

平成 29 年度の活動報告・平成 30 年度の申請手続きが終わり、「ほっ」としたところかと存じますが、今年度の活動はいかがでしょうか？今回は昨年度末に行われたほっとサロンボランティア研修会についてお知らせします。

## ほっとサロンボランティア研修会

多くのボランティアさんにご参加いただき、ほっとサロンで実践できる口腔（お口）の介護予防のレクリエーションについて学んだり、他のサロンとの意見交換会が行われました。

日時：平成 30 年 3 月 12 日（月）、19 日（月）13:30～15:30

場所：北押原コミセン

## 1 日目

### ◎ 包括支援センターの保健師による「介護予防について」の講義

高齢化が進んでいく中で、元気な高齢者を増やすことが大切だというお話や、鹿沼市での介護予防の取り組みについてのお話がありました。

### ◎ 歯科衛生士による「お口の体操」の講義とレクリエーション

実際にスルメを使った噛むカトレーニングを行ったり、「か」と繰り返し発音して舌の動きを確認したりと、皆で楽しく実践しました。



## チャレンジ！

当日行った「はっきり読み」を少しだけ紹介します。ぜひ声に出して読んでみてください！

ありさん あつまれ ア エ イ ウ エ オ ア

かにさん か さ こ そ か け き く け こ か

50音全てあります。気になる方は高齢福祉課まで！

## 2

### 日目

#### ◎ 高齢福祉課サロン担当による「サロンについて」の講義

サロンの状況や、ボランティアさんからオススメされた活動内容や工夫していることなどを紹介しました。

#### ◎ 元気アップ応援隊（介護予防運動指導ボランティア）さんによる講義

実際にサロンで介護予防の運動を教えているボランティアさんをお招きし、応援隊としてどのような活動をしているか教えていただきました。

#### ◎ 意見交換会

グループに分かれて自分のサロンの自慢できることや悩みなどについて話していただきました。そして話したことを模造紙にまとめ、最終的に発表していただき、全体で共有することができました。



#### 皆さんからでた意見

##### 【自慢したいこと】

- ・介護予防の体操など、学んだことは自分たちだけで実践している。
- ・年間計画を作成し、活動の見通しをたてている。

##### 【悩み】

- ・男性利用者が増えない。
- ・ボランティアも高齢化…。

##### 【やってみたいこと】

- ・野外活動
- ・草花を育てたい！



沢山のご参加ありがとうございました！  
今年度の研修もお楽しみに(^ ^)！

### ほっとサロン紹介

#### 「日の出サロン」

持ち寄った食事を食べながらお話をしたのち、皆さんでカラオケを楽しみました。サロン運営の工夫なども伺い、研修会にてご紹介させていただきました。



高齢福祉課 長寿推進係（担当：小野）  
電話：0289（63）2288