

各地区のサロン交流会の新発見

手作りアイデアを楽しむ

水島地区のグループワークで盛り上がった話題は「手作りゲーム」。100均で購入できる風船や小物、空き缶など、できるだけ予算を抑えた材料で作ったオリジナルのゲームを披露。「限られた予算でいかに面白いことができるかを考えるのが大変だけど、みんなが喜んでもらえるのが嬉しいです。」と紹介していただきました。

アイデア次第で
なんでも楽しめる
グッズに!!!!

サロンの仲間 と参加する

いつものサロンの日を交流会に参加する日にしたサロンもありました。

また、真備地区では歌声喫茶（サロン）の皆さんが参加され、参加者みんなで生演奏に合わせて歌い会場が一体感に包まれました♪

どの地区もたくさんの作品展示にご協力いただき作品展示を楽しみにされている方も多いです♪



トランペットとピアノの
生演奏に合わせて♪♪

会える楽しみ

久しぶりに会う機会になるのもサロン交流会の良さの一つ。近況報告に花が咲いていました。

サロン実践発表から自分たちのサロンの悩み相談などたくさん話すことで新しいアイデアも生まれました!そして、いつのまにか自分のサロンの自慢話になってましたね!!

元気しとった〜?
会いたかったよ〜♪

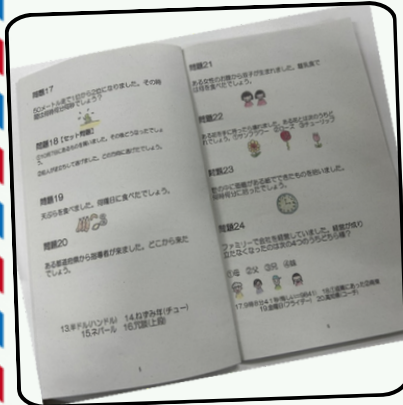
各地区のサロン交流会を通じてサロンの大事なことは「楽しむ」こと「無理しない」ことであると改めて感じました。

サロン交流会に参加して同じ仲間の話を聞くことで、明日からの『元気』をもらえる交流会になりました。

令和6年度のサロン交流会でもお会いできるのを楽しみにしております♪

話のネタにどうですか？

～『よしおの特製なぞなぞ』～



真備町にお住いの「よしおさん」。2年ほど前からなぞなぞが思い浮かぶようになり、朝起きてなぞなぞを考える時間が日課になっています。被災後に、定期的に真備支え合いセンターに出向き、なぞなぞを出題して下さります。そのなぞなぞを真備支え合いセンターの職員が書き留めて一冊の冊子にしました。

精神障がいをお持ちであり、大勢の場に行くのが苦手であるよしおさんですが「自身が考えたなぞなぞで楽しんでくると嬉しいです。」と話されています。

ぜひ、サロンや通いの場で『よしおの特製なぞなぞ』でなぞなぞ大会をしてみませんか。

なかなか難しいなあ～



真備のサロンでも楽しまれてました♪

(問題例)

Q1：せんべいを食べた人がいます。その人の国籍は？

Q2：天ぷらを食べました。何曜日に食べたでしょう？



「よしおの特製なぞなぞ」をサロンでやってみたい方は、お気軽に倉敷市社協の生活支援コーディネーターにお声掛けください。冊子を差し上げますので、ご活用ください！

(答え) A1：フランス (パリ)、A2：金曜日 (フライデー)

いつまでも住み慣れた地域で過ごせるために

～社会医療法人全仁会 倉敷平成病院の地域を支える取り組み (出前講座)～

老松の「いきいき100歳体操」では毎週100歳体操を実施しています。これまでは、ビデオなど動画を見ながら自分たちで実施していましたが、同地区にある倉敷平成病院の通所リハビリテーションのリハビリの先生から「転倒予防」をテーマにお話と体操を教えてくださいました。

専門的な筋肉の名前が出てきたり、転倒する要因など専門的な観点からのお話も交えながらお話いただきました。

そして、お家でできる簡単な体操である、ながら体操 (テレビ見ながら、新聞よみながらでもできる体操) は、どんな効果があるかの説明があり、みなさん関心を持って取り組まれてました。

身体のことやいつも体操などの質問も多くありました。

あ！〇〇先生じゃが～!!



顔なじみの先生だから安心♪



在宅有料老人ホームにお住いの92歳の参加者!!週に2回は外出の予定があります!! ちょっと前まで、なわとび、腕立て伏せをしていました!と話され、サロンを明るくさせてくれる人気者です!

より詳しく知りたい、出前講座を希望される方は、倉敷市社協生活支援コーディネーターにお問い合わせください。おつなぎします!

お問い合わせ先

倉敷市社会福祉協議会 地域福祉課 倉敷市笹沖180番地 TEL：086-434-3301