

# ふれあいサロン通信

×リークリスマス

吉社協マスコットキャラクター  
ハートマちゃん



No.13

○2019年（令和元年）12月発行

小樽&苫小牧

11月29日（金）小樽市総合福祉センター

ふれあいサロン運営者交流会を開催しました



全員集合写真♪

11月29日（金）小樽市総合福祉センターで、「小樽&苫小牧ふれあいサロン運営者交流会」を開催しました。小樽市から27名、苫小牧市から42名、合計69名のサロン運営者が集まり、情報交換やレクリエーションで交流をはかりました。当日は粉雪が舞い散るとても寒い日でしたが、参加者のみなさんの熱気があふれる、楽しい時間を過ごしました。※3ページ目に、今回ご紹介したレクリエーション内容を掲載しています。サロン等でご活用いただけたら幸いです。



【お問合せ】

苫小牧市社会福祉協議会地域福祉課（担当：佐々木）  
住所：苫小牧市若草町3丁目3-8 市民活動センター内  
電話：32-7111 FAX：34-8141



# ふれあいサロンの活動紹介

## 船見千寿会 キラキラサロン茶話会

11月11日(月)

この日オープンとなったキラキラサロン茶話会♪  
はじめにラジオ体操や頭の体操で体をほぐしたあと、  
ふまねっと運動を体験しました。初めてふまねっとを  
体験する方もみなさん試行錯誤しながら  
楽しんで参加していました。



みなさん真剣でした!



頭の体操♪♪



続いて行った、「あいうえおカード」を使った「ことばづくりゲーム」では、みんなでアイデアを出しながら、

頭を使いながら、熱中して参加していました。そして、お茶を飲みお菓子を食べてながら、おしゃべりで楽しい時間を過ごしました。



## 豊川町内会 ふれあいサロン

12月8日(日)

今年度2回目の開催となったこの日は、輪投げ、  
カーリンコン、かるた、花札等で  
楽しい時間を過ごしました。

特にカーリンコンは最後の一投まで  
勝敗がわからない、ワクワクドキドキ  
な展開に、みなさん大盛り上がり!!



北海道弁かるた♪



カーリンコン



大逆転がおこり、大歓声!

お昼には、役員の方手作りの「カレーライス」をみんなで食べました(とても美味しかったです♪)。  
雪が降り積もる寒い日でしたが、雪がとけるような熱気に包まれた時間でした♪

# 簡単お手軽！

11/29(金)運営者交流会で行ったレクのご紹介

## 卓上でできるレクリエーション

### ①ストロー引抜きゲーム

《準備するもの》

- ・ストロー(割りばしでも OK)  
⇒100 円ショップで購入しました
- ・リング状のもの

※今回は、紙コップの底をくり抜いて作った筒を使用。小さいサイズのセロハンテープの輪もおすすめです。

- ① 筒の中にストローを入れ、上下を少しねじって机に立つようにストローの数を調整します。  
※きつすぎず、緩すぎずの本数を調整します
- ② 倒さないように気を付けながら、順番に一人 1 本ずつストローを引き抜いていきます。  
倒すまでこれを続けます。

倒れないか  
ドキドキ...



この時は  
45~50本  
ストローが  
入っていました



### ②コップ積み上げトランプタワーゲーム

《準備するもの》

- ・紙コップ(14 個程度)
- ・トランプカード(13 枚程度)

- ① 土台となる紙コップ1個を、テーブルの中央に置きます。
- ② 1 番最初の人、紙コップの上にトランプカードをのせ、その上に紙コップをのせます。
- ③ 2 番目の人が、同じように、紙コップの上にトランプカードをのせ、その上に紙コップをのせます。
- ④ これを繰り返していき、タワーを倒さないように合計何個紙コップをつめるかを競います。

#### ●紙コップの向きは自由です！

上下互い違いに積んでも OK! 同じ向きに積んでも OK!  
各グループ、「こうしたらいんじゃないか」と意見を出し合いながら、チームワーク良く進めていました。

ゆらゆら  
揺れてスリル  
も味わえます



## ▶ 苫小牧ケーブルテレビでふれあいサロンの様子が放送されました！

苫小牧ケーブルテレビで、苫小牧市内のふれあいサロンを特集した番組「ふらっとふれあいサロン」が、全6回にわたり放送されました。各サロンの様子を映像でお届けしてきました。取材に協力をいただきましたふれあいサロンのみなさま、どうもありがとうございました。

なお、全編を収録したDVDが社会福祉協議会にございますので、視聴したい等のご希望がございましたら、お気軽にお問い合わせください。



## ▶ 冬の事故・ケガにご注意ください！

毎年冬期間に、サロンへの行き帰り途中の転倒によるケガの報告があります。サロン参加中および、冬の凍った路面での転倒等によるケガには十分ご注意ください。各サロン参加者の皆さまへも呼びかけを宜しくお願いいたします。

また、万が一ケガ等が発生した際には、**保険の適用となる場合がございます**ので、まずは社会福祉協議会へ御連絡ください。※社協に登録するすべてのふれあいサロンに対して、活動に関わる保険に加入させていただいております。



## 令和元年 大変お世話になりました！



新しい「令和」の時代が始まった今年も残りわずかとなりました。今年も皆さまには大変お世話になりました。また、地域の皆さまの日頃からの地域活動へのご尽力には大変感謝しております。ありがとうございました。

令和2年も、社会福祉協議会は、地域福祉活動の推進に努めてまいりますので、どうぞ今後とも、皆さまのご協力を宜しくお願いいたします。

来年もみなさんの**元気な笑顔**☺にお会いできることを楽しみにしています。