

# ひろのふれあいサロンだより

No.12

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/



## 川尻かしわの会（川尻）

川尻かしわの会では、毎年年初めのサロンは胴引きをして運試ししているそうです。今年の運試しはいかがだったのでしょうか！？当たっても当たらなくても大盛り上がりで笑い声が響きわたっていました。

「笑う門には福来る！」みなさん、今年もたくさん笑いましょうね！

（平成31年1月10日 川尻地区センター）

## 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



### ◀ 弥栄サロン会 (弥栄) 長塚森サロン (弥栄)

普段はそれぞれサロン活動をして  
いますが、この日は弥栄地区の伝達  
栄養講習会のため、合同サロンを開  
催しました。

久しぶりの合同サロンだったの  
で、会話が弾みとても楽しそうでした。

大野保健センターの職員さんから  
「かる塩食」や「高血圧予防」につ  
いての講話もしていただき、減塩に  
ついての知識と意識が高まりました。



### ▶ 小子内たつの口の会 (小子内)

体操をして体を動かしたあとは、ボ  
ランティアさんが作ってくださった昼  
食を美味しくいただきました。

配膳等は、全員で協力して行いあっ  
という間にセッティング完了！

みんなと会えるだけで嬉しくて、食事  
も進みおしゃべりも弾みます♪

来月のサロンも楽しみですね♪



### ◀ 住吉町寿会 (住吉町)

紅白のチームに分かれて羽根っこゲー  
ムをしました。

自分の干支のモノマネをしてから羽根  
を投げるのですが、モノマネをしてすぐ  
正解が出る位みなさんお上手でした。

勝負事は真剣ですが、お互いを称え合  
い、笑い合い、勝っても負けても最後は  
「あー楽しかった！」と全員笑顔♡



# おらほのサロン



## ◀ 小橋ダイちゃんクラブ (小橋)

12月のサロンは、クリスマス会を盛大に行いました。

サンタさんから素敵なプレゼントをもらったり、ビンゴ大会では景品をもらったり、見せ合いながら「いいのもらったなあ」「ありがたいなあ」と、笑顔いっぱい♡

いつもボランティアさんは、月1回のサロンを楽しんでもらえるように様々考えています。いつも本当にありがとうございます。

## ▶ くるみの会 (上明戸、下明戸、明戸開拓)

みんなで協力して、手打ちうどん作り交流会をしました。交流会が始まるまで、血圧測定をして健康チェックもしました。

ボランティアさんだけではなく、お手伝いできる人もたくさん協力し、手際よく準備ができました。

たくさんの持ち寄り料理も並び、美味しい楽しい交流会となりました。



## 特製クリスマス料理



## ◀ 横手つくしんぼ (横手)

12月のサロンは、伝承遊びの胴引き！

「体操より疲れだども、おもしろがったなあ」とおもいきり楽しみ、だんだん体もポカポカしていい運動になりました。

次は、子どもたちと一緒に遊んで伝承できたらいいですね。

そして、胴引きのあとは、ボランティアさん特製クリスマス料理を堪能しました。

## ▶ 宿戸宿寿会 (宿戸)

地区の食生活改善推進委員さんから減塩について栄養講習会を開催していただきました。

サロンと同時開催だったため、それぞれ分かれて行いましたが、試食会では全員揃っていただきました。「食材の味が引き立って美味しい！」と大好評でした。

これからも健康で長生きするために減塩に気をつけましょうね！



# ふれあいサロン情報コーナー

## ボランティア活動保険への加入について

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おります。平成31年度と同保険への加入を随時受け付けておりますので、加入されるようお願いいたします。

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時までとなっております。保険料は、1人当たり年額350円のうち200円を本会が赤い羽根共同募金運動助成金を財源に負担し、150円を自己負担とさせていただきます。

詳しくは、町社会福祉協議会にお問い合わせください。



## 年間計画を立てましょう♪

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、楽しい計画を作ってみてはいかがでしょうか。計画を立てる参考になればと思い、町内のサロンの実績から活動事例を紹介いたします！

### ◇健康体操・介護予防など

- ・健康体操（わんつかっこ体操、セラバンドを利用した体操、お口の体操など）
- ・血圧測定、健康相談



### ◇みんなでつくろう！

- ・小物作り
- ・文化祭出展の作品作り
- ・クリスマスリース作り
- ・七夕飾り作り
- ・おしるこ作り

### ◇おでかけ♪

- ・十和田湖
- ・ホテル羅賀荘（田野畑村）
- ・さくらんぼ狩り・りんご狩り
- ・アグリパークおおさわ
- ・グリーンヒルおおの
- ・道の駅巡り



### ◇レクリエーション

- ・輪投げ
- ・カルタ大会
- ・ボウリング
- ・パークゴルフ大会
- ・ビデオ、DVD鑑賞
- ・胴引き



### ◇季節のイベント

- ・お花見
- ・節分の豆まき
- ・ひな祭り会
- ・七夕祭り
- ・収穫祭
- ・クリスマス会
- ・忘年会
- ・新年会



### ◇各種講話

- ・防犯、交通安全について
- ・助け合い起し懇談会
- ・認知症介護ふれあい教室
- ・栄養講習会
- ・AED講習会



## あ と が き

「うちのサロンに来て♪」というご要望、大歓迎です。  
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。



### お問い合わせ先

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