

発 行:社会福祉法人洋野町社会福祉協議会

本 所: 〒028-7914 岩手県九戸郡洋野町種市 23-27-2 TEL65-5360 FAX65-5450 大野事務所: 〒028-8802 岩手県九戸郡洋野町大野 56-78-30 TEL77-2180 FAX77-2181

ホームページ: https://hirono-shakyo.or.jp











森永乳業株式会社盛岡営業所 管理栄養士 谷藤由佳 氏、栄養士 欠端英美子 氏をお招きし、「やさしい健康いきいき栄養講座」と題して、健康と栄養について学びました。

「エネルギー (炭水化物)」と「たんぱく質」の大切さや低栄養予防レシピ等わかりやすく説明していただき、参加者はメモを取りながら真剣に聴いていました。

(令和5年3月1日 ひろの水産会館 サロンボランティア等24名参加)

主な内容ページ

おらほのサロン…2,3 (サロン紹介)

「ふれあいサロン」 について……… 4

お与ぼのサロンが



回訪問させていただいた サロンを紹介します~









◆玉川あねっ娘の会(玉川)

12月はクリスマス会を開催しました! クリスマスツリーの飾りつけ、食事作 り、配膳等全員で準備しました。

真ん中に大きなリボンを飾り付けたク リスマスツリーを見てびっくりしたり() (笑)、美味しい料理で会話が弾んだり 終始楽しい会となりました。これからも みんなで楽しみましょうね!



◆はぎの会(萩の渡、萩の渡り開拓)

介護予防及び生活支援についてのDVDを視 聴し、勉強しました。

また、生活支援コーディネーターからも説 明があり、皆さん真剣に聴いていました。

住み慣れた地域でいきいきと暮らし続ける ために、元気なときから介護予防に取り組ん だり、地域で助け合いや繋がりを大切にして いきましょう。

▶すみれ会(横山・蒲の□)

季節に合った制作やゲーム等をして、毎月楽 しく活動しています。

また、マッサージが得意な会員さんがみんな にマッサージをしてくれます。いつも肩がスッ キリして気持ちよく帰ることができています。 ありがとうございます。

これからも色んなことに挑戦して楽しみま しょうね!

















いつもサロンで地区センターを 使わせていただいているので、感 謝の気持ちを込めて、地区セン ターの周りの草取りや花壇の整備

◆やなぎの会(八木北町)

をみんなで行いました。 途中、手を止めて水分補給しな がらおしゃべりも楽しみ、あっと いう間にきれいになりました。

▶鹿糠ニコニコ会 (鹿糠)

これまでカメラがなかったため サロン活動の写真を撮ることがで きなかったのですが、今年度赤い 羽根共同募金助成金を利用してデ ジタルカメラを購入し、自分たち でサロン活動の写真を撮れるよう になりました。

これから活動の様子を写真で拝 見できることを楽しみにしていま













「西北高的中国)」につりて

[ふれあいサロン]ってなに?

住み慣れた地域の公民館や地区センター等の身近なところを拠点に、高齢者や障がいを持つ方等誰もが気軽に参加でき、生きがいや社会参加、健康づくり、閉じこもり防止を目的にみんなで企画・運営しながら、茶話会やレクリエーション等定期的に開催し、「楽しく・無理なく・気軽に」仲間づくりを行う活動です。運営の主体は、社会福祉協議会に登録しているボランティア団体、ご近所の方同士等で自主的に運営されています。

具体的にどんなことをするの?

「こうしなくてはいけない」という決まりはありません。無理なく楽しくできる内容をみんなで考えましょう。

例えば・・・健康体操、お茶を飲みながらおしゃべり、レクリエーションやゲーム、食事会、ビデオ鑑賞、 勉強会(介護予防について等)、研修旅行等

経費はどこから出るの?

町と社会福祉協議会からの活動助成費の交付もあります。(対象となる内容には定めがあります。) その他に参加者から会費をいただいて運営しています。

「ふれあいサロン」の効果

- ◇楽しさ、生きがい、社会参加
- ◇適度な精神的刺激
- ◇生活にメリハリができる

- ◇無理なく体を動かせる
- ◇健康や栄養について意識する習慣がつく
- ◇閉じこもらせない

洋野町社協では、こんなお手伝いをしています

- ・運営は各サロンにお任せしますが、立ち上げ方法や活動内容等の相談を受けています。
- ・レクリエーションやゲームの遊具、DVD等を貸し出ししています。
- ・ふれあいサロンを支援するための活動助成費を交付しています。

あとがき

フキノトウも芽吹き春を感じる季節となりましたね。冬は雪で道路が危険なためサロンをお休みしているところも多くあったかと思いますが、暖かくなりサロンの再開を待ち望んでいる方もたくさんいると思います。令和5年度も皆さんのサロン活動の様子をご紹介したいと思いますので、「うちのサロンも写真撮ってちょうだい! | というご要望もお待ちしております!

お問い合せ先

町社会福祉協議会

本 所: TEL 65-5360 FAX 65-5450 大野事務所: TEL 77-2180 FAX 77-2181