

いきいきサロン通信便

発行 社会福祉法人西尾市社会福祉協議会

〒445-0852 西尾市花ノ木町2丁目1番地（西尾市総合福祉センター内）

TEL (0563) 56-5900 Fax (0563) 57-7800

こんにちは、西尾市社会福祉協議会「いきいきサロン通信便」です。

「サロン」とは、地域に住む人たちの出会いの場、交流の場、仲間づくりの場、歩いていける地域交流の場です。

西尾市社会福祉協議会が助成している西尾地区の「サロン」をご紹介します。

サロン活動紹介 No. 13

地区 西尾地区

サロン名 つくしが丘いきいきサロン

開催場所 つくしが丘集会場

開催日時 毎月第2木曜日

午後1時30分～3時30分

対象者 つくしが丘にお住まいの方

参加費 無料

サロンの特徴

平成27年4月に立ち上がったサロンで、毎月第2木曜日につくしが丘にお住まいの方約30名とボランティア5、6名が集まり、皆で健康体操やカラオケ、ゲーム、おしゃべりを楽しんでいます。楽しい時間が過ごせるよう、内容については季節の行事もどんどん取り入れています。男性の参加者も多いのが特徴です。



～ある日のサロン～



この日のサロンは、西尾市地域包括支援センター東部・ハツ面の職員を講師に招き、健康づくりの話、文字カードを使ったゲームや健康体操等を行いました。笑い声と参加者同士の会話が弾みます。

【健康体操】

転びにくい身体を作るには、足首の柔軟性や、足の指の力をつけることが大切…ということで、早速、全員でイスに座ってマッサージ&ストレッチ。無理なく、気持ちいいところまで伸ばすのがポイントです。健康づくりは毎日ほんの少しずつでも体を動かすことが大切とのこと。更に、「これからの時期は、湿度も高くなり、自分で気付かないうちに脱水気味になってくるので、意識して水分を補給してくださいね」などのアドバイスもありました。



↑足を伸ばして
転びにくい身体づくりを



→足首をマッサージ・・・
気持ちいい



【ゲーム】

五十音文字が書かれたカードを机に並べて、2文字の単語を作っていきます。みんなで協力して果たしていくつ単語を作れるでしょうか！？

(←あれれ…「を」が余ってしまいますね。「を」が付く2文字の単語はありませんでした)

【茶話会】

最後はお茶を飲みながら、おやつを食べます。集会場に楽しそうなお喋りの声があふれます。お喋りの後は参加者全員でカラオケタイム！！ということで、ボランティアさん手作りの歌詞カードを手に、童謡や歌謡曲を皆で歌います。あっという間に時間が過ぎてしまいます。



〈参加者の声〉

- ・友人に誘われて参加しているけど、色々な行事があって楽しいです。
- ・ここに来ればおしゃべりができるので毎回楽しみだわあ。

〈代表の古川さんのおはなし〉

・つくしが丘のボランティアのみなさんの協力を頂いて運営しています。できる事をできる人が行っています。これからも「ゆるく」「無理なく」「良い加減に」長く続くようにやっていきたいと思います。

〈ボランティアさんのおはなし〉

- ・最近まで近所の付き合いがあまりなかったけど、サロンに関わるようになって、知り合いが増えました。今ではお互い、気軽に声を掛け合う仲です。
- ・皆さん元気に出てきてくださって、パワーを貰っています。

〈メッセージ〉つくしが丘でスタッフとして協力していただける方は、社会福祉協議会までご連絡ください。参加者も募集中です。

〈今後の予定〉

7月11日(木)、8月8日(木)、9月12日(木)

場所 つくしが丘集会場

内容 体操や茶話会

☆次回のいきいきサロン通信便もお楽しみに☆

