

大道理かわら版 むくろじ

月二回、笑顔いっぱい広がる！ 高齢者サロン

大道理地区の高齢者サロン。開催時に何度かお邪魔させて頂きました。おしゃべりしたり、歌を歌ったり、もの作りされたりしている参加者の方の笑顔が毎回とても印象に残ります。今回のむくろじでは、高齢者サロンを主催されている方がたの思い、今までの活動の歩みなどを代表者の森藤ふみ子さん、スタッフの荒美啓子さんにお話を伺いました。



楽器を演奏しながら歌を歌う参加者の皆さん！

高齢者サロンの始まり

『高齢者サロンの始まりは、大道理をよくする会交流部の夢プランの「一人の集まれる場所を作る」というものに対して、「それならサロンがあれば皆が集まれるね」と提案したことがきっかけでした。大道理地区の民生委員と福祉員などで構成されるサロンスタッフは、サロンが始まってからよくする会の交流部に入る形となりました。今年でサロンは四年目ですが、現在のように月二回となったのは、平成二十六年、七月からです。最初の二年間は、周南市高齢者支援課の保健師さんがサロン開催日の午前中、「しゃっきり体操」や、お手玉や棒など使った体操や、昼食前に唾液を出す、口を動かす体操などを教えて頂きました。

発行元
大道理夢求の里交流館
運営協議会
TEL: 0834-88-1830
平成28年
11月1日号
(No.17)

大道理地区の世帯数と人口

世帯数	193世帯
人口	396人
男性	181人
女性	215人
高齢化率	53.5%

(平成28年9月30日現在)

今年四月からは、地域福祉コーディネーターの篠原さんに、誤嚥(ごえん)を防ぐための口腔ケア体操などを教えて頂いています。

おしゃべりに花が咲いて...

サロンではおしゃべりや、しりとり、言葉遊び、ゲーム、お手玉、歌謡など様々なことをしています。



歌詞カードを手に、皆さん歌を歌っています！

皆さんおしゃべりが始まると楽しくて止まらなくなり、一人暮らしの方は普段話す機会が少なく、ご家族と同居されている方も同年代同士でないと出来な会話もあつて、話が盛り上がるのだと思えます。そのためおしゃべりがしたいという要望が多いです。

普段は言葉数が少ない方でも、しりとりで野菜しりとりをすると、ぱつとすぐには出てこないような珍しい野菜の名前を沢山言われ、みんな「凄いな！」と驚いたり、感心したりしています。一緒におしゃべりする中でも、生活の知恵など私たちの知らないことを沢山教わっています。



▲体に良い体操を一緒にしています！

そのほか、皆さんが楽しそうにされているのが印象的だったのは座ってできるピーチバレです。みんなでするうちに楽しくて、午後からずっとやっています。お手玉をするよりもピーチバレの方が皆さんお好きなようです。

みんなで七夕飾りづくり！



▲ご自身作の七夕飾りを手に！素敵な作品が出来上がりました。

今年の七月、交流館の玄関に七夕の竹が飾られました。サロンでも七夕飾りを作ったり、短冊に願いを書いたりしたもの、一人一人に用意された小さな竹に飾りつけた...

やりたいことを選択制で

皆さんとても楽しみなながら作っておられました。今後も交流館でこういう企画をしてもらえると助かります。



▲みんなで体操しています！

サロンでは、その時々で何を開催するかは違いますが、おしゃべり好きな方、体操をしたい方と好みが皆さんそれぞれ違うので、選択制を用意して選んでもらうようにしています。体に良い体操などは、テレビで得た情報や

「J.A講座」などで教わったことを参加者にお伝えしています。参加者の中にヨガを長年されている方がおられ、ヨガ教室になることもあります。

やりがいと変わらない思い



▲サロンスタッフの皆さん

森藤さん「サロンスタッフの皆さんは、必ず来て下さり、率先して快く動いてもらえるので、本当に心強いです。皆さんにはいつも助けられています、感謝しかありません。参加者が、本当は何をされたいのか、満足されているかどうかは常にかかりです。遠慮して中々本音が言い辛いのではないかと思います。サロンのやりがいは、いつも感じています。参加者と一緒にスタッフ皆で楽しんでいます。参加者と一緒にスタッフが皆で楽しんでいるのを見ると、少しはお役に立てているのかなと感じます。

これからの願い

サロンの参加者は主に女性ですが、男性にも来てほしいです。都会と違って、大道理地区のように農業を営む方の多い地域では、定年退職後にも畑仕事や田んぼがあり、することは沢山あります。そういった仕事を休んで自分のための時間を作ることは、これまで、あまり無かったことかもしれません。日頃忙しくしている方に、自分のための時間を作ってもらい、サロンでリフレッシュしたり、ゆとり過ぎたりして頂きたいです。



▲サロンでの皆さんの様子です！

そして今後もずっと、サロンを続けられるように、沢山の方に参加して頂きたいです。



平成二十八年度前期 夢求の里交流館 主催講座振り返り

ハーブ&アロマ体験講座

今年度前期に夢求の里交流館主催で開催した「ハーブ&アロマ体験講座」と「秋のガーデニング講座」について、当日の様子をお伝えします。



▲カモミール抽出液をビーカーで量っています

七月三十日に開催した「ハーブ&アロマ体験講座」は市内各地から三十余名の方が参加して下さいました。講師には山口市からジャパニハーブスクール認定講師の有吉俊先生にお越し頂き、午前午後二部構成で行われました。午前中の第一部では参加者全員で「石鹸づくり」を

午後からは分かれて、ハーブソルト作りと虫よけスプレー作りをしました。



▲蚊除けスプレーを作っています！



▲ハーブソルトを作っています！

夏休み中の開催だったため、ご家族で参加された方がたの姿が沢山ありました！

ガーデニング講座

「秋のガーデニング講座」は米沢園芸の田村修先生を講師に迎えて九月二十六日に開催し、いつもと趣向を少し変えて「セラミス」という無菌無臭の用土を使って、観葉植物の寄せ植え体験をしました。沢山の種類の観葉植物を田村先生にご持参いただいたものを、参加者の方が好きな植物を選んで、作品作りをして頂きました！

【先生の説明を聞く参加者の皆さん】



【熱心に作品制作中です！】



講師の有吉俊先生、田村修先生、講座にご参加くださった皆さん、ありがとうございました！

ひとご家族の思い出を絵に 大島地区 兼平さんご一家



▲兼平隆由さん、喜代子さん

十月の爽やかな日。庭で松の木の剪定をされている兼平隆由さんを見かけ、声をかけてお話しするうちに、「娘が描いた絵を見るかね？」とおっしゃり、見せて頂くことになりました。ご自宅にお邪魔し、絵を見せて頂き、じっくりしました。真っ黒く焼かれた竹炭に、



▲隆由さんが焼いた竹炭に娘さんが絵を描かれた作品です

三六〇度ぐると鮮やかな桃色のコスモスが現れました。思わず「写真を撮らせてください！」



▲娘さんが描かれた絵です



とお願ひしました。その後、「これも娘の描いた絵なんじゃけ」と見せて頂いた絵は隆由さんのご両親が抱いて

大道理をよくする会からのお知らせ

元氣！大道理ふるさとまつり

日時：11月13日(日) 10時～15時半

場所：大道理地区体育館
内容：バザー、作品展示、ステージイベント、空くじなしの福引き、フォトコンテスト、農産物表彰、野菜のセリまつりのフィナーレは、もちまき！
皆さまお揃いでお越しください！

夢求の里交流館からのお知らせ

サロンのお誘い

日時：11月9日(水) 13時30分～16時

場所：大道理夢求の里交流館 大会議室
対象者：男女年齢問わず どなたでも歓迎
備考：ご希望の方は、送迎をいたします

サロンのお誘い

日時：11月30日(水) ※二十三日が祝日のため

場所：大道理夢求の里交流館 大会議室
対象者：男女年齢問わず どなたでも歓迎
備考：ご希望の方は、送迎をいたします
★午後三時頃 道の駅ソレーネ周南「移動販売車」来館予定です！

編集後記

猫を追いかけていくうちに迷い込んだ町で、思いがけない物語が始まる、という映画がありました。山縣さんちよつと！と大きな声で呼ばれ、行ってみると、足だけ白い靴下を履いたような黒猫の姿があり、また、慢性的な猫欠乏症の私が感うことなくその猫を追いかけていくと、大島地区の兼平隆由さん宅へ。兼平さん宅では隆由さんが松の木の剪定をされていて、「ひと」のコーナーでご紹介しようとした予想外の展開が待ち受けていました。その前日は私は残念ながらお会いできなかったのですが、兼平さんの娘さんの幸子さんが大道理フォトコンテストに写真作品を出しにいられました。ちょっとした偶然のような必然のような心に残る秋の日の出来事で、優しくあたたかい素敵な絵を見せて頂くきっかけを作ってくれた、黒猫さんに感謝です。喜代子さんは高齢者サロンにいられていて、隆由さんとも何度かお話をしたことはあるのですが、娘さんの絵の話をお聞きしたのは初めてでした。こういう機会があつて話してみないと近くにいることも知らないこと、見えないことだけだと感じました。今回の一面の特集は「高齢者サロン」です。サロンに時々お邪魔させてもらっています。初めて改めまして、毎回は今回が初めてでした。毎回様々なことをされていて、参加者の方がおしゃべりして楽しく笑ったり、体を動かしたり、ものづくりなどをして過ごしたりすることのできる「場」を皆さんで力を合わせながら作っておられるサロンスタッフさんの思いに触れさせていたいただきました。お忙しい中、お話を聞かせてくださり、ありがとうございました。現在、芸術の秋の只中ですが、今年初めて、夢求の里交流館でフォトコンテストを開催することにして、作品を募集しましたが、おかげ様で、七十五点の作品をご応募いただきました！皆さんの感性と個性があらわれる作品は、すべて十一月十三日開催の「元氣！大道理ふるさとまつり」会場で展示させていただきます。