



鶉地区社会福祉協議会 うずらサロン



うずらサロンのユニークな野外活動

鶉地区自治会型デイホーム「うずらサロン」の野外活動は、ちよっとユニークです。福井大学医学部金山ひとみ医師が提唱する気候療法を取り入れ、山や海などの爽快な気候環境を活用して、心と体の健康増進を図ります。

まずは鷹巣海岸から気候療法をスタート。海風で運ばれてくる清浄で塩分を含んだマリネアソル（海塩粒子・空中を漂う細かな海水の粒子）をいっぱい吸いながら、波打ち際を歩いていきます。途中から丘に登り、風情のある鷹巣集落の中を通って、ゴールの鷹巣荘まで約2キロを歩きました。

身体を動かした後は、鷹巣荘での昼食。そして、かけ流しの露天風呂につかって、すっきりとした気分になりました。

当日はお天気にも恵まれ、波打ち際を歩くことで、少し負荷のかかる運動をしつつ海風を感じ、海を眺めて心も体も素敵な刺激をもらった1日になりました。

鶉地区専任職員 山本 智保子

美山地区社会福祉協議会 上宇坂・下味見ふれあいサロン



仲良し・友達・楽しく

上宇坂・下味見ふれあいサロンの天田会場では、毎年、文化祭に出展する作品作りを行っています。昨年に続き、今年も全員で大きなパネルを作成することになり、広告紙のこよりでモザイク作品を作りました。

真っ白な大きなパネルを見て「こんな大きな物できるかな」と不安が募るばかり。「とりあえずこより作りをがんばらう」との一言でこより作りを開始しました。その傍らで、飾りのお地藏さまの塗り絵なども開始。作品の完成に向け、デイホームの開催も追加希望され、「夜なべしてこより作ったわ」と、部品が揃った作品のイメージもどんどん湧いてきました。「こよりはこれ貼った方がいいわ」「あなたのそれいいの」とお互いを認め合い、和気あいあいと作業を進めることができました。満足のいく作品が出来上がり、「来年は、何作るっ？」と意欲満々でした。

上宇坂・下味見地区専任職員 川端 浩子