

ひろのふれあいサロンだより

No.8

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：<http://hirono-shakyo.or.jp/>

第2回洋野町ふれあいサロン研修会



特別養護老人ホーム久慈平荘 施設長 野田 信雄 氏をお招きし、「日常の健康づくり～認知症を予防する～」と題してサロンボランティア等53名が参加し学びました。「1. 歩く」「2. 水分補給」「3. 指を動かす」この3つが認知症を予防するということを腕相撲や体操等を交えながらお話いただきました。「今日学んだことをサロンでみんなに教えてあげたい。」という声が聴かれました。

(平成29年3月7日 町民文化会館)

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
情報コーナー…… 4



◀ 和座すすきの会（和座）

岩手看護短期大学の学生さんが、実習でサロンにおじゃましました。「おいしく続けよう 適塩生活」と題して減塩についてわかりやすく教えてくれました。

学生さんの一生懸命な姿にみなさんも真剣に聞いていました。



▶ 大野フレンドシップ会（柏木畑）

保健師さんをお招きし、血圧測定や健康体操等の指導をしていただきました。

セラバンドを使った足の体操では、ステージに仲良く一列に座って「いち、に一、さーん・・・。」体操の後はスッキリ笑顔！



◀ 三区あすなろ会

地区の子供たちとクリスマス交流会をしました。一緒におしるこの団子を作ったり、ゲームをしたり、サンタクロースも来たり！

子供たちと交流する機会があまりないため、やっと実現したこの日を思いっきり楽しみました。



▶ 友楽会（大野上地区）

月1回集まって、健康体操やラジオ体操をしたり、「ニュースを知る」と題して新聞やテレビのニュースを取り上げてみんなでおしゃべりもしています。難しい話でもみんな話していればわかるもんですよ～。



栄養講習会

◀ 四区あじさいの会

町食生活改善推進員協議会による減塩対策メニューで高血圧予防のための栄養講習会を開催しました。

いつもと違う味付けをしたことに驚きながらも、「うんまいなあ」と大好評でした。

みんなで減塩に気を付けて健康長寿を目指しましょう！





おらほのサロン



◀ さくら会 (向田)

消臭や除湿効果のある木炭ですが、その木炭を松ぼっくりやどんぐりで飾り付けをし、めんこく仕上げました。

終わった後はそのまま会員宅でお茶こタイム！これも楽しみのひとつです。

▶ いきいきしらたき (中野)

社協の職員がおじゃまして「助け合い起こし懇談会」を開催しました。

住み慣れた地域で安心して暮らすためには、「助けられ上手」になりお互いに支え合い・助け合える地域づくりが大切です。



◀ 城内いなほの会 (城内)



会員の方がお茶の先生になって、お茶会を開催し、茶道の作法を学びました。お茶をいただくだけではなく、日常生活においても大切な気配り、心配りも学びゆったりとした時間を過ごしました。



▶ 弥栄サロン (弥栄)

月1回のサロン活動ですが、毎年文化祭展示作品制作やクリスマスにはリース作り等をしたり、おしゃべりも大切に♡楽しく過ごしています。

これからも無理せず楽しく活動していきましょうね！



◀ 鷹取カヤの木会 (高取)

特別養護老人ホーム久慈平荘の施設長 野田信雄さんをお招きして、健康づくりのポイントを教わりました。

左右の手が違う動きをする体操では、なかなか思うようにいかなかったのですが、脳の活性化はバッチリ！



ふれあいサロン情報コーナー

はじめまして♪

～新規に開設したサロンを紹介します～

【麦沢やまゆりの会（麦沢）】

平成28年12月、麦沢地区にふれあいサロン「麦沢やまゆりの会」が立ち上がりました。毎月1回麦沢地区コミュニティー会館を会場に活動しています。

この日は保健師さんを招いて血圧測定や健康相談、健康体操を指導していただきました。

初めてのサロンでしたが、地域の仲間と気兼ねなく楽しく過ごしていました。

麦沢地区周辺にお住いのみなさん！

楽しく・無理なく・気軽に参加して下さい。

みなさんのご参加お待ちしております。



ボランティア活動保険の加入と保険料改定について

町社会福祉協議会では、ボランティアの皆さんが安心して活動できるように活動中の様々な事故や損害賠償責任を補償するボランティア活動保険への加入を推奨しています。平成29年度の同保険への加入を随時受け付けていますので、加入されるようお願いいたします。

なお、補償期間は毎年4月1日午前0時から翌年3月31日午後12時までとなっています。

また、平成29年度より保険料が改定となり、1人当たり年額350円となりました。このことに伴い、保険料350円の内200円を町社会福祉協議会が負担し、150円を自己負担とさせていただきますので、ご理解いただきますようお願いいたします。詳しくは、町社会福祉協議会までお問い合わせください。

保険金をお支払いする主な例

(1) ケガの補償



清掃ボランティア活動中、転んでケガをして通院した。



ボランティア活動に向かう途中、交通事故にあつて亡くなりました。



活動中、食べた弁当でボランティア自身が食中毒になって入院した。

(2) 賠償責任の補償



入浴ボランティア活動中、誤ってお年寄りにケガをさせた。



家事援助ボランティア活動で清掃中、誤って花瓶を落としてこわした。



自転車でボランティア活動に向かう途中、誤って他人にケガをさせた。

あ と が き



今回もたくさんのサロンにおじゃまさせていただきありがとうございました。これからも無理せず楽しく気軽にサロン活動を盛り上げていきましょう！

「うちのサロンに来て♪」というご要望、大歓迎です。お電話お待ちしております！
記事に関するご意見やご質問などありましたら、お気軽にご連絡下さい。