

## 山武市市民交流サロンだよりとは…

「山武市市民交流サロンだより」は、市民活動に関する情報を広く提供し、市民や市民活動団体相互の交流を深め、市民活動の活性化やまちづくりにつなげていくことを目標として平成19年度より発行しています。山武市市民交流サロンだより編集部員(市民)と市民自治支援課の職員が協働で年2回発行し、市民目線に近い内容を目指しています。

### 山武市市民交流サロンだより 編集部員の活動



市民の方を取材しています



楽しく打ち合わせしています！

## 山武市市民交流サロンだより編集部 メンバー募集中

『山武市市民交流サロンだより』の作成にご協力いただける市民編集部員を募集しています。気軽に楽しくおしゃべりをしながら、山武市のまちづくりや市民活動について情報発信をしていきませんか。

【募集対象】 市内に在住、在勤、在学の方で、まちづくり・市民活動に興味関心のある方。

【活動内容】 企画、取材、編集、校正など

【募集人員】 若干名

【応募方法】 ①氏名 ②住所 ③電話番号 ④メールアドレスまたはFAX ⑤生年月日 ⑥職業

⑦自己紹介 ⑧応募動機

市民自治支援課までお申込みください(メール可)。

【申込先】 サロンだより編集部(市民自治支援課内) 担当: 赤坂

〒289-1392 山武市殿台296番地

☎ 0475-80-0151

FAX 0475-82-2107 (平日 8:30~17:15)

メールアドレス katsudoshien@city.sammu.lg.jp

山武市市民交流サロンだよりの  
バックナンバーは山武市のホームペ  
ージからご覧いただけます。  
<http://www.city.sammu.lg.jp/soshiki/6/salon-dayori-saishin.html>

# 山武市市民交流サロンだより 第22号



- ◇さんむ市民活動情報ひろば  
No. 6 『おむつたたみボランティア』
- No. 7 『あれあゆ ゆきゆきサロン』
- ◇山武市市民交流サロンの紹介

発行：サロンだより編集部  
(山武市総務部市民自治支援課内)  
〒289-1392 山武市殿台296番地  
TEL 0475-80-0151 FAX 0475-82-2107  
平成30年9月14日発行

### さんむ市民活動 情報ひろば No.6

## おむつたたみボランティア

特別養護老人ホーム北総長寿苑で、おむつたたみボランティアをしている団体が市内に11団体あります。

活動拠点：特別養護老人ホーム北総長寿苑  
活動団体数：11団体(山武市)  
活動回数：月1回、年2回など(各団体による)

### 活動内容

おむつは紙おむつと布おむつの2種類があります。布おむつは洗濯が大変ですが、肌触りの良いことが特徴です。使う人の要望にあわせ、おむつは二枚重ね、もしくは三枚重ねで、たたみます。折りたたむ途中で毛玉などを見つけると、履き心地の悪さに繋がるので、取り除いたり、きれいな面に変えたりと、細やかな配慮をしているそうです。



取材時に活動していた  
ボランティア団体「ともしび」

### おむつたたみ ボランティア団体名

- ・プチドリームズ
- ・杉の実横田
- ・おてもやん
- ・ともしび
- ・みずき
- ・ボランティアさざんか
- ・カーネーション
- ・日向台ボランティア
- ・木原ボランティア
- ・明るい社会づくり
- 山武支部

ボランティアが必要な方！  
ボランティアをしてみたい方！ は下記まで  
山武市社会福祉協議会  
山武市ボランティア・市民活動センター  
(山武市植谷 1868-14)  
☎0475-89-2121

## 成東地区

### あたごだい 愛宕台ほのぼのくらぶ

開設年月日:平成 29 年 4 月  
活動拠点:愛宕台自治会館  
活動回数:年 4 回  
登録役員数:6 名

「愛宕台ほのぼのくらぶ」では、愛宕台自治会会員がサロンの会員です。バーベキュー、レクリエーションなどの活動を通して会員の交流を図っています。

「ニコニコサロン」や「ふれあいサロン」として活動をしていましたが、それを引き継ぎ今に至ります。

取材の際は、講師の方によるハーバリウム(ボトルに植物やビーズを入れ、専用のオイルで満たしたもの)製作の教室が行われていました。

参加者は「サロンが開かれるたびに、他のメンバーとより親しくなり、内容も充実してきた。これからも続けてほしい」と話しています。



ボトルに花をきれいに  
入れるのがむずかしい!



振り付けも交えて歌いました!

## 松尾地区

### 豊岡地区社会福祉協議会

開設年月日:平成 12 年 4 月  
活動拠点:豊岡地区  
活動回数:年 4 回  
登録役員数:19 名



ボランティアの方々による紙芝居

「豊岡地区社会福祉協議会」では、高齢者の方の健康増進や仲間づくりを目的に、ボランティアの方による、紙芝居や朗読、体操、熱中症対策講座などの活動が幅広く行われています。

代表の太田さんは、元消防士の経験を生かして、地域の防災意識を高めることに力を入れているそうです。非常時に動けない高齢者などは近所の方とすぐに連絡が取れるように、日頃から高齢者間のコミュニケーションを深める活動を重要視しています。

他にも山武市まちづくり出前講座を利用し、サロン参加者は基幹バスや乗合タクシーの使い方を学び、利用できるようになった方もいるそうです。

### さんむ市民活動 情報ひろば No.7

## 市内のふれあい いきいきサロンを紹介します!

「ふれあい いきいきサロン」とは、子どもから高齢者まで世代を問わず参加できる地域に密着したコミュニティです。山武市社会福祉協議会がふれあい いきいきサロン事業を実施する団体等に対し、継続運営のための財源を補助することにより、その活動を活発化することを目的としています。

現在山武市内には33団体が活動しています。今回は山武市旧町村地区から各1団体ずつ取材協力していただきました。

あなたの近くに参加できるサロンがあるかもしれません。興味がある方は下記まで。

お問合せ

山武市社会福祉協議会 (山武市白幡 1627)

☎ 0475-82-7102

## 蓮沼地区

### 南八区いきいきサロン

開設年月日:平成 25 年 4 月  
活動拠点:南八区区民館  
活動回数:年 4 回  
登録役員数:4 名



スクエアステップ

「南八区いきいきサロン」では、食事会や日帰り旅行、クリスマス会などを行っています。取材の際は食事会や、講師を招いての脳トレ健康体操・スクエアステップ(マス目に沿ってステップする運動)、笑いヨガ(笑いながら体を動かすエクササイズ)などを通して、参加者の交流を図っていました。

「参加者の希望に合ったプログラムを多く取り揃えて活動し、地域のみなさんのふれあいの場を広げていきたい」と代表の小川さんは話していました。

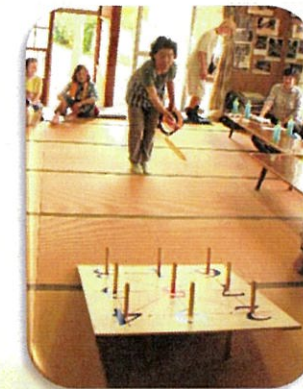


普段動かさない肩回りもよく伸びる!

## 山武地区

### ふれあいサロンあじさい

開設年月日:平成 21 年 4 月  
活動拠点:井ノ上公民館  
活動回数:年 6,7 回  
登録役員数:8 名



景品ゲットを目指して

「ふれあいサロンあじさい」では、食事会、輪投げ、サロンメンバーによる紙芝居や三味線伴奏などが行われていました。

地域の食材を使って、みんなで手作り弁当を提供しています。

輪投げなどレクリエーションも充実しており、参加者への景品は日用雑貨を持ち寄るなどしています。

代表の小川さんは「ボランティアさんの協力のおかげでここまで続けることができています。」と話していました。



津軽三味線にあわせて  
歌いました



栄養バランスを考えた  
手作り弁当