



社協からのレクリエーション情報～♪

レクリエーションって何？

先日「サロンだより読んだよ」と声を掛けていただきとっても嬉しかった芝崎です。これから、毎月のサロンだよりに、楽しいお便りを作っていきたいと思えます。

今回は社協からのレクリエーション（以下レク）情報をお伝えしたいと思います。

レクでは、体操やゲームなどで体の機能を長期的に維持し健康的な日々を過ごせるようになります。特に、体のどの部分を使っているかを意識しておくことでレクの効果をさらに高められるようになります。また、体の機能を維持する事も大切ですが、それと同様に脳の機能を維持する事も日々の生活を活発に過ごすために重要です。

レクでは誰もが参加し楽しむ事が一番重要だと感じています。コミュニケーションをとる、沢山笑い、心身共にリフレッシュ出来るレクをこれからもサロン活動に取り入れてもらえるように、裏面に社協から提案するレク一覧を載せていますので、ぜひ参考にしてください。一覧に無いものでも相談しながらみんなで参加できるレクを一緒に考えますのでお気軽にお電話下さい。



棒を持ち、元気に体操をしています♪

皆さんと一緒に活動することを楽しみにしています♪



サロン訪問記

にこにこサークル

季節の歌とゲームを楽しむの巻



優勝チームには豪華な金メダル授与があったよ♪

城辺深浦地区のサロン「にこにこサークル」さんへおじゃましてきました。町内最多の30名の会員がいるこのサロンは、会員さんが揃うととても華やかです。また、代表者の藤田さんが毎回季節の花を玄関と会場に飾り、サロンに来るだけで気持ちが明るくなります。みなさんが集まったら、まずはラジオ体操をし、お誕生会、季節の歌の合唱をして、四季折々のイベントを行っています。今回は、社協からのレクとして「点取りゲーム」「玉入れ」を4人一組となり合計点を競い合いました。始めはみんな軽い気持ちで点取りゲームをしていましたが、次第に熱が入り、レクが終わってお茶会をしているときも「やっぱり私らのチームが一番」「勝負事は楽しい」など話しが尽きないくらい満喫しました。

愛南町社協の声 宮崎 早苗 活動の卵



馬瀬地域では、ボランティア団体「チームばせ」が地域を盛り上げています。

地域内の子供たちを対象に子供会を立ち上げ、子どもを中心とした地域学習（芋植え、芋堀体験、ホテル観賞会、クリスマス会等）や、子どもから高齢者まで集える“ふれあいカフェ馬瀬”の開催等、地域のみんなが顔を合わせ、地域のことをみんなで考える機会を多く持つようになっていきます。

そうすることで互いに地域に暮らす「人」や「地域の魅力」を知り地元愛が芽生え、地域に活気が出てきています。

また、防災学習を実施し、災害に備え「自助」「共助」の強化にも努めています。

チームばせの活動は人と人をつなぎ、「地域の福祉力を向上」につながっています！

エール！サロンに届け！

4月から山口事務局長の後任として着任しました吉田英史です。町内には27のいきいきサロンがあり、それぞれ生きがいがづくり、友達づくりの場として活動されています。当社会福祉協議会では、このようなサロンの立上げや運営に関する相談など、サロン活動の支援を行っておりますので皆さんお気軽にお声掛けて下さい。



事務局長
吉田 英史



愛南町サロンメニュー 一覧



レクリエーションメニュー

サロンへ訪問し、体を動かしながら楽しくレク、ゲームをします♪

点取りゲーム

玉入れ

ミニ運動会

風船バレー

新聞ゲーム

輪投げ

ラジオ体操

棒体操

など

脳トレメニュー

普段は使わない領域の脳を活性化させます✧

どっちでしょうゲーム

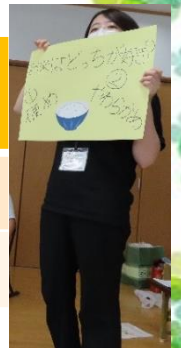
私は誰でしょうクイズ

なぞり書き

色合わせパズル

手遊び

など



作品作りメニュー

作品作りが苦手でも楽しくみんなで出来る事を提案します！

苔玉づくり

ちぎり絵

ハーバリウム作り

フラワーアレンジメント

ラミネート工作

など

貸出

無料で貸し出いたします🌀

輪投げ

ボーリング

映画DVD

ハンドベル

紙芝居

グランドゴルフ用品



【連絡先】

愛南町社会福祉協議会

73-7776

担当：芝崎