



# ふれあい・いきいきサロン 耳よりメニュー表



大洲市内で活動している、ふれあい・いきいきサロンも116か所あり、小地域にて展開され活発に活動されています。活動内容も様々で、茶話会、食事会、レクリエーション・ゲーム、健康相談、卓球、手芸、お出かけ等の活動をされていることと思います。

今回の耳よりメニューは、年間の計画を立てる際や、たまには違ったことをサロンに導入したいときに、市内にどのような社会資源(体操指導・各種相談・折り紙教室等)があるのかわかりにくいと思います。下記の表は、社会福祉協議会が把握し、サロンにご紹介できるメニュー表を作成しました。ぜひ、サロンにてご活用ください。

No.	メニュー	内 容	講師	備考1	備考2
1	レクリエーション ゲーム指導	健康体操や、社協にあるレク材を使いゲーム指導を行います。	社協職員 在介職員	無償	社協にご相談下さい。
2	健康相談	保健師及び、看護師による、 バイタルチェック・健康相談等	保健師 看護師	無償	保健師・看護師さんの日程に合わせる必要があります。
3	栄養相談	栄養士による食事 栄養相談	栄養士	有償	謝金3,000円程度
4	各種体操指導	転倒予防体操等	健康運動指導士	有償	謝金3,000円程度
5	各種体操指導	3B体操等	体操指導士	有償	謝金3,000円程度
6	各種体操指導	笑いヨガ	笑いヨガ リーダー	無償	社協にご相談下さい。
7	身体と心の健康指導	身体の歪みを正しくして痛み等を 軽減する健康体操の指導。 病気になりにくい身体や心づくり の健康指導。	トータル ヘルスケア アドバイザー	有償	謝金3,000円程度
8	お口の相談	歯科衛生士によるお口の悩みの 相談や、お口の体操をします。	歯科衛生士	有償	謝金4,000円程度
9	折り紙教室	折り紙の指導を行います。	折り紙 指導員	有償	謝金1,000円程度 (材料費・交通費含む)

# 大洲市社協職員 在宅介護支援センター職員

- ・各地域の担当職員等が、サロンに伺って、活動の協力を致します。(年間1～2回程度)



## (内容)

- ・レクリエーションや体操指導。
- ※サロンを開催する為のレク材の貸し出しも致しております。  
お気軽に社協までご相談下さい。

# 大洲市保健センター

- ・各地区の担当保健師及び看護師による、健康についての様々な講話を行います。



## (内容)

- ・健康相談
- ・各種健康診断のお知らせ
- ・季節の注意事項  
夏・脱水 冬・ノロウイルス等



# NPO法人 歩

あゆむ



## 健康わくわく部門



### ・健康グループへの活動支援

健康サークルや子育てサークルなど、地域で様々なグループへのアドバイスや支援、専門家による出張講座などを行います。



### ・運動教室の実施

健康管理と共に個人に合わせた運動内容のアドバイスを行い、心も体もリフレッシュして明日への活力につなげます。

(対象)

医師から運動を止められていない方

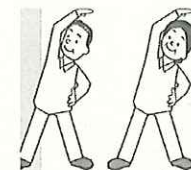


## 介護予防てくてく部門

### ・介護予防教室の実施

要介護状態にならない様に、気持ちや身体の変化を理解し、運動や栄養、お口の課題を一緒に考え改善する為の介護予防を行います。

(対象) 高齢者の方



### ・転倒予防教室の実施

体力にあった運動の方法や生活の中に取り入れやすい運動を学び、今の身体機能の維持や向上を目指します。

(対象)

医師から運動を止められていない方



# 3B体操

体操の特徴は、楽しく3種類のB用具を使った心地よい運動を楽しめます。

3B用具とは…。

【ベル・ボール・ベルター】を使った体操です。

有償：3,000円～

指導：津田真由美先生

携帯：090-8286-1450



裏面も  
見てね

# 笑いヨガ

# クラブ笑姫おおず

## 笑いヨガ



### 2月の予定

開催日	会場	時間
2/ 5 (金)	肱北公民館	3階 大ホール 15:00 ~
2/19 (金)	肱北公民館	3階 大ホール 15:00 ~
2/26 (金)	とみす寮	1階 相談室 15:30 ~

申込み 初めて参加予定の方は  
事前に連絡を下さい。

(事情により日時を変更する事があります)

参加費 無料  
持参物 水分・タオル・笑う気持ち



〈問合せ・申込み先〉  
白石 敬子

Tel 0893-24-0812  
携帯 090-8694-5851



電話:23-0313 社協までご連絡ください。



写真左から笑いヨガ クラブ「笑姫おおず」リーダーの河野氏、白石氏、仲尾氏、木邑氏です。この日初めて青空の下、城山二の丸において笑いヨガを行いました。

笑いヨガ クラブ笑姫おおず  
リーダー 白石 敬子

誰でもできる笑いの体操であり、ユーモアや冗談がなくても、体操として笑う健康法です。一九九五年にインドの医学博士マダン・カタリアによって考案され、現在百か国以上で取り組まれています。「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせているので「笑いヨガ」と言います。ヨガの呼吸法を組み合わせることで、酸素をより多く体内に取り入れることができます。

# 身体と心の健康相談

・身体の歪みを正しくして、痛みなどを軽減する健康体操の指導。

・病気になりにくい身体や心づくりの健康指導を行います。

有償：3,000円～

指導：木野本 忠志先生

連絡：23-0313(社協)



# 折り紙指導員

皆様のサロンに伺って、  
折り紙の指導をします。

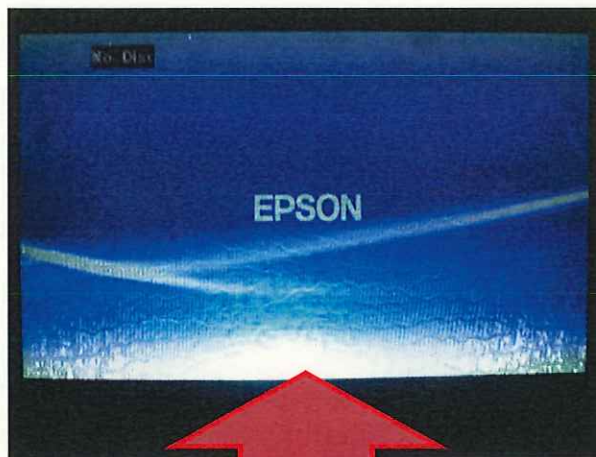


有償:1,000円  
(材料費・交通費含む)  
指導:笹山 早苗先生  
電話:0893-24-5993

## サロンの皆様に プロジェクターセット 貸出始めました!



# プロジェクターの貸出始めました！



☆今後、サロン事業の活動にて研修や映画鑑賞等にご利用ください。

☆取りに来られた方に、使い方等についてご説明を致します。

【社協本所まで機材を取りに来て頂き、使用後に返却する仕組みです】

★必ず大洲市社会福祉協議会 地域福祉係に予約連絡をお願い致します。

★詳しく知りたい方も、お気軽にご相談ください。 お問合せ 23-0313 まで