

古田学区社会福祉協議会「ふれあいサロン」活動の紹介

「楽々ヨーガ」

※いきいき活動ポイント事業対象



ヒーリング音楽の中で、緊張と弛緩を
おき交ぜながら、ゆったりとした時を
過ごしておられました。

「楽々ヨーガ」の活動は、今年で31年目に入りました。参加者は11名で、癒しの音楽を聴きながら、「静かに」「ゆっくり」「ていねいに」「自分のペース」でヨーガに取り組んでおられました。指導者のていねいな説明を聞きながら、息を吸う・吐く・息を数秒止めるなどの呼吸調整をしながら、様々なポーズで筋肉をほぐしていきます。30秒間のポーズ静止と元に戻し30秒間休ませる動作を繰り返します。座ったり、寝転がったりしながら体を動かしますので、無理のない動作で取り組むことができます。ヨーガ終了後の皆さんの表情は、顔色がとても若々しくいきいきしておられました。

♡ 日 時：原則 毎月月曜日 10:00 ~ 11:30
♡ 場 所：古江集会所 ♡ 参加費：100円

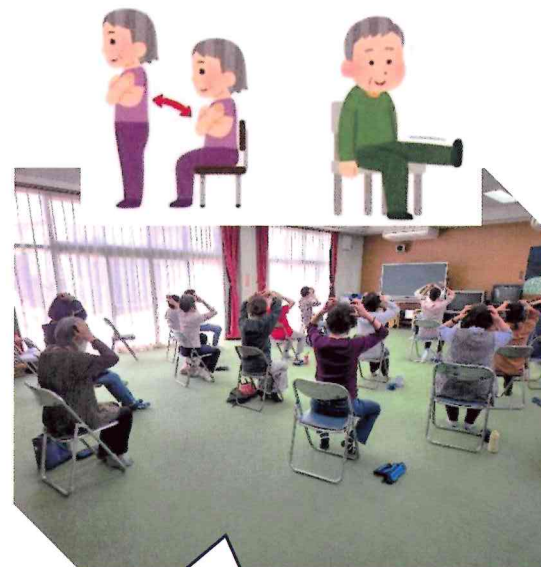
「わいわい体操」

※いきいき活動ポイント事業対象

「わいわい体操」の活動は、軽い脳トレをしてから始まります。かけ声に合わせて、頭～耳～眼～肩～手指～足をほぐしていきます。特に眼と指を意識した運動が印象的でした。次はビデオを見ながら「口腔ケア」の運動をします。健康維持のため口腔ケアが大事といわれますが、「大きく口を開ける」「舌を廻す」「ぶくぶく運動」などの滑舌運動をし、最後は「ひろしま百歳体操」です。

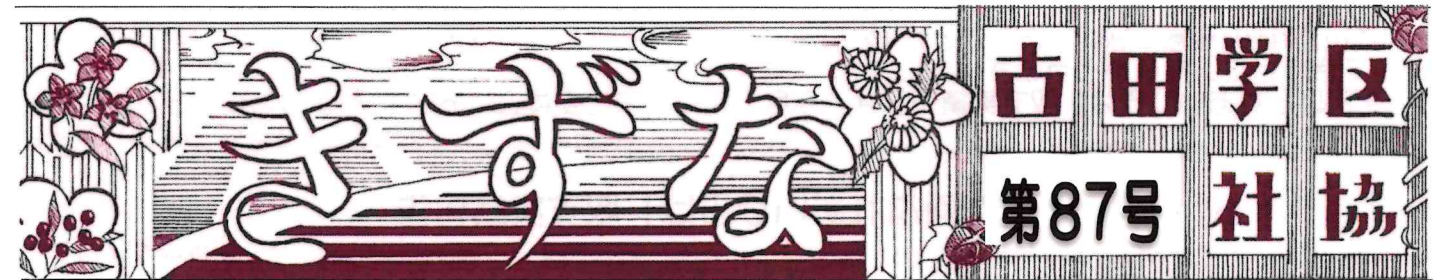
全身の筋力運動では、ビデオからカープの応援歌が流れる中、リラックスして体を動かすことができ、足腰の筋力もしっかり鍛えられます。

皆さんが体のケアに関することやお互いの近況報告などを楽しく会話されていること、また体の柔軟性が高いことが印象的でした。



取材日は18名が参加してお
られました。

❀ 日 時：原則 毎月水曜日 10:00 ~ 11:30
❀ 場 所：古江集会所 ❀ 参加費：100円



古田学区 人口: 12,065 人 世帯数: 5,471 世帯(3月末現在) 古田学区社会福祉協議会 広報委員発行 発行責任者 小畑賢蔵 (☎533-8687)

古田学区わくわく体験「防災キャンプ」開催！



工夫と協力で災害に強くなろう！

令和7年7月26日(土)～27日(日)

キッズ(小4～小6)と
その家族対象

もしもの時の対処を自分たちの頭と体にしっかり刻み込む1泊2日(日帰りもOK)体験！
近年、頻発する風水害や地震等の災害から命を守るために、自然災害の知識及び対処方法を避難生活体験型の「防災キャンプ」を通じて楽しく学び、参加者・ボランティア・地域の人たちと一緒に、防災の基本“自分の命は自分で守る”ことの大切さを身につけよう！

・小学校の備蓄倉庫
をのぞいてみよう！
どんなものがあるのかな？
・防災バッグの点検

・段ボールベッド
&テントを作っ
てみよう！

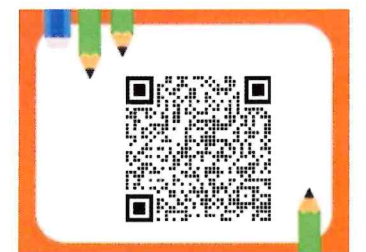
・キッズ防災士と
一緒に防災クイ
ズで交流しよう！

参加してね

アルファ化米
や防災食を試食
してみよう！

楽しい夕食づくり
(昨年の防災キャンプから)

お楽しみがいっぱい♡



日 時：令和7年7月26日(土)～27日(日)

*7/26=13:00までに受付 7/27=12:00解散・・・雨天決行

場 所：広島市立古田小学校(体育館・グラウンド)

対 象：古田学区内のキッズ&家族またはグループ

定 員：宿泊参加者50名(20組)程度、日帰り参加50名 *定員になり次第締め切ります

費 用：500円

内 容：防災に関する体験

持参物：野外活動に適した服装、帽子、タオル、着替え、洗面用具、寝袋など必要物

主 催：エルモ古田 TEL&FAX 082-533-8687

協 力：古田学区社会福祉協議会・古田地区町内会連合会・防災カフェ・古田青年会
古田小学校 PTA・古田学区子ども会育成協議会・古田学区体育協会



認知症サポーター養成講座を受講しました！

4月18日(金)、10時から約1時間『エルモ古田』で、「古田かけつけ隊」の皆さんがボランティア活動するうえで必要なスキルとして、「認知症サポーター養成講座」を受講されました。

講師は、「グループホーム古田のおうち」の職員で認知症アドバイザーでもある木田裕子さん。認知症を正しく理解し、主に話し相手としてのボランティア活動に役立つ講義でした。

〈認知症の人への対応の心得〉

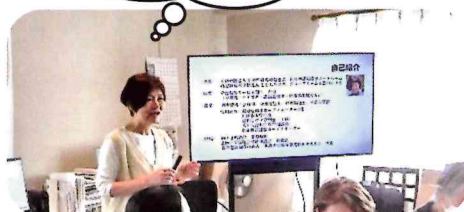
- ①驚かせない ②急がせない ③自尊心を傷つけない

〈具体的な対応のポイント〉

- ①まずは見守る
②余裕を持って対応する
③声を掛けるときは一人で
④後ろから声をかけない
⑤優しい口調で
⑥おだやかに、はっきりした話し方で
⑦相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する
- 受講者の皆さん全員に「認知症サポーター」としての認証カードが授与されました。



講師の木田さん



新しいサロン誕生！よかよかより道サロン

みんなで楽しく歌い、楽器演奏を聴きながらコミュニケーションを図る集いです。

ハーモニカ奏者による「お馬の親子」「チューリップ」「茶摘み」など懐かしい童謡を合唱しました。

その後、今村会長から4月誕生日を迎えた4名の方々にチューリップの花とレイがプレゼントされ、拍手でお祝いしました。

最後に、4名の方々によるオカリナ演奏が行われました。11曲演奏され、楽しいひと時を過ごしました。オカリナについての質問等もあり、奏者から解りやすく教えていただきました。

29名の方々が出席され、とても楽しい「よかよかより道サロン」でした。

沢山の方々の参加をお待ちしてます。



「エルモ古田」開設時間を延長しました

エルモ古田（古江西町3-2 石川ビル2階）

◆月曜日～土曜日 9:00～12:00【エルモ古田】

◆月曜日～金曜日 13:00～15:00【古田学区社協】

※午後からも開けていますので、お気軽にお立ち寄りください！

◆TEL&FAX：082-533-8687

- ・地域交流の場
- ・困りごと相談
- ・健康相談室
- ・サロン等の情報提供など

行事予定～みんなでつとじん祭

◆普通救命救急講習会

- ・日にち：7月6日(日)
- ・時間：9:00～13:00
- ・場所：古田公民館ホール
- ・内容：講義と実習
AED体験
- ・主催：古田学区体育協会
- ・申込み：古田公民館(6月末迄)
*TEL(082)272-9001
いきいき活動ポイント対象事業

◆古江納涼夏祭り

- ・日にち：8月23日(土)
- ・時間：17:00～
- ・場所：古江新宮神社
- ・内容：夜店と盆踊り
- ・主催：エルモ古田

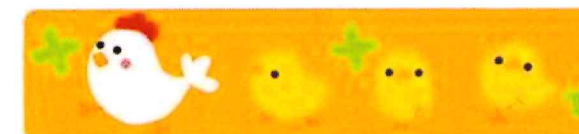


◆地域スポーツのつとじん祭

- ・日にち：7/19・9/20・11/15
- ・時間：9:00～11:30
- ・場所：古田公民館ホール
- ・内容：軽スポーツ体験
*バドミントン・卓球・ミニテニス等
- ・主催：古田学区体育協会
- ・申込み：古田公民館
*TEL(082)272-9001
いきいき活動ポイント対象事業

子育てオープンスペース「ぷるぷる」開設しました！

山本助産師さん



4月15日(火)、10:00～12:00、古田児童館で、子育てオープンスペース「ぷるぷる」を開設しました。助産師が常駐しているオープンスペースは広島市で初めてとなります。

この日は、5組(保護者5名と乳幼児5名(6か月～2歳7か月))が来訪されました。

体育館や図書室でブロック、ハイハイトンネル、トランポリン、FUN ballなど親子で遊びながら楽しい時間を過ごしておられました。

また、助産師と保護者、保護者同志の話し合いのスペースとしても温かい雰囲気だったと感じました。妊婦の方、子育て中の方やそのご家族の皆さんに、気軽に立ち寄っていただければと思います。助産師も常駐していますので気軽にご相談ください。

