

2025年度

(令和7年度)

松原下いきいきサロン 「なかよし会」活動

月 日 : 2025年4月4日(金)



2026年3月6日(金)

場 所 : 松原下公民館

2025年度いきいきサロン「なかよし会」予定表

4月 4日(金)	ミステリーバスツアー
5月 2日(金)	お手玉と体操
6月 6日(金)	出前講座
7月 4日(金)	七夕飾り製作
8月 1日(金)	七夕飾りとリクリエーション
9月 5日(金)	出前講座
10月 3日(金)	室内体操
11月14日(金)	誰でも出来る体操
12月21日(日)	松原なぎさ市出店
12月26日(金)	しめ縄作り・誕生会
1月 9日(金)	新年会
2月 6日(金)	出前講座
3月 6日(金)	ひな祭り・誕生会

@松原下自治会ホームページ立ち上げ検証中

松原自治会では、ホームページを立ち上げて閲覧板のみでなく、各情報をインターネット活用して発信を試みる検証を行っています。会員の皆様も閲覧して頂きご意見を下さい。検証中なのでいつ閉鎖するかもわかりませんのであしからずご了承下さい。アドレスは「松原下自治会」か <https://matsubarashimo.lsv.jp/> でログイン可能です。いきいきサロン「なかよし会」も記載しています。

2025年4月4日(金) いきいきサロン「なかよし会」

～ボランティア役員体制～

ボランティア役員体制が変わりました。

安田会長・森口・内村体制から上山新会長・原口・藤谷体制になりました。安田前会長は8年間の長きに渡り「いきいきサロン」を盛り上げるために色々な企画を立てて頂きました。ご苦労様でした。

新体制になり、引き続き色々な企画を立てて頂いて会員が増える様にお願いします。

なお、4月4日現在でボランティア会員11名・会員数は23名です。

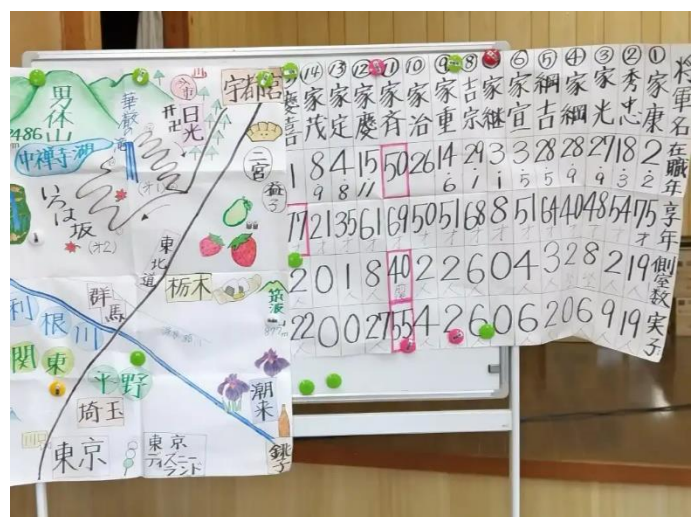


2025年4月4日(金) いきいきサロン「なかよし会」

～乗らないバス旅行～

公民館で「バス旅行」と称して、昨年も来て頂いた元バスガイドの今別府町子さんを迎えて東京から日光まで1時間30分の怒濤のごとく面白おかしく案内して頂きました。東京発群馬経由栃木と案内があり栃木では名物紹介があり最後は日光までの案内でした。栃木名物おいしいイチゴ・かんぴょう・餃子の後、いろは坂を經由して日光まで行き杉並木の由来・日光東照宮・華厳の滝・中禅寺湖など行ってない方でも旅行した気分になりました。経験をちりばめて話の盛り上がりました。またまた来年?もお願いしたいものです。

今別府町子さんは40数年間、東京でバスガイドとして活躍されていましたが、コロナ禍で観光バスの仕事なくなり、2年前に定年を待たずに日置市に帰ってこられたそう。今は県内各地でバスガイドボランティアを行っています。



2025年5月2日(金) いきいきサロン「なかよし会」

～お手玉と体操～

最初は、ピンピン体操で身体全体を柔らかくして、手や指先をほぐした後は、お手玉遊びをしました。指導者の指示に合わせて右回り・左回りやストップした時に大きなお手玉を持った方は、与えられた質問に答えて笑いを丁寧に考えました。例「今何がしたいか？」との問いに「お昼ご飯に何が出るのかな?」「孫と遊びたい」など温かい回答がありました。その後、食事をとりながら会話が弾みました。



2025年6月6日(金) いきいきサロン「なかよし会」

～体操とゲーム～

6月6日に開催した「いきいきサロン」は、集まりが少なかったですが、柔軟体操を行った後、輪投げと羽根投げゲームを楽しみました。輪投げは、なかなか得点を上げる事が出来なく難しさを感じました。その後、森川自治会会長の「熱中症にならない」についてお話を伺いました。始良市で100名が熱中症になり、6月・9月が多く70歳から80歳代が60%を占めます。水分補給・涼しくする・涼しい場所に行く等対策話がありました。家にいる時、電気代を気にしてクーラーを付けずに過ごすことのない様にとという話もありました。



これから熱中症に気を
つけましょう!!
去年の熱中症での救急搬送人数
全国では 9万7,578名
始良市 ～ 100名
6月9月 時間帯では10時～12時
2時～4時
今年では 70歳代～80歳代が60%
水分補給
涼しくする事。涼しい所に居る事。

2025年7月4日(金) いきいきサロン「なかよし会」

～七夕飾り作り～

七夕飾りを作りました。皆さん和気あいあいと子供心に返り楽しく作りました。

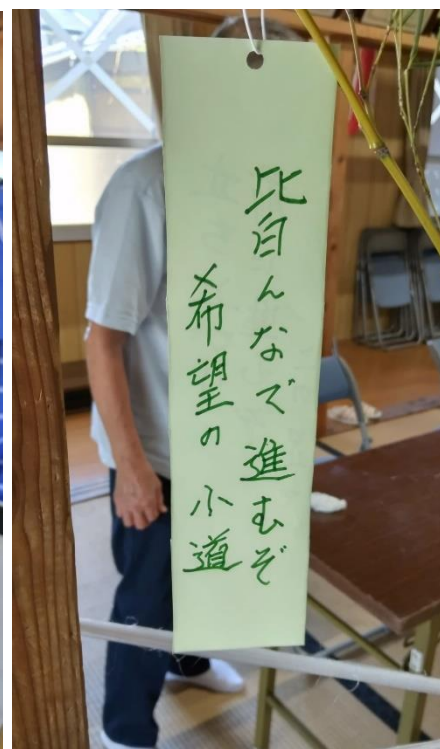
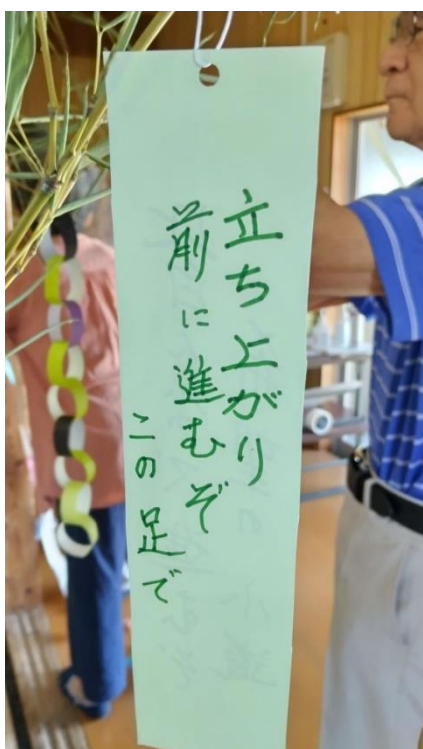
来月 8 月 1 日は、笹竹に飾り付けを行う公民館に飾る予定です。会員の皆様も個人で飾りを作り持って来て頂ければ飾り付けを致します。



2025年8月1日(金) いきいきサロン「なかよし会」

～七夕飾り～

旧暦の七夕飾りを作り、公民館に3本の大きな竹に飾り付けをして飾りました。また、個人で持ち帰り玄関に飾れるように小型の飾りを作りました。みんな喜んで願い事を書いていました。この日は、暑さを乗り切る為に、好評の松原カレーを食べて元気をつけました。



2025年9月5日(金) いきいきサロン「なかよし会」

～中止～

2025年9月5日(金)開催予定の「いきいきサロン」は、台風15号接近通過のためやむを得ず中止といたします。楽しみにされていた方がたには大変申し訳ありません。来月を楽しみにお待ちしております。

い
き
い
き
サ
ロ
ン



2025年10月3日(金) いきいきサロン「なかよし会」

～室内で運動会～

11月9日自治会運動会予行練習として「いきいきサロン」でも運動会を開催しました。四元さんと長山さんの選手宣誓で開始。競技はお手玉による玉入れ・ピンポン球運び・風船運びと楽しみました。競技は男性チームの勝利で終わりました。

～迫田純昭さんの歴史講話～

昼食後の時間には、迫田純昭さんの地元歴史講座がありました。戦中の松原地区は竹藪があり、避難する時は竹藪を超えて行っていた。また塩田が広がっていたなどのお話がありました。



2025年11月14日(金) いきいきサロン「なかよし会」

～健康づくり講座～

「松原下自治会サロン」は、地域生活者が主体となったボランティア活動を行っています。シニア世代の健康増進・生活介護予防を目的とした一環として「健康づくり講座」を開催しました。当日は、株式会社 JOY 本部事務局課長 杉本清志様を迎えての健康作り講座で無理をしないで身体を動かしながら体力維持の体操を教わりました。足の衰えを防ぐ・肩腰の痛みのほぐしなど身体を動かしながら1時間の講座でしたがあっという間に過ぎてしまいました。





IMG_20251223_
0001.pdf



IMG_20251223_
0002.pdf

2025年12月18日(木) なぎさ市用餅つき・大掃除

2025年12月21日(日)松原地区公民館広場で「なぎさ市」を開催します。当日は、27の出店があり、その中で松原下いきいきサロン「なかよし会」は”ぜんざい”販売を昨年に引き続き出店します。近年、パック入りのお餅があり、それを利用する事も可能ですが、やはり手作りのお餅がおいしいとの事で、ぜんざいの中に入れるお餅をつきました。家でもお餅をつくことが少なくなりましたが、みんな、販売当日の事を想像し話を楽しみながらの作業でした。また、これに合わせて公民館の大掃除も実施しました。たまっていたすす・汚れ・クモの巣払いなどを行って公民館を綺麗にしました。



第 10 回松原なぎさ市開催～ぜんざい販売～

(2025年12月21日)

松原なぎさコミュニティー主催「第 10 回松原なぎさ市」を 2025 年 12 月 21 日(日)松原地区公民館広場で開催しました。前日夜から当日朝まで雨模様で開催可能か？事務局はやきもきしましたが、当日8時頃からは天気も回復するとの読みで開催を決定。予報通り8時頃には雨もやみ晴れて来て無事開催にこぎつけました。舞台では演芸やダンスなどで盛り上がり、お店は 27 店舗が出店をしました。松原下自治会いきいきサロン「なかよし会」は昨年につき”ぜんざい”の出店をしました。18日(木)餅つき・19日(金)餅切り・20日(土)ぜんざいの煮込みと時間をかけた作業を行い、そして当日を迎えました。手作りのお餅を炭火で焼いて用意し中に入れたのが好評で会場に来られた方からは、「おいしい」と評判を呼び、来賓として来られた湯元市長も食されて”美味しかったですよ・・・”と言われました。12時30分頃には用意した約170食分が完売しました。¥16,000円弱の利益でしたが、利益より会場に来られた皆さんが、美味しく食べられている笑顔の様子を見られたのが良かったのかなと思います。来年はどうするかは今後の話合いで決定されるかと思います。担当された方々本当にお疲れ様でした。



松原下いきいきサロン「なかよし会」

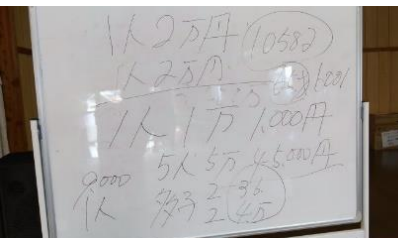
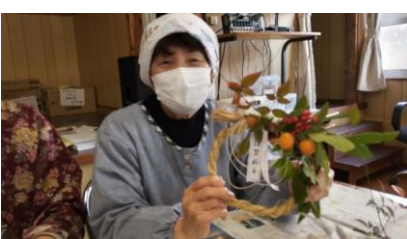
～松原なぎさ市出店 ぜんざい販売～

	作業用	食事用	計
椅子	5個	6個	11個
高足机	2台	4台	6台
低足机(幅広)	2台		2台
ガスコンロ	1台		1台
ガスボンベ	1台		1台
提供用お盆(小)		10個	10個
提供用紙器		200個	200個
提供用箸		200セット	200セット
台拭き	5枚		5枚
餅焼器セット	瀬戸口さん準備		

2025年12月26日(金) いきいきサロン「なかよし会」

～しめ縄作り・誕生会～

12月26日(金)いきいきサロン「なかよし会」では、正月を迎える行事として玄関に飾る「しめ縄」を作成しました。材料のひもや謹賀新年の札を立山正秋さん・藁は原口茂實さん・譲り葉と南天は瀬戸口千里男さん・金柑は安田孝子さんと森口陽子さんと各人が準備して頂きました。ありがとうございました。当日は、立山正秋さんのご指導で、おのこの各人が見様見真似で作り、個性溢れる作品ができあがりました。各人が家に持ち帰り飾り付けをして新年をお迎えください。昔ながらの風習を守ることは大切で、伝えていかなければならないと思います。昼食後は、誕生会で10月・11月・12月誕生の方にお花のプレゼントがありました。また、森川自治会会長から物価高騰対策で政府推薦「おこめ券」ではなく、始良市では1,000円で10,000円分のプレミアム商品券を2026年3月中旬引換券を郵送し、4月中旬から販売開始のスケジュールで行う等お話が有りました。さらに岡元自治会副会長からは、松原自治会でホームページを立ち上げて検証を行っているので検索をしてみてください。と言う事で検索の指導がありました。いきいきサロン「なかよし会」も表記しています。



2026年1月9日(金)いきいきサロン「なかよし会」

～新年会～

新年明けましておめでとうございます。今年、最初のいきいきサロンは、上山会長の新年あいさつで始まり、その後健康体操・個人個人のあいさつ・迫田さん米寿のあいさつなど有りました。上山会長のあいさつは、サロン設立が始良市で1/2番目に設立された経緯や当初、他のサロンから視察が多かったなど話がありました。今も続いているのは皆様のご協力があり今後もよろしく願いますなど話がありました。その後は、サザエさん体操に始まり、昨年、Wellbeの杉本講師に教えて頂いた健康体操をみんなで楽しく行いました。また脳トレも行い、脳トレは数字数え、2つの事を同時に行う体操(足踏みをしながら、くだもの・花・野菜・人の名前を声に出して言う)などしました。個人個人のあいさつでは森川会長の年末から年始にかけて神奈川に住む息子さんのところへご夫婦で行かれた話がありました。自然がある始良が良いと感じたなど話がありました。この日は、迫田純昭さんが88歳(米寿)の誕生日でおめでたい日と言う事で誕生祝いをしました。迫田さんからは、松原地区は言葉じりを縮める(マツバラ等)・歴史を語って頂きました。迫田さんからは7歳で終戦、塩田があったときは働き先だったが、昭和26年ルース台風で塩田がなくなった為、紡織機会社に就職していった。コロナの時はサロンなど集まりがなくなり寂しくなったが、今は元通り毎月サロンを開催して頂き集まる機会があり有りがたい。今後も続けて欲しいと要望がありました。昼食は名物「松原カレー」を食しました。



2026年2月6日(金)いきいきサロン「なかよし会」

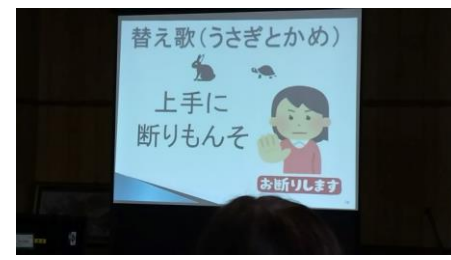
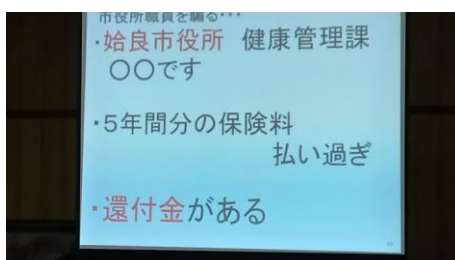
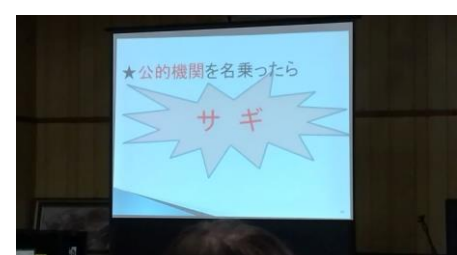
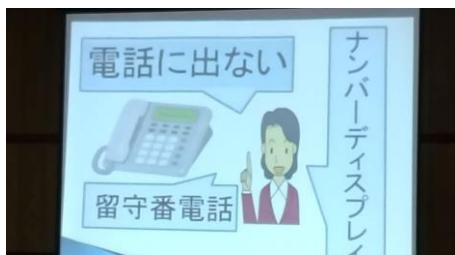
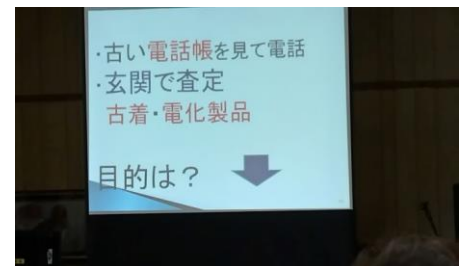
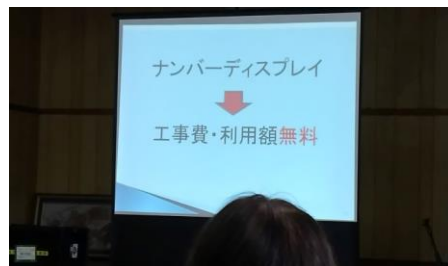
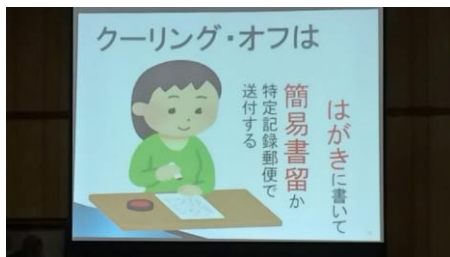
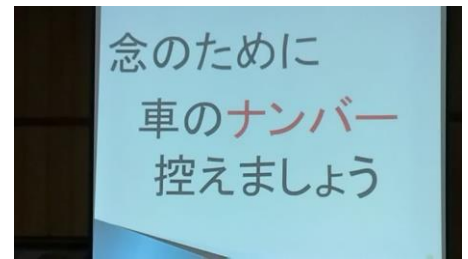
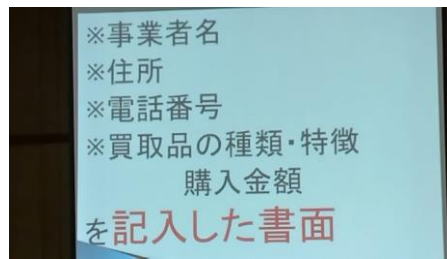
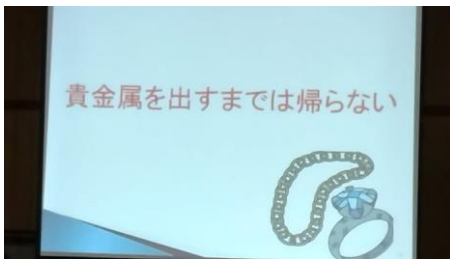
～悪質商法・詐欺対応&カラオケ～

誰もが消費者トラブルにあう恐れが！ゼッタイにだまされない！！悪質商法・詐欺対応啓発活動として始良市消費者生活センターの室田さんを迎えてお話が有りました。当日は、はじめに詐欺件数金額の話があり、令和6年度全国で21,043件718億円8千万円・鹿児島県では237件6億5,293万7,989円の被害が発生しているとの事。その後「何でも買い取る・・・あまい言葉にご用心!!」と称して、いきいきサロンの5名が詐欺に遭う役と詐欺師の役に分かれ寸劇を行いました。固定電話に不要な物はないですか？と連絡が入り、約束した日に洋服を回収に参りましたと訪れその後、貴金属はないか？査定しますよとだまして帰って行く。これに気づいた友人がクーリング・オフを進めていく寸劇でした。これに基づいて室田さんのお話があり、詐欺師は古い電話帳(電話番号・住所)を見て電話をかけてくる。玄関で古着・電化製品など査定を実施するが、目的は貴金属を買い取り。貴金属を出すまでは帰らない。言葉巧みにその気にさせて騙すなど注意喚起を促しました。この場合、クーリング・オフが可能か？のクイズがあり、クーリング・オフができるとの事。買い取りした時に交わした書面の日から8日間以内に簡易書留で送付し意思を表明する。ただ、出来ない場合もある。それは通信販売・自動車購入・葬式代である。また、念の為に車のナンバーを控えておくとの事。詐欺グループは主に固定電話にかけてくるので頭に+がつくのは海外からの電話。また知らない番号には出ない事。留守番電話にする。工事費・利用額無料のナンバーディスプレイを利用するなど対策を教わりました。この他還付金について始良市役所から連絡あり。これも詐欺です。始良市役所は口座番号を聞かない。銀行本店からの連絡も怪しい。詐欺グループはスーパーマーケット等のATMに誘いATM操作を電話で指示しお金をだまし取る。公的機関を名乗ったら“サギ”。不審な電話や被害にあったら始良警察署 0995-65-0110 始良消費者センター 0995-66-3165へ

お話の最後は「うさぎとかめ」の替え歌で“上手に断りもんぞ”の歌で締めくくりました。後日、早速NTTにナンバーディスプレイ手続きを行った方から連絡がありました。消費者トラブルはこのほか点検商法・送りつけ商法・インターネットでのトラブル・もうけ話・靈感商法・ロマンス詐欺などいろいろな悪質商法・詐欺などあります。自己判断しないで家族や地域で見守りを！被害にあっても解決策はあるので始良警察署や始良消費者センターに相談をしてください。悪質商法・詐欺撃退5箇条として

- 1, 必要ないときは「いりません！」とキツツパリ断る
- 2, 契約は家族や周りの人にそうだんしてから
- 3, 他人に財産や家族構成などの情報を教えない
- 4, うまい話には裏があるので疑ってかかる
- 5, 困ったときには一人で悩まず、まず相談

この日は、急遽、迫田さん持ち込みのカラオケ装置に合わせてのカラオケ大会が開催され、いつも歌っている方や久々に歌う方などや歌に合わせて踊り出す方など楽しい一時を過ごしました。90歳代の男性の方がマイクをにぎり2曲をとて上手に歌いきって感動一杯に皆さん拍手をされていました。一人暮らしの方が、サロンの会に来られて、カラオケで歌い声を出されて笑顔になり、会場にいた方が皆さん元気になった時間でした。



2026年3月6日(金)いきいきサロン「なかよし会」

～ヨーヨーお手玉遊び・帖佐カマスゲーム・踊って宝探し～

今月からいきいきサロンボランティアに1名の方が入会されました。4区の「大濱さん」です。皆様よろしくお願ひします。

今回のいきいきサロンは「ヨーヨーお手玉遊び」「帖佐カマスゲーム」「踊って宝探し」そして、昼食後には、お誕生会を行いました。まずはじめに手指運動として数を数えながら指を曲げたり伸ばしたりする運動を行いました。その次は輪ゴムの付いたお手玉を中指に引っかけて上に上げたり、下向きにしてヨーヨーの要領で動かし手でつかむ動作を行いました。なかなか手のひらに入らず難しい動作が求められる運動でした。その後は、長さがわからないように片方は隠してある長さの違う「ひも」を各人が一本ずつ引き抜き畳の上に並べて行くゲームを行い、男性チームと女性チームに分かれて10人ずつ引き当てたひもの長さを比べました。結果として男性チームのひもの長さが長く勝利を収めました。ゲームの最後は、「踊って宝探し」と言う事で各種景品が結ばれたひもを引いて景品を引き当てる宝探しを行いました。各種景品は、何が有るか分からない様にシートで隠されていて、まずはじめに鹿児島おはら節に合わせて輪になって踊り、音楽の切れ間にひもを引いて宝探しの景品を引き当てました。景品は、キッチンペーパー・可燃物ごみ袋・テッシュ・アルミホイル・浴槽汲みおけ・石けん等カラフルな景品でした。今月は「ひな祭り」で食事についてはちらし寿司とお吸い物・マカロニサラダ等で美味しく頂き身体に良い食事でした。食事の後は各種報告が有った後、誕生会(1月・2月・3月生まれ)の方にお花のプレゼントがあり11名の方が受け取りました。大切にお花を咲かせて頂きたいと思ひます。今回もたくさんの方が参加して頂き賑やかに一時を過ごすことが出来ました。ありがとうございました。

***参考)** ～お内裏様とお雛様～のひな壇飾りが舞台に飾られていましたが、高原和代さん所有のひな壇を持参して頂き、雰囲気盛り上げてくださいました、





