

コロナに負けん



# ふれあいサロンのヒント集

パート2!



**社会福祉法人 美咲町社会福祉協議会**

このヒント集は、赤い羽根共同募金を活用して作られています



# はじめに…「ふれあいサロン」とは

ふれあいサロンは、地域での孤立・閉じこもり防止や健康・生きがいづくりを目的に、ごく身近な地域を拠点として、参加する人とボランティアとが一緒になって企画し、住民主体で運営していくふれあい交流の場です。

活動内容は、体操・手芸・料理教室・レクリエーションなど、参加者がやりたいことを出し合って決めますが、「**みんなで集まること**」そのことにとても大切な意味があります。

孤立や  
閉じこもり防止

楽しみや  
生きがいづくり



世代間交流



見守り

社会参加

美咲町の特徴は、  
身近な常会で開催  
しているところです！

## 美咲町内の活動状況

- ✓ 高齢者サロン… 110団体
- ✓ 子育てサロン… 2団体
- ✓ 障がい児・者サロン… 1団体
- ✓ 病を抱えられた方々とそのご家族のつどい… 1団体
- ✓ 旭手芸クラブ… 1団体
- ✓ 男性料理教室… 1団体

計116のふれあいサロン団体が各地域で活発に活動しています！



# ふれあいサロン一覧

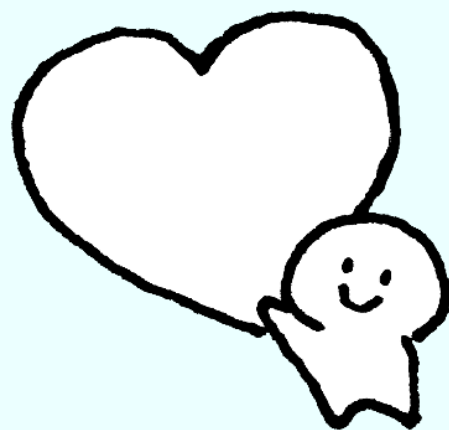
柵原地区	
畝宮山	おたのしみ会
宮山東	東会
宮山西	寿会
安井	ひまわり会 15日会
百々	20日会
書副	書副ほのぼの会
行信	ほのぼの会
羽仁	えのきの会
八神	八神長寿会
塚角	塚角福祉の会 笹の木サロン 若美会
定宗	定宗 青空サロン
大戸上	20日会
大戸下	15日会 王入20日会
栗子	栗の子会
周佐	火曜日会
延坂	長寿会
連石	いきいき長寿会
藤田上	上藤田ふれあいサロン 藤の会
栗尾	みくり会
吉留	つつじの森
重藤	PPK重藤
上間	上間防災クラブ
惣田	すみれ会
休石	休石ふれあいの会
松尾	元気会
小瀬	長明会
久木	さつき会
高城	三日会
藤原	藤原地域福祉ネットワーク
下谷高山	つくし会
柵原	ひまわり会
吉ヶ原	吉ヶ原悠々会
吉ヶ原	緑町にこにこ会
飯岡上	いきいきサロン
飯岡下	いきいきサロン
高下	いきいきサロン
王子	いきいきサロン

中央地区	
西幸	イキイキサロン第1 おしゃべりサロン 共栄サロン
頼元	頼元ふれあいサロン
越尾	岡ふれあいサロン 神尾ふれあいサロン 越尾後サロン 越尾大向ふれあいサロン 越尾下成会
新城	ふれあい新城
金堀	ふれあい金堀 笠尾南サロン
原田	わはは会 此ふれあいサロン サロン ワラビ
小原	小原新生会ふれあいサロン
錦織西	錦織西 むつみ会 ひまわり
錦織東	あづま会
錦織北	畑組 喜楽会 錦織楽しみ会 行実ふれあいサロン まこも池東 日だまりサロン
打穴中	みつわサロン サロン乳塚の里 中畝サロン 向原サロン
打穴下	打穴下ふれあいサロン睦美会 大谷サロンのびのび 定国山里サークル にこにこ会
打穴北	さつき会
打穴上	さつき会
打穴里	中央いろばたサロン 重永サロン すみれサロン
打穴西	豊坂サロン みつば会
大井和西	大井和西老人ふれあい会 大井和西上ふれあいサロン 大井和西下つどいの会
角石祖母境	角石祖母ふれあいサロン会 境たかね会
大井和東	大井和東老人会ふれあいサロン 阿井ふれあいサロン 土居大西ふれあいサロン 東地大道ふれあいサロン
全地区	気楽会

旭地区	
北	北ふれあいサロン
南	あったか南元気の会
里	里ふれあい達者会
川南	川南サロン
通谷	清水ふれあいサロン
西川	西川ふれあいサロン
西川上	築瀬福寿会 西川上寿会 友清老人クラブ
西	西ふれあいサロン桜会
井和	井和長寿会
西井和	西井和和以和為サロン
上口	上口楽笑会
小山	さんちやいサロン 小山元気会
栢原	栢原親和会 栢原ふれあいの会① 栢原ふれあいの会②
江与味	和老会 江与味楽生会 恋来いサロン 大山ふれあい会
全地域	ゆうあいくらぶ(手芸)

当事者団体	
子育て支援	ひよこクラブ わんわんクラブ
障がいのある方	レインボータートルの会
病気の当事者の方	笑いのサロン 和

令和4年3月31日現在



みんなで行ろう！



# フレイル予防



## フレイルとは…

健康な状態と要介護状態の間の段階のことです。

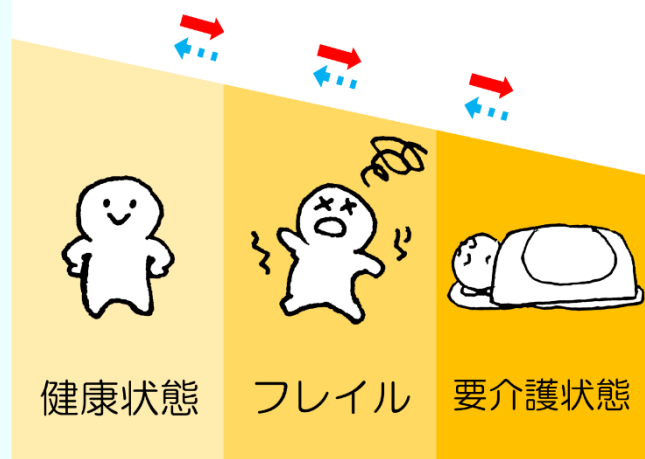
- ①身体的フレイル（筋力の低下等）
- ②精神・心理的フレイル（うつ・認知症等）
- ③社会的フレイル（孤立・経済的困窮等）

この3つが連鎖していくことで、老化は進んでいきます。

しかし、フレイルは予防することで、進行を緩やかにし、また健康に過ごせていた状態に戻ることができます！



## フレイルの進行



—— 加齢と共にフレイルとなる要因が増加 ——>

予防のポイントは  
「栄養」「身体活動」「社会参加」です！



## 栄養



しっかり栄養をとり、お口の健康を保ちましょう。

## 身体活動



少しの運動を、続けてやりましょう。

## 社会参加



自分に合った活動を見つけ、地域みんなでたくさん笑いましょう。

## 毎日の食事の心がけ

- ① 3食しっかり食べよう
- ② 主食・主菜、副菜を組み合わせて食べよう
- ③ いろいろな食品を食べよう

## 続けるコツ

- ① 地域の通いの場に参加しよう
- ② 「コロバン体操」をやりよう
- ③ 無理はせず、自分のペースでやりよう

## 地域でできる活動

- ① ふれあいサロンでおしゃべり
- ② 困ったときはお互い様！ボランティアに参加
- ③ しゅりえーショングッズで遊ぼう！



# フレイル予防の3つのポイント

## 栄養



食事の改善など、バランスのとれた食事を3食しっかりとりましょう。また、口腔ケアにも気を配りましょう。

たくさん食べて

たくさん出かけて

たくさん笑おう



## フレイル 予防

### 身体活動

外を散歩したり体操したりなど、身体を動かすことで筋肉や食欲の増加、心の健康にもつながります。



### 社会参加



趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防につながります。人とおしゃべりして笑うことも効果的です。

参考：厚生労働省(2020)。「食べて元気にフレイル予防」. 厚生労働省.  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000625526.pdf>, (参照 2022-03-14)

## フレイル簡易チェック

あなたはいくつ当てはまりますか？  
3つ以上当てはまった人は、フレイルの可能性が  
あります。

握力が弱くなった

重いものを持ち運ぶことが難しくなった。ペットボトルの蓋が開けにくくなった。



体重が減った

半年(6ヶ月)で2~3kg減っていたら注意。



足の筋力が弱くなった

手すりを掴んで階段を上ったり、躓くことが多くなった。



疲れやすくなった

以前よりもだるさや疲れがある。



身体の活動レベルが低下している

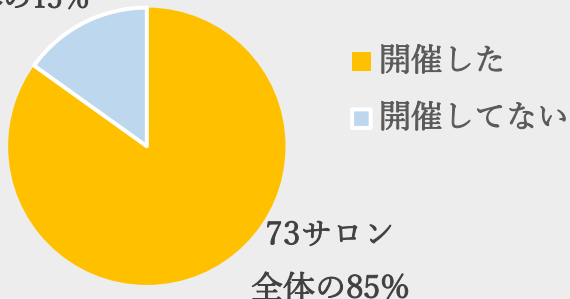
趣味の活動などに出かけなくなった。



# ふれあいサロンアンケートの結果報告

## 今年度サロンを開催した？

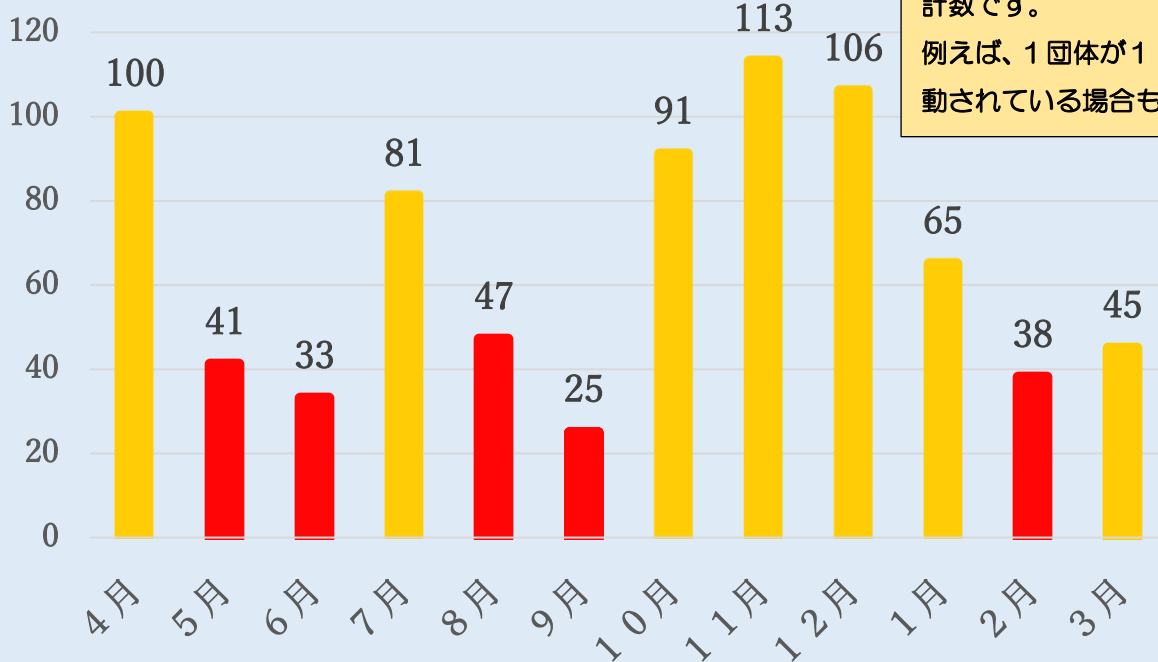
13サロン  
全体の15%



左のグラフは、今年度サロン活動を行なったかどうかを表しています。

昨年度に引き続き、新型コロナウイルスの影響で、開催できていないところもありますが、全体では約8割のサロンが今年度活動を行いました。

## 月ごとサロン開催回数



※このグラフは、サロン活動の合計数です。

例えば、1団体が1月に2回活動されている場合も含まれます。

サロン活動もコロナウイルスにとっても影響を受けるね・・・。

このグラフは、それぞれのサロン活動が、いつ開催されたのかを表しています。**グラフの赤いところ**は、「緊急事態宣言」や「蔓延防止等重点措置」が発令されていた期間になります。

サロンの自粛のお願いをしていたこともあり、この期間はサロンの開催回数が少ないところが多くなっています。

# ふれあいサロンアンケート Q&A

この度は、ふれあいサロンに関するアンケートにご協力いただき、ありがとうございました。アンケートの中でも、特に多かった質問に対してお答えさせていただきます。

サロン活動の運営や内容に対し、同じような悩みを抱えている方もおられると思いますので、解決へ向けて参考にさせていただければと思います。



**Q.他の地区のサロンは、どんな活動をしているの？**

今回は7ページに町内の2カ所のサロン活動について掲載しています。このほかにも、様々な取り組みを行っているサロンがありますので、話を聞いてみたいという方は、社協までご連絡ください。



**Q.室内で身体を動かすような、みんなで楽しめる案はない？**

社協では、室内で体を動かして楽しめる様々なレクリエーショングッズの貸出を行っています。(詳しくは9、10ページ)  
また、行政より保健師や栄養士の派遣、社協から職員が出向いて、福祉に関するお話をすることも出来ます！



**Q.サロンの運営や、もっとたくさんの人に参加してもらうための良い方法はないかな？**

サロンの運営については、代表者だけが頑張るのではなく、参加者みんなが役割を持って活動できるように、「お茶出し担当、会場準備担当」などを決めてみるのもいいかもしれません！

また7ページに、代表者の負担を減らしたり、サロン活動の幅を広げるために“サロン同士の交流”を実施された地域を紹介しています。近くの地域と声をかけあって、活動を一緒にすることで、つながりの輪も広がって素敵ですね♪





### 2つのサロンで一緒に活動!!

#### 旭地域

町内の多くのサロンから、人数不足や活動内容のマンネリ化についての意見をいただいています。

西川上寿会と川南サロンは3年ほど前から、年に数回、一緒にサロン活動を行っています。

「今度〇〇へ行きたいな!」「え!私たちも行きたい!」「じゃあ一緒に行こう!」という話から始まりました。

お飾りづくりの様子です!



そして年末のお飾りづくりや、クリスマスバイキング等、これまで多くの活動を一緒にされてきました。

昨年、江原寺にて法話を聞かれたそうです。檀家さんや男性参加者も多く、「仏の教え」や「四苦八苦について」といった、仏教に関する内容でした。参加者からは「良い話だった。」と、好評だったそうです。

今年も江原寺での法話だけでなく、桜湖焼づくりやお飾りづくりも予定されているそうです。



人数が少ないサロン同士で、製作活動やレクリエーション等、これまでにない取り組みを考えてみてはいかがでしょうか。

### ご協力してくださったサロンの紹介

#### 西川上寿会

- ・開催回数→月1回程度
- ・参加人数→6人くらい
- ・主な内容→手芸や茶話会
- ・代表者より「皆さんの憩いの場になればとの想いでやっています。」

#### 川南サロン

- ・開催回数→2ヶ月に1回程度
- ・参加人数→15人くらい
- ・主な内容→講話や寄せ植え
- ・代表者より「人数は少ないですが、地域の高齢の方に声をかけて実施しています。」

## その他の例



#### 【他のサロンへ参加】

- ・自分の地域のサロンが活動していないため、隣の地域のサロンに参加。

#### 【プリント配布】

- ・脳トレについてのプリントを配布。

#### 【マスクの配布】

- ・各家庭にひと箱ずつ、マスクを配布した。

#### 【手紙を送る】

- ・サロンの会員に「元気で頑張ろう」と手紙を書いた。

#### 【訪問する】

- ・1人暮らしの方にマスクを届けながら様子を伺った。





地域で  
発見!



# お達者さん紹介

～サロンにお呼びするのはいかが?～



## 「わたしは、木でものを作るのが得意です!」

頼実さんは木材を加工するのが得意で、  
様々な作品を作っておられます。

今回は写真のようなクリスマスツリー  
の出張講座についてのお知らせです。

※①期間：9月から受付開始

②費用：1人300円～（詳細は要相談）

飾りは頼実さんが用意したり、  
各自好きな飾りを用意したりします♪



よりさね 頼実  
まれあき 希明さん

クリスマスツリーは、型どった  
ものを準備するので、簡単に  
作ることができます。



## 「わたしたちは、アレンジメントが得意です!」

### ほっとスペース「すみれ」

ほっとスペース「すみれ」は、旭地域で引きこもり・  
不登校をはじめ、うつや不安、人と接するのが苦手とい  
ったさまざまなこころの悩みや問題を抱えている人が  
主になって活動できる居場所づくりを目的に立ち上げ  
ました。

「笑顔のお届け便」という  
出店できる場所で、これから  
も作ったものを頑張って売って  
いきたいと思えます。

#### 出張講座のお知らせ

ほっとスペース「すみれ」では、「旭ラベンダー畑」のラベンダーなどで作るドライフ  
ラワーアレンジメントの出張講座を行っています。地域のサロン・子ども会・デイサービ  
スなど、みんなで一緒にドライフラワーのアレンジメントをしてみませんか?

【内容】



- ① 日時：10月～2月
- ② 費用：材料費（お一人500円～1,000円程度）
- ③ 所要時間：1時間程度



※詳しくは、社会福祉協議会までご連絡ください。

# レクリエーショングッズの貸出あります!

美咲町社会福祉協議会では、地域の皆さまのふれあいサロン活動や通いの場、地域行事での交流活動を応援するため、様々なレクリエーショングッズの貸出を行っています。



## 1. ボッチャ

老若男女、障がいのあるなしに関わらず、みんなで競い合えるスポーツとして、最近注目されています。パラリンピックの正式種目にもなっています。

### 【遊び方】

白・赤・青の3種類のボールを使います。白色のボールを的にして、2つのチームがお互いにボールを投げあいます。すべて投げ終わった時に白色のボールに一番近いチームに得点が入ります。



上手投げ・下手投げ・転がす・蹴るなど、投げ方は様々です!

## 2. 羽根っこゲーム干支セット

干支(十二支)が描かれたシートに重りのついた羽根を投げる的入れゲームです。シートまでの距離や競い方は、年齢・体力・技量などによって様々です。

### 【遊び方】

紅白2チームに分かれての対抗戦。自分のエリアを狙って羽根を交互に投げあい、エリアに入った本数の多さで勝敗を決めます。また、それぞれの干支に点数をつけたり、「ねずみ」から順番に羽根を投げ入れる双六ゲームもできます。

勝ったチームに景品があると、さらに盛り上がりますよ!



### 3.その他

#### 防災カードゲーム



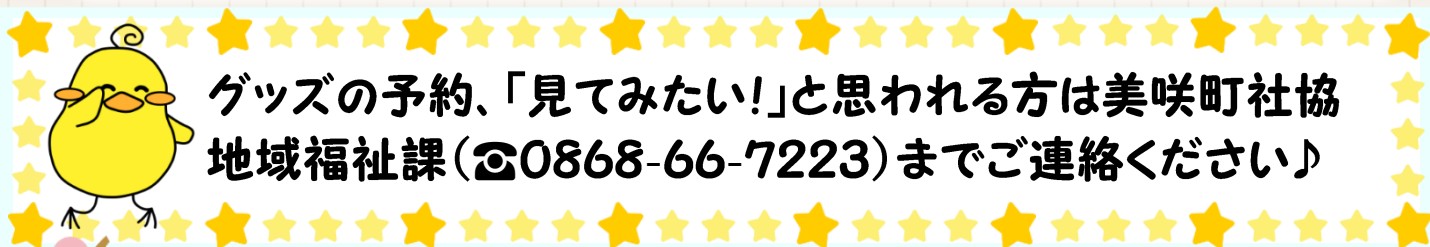
#### てんとり 点鳥ルーレット



#### 囲碁ボール



釣りっこゲーム/すき焼きじゃんけんゲーム/しゅわっとカード/投扇興セット/  
美咲町郷土カルタ(通常サイズ・A4サイズ)/口腔体操カルタ/大・小オセロ/  
ビンゴゲーム/麻雀セット(大きめ)/ギムニックボールセット/ジェンガ(通常・  
ジャンボ)/モルック/脳トレ大判かるた(B6)/木製ボウリング(子供用)/お手玉/  
スティッキー など



グッズの予約、「見てみたい!」と思われる方は美咲町社協  
地域福祉課(☎0868-66-7223)までご連絡ください♪

新型コロナウイルス感染症予防を意識しよう!

## ふれあいサロンの手引き

- ①参加者名簿、連絡網を作成しましょう。
- ②体温測定と健康チェックを行いましょよう。
- ③手洗い・消毒を行いましょよう。
- ④マスクまたはフェイスシールドを着用しましょよう。
- ⑤使用前後に共用で触れる器具・設備等の消毒をしましょよう。
- ⑥手拭きタオルは共用しないようしましょよう。
- ⑦コップ・食器などは共用しないようしましょよう。
- ⑧人と人との間隔を空ける工夫をしましょよう。
- ⑨定期的な換気をしましょよう。
- ⑩大声を出す場合はマイクを使用しましょよう。
- ⑪熱中症の予防に取り組みましょよう。



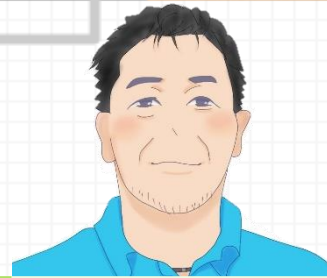
美咲町社協

地域福祉課です!

サロンにお邪魔させて  
いただきます!



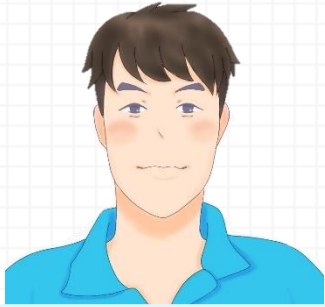
こばやし なお  
小林 奈緒



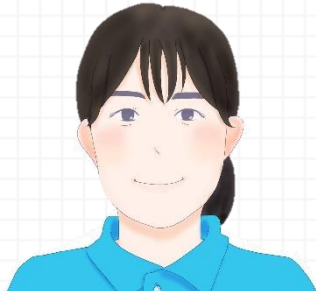
やすい なおき  
安井 尚聖



かげやま しんたろう  
影山 真太郎



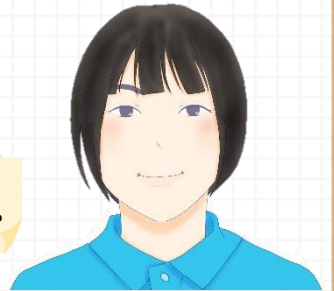
しらかき りゅうた  
新良貴 龍太



ふくだ みなみ  
福田 美波



はるな みさこ  
春名 美紗子



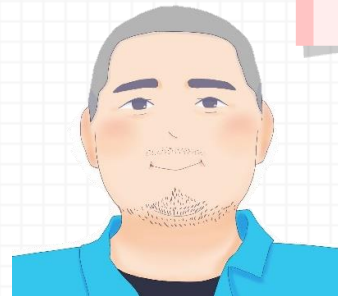
みもと  
三本 そら



いのうえ えり  
井上 恵理



すぎもと けんご  
杉本 健悟



あんどう こう  
安藤 光



## 【お問い合わせ】

社会福祉法人 美咲町社会福祉協議会

住 所：美咲町原田2150（保健センター内）

T E L：(0868) 66-7223

担当 地域福祉課