

# 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. 15

地 区 西尾地区

サロン名 いきいきサロン唯法寺

開催場所 唯法寺（西尾市順海町）

開催日時 毎月第4火曜日

午後1時30分～2時30分

対象者 順海町にお住まいの高齢者の方中心

参加費 無料

サロンの特徴

平成29年に立ち上がったサロンで、毎月第4火曜日に、順海町にお住まいの方を中心に15～17名とボランティアが集まり、皆で健康体操やゲーム等のレクリエーション、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取り入れています。



### ～ある日のサロン～



サロンの開催場所である唯法寺は、西尾城の城下町時代の古い景観を残している趣のある町の中にあります。

この日のサロンは、体操と、風船を使ったゲーム、ラダーを使ったレクリエーションを行いました。終始、大いに盛り上がり、お寺は大きな笑い声に包まれていました。

#### 【体操】

転倒しないためには、足首を鍛えることが大切…ということで、全員でイスに座ってつま先と踵の上げ下げの体操をします。そして、股関節を鍛えることも、重要です。声を出しながら足の付け根を動かし、ストレッチ運動をします。足の指を良く動かしておくことも大切なポイントです。



### 【レクリエーション】

足を使って、輪になったロープを隣の人に渡すゲームをします。皆さん本当に上手。聞くと、平均年齢は80歳前後とのこと。機敏な動きに驚きです！終わった時には体もポカポカしてきます。



←  
いつの間にか競争に…  
大いに盛り上がりました。



←  
皆さん、風船を使った  
ゲームに夢中です。

### 【ちょっと…一息】

お茶を飲みながら、ちょっと休憩。皆さん、おしゃべりに花が咲いています。お寺に楽しそうなお喋りの声があふれます。

### 【ラダーに挑戦】

最後はラダーという梯子の様な形をした道具を使って楽しみます。手拍子に合わせて、歩くのですが、色々なルールも追加していきます。ボランティアさんが、優しく隣で丁寧に教えてくれます。



### 〈参加者の声〉

- ・喋りたいこと喋って、体操もできて、あっという間に時間が過ぎちゃいます。
- ・月1回をととても楽しみにしています！
- ・家での仕事もあるけど、このサロンは毎回欠かさず来ています。

### 〈ボランティアさんのおはなし〉

- ・順海町の人にもっと知ってもらって、気軽にどんどん来てもらえたら嬉しいです。
- ・皆さんと知り合いになり、新しい出会いもあるので、これからも長くやっていきたいと思えます。

・どうしたら皆さんに楽しんでもらえるか、そして笑ってもらえるか、やっているこちらも楽しみながら考えています。

### 〈メッセージ〉

・唯法寺でボランティア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〉

2月25日（火）、3月24日（火）、4月28日（火）

場所 唯法寺（西尾市順海町）

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☆

