

ふれあい いきいき  
サロンの新聞

2024.4  
No.12  
発行

社会福祉法人  
西原村社会福祉協議会

阿蘇郡西原村大字小森572番地  
地域福祉センター内  
TEL096-279-4141 FAX096-279-4388



～各地で元気いっぱい笑顔の花が満開です～

目次

スーパーサロンとは・上鳥子……………	2	スイッチ体操(小森団地)・緑ヶ丘……………	11
風当・門出・田中……………	3	古閑・畑……………	12
万徳・宮山……………	4	名ヶ迫・新所……………	13
高遊・葛目……………	5	日向・多々良……………	14
西原台・星ヶ丘・下小森……………	6	秋田・星田……………	15
大切畑・士林……………	7	下古閑・医王寺……………	16
馬場・小園……………	8	滝・小野……………	17
袴野・前鶴……………	9	瓜生迫・山西団地……………	18
布田・出の口……………	10	子ども合同サロン……………	19



## スーパーサロンコーナー

# 人との繋がりが一番の介護予防！スーパーサロン！！

スーパーサロンとは、今までのサロンの強化版として“たいぎゃよか体操”を取り入れた介護予防を中心とした活動です。これは、住み慣れた地域で安心して過ごすため、自らが健康増進・維持向上を目指すもので、要介護状態になる前、要介護状態であっても悪化しないよう介護予防に取り組むものです。また、スーパーサロンは気軽に出掛け仲間づくりをしたり、高齢者が地域でいきいきと元気に暮らせることをめざしています。参加者の憩いの場であり、地域との交流の場です。閉じこもりや孤立しがちな人たちが気軽に集まり仲間づくりができる活動です。

## 各地区での開催状況

(令和6年4月現在)

地区名	時間	曜日	地区名	時間	曜日
上鳥子公民館	13:30~15:00	毎週月曜日	布田コミュニティ	10:00~11:30	毎週土曜日
葛目公民館	13:30~15:00	毎週水曜日	高遊コミュニティ	10:00~11:30	毎週水曜日
馬場公民館	13:00~15:00	毎週木曜日	西原台公民館	10:00~11:30	毎週木曜日
小園公民館	13:30~15:30	毎週木曜日	士林公民館	13:00~15:00	毎週木曜日
袴野公民館	13:30~15:30	毎週木曜日	下小森公民館	10:00~11:30	毎週木曜日
風当公民館	10:00~11:30	毎週月曜日	大切畑公民館	10:00~11:30	毎週木曜日
万徳公民館	13:30~15:00	毎週火曜日	門出・田中公民館	10:00~11:30	毎週月曜日
出の口公民館	13:30~15:00	毎週土曜日	前鶴(のぎく荘)	13:30~15:00	毎週木曜日
宮山公民館	13:30~15:00	毎週火曜日			

## ＊上鳥子スーパーサロン

毎週月曜日 午後1時30分～  
上鳥子公民館で開催中



昨年10月から不安の中にスタート！  
今では効果を実感しながら楽しんでいます。



輪投げでは腕は良いはずなのに  
全て思う所にはゲットして  
くれずに大笑い。



公民館改修も終わり  
使いやすく大変身！



カラオケは肺機能や嚥下機能を高めるリハビリ？  
好きな歌を歌って一石二鳥！！



間違ったら笑ってごまかすの合言葉。  
すでにマスターしています。

# ＊風当スーパーサロン

毎週月曜日 午前10時～  
風当公民館で開催中



ちまき作りといきなり団子作りは高齢者の腕の見せ所。  
生き生きとした表情がステキ～！！



味見役も大切な役目。  
こら～うまかなあ～



体操と脳トレは欠かさず実行！



難しい問題にも音を上げず  
真剣に取り組みます。



一致団結サポーターさんは  
みんなのマドンナ！？

# ＊門出・田中スーパーサロン

毎週月曜日 午前10時～  
門出公民館で開催中



問題解決の糸口は会議から。  
納得するまで意見を出し合い  
活動に繋げています。



無理せずできる時に積極的な参加を心掛けています。  
自分の為の努力は惜しまず、楽しみながら継続しています。



## サロンへ外部講師をお招きしました



ギター



手品



健康体操



# ＊万徳スーパーサロン

毎週火曜日 午後1時30分～  
万徳公民館で開催中



サロン参加者の方が踊り披露。これも元気の秘訣



“ちよん掛けごま”は屋外で楽しみました



ウクレレ演奏と一緒に歌いました。他にも  
ギターやオカリナ・日本舞踊など盛沢山!



他の地区からの参加がとても多い地区です。一緒に元気になりましょう。



新年はぜんざい会で  
スタートしました。

# ＊宮山スーパーサロン

毎週火曜日 午後1時30分～  
宮山公民館で開催中



トランプ(ババぬき)はお互いの心理戦。  
目を見てニヤニヤ白熱しました。



輪が入った数だけ計算します。これ頭の体操  
他にもマイボールを使った運動は宮山の特徴の一つです。



ミニデイで白熱した太鼓相撲宮山場所  
実際宮山でも宮相撲が毎年開催されていましたが、  
コロナにより中断中。





# ✳️高遊スーパーサロン

毎週水曜日 午前10時～  
高遊コミュニティーセンターで開催中

ハロウィンでは仮装

クリスマスは美声



七夕飾りの笹は本物（灰床産）で一人一飾り。  
短冊に願い事を書き飾り付けも自由。



尾崎議員さんは議会で決定したことを皆さんにお伝えしていただきました。



リース作り。できない所は  
お互い協力します。



手先の運動（ボール運び）  
上手いこといかな～

# ✳️葛目スーパーサロン

毎週水曜日 午後1時30分～  
葛目公民館で開催中



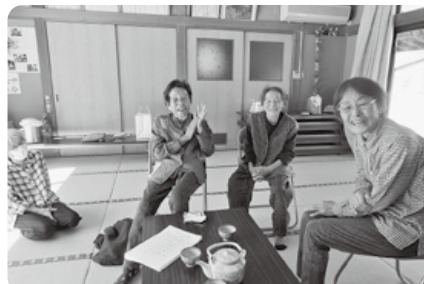
それぞれの誕生会は恒例行事。4人だから年4回。  
今度はどこに行くかい？何を食べるかい？とその月  
を待つ楽しみが増えました。



親子対決！大相撲葛目場所の結果は？



今日はこのままひなたぼっこ  
こんな日もあって良いじゃないの(笑)



昔話に盛り上がり、若い頃の記憶  
が蘇ると共に元気な笑い声が響き  
わたります。



大好物の焼肉は長寿の源。  
あまりの柔らかさに驚き(笑)



# ✳️西原台・星ヶ丘スーパーサロン

毎週木曜日 午前10時～  
西原台公民館で開催中



ざくばらんな話合いで1年の計画を  
みんなで共有します。



七夕飾りをそれぞれに作りました。  
願い事がどうぞ叶いますように!!



手先の運動は毎週の事で完璧



はっけよ～いのこった。  
こらいかん。のこらんばい!



「あいた～こぎやんだったかい」  
まちごた・まちごた😊

\*\*\*\*\*

# ✳️下小森スーパーサロン

毎週木曜日 午前10時～  
下小森公民館で開催中



共通認識を図る会議は必須!



子ども合同サロンでも3世代が積  
極的に協力。一丸となりました。



手品では思いもよらないことが  
次々に飛び出し啞然!



喜びも全員で共有。



スーパーサロンの他にグラウンドゴルフとカラオケ  
自分で選び自由に参加することができます。出かける場は満載!



# ＊大切畑スーパーサロン

毎週木曜日 午前10時～  
大切畑公民館で開催中



案山子作りではまず構想を練り  
話合うことからスタート！



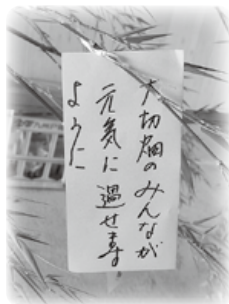
大谷画伯により顔にペイント!!  
「思ってたのと少し違う」(笑)



勝気満々。始まる前から笑いが  
止まりません。



七夕飾りを子どもと一緒に。  
大切畑を思う気持ちは大人も子どもも変わりません。



新発想!どこに来るかわからない大小  
数々のボールを蹴り合います。

# ＊土林スーパーサロン

毎週木曜日 午後1時～  
土林公民館で開催中



初めての取り組み「花火」は夕暮れ時から開始。  
“花火”は初めてと目を輝かせる姿が新鮮でした。



太鼓相撲、負けてたまるか!  
払い腰で一本。



カルタ取りで景品ゲット!  
何でも1番は  
嬉しいものです(^\_^)



# ＊馬場スーパーサロン

毎週木曜日 午後1時～  
馬場公民館で開催中



豆まきは鬼の面におじゃめを  
投げ点数を競います。  
新しい豆まきの登場！



久々のデュエットは  
照れるなあ～

カラオケ夏祭り1ヶ月の猛練習！  
その過程に大きな意味が  
あります。



正月を迎える準備が着々。  
寄せ植えは恒例行事。  
その後の茶話会は予想どおり  
賑やかすぎる(笑)



テーブル卓球は  
アイデアゲーム！  
思いのほかラリーが続きます。



坊主ひき(カルタ)は  
チョコっと景品付きに白熱。  
何をしても大爆笑!!



\*\*\*\*\*

# ＊小園スーパーサロン

毎週木曜日 午後1時30分～  
小園公民館で開催中



たいぎゃよか体操も  
1・2・3の声出し



恒例寄せ植えの後は体操してお茶会。至福の時間。



可愛い鬼さんで豆まき。  
手加減してちょうだい(笑)



西原村の玄関口の除草作業  
みんなの協力がありテキパキ終了!



初釜。お・も・て・な・し



座れない人への配慮は  
マジックハンドを使用。  
景品はいずれ使うであろう  
尿取りパット(笑)  
きめ細やかです。



# ✳袴野スーパーサロン

毎週木曜日 午後1時30分～  
袴野公民館で開催中



室内ペタンク。  
「もちっとこっち」と声援が後押し。



久しぶりの食事会で賑やかな  
時間を過ごしました。



ばあちゃん大活躍。  
僕も～私も～  
「やりたい・やりたい」



“食”解禁となり早速「だご汁作り」で交流会も一緒に行いました。  
昼の部と夜の部を編成。袴野が一つになりました。



こんな微笑ましい  
場面にも出会いました。



# ✳前鶴スーパーサロン

毎週木曜日 午後1時30分～  
のぎく荘で開催中



身体中が空っぽになるくらい  
スッキリしました（コスモス見学）



半年に1回の体力測定は緊張しながらもやり切ったぞ～（笑）



ちょっと苦手な脳トレ  
自分の指なのになぜ言う事  
聞かないかなあ～



相手の様子を伺い駆け引き成功！



# ☆布田スーパーサロン

毎週土曜日 午前10時～  
布田コミュニティーセンターで開催中

## 毎年恒例 運動会特集!



選手宣誓



一番の盛り上がりを見せる大運動会で皆が一致団結。笑い・飛び跳ねエネルギーを使い果たしました。達成感! 気持ちよか～

**パン食競争**  
お目当てのパン目掛けて  
我先にゴール。



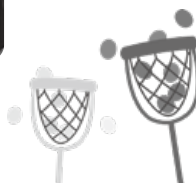
応援合戦

赤勝て白勝て  
どっちも負けてたまるか～



玉入れ

この時ばかりは足腰痛いの  
も忘れ白熱しました。



糸巻ゲーム

巻いても近寄って来ない。  
こらやおいかん(笑)

# ☆出の口スーパーサロン

毎週土曜日 午後1時30分～  
出の口公民館で開催中



サロンの後は Ameya カフェでティタイム。  
一斉にハンバーガーにかぶりつき。  
うまかった～



“こぎゃんとは  
はじめち喰うばい”



コロナ後初めての会食は  
「ぜんざい会」



石川地震の話の聞きました。  
やはりみなさんの寄り添いが大事!

## 「だご汁作り」

トントン



湯がいて



鍋の中に投入



おにぎり  
共に訪問



# 健康スイッチ 体操教室

毎週水曜日  
10:00~11:00



小森団地集会場で水曜日に開催されるスイッチ体操は、誰でも参加できるをモットーに、体操や遊びを通して元気や健康になっていただく場所です。



みんなで体操やゲームをしています。小森団地にお住まいでない方も参加は可能です。ぜひみなさんも来てみませんか？参加費や予約はいりません。

問合せ先  
西原村地域支え合いセンター  
TEL：096-273-8383

## ふれあいいきいきサロンコーナー

### 緑ヶ丘サロン

10月よりサロン活動始めました！

### 緑ヶ丘若草会



区長・分館長・民生委員と今後の地域作りについて話し合いが行われました。

第1回目は持ち寄りで結団式？  
今後についての思いをそれぞれ話されました。



体操(運動)がしたい！  
旅行がしたい！  
ゲームもしたい！  
とにかく集まろう！

テレビを見ながら健康体操 ⇒



からの～ ⇒



輪投げ



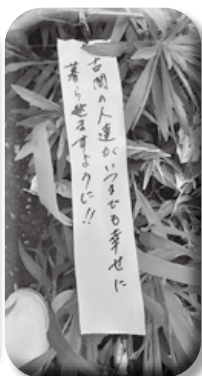
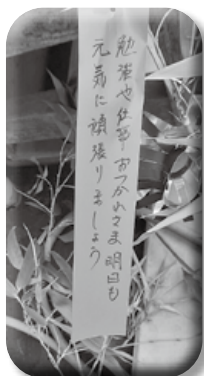
ご近所さんと笑顔が咲きほころびました。

元気な緑ヶ丘にしたいと奮闘しています。多くの参加をお待ちしています。一緒に話しましょう



# 古閑サロン

## 笑顔満開！コロナなんかには負けんばい！！



子ども合同サロンも  
大盛況です～！



みんなが集まれば、そこには笑顔の花がいっぱいに！



はっけよい！のこった！



体操もしっかりと！

# 畑サロン

## いろんな活動を和気あいあいとした 雰囲気の中で行っています！！



栄養についてしっかりと学びました！



気心の知れた仲間と  
何気ない話をするだけで  
心が和みます！



脳トレ体操もバッチリです！



さあ～どちらが勝つか～！



なかなか思い通りに行かんばい



# 名ヶ迫サロン

元気が一番！  
健康に気を配りながら楽しんでいきます！！



笑顔が  
元気の源です！  
話が尽きることは  
ありません。



体操も意欲的に取り組まれています！



力加減が難しかな～

# 新所サロン

心の通じたメンバーと  
ゆっくりとした時間を過ごしています！



はあ～なるほどな～！



さあ～負けんばい！



あっという間に勝負がつきました



特別な事をしなくても  
みんなで集まって話を  
するだけでもうれしい  
ことです！





# 日向サロン

いつもの仲間と  
お腹いっぱい笑って過ごしています!!



心ゆくまで  
話して、お腹いっぱい  
笑うことが  
一番の楽しみ  
です!



勝負の行方にハラハラ、ドキドキ



栄養についてもバッチリです!



# 多々良サロン

変わらぬにぎやかさで  
いつも笑顔が溢れています!



何気ない話は  
もちろんですが  
毎回いろんな話で  
盛り上がります!



全身を動かして、認知症予防♪



大盛り上がりの  
太鼓相撲大会



はあ~なるほどな~!



# 秋田サロン

たくさんの素敵な笑顔が  
お部屋いっぱいに広がります！



すべて一緒にが  
モットーです！  
自分にできることを  
考えて取り組んで  
います。



体操もしっかり取り組まれています！



なかなか難しかな～！



見事な優勝です♪

# 星田サロン

できるときに無理をせず  
みんなで協力してやっています！



いつも元気いっぱいの  
みなさんが集まれば、  
外にまで笑い声が  
聞こえてきそうです。



モロヘイヤが身体に良かつな～！



楽しみながら、運動！運動！



はあ～おもしろか～♪



白熱した戦い！軍配はどちらに！



## 下古閑サロン

新しいことをどんどん取り入れて  
楽しみがいっぱいです!



毎回いろんなゲームで  
盛り上がります!  
自分の順番がくれば皆  
さん表情が変わり  
勝負師の顔に大変身!!



笑顔が一番! ニコニコ体操♪



のこった! のこった!



力加減が難しかなあ〜

## 医王寺サロン

男性の参加が多く  
集まりも定着しています!



みなさんそれぞれ  
いつもの指定席に  
座ったら始まります!  
特別なことはしません  
がみんなと過ごす  
この時間が大事です!



ゆっくり話ができる時間が大切です



体操もしっかり取り組まれます



白熱バットゴルフ大会



# 滝サロン

集まる回数は多くないけど

いつも心底笑って帰ります!



公民館までは遠いので  
近くの消防小屋での  
開催が定着しています!  
集まればいつも大笑いで、  
楽しい雰囲気に  
包まれています!!



わっはっはと、笑うことも大事です



笑いながら楽しく手の運動



さあ~どちらが勝つか?

# 小野サロン

マンネリ化防止のため

いろいろな事に挑戦しています!



モロヘイヤば食べにゃんな~

楽しい時間は  
あっという間  
時間を忘れて  
目一杯楽しめます!



体操の時には元気な声も出ています



さあ~どちらが勝つでしょうか?



## 瓜生迫サロン

いろんな特徴を活かした活動が行われています！



サロンの開催が危ぶまれた時期もありましたが、危機を乗り越えた強みが、サロン活動の充実に繋がって今では多くの方が参加されています！



足の運動もしっかりと！



定番のニコニコ体操！



やった～勝ちました！



## 山西団地サロン

顔なじみも増えて無理なく楽しい時間を過ごしています！



生活にも慣れてこられ、顔馴染みの関係もできてみなさんが集まれば優しい雰囲気になります！



栄養の大事さを学びました！



脳トレ体操で認知症予防♪



本日、結びの一番です！





みなさんの地域でも開催してみませんか！

# 世代を超えたやさしい繋がり！

# 子ども合同サロン！！



最近では、コロナ禍の影響や核家族化・少子化に伴い地域のつながりが年々希薄になり、従来、家庭内や地域内で行われていた高齢者と子どもの交流は減少し、世代間のギャップが生じています。

そんな中で高齢者や子どもたちがふれあう効果を期待できるよう「子ども合同サロン」の呼びかけを行ったところ、開催していただく地区も年々増えていっています。交流を通して、お互いを思いやる優しい心が育まれています。



## 【実施主体】

実施主体は、原則として地区または地区サロンとします。

## 【助成金の交付対象及び助成額】

交付対象	助成額
子ども合同サロン活動	サロン参加者1人につき <b>600円</b> を上限に助成します。 それ以外の経費については自主財源より支出してください。 毎年度1ヶ所につき1回の開催助成とします。

## 【活動の対象者】

対象者は、主に地域に住んでいる高齢者と子ども・保護者としますが、一般の住民の方も参加することができます。

## 【助成金の申請、活動報告】

助成金を受ける場合は、合同サロンを開催する1週間前までに、代表者は助成金申請書に必要事項を記入し社会福祉協議会に提出してください。また、活動が完了したら、活動報告書や必要書類を社会福祉協議会に提出してください。

\*詳細につきましては、西原村社会福祉協議会までお問合せください。(096-279-4141)



地域で  
元気に

# ふれあいいきいきサロン

笑顔  
いっぱい

～ 地域の絆を大切に、心ゆくまで話をし、思いっきり笑って、  
地域の中での楽しい居場所作り ～

## 「ふれあいいきいきサロン」とは？

地域に住む人たちの「出会いの場」「仲間づくりの場」として、自宅から歩いていける場所に気軽に集い、いろんな活動やふれあいを通して楽しく過ごす、言わば「地域のお茶の間」として、生きがい作りや介護予防の拠点としての機能を持つのが「ふれあいいきいきサロン」です。

## 住み慣れた地域でいきいきと暮らすには、

- ・人と会って話をし、大声で笑うこと
- ・出掛けて仲間と楽しく時間を過ごすこと
- ・定期的に外出する機会があること

こんなことが日常の生活習慣の中に組み込まれていることが大切です。

また、高齢者の方が寝たきりや認知症になる最大の原因は「閉じこもり」と言われています。「ふれあいいきいきサロン」で、無理なく、楽しく、話して、笑って、時間を過ごすことが、仲間づくりや生きがいにつながります。



**「ふれあいいきいきサロン」では、それができるところです！**

## 介護予防サポーター養成講座

地域包括支援センターでは、高齢者を支える地域づくりの協力者として介護予防サポーターの養成講座を開催しています。これは、高齢者の介護や担い手不足が大きな社会問題となる中、「介護予防サポーター養成講座」で介護予防について学び、誰もが安心して暮らせる村づくりのために地域で、高齢者を支える有償ボランティアを養成するものです。

### 【参加対象者】

- ・高齢者の介護予防に関心があり、地域の介護予防活動を継続的に支援できる方  
※現在活動は難しくても、将来活動を行う気持ちをお持ちの方も歓迎します。

**今年度は、7月に開催予定となっておりますので、  
多くの方のご参加をお待ちしております！**  
(広報にしはらに詳細や予定を掲載します)



お問い合わせ：にしはら地域包括支援センター 279-4111