

# サロン通信



サロン開催案内チラシ内(余白がある時)で、「今日は何の日？」を目にしたことはあるでしょうか？そんな中で「これはサロン!!」と思いましたので、ピックアップしてみました！

## 6/14は「認知症予防の日」

福岡県北九州市に事務所を置く日本認知症予防学会が制定。認知症の大きな原因とされるアルツハイマー病を発見した医学者アロイス・アルツハイマー博士の誕生日に由来しているそうです！



### ポイント



私たちが普段から健康を意識することは、認知症予防につながりますね！

### 「認知症予防のポイント！」

- ✧他人と交流する
- ✧運動する
- ✧達成感を味わう
- ✧生活習慣病を予防・治療する
- ✧本人が望んで生活に取り入れる

「認知症予防のポイント！」は、いきいきサロンの活動そのものらねっか～！？って、思ったが～て～！

やっば、認知症予防にもなるっけん、サロンによってもらお～てば！ボランティアさんがたいへんらっていわいるかもしれんろも、なじょ～も、続けて**交流**してくっらいるといいが～ろも…

**運動する**は、市の「健康づくり講座(旧介護予防講座)」の中から選んで運動しよいの～！らろも、講座ばっかじゃなくて、自分らで、サロンの最初や最後に、手足動かしたり、足踏みしながらうと～たりしるのもいいねっか♪輪投げやペタンクもいいげらよね～♪それがなんもなんも…といいながららかもしんね～けど、やり遂げたら、自分に拍手👏みんなに拍手👏しよいの～😊**達成感**らいの～！

そいでもって、サロンに来たらば、おしゃべりしよいの～！最近体調がどうかとか、ああらとかおしゃべりして、お医者さんになまけんでいこ～てば！**予防・治療**らの～！でもやらやらじゃなくて、**本人が望んで**楽しんで生活に取り入れ続けるのがいいが～すけ！にこにこ笑顔らと、自分も楽しいし、周りもうれしくなるすけ！ほんまらいの(^.^♪



## サロン担当: 田井から、なんだてあら こんだてあら、お答えします!

**Q. サンプルコのバスでのお出掛け先はだいたい決まったろも、昼食を食べる所のいいところね~ろっか?**

**A.** たくさんありますよ~! と言いたいところですが、実はあまり知りません...すみません...むしろ、サロンのメンバーの方の方がよく知っていられるのではないのでしょうか?

今は日常的に、スマホで検索して、お勧めのお店にお友達とお出掛けしていませんか?

新潟県内のテレビ局の番組では、美味しい所の中継や紹介があるのでチェックしたり...

他のサロンさんが検討されて、お出掛けされた所は、わかる範囲でお伝えすることはできますので、いつでもご相談ください!

### <お願い>

そして...むしろ、良いお出掛け先や、食事処を教えてください!

美味しいもの、わくわく好奇心を刺激されるもの、行ってみた~い、見てみた~い、やってみた~い! 色々教えていただきたいとこだらけです! そして、「田井さんもサロンにこいてば~! 一緒にやろ~てば! 一緒にサロンの人とおしゃべりしよういの~!」と、お声をかけていただけるのを待っています! よんでくっられれば、いかいるが~ろも、田井はしょ~しがらっけんの~♡ (どの口がいうがら~っていう声も聞こえてきそうらろも(^\_-)-☆ (カメラ持って、また行っていろいろかっていうねっかって~って!) 待ってるすけの~♪

\*今回は、字ばっかでかんべんね! ippettoこと伝えたいことがあるんだて...



←オカリの画の中へ...

「ボランティアさんがたいへんらってわいるかもしれんろも...」と書きましたが、私が気になっていることをお伝えします。

皆さま...大変な内容は、具体的に何になりますか?

行事を決めたり...案内考えたり...出欠取ったり...全部! と言われるかもしれませんが、抱え込みすぎではありませんか?

代表、役員、もしくは一部の人に活動の負担が集中していませんか?

それが負担になり、廃止を決めてしまったサロンもあると思います。

サロンを継続していくためにも、年間で、いつ何をして、その準備は何をしていくのかの役割を、見える化していくといいのかもしれませんが。

年間計画を立てて、一年間の予定表を作るサロンもあります。

日程毎に担当を決めて、その担当が運営してするサロンもあります。

町内役員等からの力添えも頂いて、運営しているサロンもあります。

そのサロンによって、運営の仕方は様々です。色々、試行錯誤しながら今の状態のサロンになったと思いますが、納得できる関わり方をしながら、継続していただけたらと思っています m(\_\_)m

