

作品でつながるプロジェクト

皆さんからのお家時間の過ごし方を紹介するコーナーです！
お家時間を活用して“日々の暮らしに関する想い”や“ある日の出来事”などを、自分にしか詠めない川柳や写真で表現してみませんか？
このコーナーを通じて、いろんな人のお家時間の過ごし方が見えてくることをきっかけに、自宅に居ながらみんなとつながっているようなほっこり気分になればと思います(^^) テーマや応募方法等の詳細は下記の通りですので、確認をよろしくお願い致します。

お題

今回のテーマは
「**私のお家時間**」
です。テーマに関することでしたら
どんな内容でも大歓迎です！
川柳の場合は五・七・五で
自由に表現してみてください。
また、応募の際は**作品に込めた
想い**の記載をお願いします。
皆さんの作品は、次回の広報で
紹介させていただきます。
沢山のご応募お待ちしております♪

(例)

料理本
手に取り熟読
とき過ぎる
氏名 社協 花子

応募期間

2021年6月18日（金）締め切り

応募方法

- ◆ はがきやメール、ファックス
- ※世話人さんは、この作品募集の企画を地域住民の方にもお伝えしていただいても構いません。
- FAX をご利用の方は左の用紙をご活用してください。

作品に込めた想いをお聞かせ下さい。

お問い合わせ先

窓口 江田島市社会福祉協議会
住所 〒737-2302
江田島市能美町鹿川 2060 番地
電話 (0823) 40-2210
FAX (0823) 27-7760
Mail kyoubo@etajima-syakyo.org

えたじまのサロン通信

発行・編集:社会福祉法人 江田島市社会福祉協議会

ごあいさつ

新型コロナウイルス感染症による感染拡大に伴い、皆様にはふれあいサロン活動の自粛にご理解・ご協力をいただき、深く感謝申し上げます。

現在も、広島県内の感染状況はステージ4と危機的な状況であり、6月1日を活動再開の目安にしていたておりましたが、引き続き、活動自粛を延長していただくようご協力をよろしくお願い致します。今後、県内の感染状況の動向を見て、安全に活動を再開できる時期を判断し、活動再開の目途が立ちましたら、改めて文書の発送にてご連絡をさせていただきます。

しかしながら自粛生活は、人とのつながりが失われることで、孤立・孤独感の増強や、閉じこもりがちとなり、心身の機能低下が生じて、健康な生活を脅かしてしまいます。そこで、日ごろのサロン活動によるご近所さんのつながりを活かして、離れていても“見守り合い”、“人とのつながりを感じることができる”よう、今後『えたじまのサロン通信』を代表者の皆様に連載にてお届けしたいと思っておりますのでご活用下さい。可能な範囲で、サロン参加者の皆様にもお届けいただけたら幸いです。

私たちが皆さんのサロンを応援します！

佛崎 美帆 (ぶっさき みほ)

- ◆ 出身地：広島県東広島市
- ◆ 趣味：ギターを弾くこと
- ◆ 私のおうち時間
⇒無限 YouTube 鑑賞



- ◆ 意気込み：これからたくさん地域に出向き、皆さまとの出会いを大切にしながら、それぞれの地区のサロンの魅力を知っていききたいと思います。

池田 香織 (いけだ かおり)

- ◆ 出身地：島根県邑智郡
- ◆ 趣味：ゴルフ・カラオケ
- ◆ 私のおうち時間
⇒韓国ドラマ鑑賞



- ◆ 意気込み：いただいたご縁を大切に、これからも皆様のサロンを全力でサポートさせていただきたいと思っております！

今年度のサロン事業は、佛崎美帆と池田香織の2人体制で担当させていただきます☆
この『えたじまのサロン通信』を通して、暮らしや健康に関する情報や市内外のサロンのご紹介・サロン活動で使えるレクリエーションのネタ等、皆さんと共有したい情報をお届けしたいと思えます。また、自宅に居ながらみんなでつながりを感じられるような通信になればと思います。
今後この通信で取り上げてほしい記事や知りたいことがありましたら、ぜひお気軽にお声掛けください！
今こそみんなで一つになって、一丸となって今のコロナ禍を乗り越えましょう！！

※尚、参加者の皆様へ通信をお届けいただける場合は、社協で印刷も致しますので、遠慮なくお問合せ下さい。

♡ ~いろんな地域で行われる「支え愛(合い)活動」~ ♡

集まって顔を合わせることは難しくても、ちょっとした工夫でつながりを感じることができます。

そこで、さまざまな地域で工夫された「コロナ禍におけるつながり方」についてご紹介いたします。

①コロナに負けないウォーキング(山梨県小菅村)

【内 容】

- ◆サロン自粛中、この取り組みを考え、約3キロのコースに約20か所のポイントを設定。
- ◆体力に応じて、適切な距離を保ちながら散歩。
- ◆ポイントでは「深呼吸を5回」「山に向かって『やっほ〜』」「足の筋力トレーニング」などのメニューがある。



②オンライン ZOOM ご飯会(大崎上島町 向山区杉の谷版)

【内 容】

- ◆毎年実施していた「バーベキューの会」を何とか実施したいと、ZOOM(パソコンでのオンライン会議)を使ってご飯会を実施。
- ◆社協職員等が設置・運営のサポートをした。
- ◆当日は地域の仕出し屋に弁当を注文。
- ◆「おしゃべりしながらご飯を食べることができて楽しかった」「久しぶりに見る顔があって嬉しい」等の声があった。



③時間差で顔を合わせる取り組み(神奈川県川崎市 NPO 法人すずの会)

【内 容】

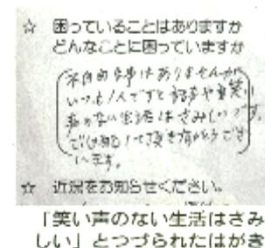
- ◆世話人が作ったタケノコご飯を、サロン活動の自粛が続き、家にこもりがちな人に、散歩がてらサロン拠点まで取りに来てもらう。
- ◆人が密集しないよう、取りに来てもらう時間を細分化して伝えた。
- ◆取りに来てもらう日は、1週間のうち、1番天気のいい日を選んだ。



④往復はがきを使った取り組み(大阪府豊中市庄内南校区)

【内 容】

- ◆月に1回実施していた、ひとり暮らし高齢者対象のサロンを中止。
- ◆登録のある38人に近況を問う「往復はがき」を発送。
- ◆返信がない人には、手分けをして電話した。



参考文献:「令和2年度サロン代表者交流会 他市町のコロナ禍におけるサロン活動の紹介」(広島県社協 松井氏・武田氏作成資料)

おうちでレッツ!エクササイズ♪

~気軽にできる簡単エクササイズをご紹介~

1. 大腿四頭筋エクササイズ

(太ももの表側の筋肉の機能を鍛え、転倒予防!)

左右10回ずつ、
1日2~3セット
ゆっくりと行いましょう!



2. コグニウォーク

【コグニウォークって?】

コグニウォークとは、認知機能(コグニション)と歩行(ウォーキング)を組み合わせた、頭を使いながら行うウォーキングです。

【やり方】

ウォーキング時に、いつもより大股で(しりとり・計算・川柳等)交えて、少し早く歩く!!

