

さろん便

もっと広がる。もっとつながるサロンのために

本号の内容

マスクはいつまで？

サロンと防災

サロンで「身近な防災」を取り入れてみよう！

となりのサロン紹介

サロン支援プロジェクト

(宝塚市社会福祉協議会)

☎ 0797-86-5000

📠 0797-86-5069

宝塚市安倉西2-1-1



マスクはいつまで？

2023年3月13日より、マスク着用が個人の判断になりました。サロン活動者からは、様々な意見が聞かれています。

令和5年2月版(要約)

厚生労働省「通いの場等の取組を実施するための留意事項」

- ✓ 人と距離を空けた屋外や食事中以外、マスク着用を推奨する。
- ✓ 検温、消毒、換気など、基本的な感染対策は継続する。
- ✓ 飲食や会話（声を出す活動）は対面を避け、間隔をあけるかパーティションを設置するなど工夫する。
- ✓ 料理は個別に配膳、茶菓は個包装のものが望ましい。

(留意事項の全文は、インターネットで「厚生労働省介護保険情報 1130」と検索すると閲覧できます)

皆で話し合い、今まで通りの感染対策を継続中。5類に移行する5月にまた見直します。

サロン活動者
Aさん



春からは外で体操中。相談し、外で体操中は各自の判断でマスクを外すことにしました。

サロン活動者
Bさん



サロンみんなで話し合う

サロンによって参加者の年齢層や会場環境が異なるため、みんなで話し合い、実施のしかたを決められるのがベストです。「話し合いに立ち会ってほしい」「他のサロンの状況を知りたい」などのご要望は、宝塚市社会福祉協議会までご連絡ください。



みんなで助かる・助け合う 防災×福祉フェア

サロンと防災



防災をテーマに、サロン交流会を開催

2023年1月28日、中央公民館にて、宝塚市主催の「防災×福祉フェア」が開催されました。

サロン支援プロジェクトでは、サロン交流会をひらきました。防災おやつを食べながら、被災体験を話したり、「日頃からサロンで顔見知りになることは、やっぱり大切だね」と話し合いました。



保存食おやつを食べ、防水紙でお茶を飲みました



「防災」と難しく考えず、サロンで防災食をおやつにしてみます。



参加者の声

地域の避難訓練に、サロン仲間を誘ってみようと思いました。



市役所の方と直接話せて勉強になりました！





をとりいれてみよう！

阪神・淡路大震災では、救助が必要な人の8割近くが隣近所の人に救出されました。日頃から近所同士で顔を合わせる「サロン」は、災害時にも大きな力を発揮します！
今回は、サロンに防災を盛り込むヒントをご紹介します。

1 食

おやつに防災食を食べたり、
「食と防災」の出前講座を受けてみる

食べることを
テーマにする



防災フェアに出展した「宝塚あしたば園」。ポリ袋で加熱調理する「パッククッキング」の実演や、アルファ化米のアレンジ方法を紹介し、大好評でした。

★サロンへの
出前講座もOK！
日程や費用は
お問合せ下さい。



出前講座
お問合せ

宝塚さざんか福祉会 宝塚あしたば園
管理栄養士 藪内 さん 0797-87-8252
防災士

2 サロンみんなで 取り組んでみる

防災クイズや
安心キットづくり

サロンでのおしゃべり中に「防災クイズ」をしたり、市地域福祉課の「安心キットを自分でつくろう！」を活用してみませんか？

話

「安心キット」お問い合わせは
市地域福祉課 (0797-77-2076)

3 サロンにストレッチを 導入してみる

動

ストレッチ習慣は
避難生活にも有効

大きく伸びて深呼吸する、肩を回すなど、恒例のストレッチ体操をつくりましょう。



引用：厚生労働省「エコノミークラス症候群の予防のために（リーフレット）」

となりの
サロン紹介①

久下道場

マージャンで仲間の輪を広げるサロン

活動日 : 月により異なる(開催時は玄関に掲示)

場所 : 安倉南1丁目(個人宅)



「自治会館がない地域でも、気軽に集まれる場所がほしい!」と、2021年、自宅のサンルームを開放して始まったサロン。「麻雀」というきっかけがあると初めてでも入りやすく、お茶タイムでは家族や老後のことなどをしゃべり、仲間の輪が広がっています。
(麻雀の腕も上がっています!)

となりの
サロン紹介②

武庫山なのはな会

音楽好きが集まるサロン



活動日 : 奇数月第4金曜日 13:30 ~ 15:30

(毎週金曜日 9:30~10:30 いきいき百歳体操)

場所 : ふれあい会館(武庫山2丁目)

なのはな会は20数年前に、当時の民生委員宅からスタートしたサロンです。自治会館建設後は2か月に1度開催されています。この日はアイリッシュハーブのとても素敵な音色を楽しむことができました。奏者のコミカルな会話も面白く、珍しい楽器に触れながら和やかな雰囲気を楽しむことができました。

