ コロナ禍での活動で
 気を付けている事はありますか?



基本的な感染予防対策の他、参加者が旅行
 や講習会などに行った場合、1週間は活動
 に参加しない様全員にお願いしています。
 サロンから感染者が出ると活動が止まって
 しまうので、全員が注意しています。

⑤ サロンをはじめてみて
 良かったことは何ですか?



参加者の皆さんが集まることで元気である事
 の確認をしたり情報交換を行うことができ、
 お互いが気に掛けるようになり、またコロナ
 禍でも楽しみをもって生活ができる事です。

この度、インタビューにご協力頂きました石井さん、貴重なお話を頂きましてありがとうございました!

こんなのがあったんだ!
 イイね!

誰にでもある日常のちょっとした困り事・・・
 「ほんの少しだけ手伝ってもらえたら助かるな」
 そんな声から生まれた地域の支え合い活動です。



ほんの少しの「お手伝い」が
 できる方を募集しています!

【利用対象地区】

栗源全域 ちよいボラ倶楽部
 香西地区 お助けサービス
 小見川中央地区 おたがいさまサービス

生活支援
 サービス

おしらせ

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

ぜひお気軽に下記までご相談をお待ちしています!



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

「きょうよう」「きょういく」ありますか?
 (今日用事) (今日行く所)

ご存知ですか?地域サロンはいろいろな効果がある「つどいの場」なんです!

健康づくり
 の場

地域との
 顔の見える
 関係づくり
 の場

外出する
 楽しみを
 感じる場

生きがい
 づくりの場

仲間づくり
 の場

情報交換
 の場

地域サロンは参加者全員が主役!

みんなで企画や準備をし、できる人ができる事
 を楽しみ、それぞれの思いや個性を認め合いな
 がら活動しています。はじめるきっかけはさま
 ざま、目的・活動内容・時間や場所など地域
 の実情に応じて柔軟に開催する事が出来ます。

生活支援コーディネーターが地域サロンの運営をサポートします!

皆さんこんにちは!! 作業療法士の多田
 です。またまた感染者の数が増えてしま
 したね。周りに感染者の方も出てきて不安
 だと思います。それと共に、足腰が弱く
 なってしまったり、閉じこもりになる方も
 増えています。筋力をつけるまで時間がか
 かりますが、落ちてしまうのは早く、いつ
 のまにかできない事が増えてきます。僕は
 どちらの対策も必要だと考えています。

皆さんも感染対策をしながら活動に参加
 して介護予防に取り組みましょう!!
 また皆さんの所へ必ず会いに行きます!!

「ニセモノの〇〇」でおなじみの
 NEXT かつり 多田賢五先生



元気カフェ高萩

栗源地区

「元気カフェ高萩」がオープンしました。月に1回高萩コミュ
 ニティーセンターを会場に、健康体操やお茶会などを通じて地
 域の皆さんが交流を深めることを目的に開催しています。老若
 男女どなたでも参加できますのでお気軽にお越しください!



茶道教室で改めてお茶と人との「和」を学びました



カフェに来るとみんなの「元気」な笑顔が増えています!



あや香ちゃん現場レポート

NEW!

新しく開始した活動 や



話題の活動 をご紹介!

NEW!

飛躍サロン

山田地区

ご近所同士、お散歩仲間のみなさんで集う「飛躍サロン」ネーミングには、ひやく…ひやく…百歳「もりもり体操で元気に! 百歳まで新しいことにチャレンジしたい!」という思いが込められています。佐々木さん宅を会場に、ココちゃん🐶が真っ先にみんなを出迎えてくれるアットホームなサロン。体操の後は脳トレや編み物など、おしゃべりを楽しみながら活動しています!!



編み物で指先運動 次は何を作ろうかなあ～

皆さんの素敵な手編み作品

一緒に協力し合って



みんなのアイドルココちゃん



手作りの可愛い「ミニ門松」作品を前にスナップショット!

NEW!

上小堀サロンはっする!

小見川西地区

上小堀青年館で毎月第1・第3土曜日に香取もりもり体操を軸として、脳トレや折り紙等をして会話を弾ませています! 昨年末にはサロン支援事業で「ミニ門松づくり」に挑戦し、それぞれの想いが詰まった作品が出来ました。



多田先生の指導で元気に体力づくり!



みんなで息を合わせて香取もりもり体操



「折り鶴を久しぶりに作ってみましょう!」



脳トレにもなるミニ門松づくり



NEW!

富田サロンGOGOスマイル

小見川北地区

「集いの場」として富田青年館にてスタートしました! この日は、香取もりもり体操を実施した後に、炊き込みご飯や豚汁を参加者全員で調理しての「脳トレ料理教室」を実施し、参加者の皆さんが、自宅での調理方法や味を比べたりして、楽しみながら脳を活性化されていました。



楽しみながら体操!



あつあつ豚汁で冬もあたたかく元気に!



心を込めて作ると格別に美味しい!



北佐原サロンいこいの会

北佐原地区

北佐原いこいの家で開催しています。健康体操をした後に敷地内にある広場でグラウンドゴルフをしたり、新年会やクリスマス会などを企画して大盛り上がり。みんなで笑顔になれるサロンを目指しています。



新年会では花笠音頭を披露



みんなで楽しくグラウンドゴルフ



北佐原サロンいこいの会の皆さん



香取地区 買物支援サービス

香取地区 (宮下御手洗・宮中・大坂原町・又見)

買い物に困っている方を地域で助けたい、自分の目で見えて買い物を楽しんでほしいという思いから生まれた活動です。地域のサポーターさんが一緒に行ってくれるので安心して参加できます。



この帽子がトレードマーク!



元気と笑顔がいっぱいのサポーターの皆さん



ひだまりサロン

水郷団地

ひだまりサロンは、水郷団地集会所にて月2回開催しています。この日は、陶器で作った雛人形の絵付けを行いました。世界に一つだけの個性豊かな作品が出来上がって、参加者の皆さんもはつらつとした表情でした。



素敵な陶器の雛人形



雛人形の絵付けに没頭!



講師の指導を熱心に聞き入っていました