

# ふれあい・いきいきサロン

NO.3

発行日：平成20年3月1日



※こんにゃくづくり



※健康体操（手遊び）

## もくじ

- 1 … 表紙
- 2 … 年間計画を立てよう
- 3 … ボランティア交流会  
新規サロン紹介
- 4 … わがまちのサロン

発行元：朝倉市社会福祉協議会

住所：朝倉市甘木 198-1 ピーポート甘木保健福祉センター内

連絡先：Tel 22-7834 fax 21-0166

# 年間計画を立てよう

3月となりあたたかくなってきた今日この頃、新年度に向けてサロン活動の年間計画を考えているところも多いのではないのでしょうか。季節の行事や地域のイベントへの参加などを盛り込んで、楽しい計画が作られています。

そこでみなさまの計画を立てる上で参考になればと思い、市内のサロンの実績から活動事例を紹介します。

## ○健康体操・介護予防など

健康体操（ラジオ体操・ピンシャン体操）全身・手足の体操  
保健師さんのお話  
（高血圧症の日常生活指導・高齢者の認知症予防や運動について）  
社協より健康体操指導



## ○おでかけ

宝珠山いぶき館・英彦山花公園  
三連水車公園・九重夢大吊橋  
北野コスモス街道・伊藤伝右エ門邸  
小石原・岩屋の紅葉鑑賞  
大山町の梅花見  
桜花見（夕月公園・萩尾公園・丸山公園など）  
キリンビール工場ポピー見学  
サンポート見学・日田簡保センター



## ○みんなで作ろう

小物作り（ちりめんの亀と鶴）  
芋まんじゅうづくり  
カレンダーづくり  
干支ねずみを紙皿で作成  
こんにゃく作り  
ご飯作り（水炊き・唐揚げ・春菊など）

## ○季節のイベント

節分の豆まき  
忘年会・新年度の行事打ち合わせ  
クリスマス会  
七夕祭り  
ひなまつり  
忘年会・新年会



## ○レクリエーション

うたの会  
パークゴルフ大会  
ビデオ・映画鑑賞  
誕生会（3ヶ月に1回）  
ゲーム大会  
（スカットボール・わなげ・ポーリング）  
ビーチバレー大会  
地区の子どもたちと交流会

## ○各種講話

防犯・交通安全について 悪徳商法について・年金・医療制度について

参考になりましたか？サロンで最も多く行われている活動は・・・やっぱりおしゃべり会です。公民館で気の合う仲間とゆったりと一日おしゃべりするのは楽しいですね。それぞれの地区・参加者に合った活動をするのが一番ですね。

# 杷木地区サロンボランティア交流会

1月24日(木)杷木地区社会福祉協議会の主催で杷木地区のいきいきサロン(33ヶ所)の代表者を中心にボランティアが集う会が催され、29ヶ所のサロン代表者・ボランティアの方45名つどいました。

レクレーション指導員養成研修を受けた高倉節子さん・岩本素子さんらの指導のもと参加者全員でサロンで使えるピンシャン体操をしました。

次に、市の出前講座・4月からの医療制度改正のお話を市の保険年金課の方からいただきました。その後、グループ協議ではサロンの良かった点・問題点などを共有しました。最後に一緒に昼食をとり、交流を深めました。



## 新規登録サロン紹介

**つくしの会** H20.1.22 発足

地区 はとむね 鳩胸区(福田地区・甘木)

実施場所 鳩胸集会所

参加者 19名

民生委員・福祉委員・老人会長など多くの方々に支えられて発足しました。「何もわからないけど、せっかく始めた活動なので長続きさせたい」という思いでやっていきます。写真はつけものを持ちよってのぜんざい会の様子です。



**桂の会** H20.1.22 発足

地区 ひらまつ 比良松区(宮野地区・朝倉)

開催場所 比良松公民館

参加者 34名

会の名称「桂の会」は開所の日みんなで話し合っ決めてました。その他活動日など比良松地区は大きいので登録者も35名と大世帯で、区会長・民生委員・老人会長も参加しています。お昼にお弁当をとって、午後からは健康体操をしました。



# わがまちのサロン 第3弾

ここでは、市内の『ふれあい・いきいきサロン』を、シリーズで紹介していきます。ユニークな活動報告をお待ちしております。

## 梅の会よこだい うしづる かがわ(横大[牛鶴]:金川地区・甘木)



開催場所：横大公民館

参加者：20名

参加者は米一合を持ち寄り、昼食をみんなで作り、ボランティアさんによる健康体操や朗読など様々なレクレーションを楽しんでいます。

これまで2ヶ月に1回の開催でしたが、4月からは、毎月する予定です。

写真はバスハイクの様子で、サンポート（ごみ処理施設）の見学に行ったときの集合写真です。

（訪問日：平成20年1月23日）

## ほたんの里あ ぐくみや(上げ:久喜宮地区・杷木)



開催場所：上げ公民館

参加者：17名

小さな区なのでサロンの参加者も少人数です。和気あいあいとした雰囲気の中、おしゃべりを楽しまます。

手芸などが好きな参加者が多く、小物作りなどもしています。こんにやく（表紙写真）や梅が枝餅などの料理を作ってみただけで、おいしさも倍増です。

（訪問日：平成19年12月11日）

## はるめの里にしはやした(西林田:杷木地区・杷木)



開催場所：西林田公民館

参加者：35名

杷木地区の中で最も大きい区です。ボランティアの人数も多く、料理は手作りをすることが多いです。

今年度のバスハイクは、久留米千光寺や麒麟ビール工場へコスモス見学に行きました。

ボランティアさんによる健康体操は定番のメニューになっています。

（訪問日：平成19年11月8日）

《あしがき》記事に対するご意見やご要望などもお待ちしております。

また、「わがまちのサロンに遊びに来てほしい」というところも大歓迎です。

お問い合わせ：朝倉市社会福祉協議会 TEL 22-7834