



- 開設年月日 約20年前
- 開催頻度 月1回
- 開催日時 第2木曜 10:00～14:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 8人
- スタッフ人数 5人
- 開催場所 東部コミュニティーセンター

■サロンの特徴

健康推進員が介護予防ミニサークルとして立ち上げ、約20年間活動しています。歌や体操、小物作り、塗り絵、ハンドベル演奏など、介護予防を念頭においたプログラムを工夫しています。4月には隣接する公園で花見をします。



■参加者の声

- ・月に一度、皆さんにお会いするのが楽しみです。
- ・何か月かに一度、保育園の子どもさんと触れ合ってパワーをもらいます。

いち押しポイント



年数回は水口東保育園の園児と交流しています。年長組の園児たちと先生が、歩いて遊びに来てくれ、一緒に歌を歌ったり、プレゼントの交換をします。かわいい園児たちと触れ合うのが楽しみです。



第9区健康サロン

水口第9区



- 開設年月日 令和元年
- 開催頻度 週1回
- 開催日時 毎週日曜(変更あり)
9:30~11:00
- 対象者 区民
- 参加者人数 10人
- スタッフ人数 2人
- 開催場所 第9区会議所

■サロンの特徴

水口町第9区には高齢者向きの居場所がなかったため、健康推進員が中心となり、令和元年度から開始しました。毎週日曜日にいきいき百歳体操を開催しています。参加者は体操の前後のおしゃべりも楽しみにしています。



■参加者の声

以前は中央公民館で開催のいきいき百歳体操に行っていましたが、家の近くでできるようになって嬉しいです。

いち押しポイント



3ヶ月に一度、開催予定表を配布し、周知に努めています。体操で使うおもりは区で購入しました。会場が狭いのですが、和気あいあいと楽しんでいます。



南区ふれあいいきいきサロンの会（百歳体操）



南 区



- 開設年月日 平成 26 年頃
- 開催頻度 週 1 回
- 開催日時 毎週月曜 9:00~11:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 約 15 人
- スタッフ人数 1 人
- 開催場所 南区会議所

■サロンの特徴

毎週月曜日に、いきいき百歳体操を開催しています。最初は区の役員が中心となり当番をしていましたが、今では参加者もスタッフとして手伝ってくれます。



■参加者の声

- ・青竹を使った棒ストレッチ体操が、身体が伸びて気持ちが良いです。
- ・地元の方が色々教えてくれるので、気楽に参加しています。



いち押しポイント



百歳体操の後は、世界に一つだけの体操、棒ストレッチ、キーボード伴奏付きの歌唱、句会、茶会、歴史講話など、地域の参加者が指導してみんなで楽しんでいます。また、地域の公園や広場の除草作業のボランティアも行っています

南区ふれあいいきいきサロンの会

南区



- 開設年月日 平成18年
- 開催頻度 週2回
- 開催日時 毎週火曜金曜 8:30~10:30
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 15~18人
- スタッフ人数 2人
- 開催場所 高塚運動公園他



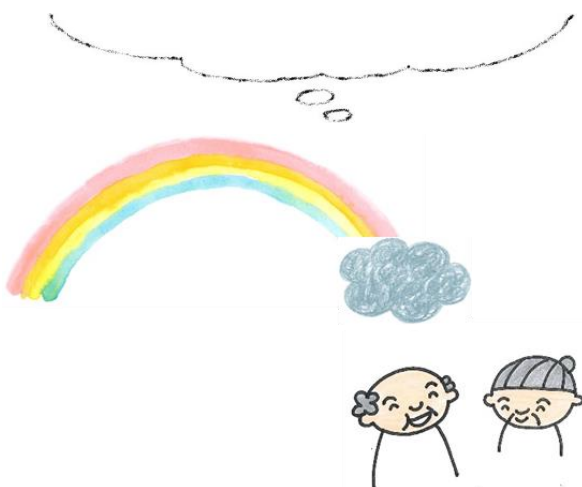
■サロンの特徴

毎週2回、グラウンドゴルフを楽しんでいます。
グラウンドゴルフ場の除草や落ち葉掃除、車両での
整地も自分たちで行います。市外交流グラウンド
ゴルフの旅や、花見の季節には親睦会も行っ
ています。



■参加者の声

- ・朝起きて、今日は何をしようと考えなくても、行き場所があるのが嬉しいです。生き甲斐です。
- ・公園の草引きが大変ですが、みんなで頑張っています。



いち押しポイント



参加者の健康維持を一番に考えていますが、
参加者同士の親睦やふれあいも大切にして
います。地域のボランティア活動や、防災炊き
出し訓練などの区行事にも積極的に参加して
います。甲賀看護専門学校の学生と交流会
を持つ年もあります。

あじさいサロン

水口第13区



- 開設年月日
- 開催頻度 年6回
- 開催日時 不定期 10:00~12:00
- 対象者 区民
- 参加者人数 10~30人
- スタッフ人数 2~4人
- 開催場所 13区公民館



■サロンの特徴

以前は高齢者対象のサロンでしたが、現在は区民全員に対象を広げています。健康推進員が中心となり、健康講座を中心に、子どもとの交流会、新年会、おしゃべり会などを開催しています。



■参加者の声

いつも楽しく参加しています。



いち押しポイント



6月に行う小学校新1年生の歓迎会では、敬老会で高齢者に渡す手紙を子どもたちに手紙を書いてもらいます。高齢者だけでなく区民の交流の場になればと考えています。



- 開設年月日 平成12年～
- 開催頻度 月1回
- 開催日時 第2水曜 11:00～15:30
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 9人
- スタッフ人数 参加者が兼ねる
- 開催場所 幸ヶ平集会所



■サロンの特徴

健康推進員OBが介護予防ミニサークルとして始めました。参加者全員がスタッフとして、毎回当番を決め、年齢に応じてできることをしています。昼食は普段は弁当をとりますが、皆で作って食べたり、乗り合わせで外出し、外食する時もあります。小物作り、塗り絵、ミュージックベル、歌、座ってできる体操など、高齢の参加者にも無理なくできる内容を工夫しています。



■参加者の声

幸ヶ平区は戸数も少なく、家が点在しているので、普段お互いに顔を合わせる機会が少なく、サロンで集まるのがとても楽しみです。



いち押しポイント



集会所前に12体あるお地蔵さんの服と帽子は3ヶ月かけてみんなで編みます。
家庭的でみんなが仲良い、アットホームなサロンです。

朝日が丘区ふれあいいきいきサロン会

朝日が丘 区



- 開設年月日 約15年前
- 開催頻度 月2回
- 開催日時 不定期 12:00~17:00
- 対象者 区民
- 参加者人数 13人
- スタッフ人数 参加者が兼ねる
- 開催場所 旭町集会所

■サロンの特徴

地域の仲間が気楽に集まり、月1回か2回、食事やおしゃべり、カラオケを楽しんでいます。特にカラオケはマイクが途切れることなく、和気あいあいと楽しい時間を過ごしています。新年会や忘年会、花見も楽しみです。開設当初は高齢者対象でしたが、区民全員に対象を広げました。



■参加者の声

- ・夫が亡くなってから引きこもりがちでしたが、このサロンに来るようになって生き甲斐ができました。本当に楽しいです。
- ・ここに来てたくさん歌を覚えました。



いち押しポイント



スタッフと参加者の区別がなく、「参加者全員がスタッフ」をモットーに、できる人ができることをやるように心がけています。いくつになっても大きな声で好きな歌を思いっきり歌うことが、みんなの元気の秘訣です。



- 開設年月日 平成 29 年
- 開催頻度 週 1 回
- 開催日時 毎週火曜 13:30~
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 約 20 人
- スタッフ人数 2 人
- 開催場所 北部コミュニティーセンター



■サロンの特徴

老人会が中心となり、いきいき百歳体操は毎週開催、月 1 回は体操の後サロンを開いています。毎週の体操の当番は、老人会の役員が 2 名ずつ出て、会場の準備や後片付けをしています。



■参加者の声

高齢化の進む地域で、老人会の役員のなり手が少ないのが悩みです。

坂道の多い地域で、健康のためにも毎週楽しみにしています。

今後も続けていくために、みんなでなんとか頑張っていきたいです。

いち押しポイント



サロンでは小物作りやコーラス、おしゃべり会を楽しんでいます。男性の参加者も多く、男性はサロンでの麻雀が楽しみです。年に数回は健康講座やグランドゴルフ大会、日帰り旅行などを計画します。



介護予防ミニサークル東古城が丘

東古城が丘 区



- 開設年月日 平成 15 年
- 開催頻度 月 1 回
- 開催日時 第1月曜 10:00~12:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 約15 人
- スタッフ人数 11人
- 開催場所 古城が丘集会所



■サロンの特徴

地域のボランティアが中心となり、介護予防ミニサークルとして活動しています。毎回体操のあとは室内ゲーム、手遊び、歌を唄う、手作りの作品作り、健康講座など、会員の認知症予防と転倒予防を一番に考え、また、季節を感じられるプログラムを工夫しています。お花見や、福祉バスで出かけることもあります。



■参加者の声

1 か月に一度、ここへ来るのが楽しみで、サロンの日を待ち望んでいます。



いち押しポイント



スタッフ 3 人ずつが毎月持ち回りで担当します。サークル代表も毎年変わり、スタッフの負担が大きくならないように考えています。毎回行う体操も、参加者を含めて全員が少しずつ考えて行います。スタッフが楽しければ、参加者にも伝わると思い、まずはスタッフが仲良く自分たちも楽しむことを心がけています。





- 開設年月日 平成 30 年
- 開催頻度 年 6 回
- 開催日時 不定期 10:00~12:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 12,3 人
- スタッフ人数 3 人
- 開催場所 松尾区草の根ハウス



■サロンの特徴

以前は地域の方が自主的にサロンを開催していましたが、参加者が高齢になり運営が難しくなったのをきっかけに、当時の区長や民生委員が中心となり区のサロンとして立ち上げました。開設当初のスタッフがそのまま活動しています。体操や季節の小物作り、パズルやゲームを楽しんでいます。



■参加者の声

みなさんとお話できるのが楽しみです。男性の参加者が少ないのが残念です。



いち押しポイント



山に囲まれた静かな集会所で、なごやかな雰囲気ของサロンです。毎回 75 歳以上の対象者に案内を配布しています。開設してまだ日が浅いので試行錯誤の最中ですが、ますます内容を充実させていきたいと思っています。

ふれあいいきいきサロン

松尾団地 区



- 開設年月日 約10年前
- 開催頻度 年6回
- 開催日時 不定期 10:00~
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 約20人
- スタッフ人数 5人
- 開催場所 松尾団地区集会所



■サロンの特徴

区の健康福社会主催のサロンとして年6回開催しています。健康や認知症に関する講話が中心ですが、里山までウォーキングに出かけたり、グラウンドゴルフ大会も開催します。



■参加者の声

みなさんと一緒に色々なお話を聞いて勉強になります。



いち押しポイント



できるだけ参加者を増やすために、令和元年度からは月曜日のいきいき百歳体操の終了後に開催しています。住民の健康維持を考えた内容を工夫しています。



- 開設年月日 4 年前
- 開催頻度 週 1 回
- 開催日時 毎週月曜 9:30~11:30
- 対象者 区民
- 参加者人数 約 20 人
- スタッフ人数 3 人
- 開催場所 松尾団地区集会所

■サロンの特徴

健康推進員の OB が中心となり、毎週いきいき百歳体操とかみかみ百歳体操を行っています。毎回体操の後は歌やゲーム、手遊びを楽しんでいます。食事会やバス旅行も開催します。



■参加者の声

いきいき百歳体操を始めてから、リハビリに行かなくてもよくなりました。



いち押しポイント



体操の後、お茶を飲みながらみんなでおしゃべりするのが楽しみです。お抹茶とお菓子をいただくお茶会も好評でした。毎週集まることで、地域の見守りや相談の場となっています。



- 開設年月日 平成 25 年
- 開催頻度 月 1 回
- 開催日時 第 3 木曜 13:30~15:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 5~10 人
- スタッフ人数 5 人
- 開催場所 松尾台区集会所



■サロンの特徴

健康推進員5名が中心となり、年 10 回開催しています。作品作り、室内ゲーム、茶話会などを楽しんでいます。クリスマス会やお正月遊び、ひな祭りなど季節を感じられる内容を工夫しています。



■参加者の声

大きな団地なので、自分の班の人くらいしか顔がわかりませんが、サロンに来て知り合いが増えました。



いち押しポイント



健康推進員として学んだことを生かし、みそ汁の塩分を測定したり、健康講座を開くこともあります。住宅地で住民同士のつながりが薄いので、高齢者の居場所づくりとして役立てばと思っています。



- 開設年月日 平成13年10月
- 開催頻度 月1回
- 開催日時 水曜 9:30~11:30
- 対象者 区民
- 参加者人数 11人
- スタッフ人数 14人
- 開催場所 郷山草の根ハウス



■サロンの特徴

介護予防ミニサークルとして18年目になります。
 毎回、隣組体操、スマイルアップ体操、指の体操を
 行い、小物作り、ゲームなどを楽しんでいます。
 年に一度は小旅行に出かけ、また健康講座など
 の勉強会も開催します。
 スタッフは、毎回3人ずつ当番を回しています。



■参加者の声

90歳を超えていますが、毎月楽しみに参加しています。皆さんと笑ってお話するのが楽しみです。



いち押しポイント



開設以来18年間、スタッフとして中心になって
 活動している方もおられ、スタッフも参加者と一緒に
 楽しんでいます。年に一度は区民全員にお知らせを
 回覧し、一緒に参加してもらいます。
 青い山脈の曲に合わせたオリジナルテーマソングは
 スタッフの1人が作詞し、毎回歌っています。



- 開設年月日 約 8 年前
- 開催頻度 年 6 回
- 開催日時 土曜または日曜 10:00～12:00
- 対象者 区民
- 参加者人数 7～20 人
- スタッフ人数 1 人
- 開催場所 城南区集会所



■サロンの特徴

区の健康福社会が中心となり、年 6 回、区民を対象としたサロンを開催しています。区では毎週木曜日に、民生委員児童委員などが中心となり、いきいき百歳体操も実施しています。



■参加者の声

毎週の百歳体操にも参加しています。毎週地域みなさんに会えるのが楽しみです。区のサロンでは、いろいろ勉強させてもらっています。



いち押しポイント



サロンでは外部から講師に来てもらい、詐欺や防災、健康などに関する講話を行うことが多いですが、正月用の盆栽作りなど、オリジナルのメニューの時もあります。参加者が特技を生かせるような内容も考えています。



- 開設年月日 約7年前
- 開催頻度 月1回
- 開催日時 日曜 13:30~15:00
- 対象者 区民
- 参加者人数 約20人
- スタッフ人数 3~4人
- 開催場所 中央公民館、藤栄会館



■サロンの特徴

月1回、地域の人たちが集まって開催しています。年齢を問わず誰でも気楽に参加できます。健康教室、寄せ植え作り、音楽会、生け花など、バラエティーに富んだ内容を考えています。地域の有志が講師となり開催しているものもあり、みんなで進めていくふれあいサロンです。



■参加者の声

「ここへ来ると元気が出るわ」「しばらく出会っていなかった〇〇さんとお話ができてよかった」「いいお話聞かせてもらったわ」など、参加される方が得られるものは大きいようです。



いち押しポイント



このサロンをきっかけに地域の人同士がつながって、お互いに助け合いながら自分たちの地域を自分たちで守っていく、そんな意識が高まっていけば、と思っています。

ふれあいサロン「ひまわり会」

林口 区



- 開設年月日 約 20 年前
- 開催頻度 月 1 回
- 開催日時 第1木曜 10:00~14:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 10 人
- スタッフ人数 9 人
- 開催場所 五十鈴会館

■サロンの特徴

介護予防ミニサークルとして開催しています。
隣組体操、玄米にぎにぎ体操は毎回行っています。音楽や小物作りなど、参加者やスタッフのいろいろな特技をいかして、バラエティーに富む内容になるよう工夫しています。
毎回 1000 円の会費を集め、弁当を頼んで昼食も一緒にいただきます。



■参加者の声

家から歩いて来られるので、毎回楽しみにしています。
ひまわり会の名前の通り、明るくて楽しいサロンです。



いち押しポイント



- ・参加者には大正生まれの方もおられ、地域の居場所として喜ばれています。
- ・年間を通じてミュージックベルを練習しています。わかりやすいように楽譜にも工夫し、全員で練習した成果は区の敬老会で発表しました。

名坂いきいきサロン

名坂 区



- 開設年月日 約10年前
- 開催頻度 月1回
- 開催日時 金曜 10:30~15:00
- 対象者 75才以上高齢者
- 参加者人数 約20人
- スタッフ人数 8人
- 開催場所 名坂公民館

■サロンの特徴

健康推進員と健康推進員OBが中心となり、開催しています。2回に一度は弁当と、スタッフ手作りの具たくさんのスープで昼食会も開きます。高齢の参加者が多いので、季節の小物作りやゲーム、歌など、無理なくできる内容を考えています。



■参加者の声

スタッフの皆さんが明るく元気なので、参加すると元気をもらいます。高齢ですが、みなさんい親切にしてもらい、居心地のよいサロンです。

いち押しポイント



健康推進員がいろいろな持ちネタを披露して、みなさんに楽しんでいただけるように考えています。男性の参加者も多いです。健康講座など、外部から講話にきてもらうこともあります。地域には子ども食堂もあり、スタッフはそちらも頑張っています。



憩いのひろば東名坂

東名坂 区



- 開設年月日
- 開催頻度 週1回
- 開催日時 毎週火曜 10:00~12:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 約10人
- スタッフ人数 4人
- 開催場所 東名坂区「草の根ハウス」



■サロンの特徴

民生委員とシニア（老人会）が中心となり、毎週火曜にいきいき百歳体操を行っています。体操の後は毎回茶話会を開催しています。

年数回は、防災講座や介護予防講座など勉強会も行っています。



■参加者の声

毎週の体操と茶話会が楽しみです。歳をとってからも外に出て色々な人たちと出会うと、昔どこかでつながっていたことがわかったり、嬉しいことや楽しいことが多いです。



いち押しポイント



住民の健康の増進と親睦をはかりながら、日常生活上での住民の困りごとや要望を必要に応じて行政等につなぎ支援していくなど、参加者が一緒に活動していくことを目的としています。また、地域の情報を知る場ともなり、見守り活動にもつながっています。

名坂堂山健康サロン

名坂堂山 区



- 開設年月日 平成12年
- 開催頻度 月1回
- 開催日時 土曜 10:00~12:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 約15人
- スタッフ人数 4人
- 開催場所 堂山草の根ハウス

■サロンの特徴

民生委員、健康推進員が中心となり、ご近所福祉活動の一環として始めました。健康や防災の勉強会、体操、小物作り、室内ゲームなどを中心に、楽しみつつも住民の学びの場となっています。実費をいただき、弁当を頼んで皆で昼食を頂きます。



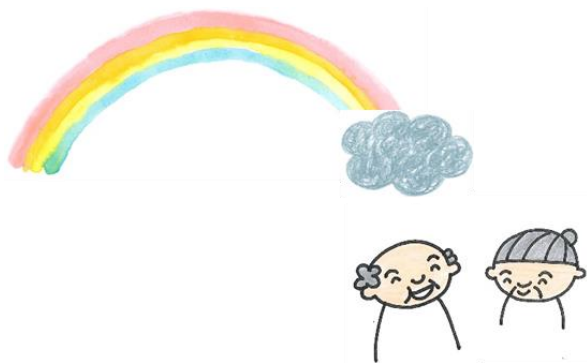
■参加者の声

地域の方の情報がわかるので、見守りにつながっています。
区のグランドゴルフも参加しているので、行き場所がたくさんあって嬉しいです。

いち押しポイント



毎回、血圧測定と軽い体操を行い、参加者の健康維持に務めています。年に1,2回は同じ区のふれあい健康サロンと合同で小旅行に出かけ、陶芸作りやこんにゃく作りなど、参加者の記憶に残るような内容を考えています。





- 開設年月日 22 年前
- 開催頻度 年間約 120 回
- 開催日時 毎週金曜、日曜 9:00～ 他
- 対象者 65 歳以上高齢者
- 参加者人数 22 人
- スタッフ人数 3 人
- 開催場所 堂山草の根ハウス、広場



■サロンの特徴

参加者の中で三役を選出し、役員が中心になって活動しています。毎週 2 回のグランドゴルフ練習の他に、月 1 回の記録会、例会を開催します。年 1 回の総会では、年間の優勝者や皆勤賞も表彰します。

週 2 回の練習のあとは、いきいき百歳体操も行っています。



■参加者の声

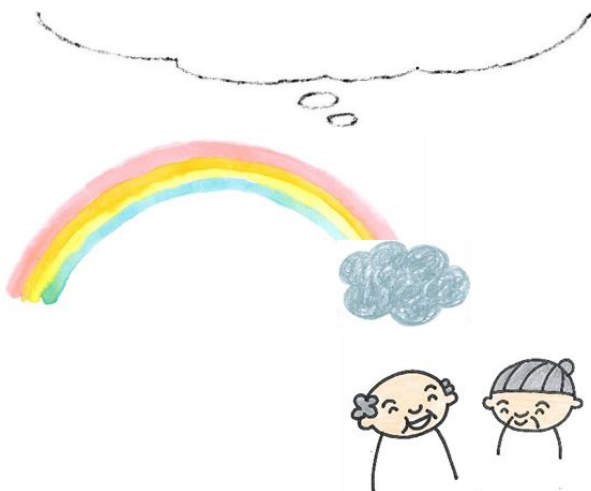
和気あいあいとみんなで楽しんでいます。長年続いているのでメンバーは少しずつ変わっていきませんが、新しい参加者も入ってきて、賑やかです。

いち押しポイント



グランドゴルフだけでなく、研修旅行や忘年会、公園の清掃奉仕、集会所の座布団カバーの洗濯など、1 年を通して活動しています。

参加者は 1 年中顔を合わせることが多く、地域の集いの場となっています。



中畑ふれあいサロン

中畑 区



- 開設年月日 平成 29 年
- 開催頻度 年 6 回
- 開催日時 不定期 14:00~16:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 15 人
- スタッフ人数 3 人
- 開催場所 長敬寺本堂



■サロンの特徴

民生委員が中心となり、寺の本堂で開催しています。ゲームや合唱、ハンドベルの練習などみんなで楽しんでいます。年 3 回は誕生会を開き、ケーキと歌でお祝いします。参加者からお出かけしたいとの声があり、時々福祉バスを借りて小旅行に行きます。



■参加者の声

- ・家にいてもテレビを観ているだけなので、ここに来てみんなとおしゃべりするのがとても楽しみです。
- ・家族とは同居ですが、食事はいつも 1 人なので、みなさんと一緒に食事するのが嬉しいです。



いち押しポイント



お寺の講の後に開催するので、参加者も集まりやすく、毎回多数の方が参加してくれます。小さな地域で皆仲がよく、和気あいあいとまとまりのあるサロンです。普段閉じこもり気味な高齢者の集いの場となっています。



- 開設年月日 平成 22 年
- 開催頻度 月 1 回
- 開催日時 第 3 日曜 10:00~12:00
- 対象者 区民(主に高齢者)
- 参加者人数 約 10 人
- スタッフ人数 約 4 人
- 開催場所 城が丘区集会所

■サロンの特徴

健康推進員が中心となり、区の役員、民生委員がスタッフとして開催しています。平成 30 年度までは年数回の開催でしたが、令和元年度からは毎月開催しています。健康体操や散歩、ゲーム、作品作りや寄せ植えなどを楽しんだ後の茶話会も楽しみです。



■参加者の声

家にいてもやることがなく、ここに出てきてみんなとしゃべるのがとても楽しみです。



いち押しポイント



毎月のプログラムは、毎回、参加者スタッフみんなで話し合って決めます。健康推進員が健康講座を開いたり、碁や将棋教室を開くこともあります。
住民の健康維持と親睦を大切にしています。

今郷はなまるサロン

今郷 区



- 開設年月日 7 年前
- 開催頻度 週 1 回
- 開催日時 毎週金曜 9:00~10:00
- 対象者 区民
- 参加者人数 約20 人
- スタッフ人数 4 人
- 開催場所 今郷公民館

■サロンの特徴

今郷健康福社会が中心となり、毎週、いきいき百歳体操とかみかみ百歳体操を行っています。年間では、日帰り旅行や子ども会との交流会、釣り大会、料理教室、ウォーキング、健康講座など毎年さまざまな企画を考えています。



■参加者の声

- ・毎週必ず参加しています。足が悪いのですが、どうしても参加したいので、家の人に送迎してもらっています。
- ・みんなと一緒に体操が続けられます。

いち押しポイント



体操の会場には血圧計を常備し、参加者の健康管理に役立てています。毎週開催することで、住民の見守りや親睦の場となっています。

毎年開催する「健康福祉の日いまごう」では、健康講座とお楽しみ会を計画し、多数の区民の皆さんが参加してくれます。



嵯峨区いきいきサロン

嵯峨 区



- 開設年月日 約5年前
- 開催頻度 月2回
- 開催日時 第2、4月曜日
10:00~11:30
- 対象者 区民
- 参加者人数 約15人
- スタッフ人数 5~6人
- 開催場所 嵯峨草の根集会所

■サロンの特徴

区が主催し、健康推進員、民生委員が中心となって2週間に一度いきいき百歳体操を行っています。体操の後は毎回ゲームや歌、脳トレなどを楽しんでいます。保健師さんなど外部から講師に来ていただくこともあります。



■参加者の声

毎週楽しみにしています。みなさんとお会いするのが嬉しいです。



いち押しポイント



「ふるさと」「ゆうやけこやけ」など、みんなで手話を練習しました。90代の参加者もおられ、地域の見守りにも役立っています。

現在は2週間に一度、百歳体操とサロンを開催していますが、百歳体操を毎週開催にするなど、サロンの形を変えることも考えています。



- 開設年月日 9年前
- 開催頻度 週1回
- 開催日時 毎週金曜 13:00~14:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 10~15人
- スタッフ人数 1人
- 開催場所 和野草の根ハウス



■サロンの特徴

区の健康福祉会の役員がスタッフとなり、毎週いきいき百歳体操を開催しています。体操のあとは時々茶話会をもち、みなでおしゃべりを楽します。健康福祉会は区三役をはじめ10数名が役員となっているので、体操の当番は3か月に一度程度で、負担が大きくありません。



■参加者の声

- ・毎週続けている体操のおかげで、元気に過ごしています。
- ・開催当初は30名近くいた参加者が年々減少し、心配していましたが、最近新しい世代の方が少しずつ増え、喜んでいます。



いち押しポイント



毎週開催することで、区民の親睦や見守りの場となっています。男性の参加者も多いです。毎年、年間計画のポスターを作り、公民館等に掲示して、参加を募っています。

いこいの会・おしゃべり会

八田 区



- 開設年月日 14 年前
- 開催頻度 年10回
- 開催日時 不定期 10:00～
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 12～20 人
- スタッフ人数 21 人
- 開催場所 八田公民館



■サロンの特徴

健康推進員、健康推進員 OB、ボランティアがスタッフとして3班に分かれて担当します。区役員、民生委員、日赤奉仕団の方々にも協力して頂いています。「いこいの会」は年3回、花見や子どもとの交流、食事会を行い、「おしゃべり会」は年6,7 回、体操をしたり、歌を歌ったり、小物作りなどを行っています。



■参加者の声

昨年、出前講座「思い出しサロン」で、古い道具を持ってきてもらいました。おひつや炭の火のしなど、懐かしくてとても盛り上がりました。



いち押しポイント



「おしゃべり会」は元々介護者が集まって話す場としてスタートしました。現在は高齢者を中心に、地域の集いの場として定着しています。毎回区民にチラシを配り、参加を呼びかけています。

春日いきいきサロン

春日 区



- 開設年月日 10 年前
- 開催頻度 年 20 回
- 開催日時 第 1 木曜 10:00~15:00
第 3 木曜 13:30~15:30
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 約 30 人
- スタッフ人数 17 人
- 開催場所 春日集会所

■サロンの特徴

健康推進員の OB や日赤の OB が中心となり、月 1~2 回開催しています。毎回、座ってできるにんご体操や歌を歌ったあと、おじゃビンゴや春日風ペタンク、室内グランドゴルフ、季節の小物作りなど盛りだくさんの内容です。外部から来ていただき、舞踊や演奏の鑑賞も行います。スタッフは 6 人ずつ 3 班に分かれ、順番に担当しています。



■参加者の声

- ・男性がたくさんいるので、男でも参加しやすい雰囲気です。
 - ・人の集まる所で出かけて喋るのが健康の秘訣です。
- 高齢ですが、みんなに助けてもらって来しています。

いち押しポイント



参加者、スタッフ、合わせて 40 名以上になり、とても賑やかなサロンです。積極的に参加を呼びかけ、女性だけでなく男性の参加者も多いのが特徴です。毎月の誕生会も楽しみにしてもらっています。





- 開設年月日 平成 29 年4月
- 開催頻度 年 6 回
- 開催日時 不定期 9:00~12:00
- 対象者 区民(高齢者が中心)
- 参加者人数 20~30 人
- スタッフ人数 15 人
- 開催場所 下山公民館

■サロンの特徴

健康推進員、健康推進員 OB、民生委員が中心となり、年 6 回開催しています。外部から講師にきてもらうことも多く、健康教室や認知症予防ゲーム、お出かけ、ちぎり絵など、住民の心身の機能低下防止を考えた内容です。



■参加者の声

- ・近くではあったが今まで行けていない「草津水生植物園」に行けたのが楽しかった!
- ・パラリンピック競技「ボッチャ」では、久しぶりに勝ち負けの闘志がわきました。
- ・「水口笑い隊」のユーモラスな寸劇に、腹を抱えて大笑いしました。

いち押しポイント



自分で会場まで来られる区民を対象としています。「身体を動かす、交流を保つ」をモットーにしており、区民の交流の場となっています。今は講師にきてもらうことが多いのですが、今後は手作りのサロンを検討していきたいです。



ミニサークル「遊友」

伴中山 区



- 開設年月日 平成 16 年
- 開催頻度 月 1 回
- 開催日時 土曜か日曜 10:00~14:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 約15人
- スタッフ人数 18 人
- 開催場所 伴中山公民館



■サロンの特徴

介護予防ミニサークルとして、16 年目になります。健康推進員とそのOBが4名ずつで当番を決め、毎回のプログラムやおやつ、弁当の手配をします。健康推進員のOBがスタッフとして残っていくため、スタッフが途絶えることなく、スタッフ自身も楽しんでやっています。



■参加者の声

- ・身体が不自由で歩くのも難しいですが、みんながおいでと言ってくれるので毎回楽しみにきています。ありがとうございます。
- ・普段ひとりの食事なので、みなさんと一緒に食事が嬉しいです。



いち押しポイント



現在の最高齢参加者は95歳ですが、100歳以上の方が2名おられる時もありました。いくつになっても来てもらえるよう、開催を休日にして家族に送迎してもらっています。年に一度は伴谷保育園の園児たちと交流し、また区の収穫祭では、つくたてのお餅や豚汁、おにぎりを区民みんなで賑やかにいただきます。

山区ナツメロ会

山区



- 開設年月日 平成 17 年
- 開催頻度 月 2 回
- 開催日時 毎月 13, 26 日 9:00~11:30
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 20 人
- スタッフ人数 2 人
- 開催場所 山集会所



■サロンの特徴

前身となるサロンは平成 5 年に 17 名の会員で個人が立ち上げられ、会員が自主的に続けてこられました。平成 17 年に当時の民生委員が中心となり、区の事業として引き継ぎました。

月 2 回、DVD を見ながらみんなで懐かしい歌を歌います。手作りの歌集には、小学校校歌など地域の歌も載せています。年に一度は、高齢者施設の見学などに外出します。



■参加者の声

病院以外出かけるところがないので、みなさんと一緒にできるのがとても嬉しいです。

いち押しポイント



参加者が「お客さん」ではなく、皆が対等に楽しめます。スタッフも参加者が兼ねています。お茶は持参するなど、スタッフの負担ができるだけ軽くなるようにしています。

「人と出会い、しゃべり、笑い、声を出して歌い、触れ合う」ことで脳の活性化と介護予防を目指しています。



ふれ愛クラブ お話しサロン

広野台東 区



- 開設年月日 15 年前
- 開催頻度 月 1 回
- 開催日時 第1木曜 9:00~12:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 13~15 人
- スタッフ人数 12 人
- 開催場所 広野台東区集会所



■サロンの特徴

ふれ愛クラブ(老人会)が主体となり、毎月楽しい企画を考えています。年に数回は、警察や地域包括支援センターなど外部から講話に来てもらいます。また、講師に来ていただき作品作りも行い、伴谷地区の文化祭に出展します。その年のふれ愛クラブの役員がスタッフとしてサロンのお世話をしています。



■参加者の声

いろいろな楽しい企画があり、毎回楽しみにしています。



いち押しポイント



写真は流しそうめんの様子です。男性会員は竹など装置の準備、女性会員はそうめんの用意と、皆で協力して楽しいイベントとなりました。花見やバス旅行も楽しみです。全員が参画できるような楽しいイベントを考えています。



- 開設年月日 平成12年
- 開催頻度 週1回
- 開催日時 水曜 13:30~15:30
- 対象者 65歳以上高齢者
- 参加者人数 約20人
- スタッフ人数 7人
- 開催場所 広野台西区集会所

■サロンの特徴

老人クラブ(清友会)が中心となり、毎週、いきいき百歳体操とにぎにぎ体操、茶話会を開催しています。当番は老人クラブの役員が交代で出ています。



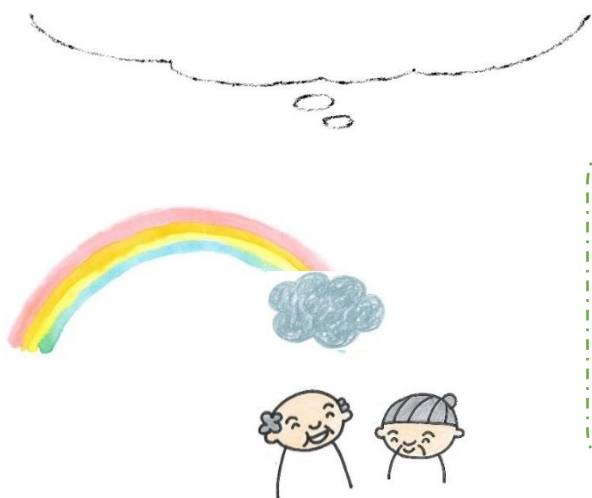
■参加者の声

- ・足が不自由ですが、毎週来てみんなと会うのが楽しみです。
- ・何回か休んだ時、他の参加者が心配して様子を聞いてくれたのが嬉しかった。
- ・男性の参加者が少ないのが残念です。

いち押しポイント



年2回は「一日開放デー」として、女性会員が昼食を作り、カラオケやゲームで盛り上がります。また見学旅行、体育大会、奉仕作業も春秋2回行い、年数回は広報誌を発行して、周知に努めています。



百歳体操

桜ヶ丘 区



- 開設年月日 8年前
- 開催頻度 週1回
- 開催日時 水曜 10:00~11:30
- 対象者 区民
- 参加者人数 10~15人
- スタッフ人数 4人
- 開催場所 桜が丘草の根集会所

■サロンの特徴

8年前に当時の民生委員が立ち上げ、区の健康福祉会が中心となって毎週いきいき百歳体操を開催しています。スタッフは元民生委員や健康推進員などが務めています。月1回は体操のあと、健康推進員による健康講話や、民生委員による困りごと相談、花見、包括支援センターによる健康測定などを行っています。



■参加者の声

運動が大切だと思っても一人では続きませんが、ここへ来てみなさんと一緒なら体操が続けられます。



いち押しポイント



60代から90代まで幅広い年齢層の方が参加しています。子どもを連れた30代の方が参加してくれることもあります。年に一度は子ども会との交流会も行い、世代間交流に努めています。



- 開設年月日 H29 年 5 月
- 開催頻度 週 1 回
- 開催日時 13:00~17:00
- 対象者 区民
- 参加者人数 約 50 人
- スタッフ人数 4 人
- 開催場所 第三水口台集会所



■サロンの特徴

民生委員、健康推進員が中心となり、週 1 回開催しているオープンカフェです。区からの補助もあり、無料で飲み物と茶菓子を提供しています。高齢者には情報交換、地域の見守りの場となっています。



■参加者の声

- ・新興住宅地で、近隣の方と知り合いになる機会が少ないのですが、このカフェでおしゃべり仲間が増えました。
- ・認知症予防のため、このカフェに来ておしゃべりを楽しんでいます。



いち押しポイント



早い時間は高齢者、夕方からは小学生が、それぞれ好きな時間にきてお茶を飲みながら思い思いに過ごします。誰でも気楽に来られるカフェです。



- 開設年月日 4～5 年前
- 開催頻度 月 1 回
- 開催日時 第 2 火曜 13:30～15:30
- 対象者 70 歳以上高齢者
- 参加者人数 約 15 人
- スタッフ人数 5 人
- 開催場所 菅谷集会所



■サロンの特徴

民生委員、健康推進員 OB が中心となり、住民の介護予防を目的に月 1 回開催しています。毎回、体操と歌のあとは、生け花や塗り絵、小物づくり、おじゃビンゴなどのゲーム、DVD 鑑賞など、参加者のみなさんに喜んでもらえる内容を工夫しています。年 2 回は食事会も開きます。



■参加者の声

ここで色々と教えてもらえるのが楽しいです。



いち押しポイント



毎年、正月に行う餅つきが好評です。お餅は機械でつきますが、できたお餅みんなで丸め、きな粉餅やお雑煮にさせていただきます。菅谷は坂の多い地域なので、自分で来られない方には送迎もしています。

ふれあいサロンはればれ会

泉 区



- 開設年月日 平成10年10月
- 開催頻度 月1~2回
- 開催日時 原則第4金曜 10:00~15:00
- 対象者 来る者拒まず
- 参加者人数 15人
- スタッフ人数 15人
- 開催場所 泉公民館



■サロンの特徴

介護予防ミニサークルとして、健康推進員とそのOB、民生委員などが中心となり開催しています。毎回、筋力低下予防体操を行い、脳トレや小物づくり、防災や人権・健康に関する講座、ミニ運動会などバラエティーに富んだ内容を考えています。スタッフは当番は決めず、参加できる人全員で取り組みます。



■参加者の声

- ・これがなければ行くところがありません。
- ・体操は厳しいが、する方が自分の身体によいと思って頑張っています。
- ・毎回ちがうことをしてくれて楽しい。スタッフが大変だと思いますが、ずっと続けてほしいです。



いち押しポイント



自分で会場まで来られない参加者は、スタッフが送迎しています。毎回チラシを配布し、できるだけ多くの方に参加してもらえよう努めています。「健康」「感謝」「笑顔」をモットーに、笑いの絶えないミニサークルです。

酒人ミニサークルほのぼの会

酒人 区



- 開設年月日 20年前
- 開催頻度 月1回
- 開催日時 第3水曜 10:00~
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 約20人
- スタッフ人数 10人
- 開催場所 酒人公民館



■サロンの特徴

介護予防ミニサークルとして、ボランティアが中心となり、約20年前から活動しています。小物作りや歌、ゲームなどを中心に、お花見や七夕、クリスマス会など、季節の行事も大切にしています。年2回は食事会も開催します。



■参加者の声

- ・文化祭の作品作りをいろいろと教えてもらって楽しいです。
- ・男性の参加がないのが残念です。



いち押しポイント



外出する機会の少ない高齢者が、地域の中で楽しみを持って生活できるように、みんなで考えながら楽しむ会です。「健康で和気あいあい」をモットーに、スタッフも一緒に楽しんでいます。

植お達者クラブ

植 区



- 開設年月日 7 年前
- 開催頻度 月 1 回
- 開催日時 第 3 月曜 10:15~12:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 12 人
- スタッフ人数 13 人
- 開催場所 植公民館

■サロンの特徴

健康推進員、元民生委員、日赤奉仕団などが中心となり、毎回2,3人ずつの当番を決めて担当しています。自分で会場まで来られる方を対象に、小物作りや脳トレ、季節の行事などを楽しんでいます。地区では4年前から毎週月曜日、いきいき百歳体操も開催しており、サロンの日は体操の続きに行います。



■参加者の声

- ・「ありがとう」と、言うのも言ってもらうのも好きです。このサロンも感謝の気持ちを持って参加しています。
- ・手芸で自分で作ったものを家の玄関に飾っています。季節が変わると入れ替えをして楽しんでいます。



いち押しポイント



春には老人クラブと合同でお花見会、夏休みには地域の子どもたちと一緒に遊びます。練習しているミュージックベルはレパートリーも増えました。年間を通じて、お誕生日の方にはプレゼントを贈り、喜ばれています。

介護予防ミニサークルむつみ会

宇田 区



- 開設年月日 16 年前
- 開催頻度 月 1~2回
- 開催日時 土曜 10:00~12:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 14 人
- スタッフ人数 17 人
- 開催場所 宇田公民館

■サロンの特徴

介護予防ミニサークルとして、健康推進員とそのOBが中心となり、開催しています。スタッフは2人ずつ当番を決め担当します。毎回、歌や体操を取り入れ、小物作りやゲーム、ハンドベル、季節の行事などを計画しています。外部から講師に来てもらい、健康講座や、音楽、手品、紙芝居などの鑑賞も行います。年に一度はバスで小旅行に出かけます。



■参加者の声

会場まで来るのに、何回も何回も休憩してやっと着きますが、皆さんが待っていてくれるので一生懸命歩いて来ています。

いち押しポイント



令和元年12月にサロンが250回目を迎えました。健康推進員のOBがスタッフとして残るので、スタッフの人数も多く、みんなで和気あいあいと楽しんでいます。毎回の計画は参加者、スタッフ全員で考えます。バイキング形式での昼食や、長い巻き寿司作りも好評でした。参加者の皆さんの笑顔やお声を励みに、スタッフも元気もいただいています。





- 開設年月日 約 25 年前
- 開催頻度 月 1 回
- 開催日時 基本的に毎月 1 日
13:00~16:00
- 対象者 北脇区民
- 参加者人数 5~10 人
- スタッフ人数 4 人
- 開催場所 北脇公民館、中之町公民館
本町公民館、西出町公民館
馬場先町公民館、東出町公民館

■サロンの特徴

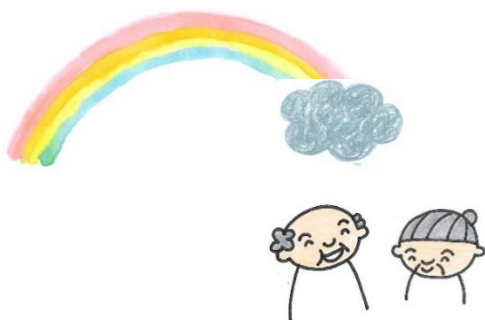
区の健康福祉会が主体となり、健康推進員がスタッフとして活動しています。最初は北脇区の公民館で開催していましたが、区が広く、会場まで来ることが難しい人が増えたため、今は区内各地区の公民館（集会所）を持ち回りで会場としています。

小物作りをすることが多く、塗り絵や折り紙、おじゃビンゴや輪投げのゲームなど、参加者の年齢層に合わせた内容を工夫しています。



■参加者の声

・毎回、色々な物を作るのが楽しみです。家では根気よくできないことも、サロンで皆さんと一緒にだと集中力が出てきます。



いち押しポイント



対象者は区民全員なので、学校が休みの時は子どもたちも参加してくれます。
高齢の方もおられるので、小物作りは誰でもできるような簡単なものを考えます。
「わきあいあいと元気で長生き」をモットーに、笑顔あふれるサロンです。

ひだまりサロン

山手 区



- 開設年月日 平成 26 年 4 月
- 開催頻度 月 1 回
- 開催日時 第 2 木曜 13:00~15:00
- 対象者 山手区在住高齢者
- 参加者人数 約 10 人
- スタッフ人数 1 人
- 開催場所 山手区集会所

■サロンの特徴

最初は現役介護者のサロンとして、介護の悩みを話し合ったり、情報を交換する場として始めました。現在は地域の高齢者のサロンとして、誕生会や食事会、小旅行、脳トレやビンゴゲームなどを楽しんでいます。



■参加者の声

将来介護を必要とする人も多いので、いろいろと情報が聞けて助かっています。
地域の見守りの場にもなっています。



いち押しポイント



気楽に参加でき、ストレスをためず楽しい場になるよう心がけています。年に一度は、区のいきいき百歳体操のサロンと合同で日帰り旅行に行きます。

ニコニコサロン

山手 区



- 開設年月日 6 年前
- 開催頻度 週 1 回
- 開催日時 毎週土曜 9:00~10:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 9 人
- スタッフ人数 参加者が兼ねる
- 開催場所 山手区集会所



■サロンの特徴

区民の健康維持を考え、6 年前から毎週土曜日にいきいき百歳体操と健康バンド体操を実施しています。バンド体操のゴムバンドはサロンで購入しました。参加者の一人が毎週会場の準備を行っていますが、参加者全員がスタッフとしてできることをやっています。



■参加者の声

体操のおかげで、歩きやすくなりました。

立ち上げ時からのメンバーだけなので、どんどん新しい方にも参加してほしいです。



いち押しポイント



年に一度は、区のもう一つのサロンと合同でバス旅行に行きます。また機会のあるごとに茶話会を行い、食事会を開催することもあります。毎週行うことで、健康だけでなく、地域の見守りにも役立っています。

ミニサロンあすなろ会

大法寺 区



- 開設年月日 7年前
- 開催頻度 月1回
- 開催日時 第3水曜 10:00~12:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 5~15人
- スタッフ人数 3人
- 開催場所 大法寺区集会所



■サロンの特徴

健康推進員、民生委員が中心となり、介護予防ミニサークルとして、小物作りや体操、ゲーム、バス旅行などを楽しんでいます。サロンの開催日以外の水曜日は、毎週いきいき百歳体操と口腔体操が開催されています。



■参加者の声

このサロン以外にも、毎週月曜日から土曜日まで、区のグランドゴルフに参加しています。行き場所がたくさんあるのは嬉しいです。



いち押しポイント



大法寺区では、健康福祉会も芋煮会など住民全員が参加できるイベントを開催し、住民の居場所作りと世代間交流に熱心に取り組んでいます。高齢者が年々増加しており、サロンも高齢者の見守りの場、地域の情報収集の場として役立てています。

ふれあいサロン柏貴

柏貴 区



- 開設年月日 平成31年2月～
- 開催頻度 月1回
- 開催日時 第2月曜日 10:30～12:00
- 対象者 区民
- 参加者人数 約10人
- スタッフ人数 2人
- 開催場所 柏貴区草の根集会所



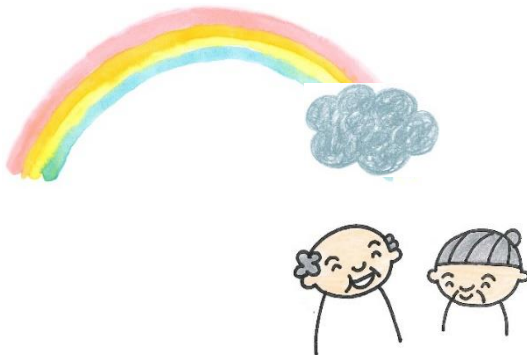
■サロンの特徴

健康推進員と民生委員が中心となり、みんなが寄って気楽にしゃべれる場を作ろうと始めました。スタッフが飲み物と菓子の準備をし、参加者は自由に集まり、おしゃべりしながらのお茶飲み会をひらいています。柏貴区では4年前から毎週水曜日、いきいき百歳体操も開催しています。



■参加者の声

柏木公民館でやっているカフェナインは遠いので、家の近くで参加しやすく嬉しいです。みんなで気楽におしゃべりするのが楽しみです。



いち押しポイント



開始して日が浅く、今はお茶のみ会が中心で、花見などその時思いついたことをやっています。今後も参加者がやりたいと思うことを取り入れ、ひきこもりがちな高齢者の外出先を作り、地域の情報交換の場になればと考えています。

ほほえみ会

虫生野 区



- 開設年月日 平成10年7月
- 開催頻度 月1回
- 開催日時 第2金曜 10:00~15:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 3人
- スタッフ人数 8人
- 開催場所 虫生野会館



■サロンの特徴

介護予防ミニサークルとして21年前から活動しています。毎回歌を歌ったり、小物作りやゲームなど内容を工夫しています。ミニサークルボランティア協議会で習ったスマイルアップ体操や、北国の春に合わせた体操も取り入れ、健康作りに取り組んでいます。



■参加者の声

対象者として入会1年生です。毎回楽しく参加させていただき、お世話になっています。感謝です。



いち押しポイント



大きな声で歌を歌ったり、たわいもないおしゃべりをしたり、筋力低下予防に体操をして、参加者もスタッフも楽しく一日を過ごしています。お昼もみんなと一緒に食べています。地元、虫生野で、楽しみを持っていきいきと生活できるように考えていく集まりです。



- 開設年月日 平成29年4月
- 開催頻度 週1回
 - 開催日時 金曜 10:00～11:30
 - 対象者 高齢者
 - 参加者人数 20人
 - スタッフ人数 5人
 - 開催場所 東内貴会館

■サロンの特徴

民生委員、健康推進員が中心となり、貴生川第1区と西内貴区が合同で、いきいき百歳体操を開催しています。月1回は、体操終了後に茶話会を開催しています。

参加者の中で当番を決め、会場準備を行います。区長や区の役員も毎回参加しています。



■参加者の声

百歳体操は続けることが大切だと思うので、みんなと一緒に頑張っています。



いち押しポイント



毎月「百歳体操だより」を発行し、区民のみなさんに周知に努めています。体操終了後の茶話会では、音楽鑑賞や小物作り、脳トレやゲーム、おしゃべりを楽しんでいます。2か月に1回程度、健康推進員による健康講座も開催します。

いきいきサロン 貴生川 2 区すこやか会



貴生川第2 区



- 開設年月日 平成13年(サロンは4年目)
- 開催頻度 月1回
- 開催日時 第2土曜 13:30~15:30
- 対象者 60歳以上区民
- 参加者人数 約12人
- スタッフ人数 8人
- 開催場所 貴生川2区駅前集会所



■サロンの特徴

介護予防ミニサークルとして長年活動していましたが、参加者が減少し、参加対象者を広げるために4年前から区のサロンとして開催しています。健康推進員とそのOBが中心となり、普段は季節の小物作りや室内ゲームなどを楽しみ、年一度はバスで小旅行に出かけたり、水口町の文化祭を鑑賞に出かけることもあります。



■参加者の声

毎回色々な物を作るのが楽しみです。

以前はスタッフとして参加していましたが、今は参加者として楽しんでいます。



いち押しポイント



一年を通じ、季節感の感じられる内容を工夫しています。台風や豪雨の多い秋口にはバスタオルで防災頭巾を作りました。参加者の皆さんから、小物作りのアイデアを頂くことも多いです。

第3区いきいきサロン「タンポポ会」 貴生川第3区



- 開設年月日 平成14年
- 開催頻度 月1回
- 開催日時 第3木曜 10:00~12:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 9人
- スタッフ人数 8人
- 開催場所 貴生川3区集会所



■サロンの特徴

健康推進員OBが中心となり、介護予防ミニサークルとして18年間活動しています。毎回、歌や健康体操、座ってできるオリジナル体操、替え歌による口の体操、室内ゲームなどを行っています。

サロンの代表者は毎年交替し、スタッフは毎月2名ずつ、当番を回しています。



■参加者の声

- ・転んだら大変なので、サロンに出てきて、身体を鍛えるようにしています。
- ・一人暮らしなので、みんなと一緒にしゃべりするのが楽しみです。



いち押しポイント



おもしろ川柳やなぞなぞゲームなど脳トレメニューを中心に、和気あいあいと楽しんでいます。屋内でできる卓上ピンポンや風船バレーも盛り上がります。

年2回は食事会も開きます。



- 開設年月日 平成 25 年 5 月
- 開催頻度 週 1 回
- 開催日時 毎週火曜 13:30~15:30
- 対象者 区民
- 参加者人数 15 人
- スタッフ人数 参加者が兼ねる
- 開催場所 貴生川 3 区集会所



■サロンの特徴

毎週、いきいき百歳体操を開催しています。
百歳体操の後は、北国の春体操、タオル体操、
世界にひとつだけの体操、365歩のマーチ体操
などから、どれか一つを行います。体操の後は
脳トレや茶話会を持つときもあります。
80歳未満の参加者が、持ち回りで当番になり、
会場の準備等を行います。



■参加者の声

毎週顔を合わせるので、参加者のみんなと親しくなるのが嬉しいです。



いち押しポイント



いろいろな体操にチャレンジして、参加者が
飽きないように工夫しています。
毎週行うことで、地域の見守りにもつながっ
ています。

健康教室（百歳体操）

西内貴 区



- 開設年月日 平成 29 年 4 月
- 開催頻度 週 1 回
- 開催日時 毎週金曜 10:00～
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 20 人
- スタッフ人数 5 人
- 開催場所 東内貴会館



■サロンの特徴

民生委員、健康推進員が中心となり、西内貴区と貴生川第 1 区が合同で、いきいき百歳体操を開催しています。月 1 回は、体操終了後に茶話会を開催しています。

参加者の中で当番を決め、会場準備を行います。区長や区の役員も毎回参加しています。



■参加者の声

百歳体操は続けることが大切だと思うので、みんなと一緒に頑張っています。



いち押しポイント



毎月「百歳体操だより」を発行し、区民のみなさんに周知に努めています。体操終了後の茶話会では、音楽鑑賞や小物作り、脳トレやゲーム、おしゃべりを楽しんでいます。2 か月に 1 回程度、健康推進員による健康講座も開かれます。

ふれあいいきいきサロンかがやき

北内貴 区



- 開設年月日 平成16年9月
- 開催頻度 月1回
- 開催日時 第1土曜 10:00~11:30
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 約10人
- スタッフ人数 12人
- 開催場所 北内貴公民館

■サロンの特徴

健康推進員と地域のボランティアが中心となり
介護予防ミニサークルとして活動しています。
季節の小物作りや手芸、健康講座、かるた大会、
寄せ植えなど、みなさんに喜んでもらえるような
内容を考えています。作品は地域の文化祭に
出展します。年2回は食事会を開き、花見や
紅葉狩りに出かける時もあります。



■参加者の声

家に巣ごもりしていてもつまらないので、ここで皆さんと過ごすのが楽しみです。



いち押しポイント



- ・各月の当番を2名ずつ決め、当番のスタッフが責任を持って準備します。スタッフ各自の負担が少なくなり、好評です。
- ・ひきこもりがちな高齢者の居場所としてみんなで賑やかに楽しんでいます。北内貴区では毎週、いきいき百歳体操も実施しています。



- 開設年月日 平成 27 年 10 月
- 開催頻度 月 1 回
- 開催日時 第 2 火曜 9:30~12:00
- 対象者 75 歳以上高齢者
- 参加者人数 6 人
- スタッフ人数 参加者が兼ねる
- 開催場所 宇川会議所



■サロンの特徴

区が中心となって立ち上げ、気の合った仲間が気楽に寄っています。健康推進員も協力しています。毎回ビデオを見ながら 30 分間体操をした後、茶話会を楽しんでいます。年 2 回ほど食事会をしたり、花見をする時もあります。



■参加者の声

- ・病気をしましたが、このサロンがリハビリの場所になっています。とても楽しみです。
- ・サロンだけが出かける場所です。1 か月に一度、皆の顔を見てしゃべるのが元気の素です。



いち押しポイント



茶菓子は全員が持ち寄り、スタッフの負担が大きくなるようにしています。認知症予防のため手先を動かすことを目的として、ストラップや編み物などの小物作りをよくやっています。内容はその都度全員で話し合っていて決めています。賑やかで楽しいサロンです。

介護予防ミニサークルあじさい

高山 区



- 開設年月日 平成 20 年
- 開催頻度 月 1 回
- 開催日時 第 2 日曜 10:00~12:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 5 人
- スタッフ人数 5 人
- 開催場所 高山会館



■サロンの特徴

健康推進員の OB が中心となり、介護予防ミニサークルとして開催し、室内ゲームや歌、小物作りやおしゃべりを楽しんでいます。

参加者の年齢層が高いため、高齢者にも無理のない内容を考え、サロンに参加してもらうことを目的としています。家の方の送迎で来られる方もおられます。



■参加者の声

近所に住んでいても普段なかなか顔を合わせないので、ここへ来るのが楽しみです。



いち押しポイント



お花見や七夕まつり、文化祭、クリスマス、ひな祭りなど季節の行事を大切に、その時期に合った内容になるよう考えています。年 4 回は誕生日会も開催します。春には乗り合いで花見に行きます。

いいみちサロン

三大寺 区



- 開設年月日 平成 22 年～
- 開催頻度 月 1 回
- 開催日時 第3木曜 13:30～15:30
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 約 20 人
- スタッフ人数 15 人
- 開催場所 いいみち会館



■サロンの特徴

毎回、体操のあと、七夕や収穫祭、節分やひな祭りなど季節の行事を大切にした内容を考えています。講話を聞いたり、食事会、福祉バスでお出かけすることもあります。スタッフは地区の各種ボランティア団体から出てもらい、当番で回しています。



■参加者の声

地区ではグランドゴルフもやっていますが、足が悪くて参加できません。病院以外に行くところがなく、ここへ来るのが何よりも楽しみです。



いち押しポイント



参加者もスタッフも人数が多く、地域の高齢者の安否確認につながっています。男性の参加者も多いのが特徴です。

年に1, 2回は収穫祭などの区の行事にも参加します。勉強会では地区の参加者が講師になることもあります。

昭和サロン

かふかの丘 区



- 開設年月日 10 年前
- 開催頻度 月 1 回
- 開催日時 不定期 13:00~15:30
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 約 20 人
- スタッフ人数 2~3人(参加者が兼ねる)
- 開催場所 かふかの丘集会所

■サロンの特徴

民生委員が中心となり、スタッフは参加者の中で持ち回りで務めます。お茶を飲みながらのおしゃべりが中心ですが、区内のゴミ拾い、区や子ども会の行事のお手伝い、料理作りや、日帰り研修に出かけることもあります。



■参加者の声

新興住宅地での仲間づくりは難しいので、このサロンで知り合った仲間を大切にしていきたいです。

いち押しポイント



男性の参加者も多く、参加しやすい雰囲気です。サロンだよりを発行して、新しい参加者を募集しています。区で車いすを購入してもらい、足の悪い方の外出も可能になりました。「みんなで大笑いして楽しく過ごす」をモットーに、賑やかに楽しんでいます。



三本柳いきいき会

三本柳 区



- 開設年月日 平成21年11月
- 開催頻度 月1回
- 開催日時 不定期 10:00~12:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 20人
- スタッフ人数 15人
- 開催場所 三本柳公民館

■サロンの特徴

民生委員と健康推進員が中心となり、介護予防ミニサークルとして活動しています。オリジナルの三本柳体操のあと、隣組体操、お口いきいき体操、顔の体操、手話、発声練習など介護予防を中心とした内容を考えています。



■参加者の声

高齢者の多い地域ですが、サロンへの参加者は年々減っています。
みなさんに気楽に参加していただきたいです。



いち押しポイント



- ・スタッフが多いので、体操や歌などそれぞれが得意な分野を担当しています。
- ・基本的には午前中ですが、年数回は屋外でサンマを焼いてみんなで食べたり、バラ寿司を作るときもあります。

遊々サロン うしかい

牛飼 区



- 開設年月日 約 7 年前
- 開催頻度 月 1 回
- 開催日時 第 2 日曜 10:00~15:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 15 人
- スタッフ人数 6 人
- 開催場所 牛飼公民館

■サロンの特徴

約 7 年程前に、自分たちの集いの場を作ろうとサロンを立ち上げました。参加者の中で代表者や会計を決めています。お茶の用意や買い物は、新たにお願ひしたお手伝いのスタッフに頼んでいます。



■参加者の声

みんなで集まっておしゃべりするのが健康の秘訣です。



いち押しポイント



細かい作業を伴うプログラムは少なく、音楽や演芸を鑑賞したり、軽い体操やカラオケなど参加者の負担にならない内容にしています。牛飼たんぼアートの見学にも行きます。地域の方が毎回手作りのお菓子を差し入れてくださいます。

杣中いきいきサロン

杣中 区



- 開設年月日 平成 22 年
- 開催頻度 月 1 回
- 開催日時 第3火曜 10:00~14:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 8 人
- スタッフ人数 6 人
- 開催場所 杣中区コミュニティーセンター

■サロンの特徴

地域の高齢者のふれあいの場を作ろうと、当時の民生委員が約10年前に立ち上げました。民生委員が中心となり、健康推進員がボランティアとして活動しています。こいのぼりやセタ、クリスマスなどの季節の小物を作ったり、ゲームや生け花、おしゃべり会を楽しんでいます。



■参加者の声

- ・足を痛めましたがサロンがリハビリです。
- ・みんなの仲間に入れてもらえてうれしい。
- ・普段出かけるところもないので、これだけが楽しみです。



いち押しポイント

- ・地域の歴史を組み込んだ、手作りの杣中すごろくが自慢です。昔話に花を咲かせながら、時間を忘れて盛り上がります。
- ・参加者の希望があり、平成 31 年度より第 1 火曜日に参加者が中心となり、ミニサロンを開催しています。スタッフは会場の開錠と弁当の注文のみ行い、参加者が自主的におしゃべり会を楽しんでいます。



山上ミニサークル

山上 区



- 開設年月日 22 年前
- 開催頻度 月 1 回
- 開催日時 第2水曜 10:00~14:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 5 人
- スタッフ人数 4 人
- 開催場所 やまびこ館



■サロンの特徴

健康推進員が中心となり、介護予防ミニサークルとして開催しています。毎回、すこやか体操、お口の体操のあと、歌やゲーム、折り紙、トランプ、紙芝居など、屋内で楽しめるプログラムを中心にしています。健康推進員が3年の任期なので、スタッフは交替で変わっていきます。



■参加者の声

・歳をとってだんだんと世界が狭くなりますが、ここで色々な話を聞けるのが嬉しいです。
家に帰ってからもサロンでの会話をかみしめています。

いち押しポイント



ミニサークルに長い歴史があり、以前に作った遊び道具なども残っています。参加者には22年間、参加してくださっている方もいます。
少人数ですが、参加者もスタッフも和気あいあいと過ごしています。



大河原ふれあいサロン

大河原1,2 区



- 開設年月日 平成19年7月
- 開設頻度 年12回
- 開催日時 第4水曜日
- 対象者 75歳以上
- 参加者人数 平均15人
- スタッフ人数 平均5人
- 開催場所 大河原集会所



■サロンの特徴

年間通じてマジックや寄せ植え、小物づくりなどの催しを取り入れて楽しいひとときを過ごしています。みんな元気に手押し車を押して会場まで歩いていきます。



■参加者の声

サロンで皆と出会え、仲良く話をしたり、色々な事を学べるのがとても楽しいです。健康を確認し合ったり、サロンで得たことを暮らしの中で参考にしています。



いち押しポイント



地元で採れた野菜を使って、栄養満点の手作りの食事を、健康推進員が協力して作っています。とても美味しくてみんな楽しみにしています。



東野サロン

東野1,2区



- 開設年月日 平成18年5月
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 第3木曜日
- 対象者 65歳以上
- 参加者人数 平均30人
- スタッフ人数 平均4人
- 開催場所 東野集落センター



■サロンの特徴

東野健康福祉会が中心となって活動しています。
食事付きのサロンや講座、映画鑑賞、グランド
ゴルフなどを取り入れて交流を深めたり、
健康づくりに役立つ取り組みをしています。
年2回鮎河学区合同サロンを開催しています。



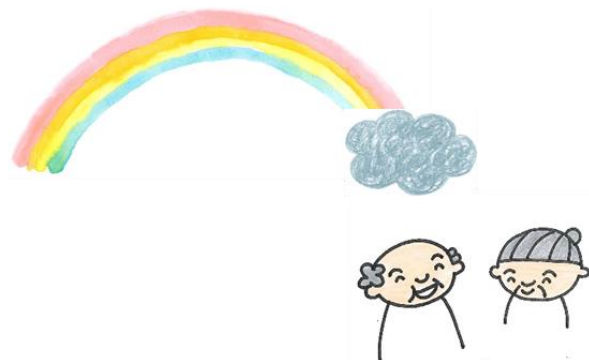
■参加者の声

サロンやグランドゴルフ場が地域の社交場で、元気でいられる場所です。
小物づくりなど皆ですることが面白いですね。

いち押しポイント



サロンの準備や片付けを皆一緒に
やっています。
また、全員が同じことをしなくてもよい
ルールで、ゲームや手芸などそれぞれ
が自由にやりたいことを楽しんでいます。



西野ふれあいサロン

西野1,2 区



- 開設年月日 平成19年7月
- 開設頻度 年12回
- 開催日時 第3日曜日 13:00~
- 対象者 65歳以上
- 参加者人数 平均25人
- スタッフ人数 平均7人
- 開催場所 西野集会所



■サロンの特徴

西野区健康福社会が主体となって活動しています。
みんなで喋って、笑うことを大切にしています。
3か月に1回の頻度でサロン終了後に、「防災見守り会議」として一人暮らしの方や気になる方の情報交換や、地域福祉マップを作成しています。
年2回鮎河学区合同サロンを開催しています。



■参加者の声

みんなと出会い、色んな情報交換ができる居場所です。
100歳体操にも励んでいます!そのあとのおしゃべりが何よりの楽しみです。



いち押しポイント



笑ったり体操をすることでハツラツと
なって健康な心と体づくりにつながって
います。

黒滝住吉サロン

黒滝 区



- 開設年月日 平成19年7月
- 開設頻度 年3回
- 開催日時 不定期
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均17人
- スタッフ人数 平均3人
- 開催場所 黒滝集会所



■サロンの特徴

年数回の開催で、サロン参加率が高く賑やかです。
スタッフ同士で会議を行い企画検討して活動しています。
サロン以外にも毎月7人ほどで集まっています。



■参加者の声

日頃出かける場所がないのでサロンに行くのを楽しみにしています。
お互いに声掛けなどして助け合っています。



いち押しポイント



少人数ならではの仲間意識があって、みんな仲良くノリが良いです。
居心地の良い地域の居場所となっています。



上の平ふれあいいきいきサロン 上の平 区



- 開設年月日 平成 20 年 7 月
- 開設頻度 年 6 回
- 開催日時 不定期
- 対象者 65 歳以上
- 参加者人数 平均 15 人
- スタッフ人数 平均 4 人
- 開催場所 上の平区公民館、
上の平区運動公園



■サロンの特徴

サロンでは身体を動かすことが多いです。
社協で借りたゲームで対戦したり、その場で
思いついた遊びをやってみたいと、
いつも笑いが絶えず歳を忘れて汗かいて
楽しんでいます。
その後はほっとりと茶話会でいっぷくしています。



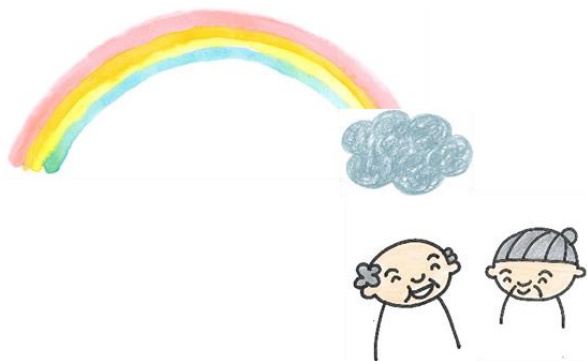
■参加者の声

近隣同士の安全確認が出来たり、色んな会話が出来て楽しいです。
ここに来て大きな声を出して笑うとすっきりします！

いち押しポイント



みんな体を動かすことが好きで 100 歳体操
も積極的に取り組んでいます。
男女、年齢を問わず皆が仲良くしています。
明るく楽しいメンバーばかりでいつも笑いが
絶えません。



中之組わいわいサロン

中之組 区



- 開設年月日 平成19年8月
- 開設頻度 年12回
- 開催日時 不定期
- 対象者 区民全員
- 参加者人数 平均12人
- スタッフ人数 平均2人
- 開催場所 中之組集会所



■サロンの特徴

毎週の100歳体操の後に茶話会、2ヶ月に一度のサロンを行っています。サロンボランティアや福祉推進員が中心となってサロン企画運営しています。サロンではゲームをしたり、出前講座を呼んだり、小物づくりなどを行っています。



■参加者の声

話好きな人が多く、笑いあえたり、家では出来ないことを学べるのでサロンに行くのを楽しみにしています。若い人とのコミュニケーションがとれて良いです。みんなで食事をする時はとても嬉しいです。



いち押しポイント



誰でも何歳でもサロンに参加してもらえます。普段あまりしゃべらない人とも話ができて、地域の情報を知ることが出来ます。自然豊かな土地で、地域愛あふれるサロンです。

川西ふれあいサロン

川西 区



- 開設年月日 平成18年4月
- 開設頻度 年8回
- 開催日時 不定期
- 対象者 65歳以上
- 参加者人数 平均12人
- スタッフ人数 平均2人
- 開催場所 川西集会所



■サロンの特徴

グランドゴルフや草刈りのあとに茶話会をしたり、社協で借りたゲームで競い合ったり、時には交通脳トレで、脳を活性化する取り組みをしました。

年に一度は、お出かけサロンで身も心もリフレッシュする機会を持っています。夫婦参加が多いのも特徴です。



■参加者の声

高齢者がいつまでも元気で安心して生活が送れますように。
サロン活動が区全体での支え合いになり、ふれあいの拠点づくりです。

いち押しポイント



サロンで手作りした切り絵などの作品を山内地域の文化祭で出展しています。地元住民による講師が教えてくれます。



黒川市場いきいきサロン

黒川市場 区



- 開設年月日 平成19年10月
- 開設頻度 年6回
- 開催日時 不定期
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均20人
- スタッフ人数 平均4人
- 開催場所 黒川市場公民館



■サロンの特徴

サロンへは男女ともに参加し、特技や趣味、グランドゴルフなどに積極的な方が多いです。年間を通して、健康づくりの講座やゲーム、季節のイベントなどをして楽しんでいます。サロンスタッフによる手作りのおやつなどが用意され、みんなで美味しくいただいています。



■参加者の声

午前中はグランドゴルフ、午後からはサロンと一日を通して楽しんでいます。近隣同士のふれあいを楽しみにしています。



いち押しポイント



冬季でも閉じこもらずに、サロン以外にも手芸などの趣味を持ち寄って毎週公民館で集まっています。

猪鼻やまびこサロン

猪鼻 区



- 開設年月日 平成 20 年 10 月
- 開設頻度 年 6 回
- 開催日時 不定期 9:30~11:30
- 対象者 65 歳以上 自由参加
- 参加者人数 平均 15 人
- スタッフ人数 平均 2 人
- 開催場所 猪鼻集会所



■サロンの特徴

100 才体操の後に引き続き皆で他愛もないおしゃべりをしています。
お茶菓子と会話で気楽なサロンを楽しむようになりました。話し相手がいるこのような居場所が、ご近所同士の繋がりづくりや健康・介護予防になればと楽しみながら取り組んでいます。



■参加者の声

女性が元気な居場所です！
近隣同士年齢問わず皆仲良く親睦を深めています。



いち押しポイント



ゲームも学びも何でも楽しんで、
大きな声で歌ったり笑ったりと
元気いっぱいのサロンです。

山中すずかサロン

山中 区



- 開設年月日 平成19年9月
- 開設頻度 年12回
- 開催日時 不定期 13:00~15:00
- 対象者 山中ゆうゆうクラブ員
- 参加者人数 平均19人
- スタッフ人数 平均2人
- 開催場所 山中公民館



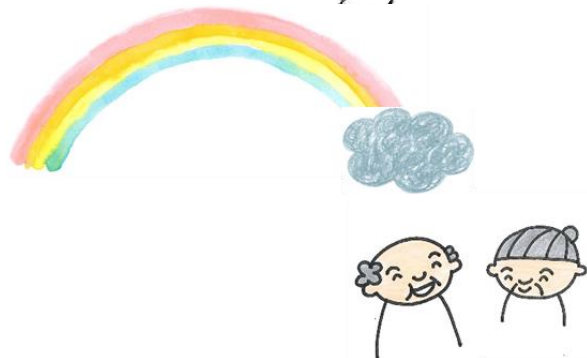
■サロンの特徴

ゆうゆうクラブの定例会に合わせてサロンを開催しています。
健康体操やグランドゴルフなど、体を動かして健康づくりに役立てたり、茶話会をしてみんなでしゃべって楽しいひと時を過ごしています。
年に一度、一日研修旅行としてバス旅行に出かけます。



■参加者の声

ここに来て顔を合わせることが恒例になっています。
食事会やおでかけも楽しみにしています。



いち押しポイント



みんなが集まることで、地域の情報交換ができて、意見を出し合える良き居場所となり、ご近所同士の見守りにも繋がっています。
男女とも参加があり、気心の知れた間柄でグランドゴルフ大会は大いに盛り上がります。

笹路ふれあいサロン

笹路 区



- 開設年月日 平成19年4月
- 開設頻度 年16回
- 開催日時 不定期 9:00~16:00
- 対象者 65歳以上
- 参加者人数 平均16人
- スタッフ人数 平均2人
- 開催場所 山内南コミュニティセンター



■サロンの特徴

ゆうゆうクラブ月例会に合わせてサロンを実施しています。
福祉推進員が中心となって、誕生日会を開いて歌ってお祝いしたり、小物作りや、出前講座、バス旅行など盛りだくさんの内容で楽しんでいます。



■参加者の声

お隣の山女原区と一緒にバスでおでかけサロンに行ったり、
毎回色々な企画をしてくれるのでサロンへ行くのがとても楽しみです。



いち押しポイント



みんな気心の知れた仲で、
ほのぼのとした雰囲気のサロンです。
高齢者の多い地域ですが、
みんな元気いっぱいのサロンです。

山女原ほがらかサロン百舌鳥

山女原 区



- 開設年月日 平成19年10月
- 開設頻度 年12回
- 開催日時 不定期
- 対象者 65歳以上
- 参加者人数 平均12人
- スタッフ人数 平均4人
- 開催場所 山女原会館、草の根広場



■サロンの特徴

朝の8時半から100歳体操、サロン後にはグランドゴルフと長時間楽しんでいます。サロンはバラエティーに富んだ内容で、ゲームや小物づくりを楽しんだり、DVD鑑賞したりとくつろいでいます。お隣の笹路区とのおでかけサロンも楽しみのひとつです。



■参加者の声

みなさんに出会えるのが嬉しいです。心が安らぎます。
サロンに参加してから体を動かすことに慣れてきました。
昔話をしたり、近況を報告しあって、お互いの元気を確認しています。



いち押しポイント



アットホームな雰囲気ของサロンです。
みんながリラックスして集える居心地の良い居場所となっています。100歳体操は、当番を決めて自主的に動いています。

東区ふれあいサロン

南東、北東 区



- 開設年月日 平成 20 年 8 月
- 開設頻度 年 9 回
- 開催日時 不定期
- 対象者 70 歳以上の高齢者及び子供
- 参加者人数 平均 40 人
- スタッフ人数 平均 18 人
- 開催場所 あずま会館、蟹坂集会所



■サロンの特徴

南東区・北東区をまたいで合同サロンを実施しています。
高齢の参加者は 40 名弱ほどで、
夏場は子供会との交流も兼ねていて
賑やかです。



■参加者の声

サロンの場は楽しいです。毎週グランドゴルフの会にも参加しています。



いち押しポイント



様々な役職が連携してサロン活動に取り組んでいます。
活動終了後はスタッフで反省会を行っています。

白川サロン

南西 区



- 開設年月日 平成 29 年
- 開設頻度 年 6 回
- 開催日時 不定期 13:30~16:00
- 対象者 白川組の住人
- 参加者人数 平均 10 人
- スタッフ人数 平均 2 人
- 開催場所 白川組会議所



■サロンの特徴

2ヶ月に1回みんなで集まって茶話会、レクリエーション、手芸などを行っています。隣組の11番組サロンと合同開催し交流を深めています。



■参加者の声

サロン内容はみんなで話し合いをして決めています。色々とおしゃべりしてなかなか終わらないこともありますね。



いち押しポイント

サロンへの移動手段がない方は、スタッフが送迎を行ったりするなど協力し合っています。

11 番組いきいきサロン

南西 区



- 開設年月日 平成 29 年
- 開設頻度 年 6 回
- 開催日時 第 3 土曜日
- 対象者 70 歳以上
- 参加者人数 平均 10 人
- スタッフ人数 平均 5 人
- 開催場所 11 番組会所



■サロンの特徴

年に 6 回、手芸やゲーム、ボランティアグループをお呼びして催しものを楽しんでいます。その中で隣組の白川組と合同で開催したり、一緒におでかけして交流を深めています。



■参加者の声

家にいると心細いですが、サロンにくと安心します。集まって話をするのが楽しいです。



いち押しポイント



10年前に集会所が新しくなり、手すり等が整備されました。参加者全員で会場の後片付けをしたり、みんなで出来ることを心掛けています。

北芝ふれあいサロン

北芝 区



- 開設年月日 平成19年6月
- 開設頻度 年12回
- 開催日時 第3土曜日 13:30~15:30
- 対象者 65歳以上
- 参加者人数 平均8人
- スタッフ人数 平均5人
- 開催場所 北芝区第一集会所



■サロンの特徴

民生委員を中心にサロンを進めていましたが、今後は区長はじめ三役・健康推進員・福祉推進員・民生委員と共に活動することになりました。

小物づくりや皆で歌ったり、軽スポーツをしたり、健康や暮らしに役立つ講座などを行っています。子どもの数が多く、子どもからお年寄りまで三世代にわたり交流会も開催しています。



■参加者の声

サロン開催日には、近隣同士で「今日サロンあるで!」と声を掛け合って集まるようにしています。



いち押しポイント



皆で顔を合わせて会話したり、笑ったり、スタッフと参加者が隔たりなく意見を交わす場として良い居場所になっています。

愛宕ふれあいサロン

北西 区



- 開設年月日 平成19年10月
- 開設頻度 年6回
- 開催日時 奇数月第2土曜日
13:30~15:30
- 対象者 基本的に75歳以上
- 参加者人数 平均8~12人
- スタッフ人数 平均2人
- 開催場所 愛宕老人憩いの家
(愛宕会議所)



■サロンの特徴

福祉推進員が中心に年6回開催しています。
認トレ体操やみんなで歌を歌ったり、ちらし
寿司作りなどをして過ごしました。
参加者は年齢層が幅広く、
年齢関係なくみんな和気あいあいと
楽しんでいます。



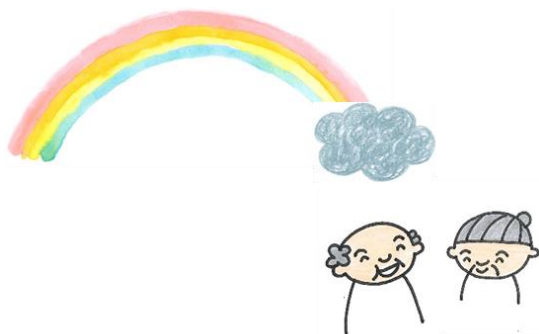
■参加者の声

一人で閉じこもることなく皆と出会えてうれしいです。
気のゆるせる仲間と、いつまでもサロンが長く続くと良いなあ。



いち押しポイント

サロンに参加して今日も良かったね
と解散し、気持ちよく帰ります。
足の悪い方にも参加してもらえよう、
送迎しています。



和草野いきいきサロン

北西 区



- 開設年月日 平成17年
- 開設頻度 年12回
- 開催日時 第3金曜日 10:00~15:00
- 対象者 70歳以上、独居老人等、子ども
- 参加者人数 平均18人
- スタッフ人数 平均8人
- 開催場所 和草野地区及び清和会館



■サロンの特徴

子どもたちと高齢者との交流をメインにした居場所づくりを開催しています。土山マラソンの応援のカレー作りや、季節のイベント事などたくさんの子供たちが集って楽しんでいます。



■参加者の声

「みんなで楽しもう!」がテーマで、子どもたちの居場所にもなっています。



いち押しポイント



大人も子どもも世代を超えて楽しめる場所です。国際交流も図っています。

一ノ瀬ふれあいサロン

西瀬音 区



- 開設年月日 平成19年11月
- 開設頻度 年12回
- 開催日時 第3金曜日 13:30~15:30
- 対象者 満65歳以上
- 参加者人数 平均17人
- スタッフ人数 平均3人
- 開催場所 西瀬音老人憩いの家、西瀬音グランド



■サロンの特徴

民生委員OBや福祉推進員、健康推進員がスタッフとなり活動しています。
春にはお花見、夏には流しそうめんなど季節ごとのイベントをしたり、頭の体操になるゲームや貸出品を使って楽しんでいます。
年に2、3回お隣の平子区との交流会や、小さな子どもたちとのふれあいも取り入れています。



■参加者の声

メンバー同士みんな仲が良く、サロンに来てみんなとお話できるのが楽しみです。
少人数ながらのほのぼのとした雰囲気があります。



いち押しポイント



サロンの設立者が今もなおスタッフとして関り、サロンが長く続き、良き居場所となっています。
区のオリジナルの歌を歌ったり、他愛のない会話で、和気あいあいとしています。

野上野ふれあいサロン

野上野 区



- 開設年月日 平成 20 年 8 月
- 開設頻度 年 9 回
- 開催日時 第2土曜日
- 対象者 75 歳以上
- 参加者人数 平均 15 人
- スタッフ人数 平均 5 人
- 開催場所 野上野公民館他



■サロンの特徴

サロンでは、バスでのお出かけやボランティアグループを招いての講座や催しを楽しんでいます。
男性の参加もあり賑やかです。



■参加者の声

昔からの仲間に会えるのがとても嬉しく、
サロンへ行くのが唯一の楽しみです。
また企画運営してくれるサロンスタッフに心から感謝しています。



いち押しポイント



他の用事が入っていても
通いたくなるサロンです。
高齢者でも通いやすいように
会場の設備も整いました。

トントンなかまの集い、トントンサロン 頓宮 区



- 開設年月日 平成 20 年 6 月
- 開設頻度 年 6 回
- 開催日時 不定期
- 対象者 75 歳以上
- 参加者人数 平均 25 人
- スタッフ人数 平均 8 人
- 開催場所 頓宮コミュニティセンター



■サロンの特徴

100 才体操の後に自由参加で
お菓子を食べながらのシンプルなおしゃべり会
「トントンサロン」をしています。
その他年 2 回開催している「トントンなかまの
集い」では、スタッフの手作りの昼食を頂き、
ゲームをしたり、楽しい演目を鑑賞しています。



■参加者の声

100 歳体操でみんなで集まる良い機会なので、
終わった後に引き続いてお喋りして楽しんでいます。



いち押しポイント



みなさんが活動しやすい設備の整った
コミュニティセンターにて開催しています。
スタッフ同士のチームワークも整っています。

前野区ふれあいサロン

前野 区



- 開設年月日 平成19年9
- 開設頻度 年50回
- 開催日時 毎週金曜日
- 対象者 75歳以上
- 参加者人数 平均20人
- スタッフ人数 平均7人
- 開催場所 前野集会所



■サロンの特徴

毎週100歳体操後のおしゃべり会のほか、バスでのお出かけや講座などしています。最近では障がいのある方とのコラボサロンを開催しました。



■参加者の声

みんなとお話できる機会が多く嬉しいです。
一緒に運動して健康維持に努めています。



いち押しがト



対象者ほぼサロンに参加しています。
民生委員や福祉推進員、健康推進員が
協力しあい活動しています。

和輪サロン

市場 区



- 開設年月日 平成 17 年 7 月
- 開設頻度 年 12 回
- 開催日時 第 2 土曜日
- 対象者 75 歳以上
- 参加者人数 平均 15 人
- スタッフ人数 平均 8 人
(他ボランティア 20 名)
- 開催場所 市場区自治会館



■サロンの特徴

自分たちの将来の居場所になればと、土山で一番早く開始したサロンです。民生委員・福祉推進員・健康推進員・ボランティアがスタッフとなり、それぞれが役割を分担して活動内容を考えています。年に 6 回食事会、3 回は軽食付きのサロンをし、年に一度バスでお出かけします。同時に世代交流として、区の子供たちに参加してもらいクリスマス会等を開催しています。



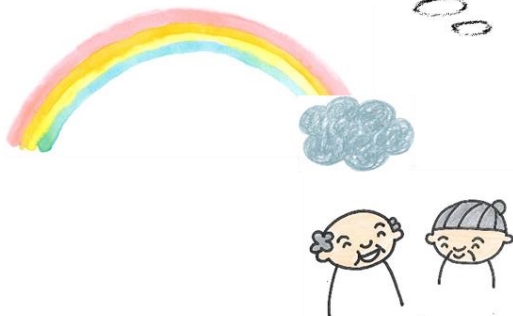
■参加者の声

話を聞けたり、笑ったり、ゲームをすることで気持ちも晴れます。サロンに参加することで、気軽に挨拶をしたり、会話をする事で仲間同士の絆が深まった気がします。

いち押しポイント



元看護師が血圧測定などの健康チェックを行ったり、同時に健康推進員より当日の食事メニューの栄養についての説明を行うなど、健康への意識を高めています。また、スタッフの負担軽減のために20名ほどいるボランティアを順番制にしています。



徳原ふれあいサロン

徳原 区



- 開設年月日 平成 20 年 4 月
- 開設頻度 年 12 回
- 開催日時 不定期
- 対象者 70 歳以上
- 参加者人数 平均 25 人
- スタッフ人数 平均 9 人
- 開催場所 徳原区自治会館ほか



■サロンの特徴

徳原区の事業として位置づけし、年間を通して介護予防や健康に役立つ講座、ゲーム、レクリエーション、食事会などで楽しんでいます。
健康推進員による手作りの食事は、健康を意識したメニューで好評です。



■参加者の声

サロンへ行くのが待ち遠しいです。
昔からの仲の良い者同士、変わらずにサロンで出会えることが嬉しいです。



いち押しポイント



民生委員や福祉推進員、健康推進員の協力のもと、色々な催しや食事の提供があり充実しています。

今宿ふれあいサロン

今宿 区



- 開設年月日 平成19年
- 開設頻度 年12回
- 開催日時 第3土曜日 10:00~12:00
- 対象者 80歳以上
- 参加者人数 平均20人
- スタッフ人数 平均5人
- 開催場所 今宿公民館ほか



■サロンの特徴

福祉推進員が中心になって活動しています。
手先を使った手芸や工作、社協で借りた
レクリレーションで介護予防につなげたり、
100歳体操にも積極的に取り組んでいます。



■参加者の声

サロンに参加するのを心待ちにしています。
サロンで作った小物などは家に飾り思い出に残ります。



いち押しポイント



誕生日会や会食を設け、サロンで交流を
深めています。
ボランティアグループを呼んで、寸劇や
演奏でいつもと違う雰囲気を楽しむこと
もあります。

里区ふれあいサロン

里 区



- 開設年月日 平成 20 年 6 月
- 開設頻度 年 12 回
- 開催日時 第 2 月曜日 9:30~12:00
- 対象者 80 歳以上
- 参加者人数 平均 20 人
- スタッフ人数 平均 5 人
- 開催場所 里区公民館ほか



■サロンの特徴

民生委員、が中心となって活動しています。
誕生日会や介護予防につながる
身体のはぐし運動やクイズをしています。
家では出来ない小物づくりも楽しく、家に
飾り思い出になります。隣の寺前自治会
と合同サロンを開催することもあります。



■参加者の声

普段一人で過ごすことが多いので、話相手のいるサロンはとても良い場所です。
年間すべてのサロンに参加すると皆勤賞もいただけます。



いち押しポイント



参加者一人ひとりのサロンファイルがあります。
ちょっとしたサロンのアルバムにもなっていて
写真やサロンの様子を見返すことができます。

寺前自治会ふれあいサロン 寺前 自治会



- 開設年月日 平成 25 年
- 開設頻度 年 12 回
- 開催日時 第 2 月曜日 13:30~16:00
- 対象者 75 歳以上
- 参加者人数 平均 5 人
- スタッフ人数 平均 2 人
- 開催場所 寺前自治会館



■サロンの特徴

民生委員を中心に活動しています。
小物づくりや手足の運動を通して、健康維持
や介護予防につながる取り組みをしています。
隣の里区と合同サロンをすることもあり、
年 2 回に分けて誕生日会を開催してみんなに
お祝いしてもらいます。



■参加者の声

サロンで季節に応じて作った小物は、記念に飾って思い出に残しています。



いち押しポイント



サロンに来ると、皆に出会えるだけでなく、
健康につながる体操や講話も聞けます。
家で一人ではなかなか出来ないことでも、
サロンで皆となら一緒に出来るので、
楽しみが増えました。

末田ふれあいいきいきサロン 末田 区



- 開設年月日 平成 30 年
- 開設頻度 年 6 回
- 開催日時 第 3 日曜日
- 対象者 区民とご近所
- 参加者人数 平均 10 人
- スタッフ人数 平均 5 人
- 開催場所 コミュニティハウス須恵の里



■サロンの特徴

区民全員参加対象で、区長が中心となり活動しています。

子どもからお年寄りまで老若男女がおしゃべりやゲーム、食事を共にして楽しい時間を過ごしています。



■参加者の声

コミュニティハウスも新しくなって、みんなに会えるサロンを楽しみにしています！



いち押しポイント



サロンには区民誰でも参加できます。
子どもがいとさらに賑やかになり、場も和みます。
誰でも簡単に楽しめるゲームで盛り上がり、いきいきとした姿が見られます。

ふれあいサロン らくやの里

櫛野 区



- 開設年月日 平成17年1月
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 毎月第4木曜日
13:30~15:30
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均15人
- スタッフ人数 平均10人
- 開催場所 櫛野老人いこいの家



■サロンの特徴

毎月1回開催しているサロンでは、体操・お誕生会・カレンダー作成を毎回する他に、ゲームをしたり、その季節ならではのイベントをしたりしています。楽しく笑顔あふれるサロンです。

また、認知症予防のための講話や手作りのお食事会など、健康に留意しながら楽しく活動しています。



■参加者の声

- ・近くで夏涼しく、冬暖かなよいところで過ごさせて頂き幸せです。
- ・福祉バスでのお出かけは和気あいあいと楽しい1日で思い出に残り、健康のありがたさ、1回でも多く参加できる事を祈ります。
- ・月に1回来るのを楽しみにしています。
- ・スタッフのみなさんに感謝しています。

いち押しポイント



櫛野区では、毎月開催の「らくやの里」の他に、隔月で行われるミニサロン「喜楽会」があります。区に3つある集会所で順次開催しています。お茶をゆっくり飲みながらお話を聞いたり、ビデオ鑑賞したりしています。



かむらいきいきサロン

神 区



- 開設年月日 平成18年3月18日
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 毎月第3土曜日
13:30~15:30
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均20人
- スタッフ人数 平均20人
- 開催場所 里山かむら交流館



■サロンの特徴

平成18年より活動しているサロンでは、毎月1回血圧測定、健康チェック、体操、かむらサロンの歌で元気にはじまります。他にもいろいろな楽器を楽しんだり、ゲームで体を動かしたり、お出かけをしたりと毎回楽しく活動しています。



■参加者の声

- ・今の元気はサロンがあってこそです。
- ・毎回サロンに来るのを楽しみにしています。
- ・いつも様々な内容で、参加するのが嬉しいです。
- ・男性の参加がもっとあったらな～

いち押しポイント



広いサロン会場の特性を生かし、ボッチャなどの軽スポーツを体験しています。また、会場の目の前にはコスモス畑が広がっています。サロン時にお出かけをし色とりどりのコスモスを堪能しています。





- 開設年月日 平成16年1月27日
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 毎月第3火曜日
13:30~15:30
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均7人
- スタッフ人数 平均12人
- 開催場所 老人憩いの家



■サロンの特徴

平成16年に開設したサロンで、毎月1回楽しく元気に活動が続いています。活動内容は老人体操、大原上田テーマソング、お誕生会を毎回実施するほか、ものづくりや室内ゲーム、お出かけなどを行っています。

また認知症予防のための指導を受けたり、脳トレをしたりと健康で元気に暮らせるような取り組みもしています。



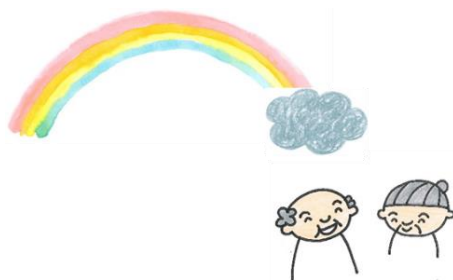
■参加者の声

- ・家では1人で会話がながい、サロンでは最高です。
- ・月1回ですが字の若い方と一緒に楽しい会話ができ、楽しみにしています。元気の素となっています。

いち押しポイント



年に1回他地域との合同サロンを開催しています。久しぶりに会う友とおしゃべりをしたり、一緒にゲームをしたりと、みなさん普段会えない方との交流を楽しみにしています。また来年も!という言葉を交わし楽しい時間はあっという間に過ぎました。



大久保わかちあいサロン

大久保 区



- 開設年月日 平成 24 年 6 月 21 日
- 開催頻度 年 6 回
- 開催日時 偶数月第2木曜日
14:00～16:00
- 対象者 誰でも
- 参加者人数 平均 17 人
- スタッフ人数 平均 10 人
- 開催場所 大久保営農センター



■サロンの特徴

年 6 回偶数月に開催しています。歌や体操・ゲーム・季節のイベントなどをしたり、美味しい手作りお菓子とお茶をいただきながらゆっくりおしゃべりをしたりしています。

みんなが気負わず長く続くサロンを心掛け、ふれあい・よろこび・わかちあいをモットーに楽しく活動しています。



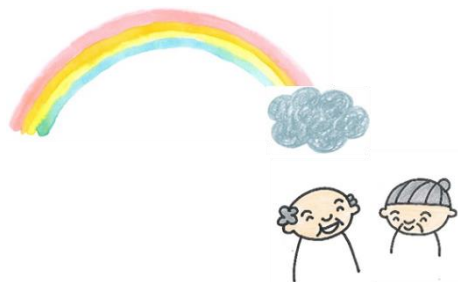
■参加者の声

- ・はじめて参加しましたが、楽しく過ごせて来て良かったです。次回のサロンも楽しみにしています。
- ・いつも楽しく来させてもらっています。みんなに出会えるのが嬉しいです。
- ・サロン運営が負担にならないよう、「無理せずできることを楽しみながらする。」を心掛けています。きっちりとメニューを決めずにお茶やおやつでのんびり過ごすこともあります。

いち押しポイント



夏にはサロン中にお昼寝を実施しています。冷房の効いた部屋で体を休めることで、熱中症予防や体力の維持増進に役立てています。また、手作りカードでの文字合わせ遊びも好評です。漢字一文字を書いたカードをめくり、県名になるように文字合わせをします。





- 開設年月日 平成17年2月
- 開催頻度 年6回
- 開催日時 偶数月概ね日曜日
9:30~15:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均22人
- スタッフ人数 平均10人
- 開催場所 大原中公民館



■サロンの特徴

平成17年からサロン活動がはじまり、年間6回偶数月に実施しています。体操やゲーム・手芸・歌など体も頭も使って、楽しみながら認知症予防や、介護予防にも取り組んでいます。



■参加者の声

- ・2か月に一度、若いスタッフの方が色々考えて計画してくださることに感謝しています。集わせて頂くのを楽しみにしています。
- ・皆様とおしゃべりできるのが楽しみです。体操も教えてもらい日常で心がけ生活しています。スタッフのみなさまご苦労様です。今後ともよろしくお願いいたします。

いち押しポイント



毎回、体操をして丈夫な体作りに励んでいます。和気あいあいと楽しく和やかな雰囲気の中で、歌を歌ったり、ゲームをしたりと、リラックスして過ごせるサロンとなっています。



にじ色サロン大原中

大原中 区



- 開設年月日 平成 29 年
- 開催頻度 年 10 回
- 開催日時 第2土曜日(1月・8月以外)
13:30~15:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均 13 人
- スタッフ人数 平均 8 人
- 開催場所 大原中区 7・8 組集会所

■サロンの特徴

大原中区で活動している 2 つのサロンのうちのひとつで、平成 29 年に活動を開始しました。7・8 組の集会所で年間 10 回開催しています。サロンでは、毎回の体操に加え、物づくりやゲーム、時には散歩もしています。地域の交流の場として元気に参加し、楽しくおしゃべりをしながら親睦を深めています。



■参加者の声

- ・元気に参加できる事が嬉しいです。いろいろな話ができて良いです。
- ・昼は一人で食べることが多いので、皆と話しながらお弁当を食べるとおいしいです。
- ・話し相手が少ないのでもっと回数を増やしてほしいです。
- ・みんなのアイデアから出た飾り物などをわいわい言いながら作っていくのは楽しいです。
- ・皆でおにぎりを握ったり、お餅を焼いたりして食べるのは楽しいし、おいしいです。

いち押しポイント



次回の活動内容を、利用者とスタッフで相談して決めるようにしています。また、おにぎりを皆で作ったときは、人によって塩加減や形、海苔の有無や大きさなどが様々でとても盛り上がり、楽しい回でした。



栺坂ふれあいサロン

栺坂 区



- 開設年月日 平成18年4月1日
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 毎月第3金曜日
13:30~15:30
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均15人
- スタッフ人数 平均12人
- 開催場所 栺坂草の根ハウス



■サロンの特徴

栺坂健康福社会が中心となり、月1回体操や唱歌合唱、ゲームなど楽しく元気に活動しています。また、認知症予防、介護予防としてセミナーをしたり足腰の強化に取り組んだりしています。サロン会場にはグラウンドもあり、グラウンドゴルフをしたり、春には桜を眺めながら食事をしたりと多様な楽しみがあるサロンです。



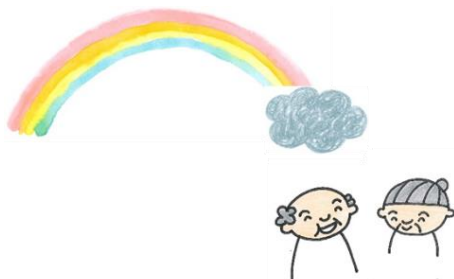
■参加者の声

- ・月1回サロンに来るのを楽しみにしています。
- ・ここにきて知り合いができ嬉しいです。
- ・子どもが大きくなり、団地全体が高齢化になっていて寂しさもあるが、自分でできることを見つけ頑張っていきたいと思っています。
- ・サロンをしている場所に桜があるのでお花見に出かけなくてもよく見れて嬉しいです。

いち押しポイント



サロンで遊べるゲームを手作りしています。身近なものを利用して楽しく遊べるように工夫しています。子どもから高齢者まで誰もが楽しめるアイデア満載のゲームです。



鳥居野ふれあいサロン

鳥居野 区



- 開設年月日 平成18年9月14日
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 毎月第2木曜日
13:30~15:30
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均16人
- スタッフ人数 平均10人
- 開催場所 鳥居野コミュニティセンター



■サロンの特徴

サロン開設から13年が経ち、開催回数は150回を超えました。区の福祉委員会を中心に、毎月1回体操や歌、手遊び、ゲームなどバラエティに富んだ内容で楽しく活動しています。また、健康推進員による健康講話や軽体操もあり、丈夫な体づくりにも取り組んでいます。



■参加者の声

- ・スタッフの方が親切に教えて下さったり、色々楽しく待ち遠しいです。欠席する時は残念です。
- ・みなさんと顔を合わせ近況を話し合うことができて楽しいです。若いスタッフさんと会って気分が若返ります。

いち押しポイント

10月はミニミニ運動会と題し、座ったままでも楽しめるプログラムを準備し、体を動かしたり頭を使ったりして盛り上がりました。誰もが参加できる楽しいサロンとなるよう工夫しています。



相模ふれあいサロン

相模 区



- 開設年月日 平成18年12月15日
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 毎月第3金曜日
13:30~15:30
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均18人
- スタッフ人数 平均10人
- 開催場所 草の根ハウス相模会館



■サロンの特徴

156回続いているサロンでは、健康体操やお誕生日会・ゲーム・季節に合わせた物づくりなどの他、健康推進員さんによるお話や、他地区との合同サロンを開催するなど、多様な内容で楽しく元気に活動しています。



■参加者の声

- ・だんだんと外出の機会が少なくなるので、サロンはありがたいです。
- ・サロンを続けてくださるスタッフの方々に感謝しています。出席して何か得るものがあり、楽しい半日です。
- ・運動だけでなく、何かを作ったり、寄せ植えをしたり、認知症予防で間違い探しをしたりといろいろしていただいてすごく楽しいです。
- ・体操をしているので元氣になれます。
- ・毎月休まず参加したいと思っています。

いち押しポイント



毎年、先生を迎えての歴史探訪は、バス旅行の機会が減っている会員さんたちが各地の名勝や史跡を訪ね歩くことを楽しみにしています。



ほほえみサロンいちば

大原市場 区



- 開設年月日 平成18年9月13日
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 毎月第2水曜日
13:30~15:30
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均35人
- スタッフ人数 平均20人
- 開催場所 区公民館

■サロンの特徴

月に1回実施のサロンでは、老人体操・健脳エクササイズ・歌・誕生会を毎回実施しています。その他に季節に合わせた活動（花見、夏祭り、ぶどう狩り、クリスマス会、お茶会）で四季を感じながら楽しく過ごしています。また、理学療法士による腰痛や膝痛の予防体操に取り組んだり、健康教室をしたりと健康維持・増進にも積極的に取り組んでいます。



■参加者の声

- ・毎月のサロンをとっても楽しみにしています。
- ・1か月に1度のサロンは楽しいです。
- ・夫婦ふたりでいるので、スタッフのみなさんが楽しいことをしていただき喜んでいます。
- ・スタッフが優しく親切で毎月楽しみにしています。
- ・月1回のサロンが楽しみ、老後の過ごし方の勉強になります。友達が多くできました。
- ・たくさんの方々とお話を楽しんでいます。

いち押しポイント



11月に地区で行われるまつりでのバザー収益をサロン活動に役立てています。また、健康な体作りに楽しんで取り組めるように様々な工夫をしています。例えば肺活量を上げ呼吸筋を鍛えたり、誤嚥予防に効果的なゴム手袋を膨らませる運動です。楽しくできてとても好評でした。



高野ほのぼのサロン

高野 区



- 開設年月日 平成17年
- 開催頻度 年13回
- 開催日時 毎月第2木曜日
13:30~16:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均20人
- スタッフ人数 平均18人
- 開催場所 高野公民館



■サロンの特徴

毎月1回その名の通りほのぼの楽しく活動しています。カレンダー作り・体操・歌・お誕生会は毎回実施し、その他に季節ならではの催しなどを計画しています。8月に行われる納涼祭の灯籠に絵を書き入れたり、3月の高野例大祭でお餅づくりをしたりと地域行事に積極的に関わりながら活動をしています。



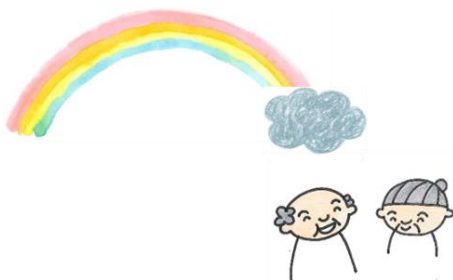
■参加者の声

- ・サロンに来るのを毎月楽しみにしています。
- ・月に1回のサロンを楽しみにしています。
- ・サロンに出席するのが一番の楽しみです。

いち押しポイント



昔懐かしい曲を流しその曲名を当てたり一緒に歌ったり、その時代の思い出話で盛り上がりし、楽しみながら脳の活性化や介護予防に取り組んでいます。また高野の歴史を知るコーナーでは、懐かしい写真を見て思い出話に花を咲かせ、郷土史を学ぶ場にもなっています。



油日いきいきサロン

油日 区



- 開設年月日 平成19年3月14日
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 毎月第3水曜日
13:30~15:30
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均35人
- スタッフ人数 平均25人
- 開催場所 油日会館



■サロンの特徴

月に1回実施のサロンは毎回30名ほどの参加があり賑やかに行われています。老人体操やお誕生会、カレンダー作成は毎回実施され、その他にゲームやものづくり、出前講座など多様なメニューで楽しく元気に活動をしています。



■参加者の声

- ・サロンに行く日を楽しみにしています。
- ・サロンが待ち遠しくいつも楽しみにしている。
- ・サロンが楽しい、話す機会が増えました。
- ・サロンに来ることが楽しい、友達ができました。
- ・サロンでいろいろ考えてくださり大変嬉しく思っています。スタッフの方に親切にして頂き、大変ありがたく思っています。
- ・毎月のカレンダー作りが楽しいです。

いち押しポイント



令和元年10月、はじめての試みとして上野区との合同サロンを開催しました。近隣の区でありながら普段なかなか交流する機会がないとの声を受け、今回の実施に至りました。久しぶりに会う方との再会は、近況報告や健康に関する話題などでに大いに盛り上がりました。





- 開設年月日 平成14年2月7日
- 開催頻度 年22回
- 開催日時 毎月第1・3水曜日
13:30~16:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均20人
- スタッフ人数 平均13人
- 開催場所 上野老人憩の家



■サロンの特徴

平成14年からはじまった毎月2回開催のサロンは400回を超え、地域に根づいた憩いの場として楽しく活動しています。サロンでは歌や体操・ゲーム・季節のイベントをしたり、みんなでおいしいおやつ作りをしたりと多様な内容で毎回楽しく活動しています。

また、健康や介護予防のお話を聞き、元気に暮らせる取り組みを積極的にしています。



■参加者の声

- ・みなさんに出会っておしゃべりすることが楽しみです。
- ・友達に出会えることを楽しみにしています。
- ・色々考えて計画して下さるスタッフの方に感謝!
- ・みんなと歌うことが楽しみです。
- ・毎回楽しみに出席しています。
- ・サロンのみなさんと楽しい時を過ごせてありがたいです。
- ・月に2回のサロンを楽しみにしています。

いち押しポイント



サロン会場の近隣に、油日にここ園や油日小学校があり、年に1~2回の交流を続けています。世代間交流の場として、日頃ふれあうことの少ない世代で歌をうたったりお話をしたりと、一緒に活動することの重要性を感じています。



鹿深台ふれあいサロンコスモス会

鹿深台 区



- 開設年月日 平成12年10月
- 開催頻度 年48回
- 開催日時 毎週金曜日
13:30~16:00
- 対象者 誰でも
- 参加者人数 平均10人
- 開催場所 鹿深台草の根ハウス



■サロンの特徴

平成12年からはじまったサロンは、いつでも住民同士が顔を合わせられるようにと毎週開催とし、高齢者に限らず鹿深台住民の誰もが参加できる、気軽に集まれるサロンです。



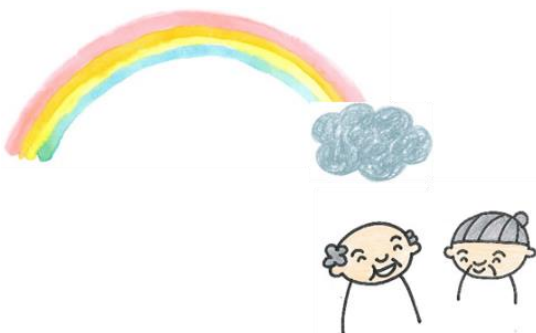
■参加者の声

- ・地域の方を知ればいろいろな活動につながり、深く関わる事ができるのではないかと思います。
- ・サロンに来て友達ができて嬉しいです。
- ・金曜日にここに来たら、近所の人々に会えると思うと嬉しいです。
- ・日の出屋さんとおしゃべりするのも楽しみにしています。
(サロン後に移動販売に来られます)

いち押しポイント



「利用者」「スタッフ」といった区別がなく皆でサロンの計画を立てたり、おしゃべりをしたり、敬老祝賀会での出し物を練習したりと、毎週サロンをいつまでも楽しく続けられるように活動しています。また、サロンに来て、特技や趣味を教え合ったり、体験したりと、みんなが活躍できる場にもなっています。



田堵野ふれあいサロンひまわり

田堵野 区



- 開設年月日 平成17年4月
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 毎月第1水曜日
13:30~15:30
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均26人
- スタッフ人数 平均12人
- 開催場所 田堵野会館



■サロンの特徴

平成17年4月に発足し、15年が経ちました。サロンではひまわり体操やサロンの歌を歌って元気よくスタートします。活動内容は紙芝居やマジックショー、物作りなど多岐にわたり、また腸内細菌の話の聞いたり、血管年齢を測定したりと健康な体作りに積極的に取り組んでいます。



■参加者の声

- ・近くの人と話すことができ、同年齢の人の様子が伺えて良いです。
- ・このサロンをいつまでも続けてほしいです。
- ・サロンに来るのを楽しみにしています。
- ・毎月サロンの日を楽しみにしています。

いち押しポイント



年に3回サロンの広報誌「ひまわりニュース」を発行し、区民の皆さんにサロン活動の様子を知っていただくよう組長常会時に配布しています。



滝ふれあいいきいきサロン

滝 区



- 開設年月日 平成18年12月
- 開催頻度 年23回
- 開催日時 毎月第1・3水曜日
13:00~16:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均15人
- スタッフ人数 平均10人
- 開催場所 滝会館

■サロンの特徴

毎月第1・3水曜日に開催しているサロンでは、活動開始30分前から看護師による血圧測定、健康観察を実施し、安心してサロンに参加することができます。体操やおしゃべりをしたり、市内各地に出かけたりと楽しく活動しています。また、隣接する保育園の園児との交流は恒例となっていてとても楽しみにしています。



■参加者の声

- ・サロンに来て生きがいができ、お友達もできて認知症予防ができました。
- ・サロンに来ると何もかも忘れて楽しい。
- ・月2回のサロンをとっても楽しみにしています。色々と人生の目標が持て生きがいを感じています。
- ・(ひとり暮らしの方)家にいると誰とも話さないのでもサロンでおしゃべりしたり、歌ったりすることがとてもよいです。
- ・病気もしたが、ここに来ると元気にみんなと喋れて楽しいです。
- ・歌をうたったり、頭を使ってゲームをしたりと家ではできません。

いち押しポイント



年23回開催のうち、8回は活動の内容を決めて活動しています。体操やゲーム、季節の行事を楽しんだり、懐かしい歌を歌ったりと、頭も体も使い、笑顔いっぱいのサロンです。また、その他の回は参加者で企画して活動し、長く続くサロンをめざし、気軽に集えることを心がけています。





- 開設年月日 平成18年10月29日
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 毎月第3月曜日
13:00~15:30
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均13人
- スタッフ人数 平均7人
- 開催場所 和田公民館等



■サロンの特徴

月1回開催のサロンでは、毎回、老人体操で体を温めほぐすことから始まり、小物作りやゲームおしゃべりなど、毎月楽しく元気に活動しています。また、市内の気になる所へのお出かけやお食事会など、普段と違った催しのお楽しみ会もあります。

■参加者の声

- ・サロンに来るのを楽しみにしています。
- ・皆と出会えるひとときが楽しいです。
- ・皆さんといろいろな話ができて、いろいろなことを知ることができます。
- ・歌をうたうことで元気でいられます。腹筋も使います。



いち押しポイント



年に3回ほどおしゃべり会をしています。お茶とおやつと共に近況報告をしたり、健康情報の交換をしたりと楽しい時間を過ごしています。





- 開設年月日 平成 27 年
- 開催頻度 年 12 回
- 開催日時 概ね毎月第 2 水曜日
13:00~15:00
- 対象者 誰でも
- 参加者人数 平均 10 人
- スタッフ人数 平均 8 人
- 開催場所 高嶺草の根ハウス



■サロンの特徴

平成 27 年にサロンが発足してから、月 1 回楽しく元気に活動しています。体操や歌・ゲームなどをしたり、お花見に出かけたりしています。

また、2 か月に 1 回は「喫茶チューリップ」として草の根ハウスを開放し、コーヒー・お菓子などと共に楽しく自由におしゃべりをしています。



■参加者の声

- ・サロンに参加することが楽しみ、スタッフの方に感謝。
- ・毎月楽しみにしています。スタッフの方たちがとてもよい人ばかりでほっとします。サロンのお陰で病院をいつも素通りの日暮らします。
- ・皆さんに出会え知らない事を教えてもらって嬉しいです。

いち押しポイント



毎年夏には地域の子どもたちとバス旅行に出かけ、普段なかなか交流できない世代と楽しく 1 日を過ごしています。今年で 5 年目の恒例行事となり、みなさんとても楽しみにしています。





- 開設年月日 平成18年
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 毎月第3火曜日
13:30~16:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均18人
- スタッフ人数 平均15人
- 開催場所 五反田会館



■サロンの特徴

平成18年に開設されたサロンでは、毎回健康チェック・体操・ぬり絵・斉唱・茶話会を実施し、楽しく元気に活動を続けています。また、健康や福祉に関する講話を聴いて、日常生活の中で役立てられるようにしています。



■参加者の声

- ・サロンの日をとても楽しみにして待っています。
- ・月1回のサロンを楽しみにしています。
- ・月に1回みんなに会えるのが嬉しいです。
- ・いつもいろいろなことを考えてもらいスタッフの方には感謝しています。

いち押しポイント



サロン実施の五反田会館前の広場で、毎年お花見をしながら会食しています。普段とはまた違った雰囲気です。気持ちよく会話も弾みます。





- 開設年月日 平成19年10月20日
- 開催頻度 年10回
- 開催日時 毎月第3土曜日
13:30~16:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均25人
- スタッフ人数 平均15人
- 開催場所 甲賀もちふる里館



■サロンの特徴

小佐治区で暮らす高齢者が孤立せずいつまでも元気にいきいきと暮らせるようにと、平成19年10月からサロン活動が始まりました。月1回ゲームやDVD鑑賞、お花見、博物館見学など様々な内容で楽しく活動しています。また健康推進員による体力測定や料理・デザート提供など、健康に留意し介護予防や認知症予防に役立てています。



■参加者の声

- ・サロンでみんなと顔を合わせるのが嬉しい。
- ・サロンに来るのを大変楽しみにしています。
- ・みんなで楽しく、スタッフの方が良くしてくれるので感謝しています。
- ・男性の仲間がもっとほしいな
- ・スタッフの気持ちがとてもありがたく思っています。

いち押しポイント



以前、サロン参加者に小佐治独自でアンケートを実施し、良かったことや悪かったこと、今後してみたいことなどについて聞き取りをしました。具体的に率直な意見をサロン運営に役立て、いつまでも地域で元気に暮らせるように工夫しています。



神保ふれあいサロン

神保 区



- 開設年月日 平成18年10月24日
- 開催頻度 年13回
- 開催日時 概ね毎月第3火曜日
13:30~15:30
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均20人
- スタッフ人数 平均10人
- 開催場所 神保公民館

■サロンの特徴

平成18年からサロン活動をはじめ、毎月1回活動を行っています。健康体操や口腔体操、ゲームや歌などの他、ダンスやハンドベルなど様々な内容で楽しく過ごしています。また振込詐欺防止や交通安全教室などを行い、日頃の生活で気をつけるように皆で意識を高めています。



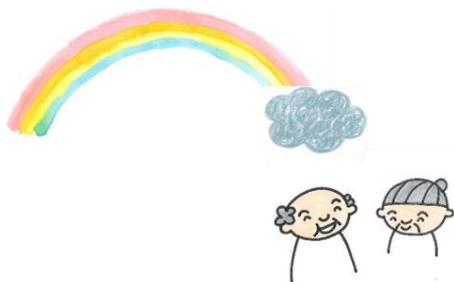
■参加者の声

- ・サロンの日を待ちかねています。
- ・みんなに会うとたくさん会話ができて嬉しいです。
- ・大きな声を出すのが良いです。
- ・月1回のサロンを楽しみにしています。スタッフの方のおかげと喜んでいます。

いち押しポイント



サロンに来たら健康チェックをします。体重の記録をつけ、年間を通して変化がわかるようにしています。みなさん体重の増減が少なく健康に留意されているのがわかります。





- 開設年月日 平成18年10月10日
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 毎月第2木曜日
9:30~11:30
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均15人
- スタッフ人数 平均10人
- 開催場所 隠岐老人いきいの家



■サロンの特徴

月1回午前中に実施しています。ゲームや体操・歌や季節の催し等で楽しく過ごしたり、お出かけをしたりしています。また、出前講座で防火や防災、介護・認知症予防の話などを聞き、今後の生活に役立てられるよう活動しています。



■参加者の声

- ・月1回のサロン楽しみにしています。
- ・サロンに寄せていただくのが私の一番の生きがいです。
- ・みんなが楽しめるように毎回考えてもらい嬉しいです。

いち押しポイント



毎年12月のサロンでは、クリスマス&忘年会を開催しゲームや歌、ビンゴなどで盛り上がり楽しい1日を過ごします。昼食には健康推進員さんによる手作りの美味しい汁物などが付き、普段とはまた違った楽しみがあり、大いに盛り上がります。



岩室いきいきサロン

岩室 区



- 開設年月日 平成19年11月14日
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 毎月第2水曜日
10:00~12:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均25人
- スタッフ人数 平均20人
- 開催場所 甲賀木彩館



■サロンの特徴

平成19年から活動をはじめ、月1回サロンを開催しています。100歳体操と歌を歌うことは毎月必ず行い、他にゲームや紙芝居、脳トレや踊りの鑑賞など様々な内容で楽しく活動しています。



■参加者の声

- ・みんなの笑顔が見られいろいろなお話やゲーム、ボール投げとても楽しいです。認知症にならないように頑張って参加します。
- ・クリスマス会はいつもと違った楽しさがあります。
- ・元気で来られることがありがたいです。
- ・足腰に自信はないけど、みんなに助けてもらってなんとかこさせてもらっています。
- ・趣味があまりできなくなったので月に1回のサロンを楽しみにしています。
- ・みなさんとお出合いするのが楽しいです。

いち押しポイント



木彩館のフローリングと和室の部屋を使用し明るく開放的な中でのびのびとサロンをしています。大きなイベントの回以外は、通常4~5名のスタッフで当番をしています。





- 開設年月日 平成18年10月23日
- 開催頻度 年20回
- 開催日時 毎月第2・4月曜日
10:00~15:30
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均8人
- スタッフ人数 平均10人
- 開催場所 老人福祉センター佐山荘

■サロンの特徴

ボランティアグループささえ愛による広域サロンです。平成18年から始まったサロンは毎月2回仲間づくりや体力づくりなどで介護予防や認知症予防に努めています。昼食をはさみ1日ゆったりと過ごすことができるサロンです。

■参加者の声

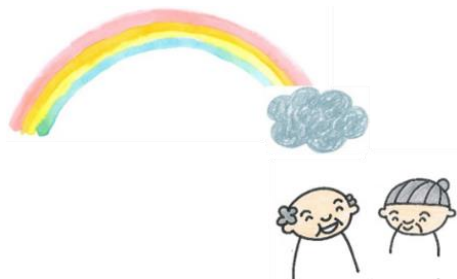
- ・サロンに来て元気で長生きです。
- ・サロンを待ちかねています。楽しいです。楽しい1日を過ごせます。
- ・元気でいつまでもここに来たいです。
- ・ここに来るのが1番いいです。
- ・手作りのごはんがとてもおいしいです。
- ・月2回ですがもっと来たいです。
- ・体操を教えてもらってありがたいです。ずっとしています。



いち押しポイント



毎回サロン開始時に看護師による健康チェックが行われ、安心してサロンに参加することができます。また軽スポーツや手作業、クイズ等バラエティ豊かな活動で体も頭も使っています。昼食はスタッフによる手作りで、季節を感じながらバランスの摂れた食事が味わえます。





- 開設年月日 平成 20 年 4 月
- 開催頻度 年 20 回
- 開催日時 毎月第1火曜日
第3月曜日
9:30～14:30
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均 9 人
- スタッフ人数 平均 10 人
- 開催場所 老人福祉センター佐山荘

■サロンの特徴

ほのぼのグループによる広域サロンです。
甲賀地域の超高齢者、一人暮らしの高齢者を対象に
月2回、楽しく1日を過ごしています。レクリエーション
や食事をしながらスキンシップや会話などを楽しみ、
明日への活力にと活動しています。

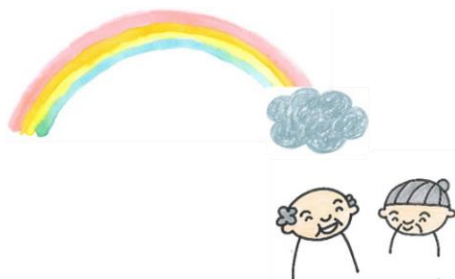
■参加者の声

- ・サロンはいつも楽しくいつも待ち遠しいです。
- ・サロンに来て健康に気をつけるようになりました。
- ・保育園のみなさんと手遊びができて楽しかったです。
- ・(サロン時に)園庭に出ている園児さんの元気な声が聞こえる時があるので、それが嬉しいです。

いち押しポイント



月1回看護師による血圧測定と健康相談があり、安心してサロンに参加できます。サロンではゲームや歌、お出かけを楽しんだり、隣接している保育園の園児との交流をしたりと、様々な活動を通し心身ともに楽しいひとときを過ごしています。



「スマイル甲賀」きらきらサロン

大原学区



- 開設年月日 平成 29 年 10 月
- 開催頻度 年 10 回
- 開催日時 第3土曜日(1月・8月以外)
13:30~15:00
- 対象者 誰でも
- 参加者人数 平均 10 人
- スタッフ人数 平均 5 人
- 開催場所 大原中市営住宅集会所



■サロンの特徴

大原学区住民で自治会未加入者の居場所づくりとして、また地域との交流の場として、子どもから高齢者まで誰でも参加できるサロンです。体操やゲーム、公園の草むしりをしたり、お茶を飲みながらゆっくりとおしゃべりをしたり、楽しく元気に活動しています。



■参加者の声

- ・仲間もでき、おしゃべりやビデオ鑑賞・作品づくり等で当日は発散できます。
- ・スタッフ皆さんからも大変親身にしていただき、元気をもらっています。
- ・夏場の草刈りが大変、でも公園の雑草はきれいに刈れました。



いち押しポイント



サロン開催日に次回の内容を決め、季節や状況に合わせて楽しく参加できるようにしています。

すみれグループ



寺庄 区



- 開設年月日 50年近く前から
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 不定期
- 対象者 75歳以上の女性
自力で参加できる方
- 参加者人数 平均5人
- スタッフ人数 参加者から毎月当番を決めています
- 開催場所 稲荷神社社務所



■サロンの特徴

女性だけのメンバーです。50年くらい前に「タヤけグループ」と一緒に始めたが、人数が多かったため、「すみれグループ」と「タヤけグループ」に分かれて活動を始めました。



■参加者の声

気のおける話ができます。ここでは何でも話せます。



いち押しポイント



ボランティアの方がゲームを持ってきて皆で楽しんだり、演奏に合わせて歌ったりしています。文化祭に向けて作品作りをする月もあります。



日の出グループ



寺庄 区



- 開設年月日 50年近く前から
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 第1木曜日 13:00~
- 対象者 75歳以上の女性
公民館まで来られる方
- 参加者人数 平均10人
- スタッフ人数 参加者から毎月当番を決めています
- 開催場所 寺庄公民館



■サロンの特徴

女性だけのメンバーで おしゃべり会をして楽しんでいます。寺庄地区は長細いため、東の「日の出グループ」から西の「タヤけグループ」まで8つのグループに分かれています。



■参加者の声

ここ以外出かけることもないので、おしゃべりをして情報がもらえています。
ふれあいの場であり、皆明るく助け合える、気のおける仲間です。一日でも長く続けたいです。
毎月この日が来るのを楽しみにして待っています。



いち押しポイント



お昼はお弁当を注文してお食事会をし、皆でおしゃべりをして楽しく笑って過ごせる場です。



タヤけグループ

寺庄 区



- 開設年月日 50 年近く前から
- 開催頻度 年 12 回
- 開催日時 不定期
- 対象者 自力で参加できる
75 歳以上の女性
- 参加者人数 平均 10 人
- スタッフ人数 参加者から毎月当番を決めています
- 開催場所 稲荷神社社務所



■サロンの特徴

女性のみのメンバーです。年を重ねるごとに足が悪くなり遠出が出来なくなってしまったので公民館や誰かの家などで集まっておしゃべりをするようになったのがきっかけでメンバーを増やして集まるようになりました。



■参加者の声

ボケないようにクイズをしています。

誕生日月にはお祝いがあるので、自分の誕生日の月が楽しみです。

いち押しポイント



参加者の誕生日月にはお祝いをして、しあわせコインをプレゼントしています。文化祭に向けて作品作りをする月もあります。



新町グループ



寺庄 区

- 開設年月日 30年近く前から
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 不定期 13:30~
- 対象者 75歳以上の女性
- 参加者人数 平均7人
- スタッフ人数 参加者から毎月当番を決めています
- 開催場所 寺庄公民館



■サロンの特徴

女性のみのメンバーです。少人数で茶話会をメインに活動しています。年に2~3回は会食をしています。



■参加者の声

月1回のおたっしゃ、どこにも出ないのでここに来るのが楽しみです！
しゃべって笑って楽しいなあ！



いち押しポイント



ビンゴゲームやお手玉、折り紙などをする月もあります。新年会ではお弁当を注文してお食事をして楽しんでいます。



茜グループ



寺庄 区



- 開設年月日 40 年近く前から
- 開催頻度 年 12 回
- 開催日時 不定期 13:30~
- 対象者 75 歳以上の女性
公民館まで自力で来られる人
- 参加者人数 平均 14 人
- スタッフ人数 参加者から毎月当番を決めています
- 開催場所 寺庄公民館



■サロンの特徴

女性のみのメンバーです。季節のイベントもしています。クリスマスではプレゼント交換を、ひな祭り前にはおひな様をかたどった色紙飾りを作りました。茶話会をメインに活動しています。



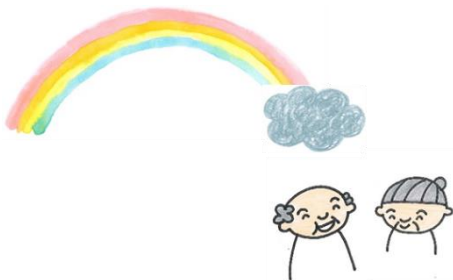
■参加者の声

月に一回お話をするのが楽しみです。元気に来させてもらえます。
歌っておしゃべりをするのが楽しいです。

いち押しポイント



健康のために声を出す様にしています。
「千寿会」の歌から始まり「ぼけない音頭」や懐かしい歌を歌っています。
お花見や新年会の際にはお食事会を開催します。



健やかグループ

寺庄 区



- 開設年月日 20 年近く前から
- 開催頻度 年 12 回
- 開催日時 不定期 10:30~
- 対象者 75 歳以上の男性
公民館まで自力で来られる人
- 参加者人数 平均20人
- スタッフ人数 2人
- 開催場所 寺庄公民館



■サロンの特徴

男性のみのメンバーです。健康のためにグラ
ンドゴルフなど身体を動かすことをしています。
年間行事として、研修会・社会見学・スポーツ
大会や旅行なども計画しています。



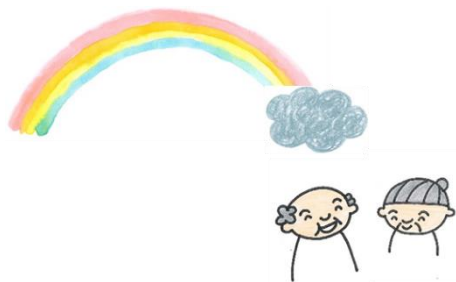
■参加者の声

年を取ると外出する機会が減るので、この会合に出席できるのが楽しみの一つです！
肉体的にも精神的にも健やかに！！

いち押しポイント



外や室内でグランドゴルフを楽しんだ
後、お食事会をして楽しんでいます！
メンバーさんが室内用のグランドゴルフ
セットを寄付してくださいました。



中宿グループ



寺庄 区



- 開設年月日 50 年近く前から
- 開催頻度 年 12 回
- 開催日時 不定期 10:00～
- 対象者 高齢女性
集会所まで来られる人
- 参加者人数 平均 4 人
- スタッフ人数 平均 4 人
- 開催場所 中宿集会所



■サロンの特徴

女性のためのメンバーです。お昼を挟んでお食事会をする月もあります。折り紙や干支の作品作りなどもしています。子どもの頃の遊びを皆で楽しんだ月もありました。



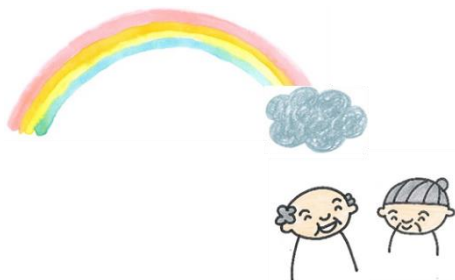
■参加者の声

月に一回顔を合わせるのが楽しみです。

いち押しポイント



干支の作品は、文化祭に向けて皆で作っています。



シルバー六角



寺庄 区



- 開設年月日 30年近く前から
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 不定期 11:00~
- 対象者 公民館まで来られる高齢女性
- 参加者人数 平均7人
- スタッフ人数 参加者がしています
- 開催場所 寺庄公民館



■サロンの特徴

女性のみのメンバーです。毎回しゃべって・歌って・笑って食べています。茶話会をメインに活動しています。スタッフや当番ではなく、参加者で準備などを行っています。



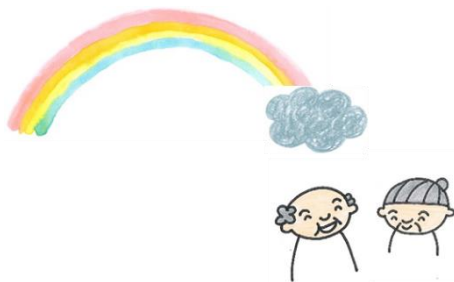
■参加者の声

サロンに参加して、皆とおしゃべりをするのが楽しみです。
一日でも長く皆が元気で顔を合わせてお話ができますように！

いち押しポイント



健康のために歌を歌って声を出すようにしています。政治の話から相撲の話まで、話題が豊富です。



葛木ふれあいいきいきサロン

葛木 区



- 開設年月日 平成12年頃から
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 毎月20日前後の土曜又は日曜
13:30~15:30
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均15人
- スタッフ人数 3~10人
- 開催場所 葛木公民館



■サロンの特徴

サロン世話人及び、区の各女性団体の方が中心になって活動しています。ボランティアグループによる催しや、出前講座などの勉強会をした月もありました。会の最後は茶話会で参加者同士盛り上がっています。



■参加者の声

皆さんと一緒に話ができて楽しいです。
和気あいあいとしています。お互いに顔を合わせて話し合えます。
皆が仲睦まじく喜んで集う話し合いの場所です。

いち押しポイント



健康推進員・日赤奉仕団・女性の会・
更生保護女性会・民生児童委員などの
協力で行われています。



深川おたっしや広場

深川 区



- 開設年月日 平成15年より前から
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 毎月1回 10:00～
- 対象者 80歳以上の高齢者及び
75歳以上の独居の方
- 参加者人数 平均25人
- スタッフ人数 5～6人
- 開催場所 深川公民館・草の根ハウス



■サロンの特徴

春・秋の1日バス旅行やマッサージ体験・
小物づくりなど、季節イベントや健康講座などの勉強会などをして参加者が楽しめる内容を
考えています。



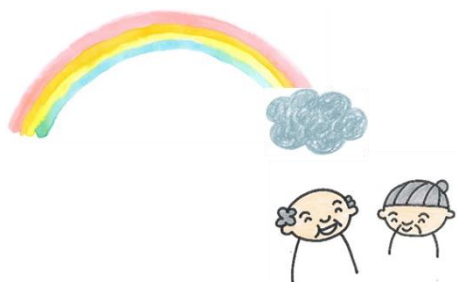
■参加者の声

少子高齢化の時代、ご近所福祉で助け合っていく意識を持てるように、
地域の皆さんに理解を求めて行けたらと思います。
ここに来ると皆に会えるので楽しみです。

いち押しポイント



1月には子ども会との交流で、子どもと
高齢者が同じ班になり、一緒にゲームを
したりぜんざいを食べたりして過ごす日
があります。



深川市場おたっしや広場

深川市場 区



- 開設年月日 約30年前から
- 開催頻度 年 12 回
- 開催日時 第2火曜日 13:30～
- 対象者 75 歳以上の高齢者
- 参加者人数 平均 15人
- スタッフ人数 4人
- 開催場所 深川市場公民館



■サロンの特徴

民生委員などが中心になって活動しています。75歳以下の将来対象になる方がスタッフとしてお手伝いに来ています。高齢化率が高い地域なので、かけがいのない居場所づくりを目指しています。



■参加者の声

代表者さんが毎回色々考えてくださるから参加するのが楽しみです。

いち押しポイント



お花見・陶芸教室・ミニ盆栽づくりなどを計画し参加者が楽しめる内容を考えています。時々お食事会も行い、親睦を深めることで参加者同士のつながりができる場になっています。



稗谷区おたっしゃ広場

稗谷 区



- 開設年月日 平成12年から
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 第1木曜日 13:30~
- 対象者 70歳以上の男女
- 参加者人数 平均7人
- スタッフ人数 平均3人
- 開催場所 稗谷公民館



■サロンの特徴

民生委員が中心になって活動しています。
お花見や新年会などで軽食会をし、親睦を
はかっています。参加者が楽しめる内容を考
えています。



■参加者の声

家にいても出会えない。ここに来たら皆に会えるので楽しみです。



いち押しポイント



認知症についての勉強会をした月もあり
ました。茶話会をメインに楽しんではい
ます。ボランティアによるイベントが行われ
た月もありました。



森尻ほっとサロン



森尻 区



- 開設年月日 15年近く前から
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 第3水曜日 13:30~
- 対象者 70歳以上
自力で会場に来られる方
- 参加者人数 平均7人
- スタッフ人数 平均5人
- 開催場所 森尻草の根ハウス



■サロンの特徴

女性の参加がほとんどです。健康のために歌ったりゲームをしたりしています。花まつりや新年会などを行い、交流と親睦を深めています。参加者同士茶話会を楽しんでいます。



■参加者の声

ここに来てしゃべったりすると楽しいです。

「大声で笑い 大声でしゃべって 楽しい時を！」

いち押しポイント



健康推進員、日赤奉仕団、仏教婦人会、民生委員などの協力があり、色々な催しをしています。



宝木憩いの日

宝木 区



- 開設年月日 平成25年4月から
- 開催頻度 年 12 回
- 開催日時 第 3 金曜日 11:30~15:00
- 対象者 区民誰でも者
- 参加者人数 平均 18 人
- スタッフ人数 参加者がしています
- 開催場所 宝木公民館



■サロンの特徴

自主的に力を入れて活動している地域です。
土・日は家族と過ごすので、金曜日に集まっています。安否確認のためでもあります。



■参加者の声

平成25年に「年寄りが集まってゆっくりできる場所を作ってほしい」という要望から始まりました。心の交流ができていて有意義な日を送っています！



いち押しポイント



誰もが気軽に集まってカラオケなどで楽しみながら一日を過ごしています。毎回参加者が何かを作ってきてくれるので、皆で食事をしながらおしゃべりをして親睦を深めています。





- 開設年月日 平成9年から
- 開催頻度 年 12 回
- 開催日時 第3月曜日 13:30~15:00
- 対象者 75 歳以上の高齢者
- 参加者人数 平均 30 人
- スタッフ人数 平均 9 人
- 開催場所 草の根ハウス



■サロンの特徴

健康教室やクリスマス会、陶芸教室などを行い男性も女性も参加しやすい内容で活動しています。



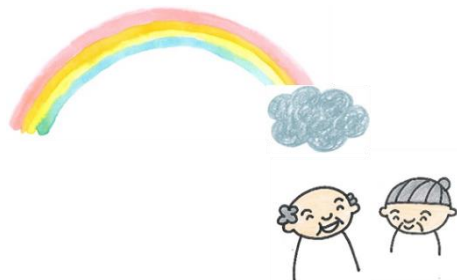
■参加者の声

「地域の現状を知り、子や孫に言い伝えて地域を良くしていかなくては!」
という参加者のご近所福祉の意識が高いです。

いち押しポイント



陶芸やコケ玉作りなどをして文化祭に出品しています。カラオケをして楽しんだり、折り紙でポチ袋を作った月もありました。



ニューポリスおたっしゃ広場

ニューポリス 区



- 開設年月日 15年近く前から
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 不定期
- 対象者 75歳以上の高齢者及び
65歳以上の独居の方
- 参加者人数 平均40人
- スタッフ人数 3~7人
- 開催場所 みちくさ館(A区)



■サロンの特徴

民生委員さんを中心にサロンを盛り上げています。ボランティアによる催しや「新春ゲーム大会」「男の料理教室」など、参加者が楽しく過ごせる内容が行われています。



■参加者の声

「元気しとった?」「しとった!しとった!」・・・ここで顔を見せ合い、お互いどうしているか確認できる場です。ここでしゃべるのが楽しみです。頼れるスタッフさんがいるので心強いです。



いち押しポイント



自力で来られない人の為に、ボランティアスタッフによる送迎が行われています。
文化祭出展作品作りのために手芸教室を開催しました。



新田おたっしゃ広場

杉谷 区



- 開設年月日 15年近く前から
- 開催頻度 年6回
- 開催日時 不定期
日曜日を中心とした午後
- 対象者 75歳以上の方で
会場まで来ることのできる人
- 参加者人数 平均6人
- スタッフ人数 平均3人
- 開催場所 新田公民館



■サロンの特徴

茶話会や食事会をしています。季節の行事でクリスマス会も行いました。津軽三味線を拝聴した月もありました。杉谷区統一のおたっしゃ広場も開催されます。



■参加者の声

年寄り同士の支え合いの場であり、皆と出会えることで心の糧になっています。

いち押しポイント



年間6回、日曜日を中心とした午後に活動しています。健康推進員による健康食を皆でいただいた月もありました。



市之瀬世代間交流会

杉谷 区



- 開設年月日 13年近く前から
- 開催頻度 年6回
- 開催日時 不定期
- 対象者 60歳以上の人
- 参加者人数 平均10人
- スタッフ人数 平均3人
- 開催場所 市之瀬公民館・広場



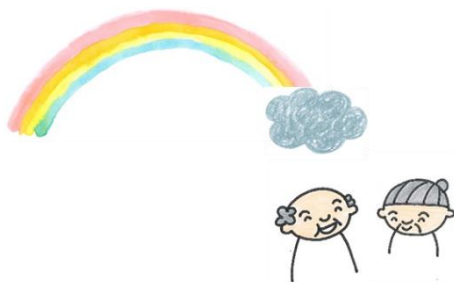
■サロンの特徴

市ノ瀬は75歳以上の高齢者が少ないため世代間交流などをして活動しています。グランドゴルフなどで身体を動かした後は、茶話会をしています。



■参加者の声

地域内の人ばかりだから気を使わなくて良いです。みんなの顔が見られます。地域の繋がりを感じられます。



いち押しポイント



ボランティアグループによる演奏会を開催した月もあります。おしゃべりしながら皆でおでんを食べました。



南出おたっしゃ広場

杉谷 区



- 開設年月日 平成16年より前から
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 不定期 13:30~
- 対象者 75歳以上の男女
- 参加者人数 平均9人
- スタッフ人数 平均3人
- 開催場所 南出公民館



■サロンの特徴

サロンボランティアが中心になってクイズや体操などの活動をしています。杉谷区統一のおたっしゃ広場も開催されます。



■参加者の声

月に1回でもこのようなサロンを開催してもらえるのは、居場所づくりにもなるし認知症予防にもなるのでありがたいです。

いち押しポイント



サロンボランティアによる認知症予防のクイズや体操などがあります。平成8年に南出組が植えた桜の木が、春になるととてもきれいに咲き並びます。



川北おたっしや広場

杉谷 区



- 開設年月日 20年近く前から
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 第1火曜日 13:30~15:30
- 対象者 75歳以上の方で
自力で会場に来られる方、
及び身内の送迎で来られる方
- 参加者人数 平均10人
- スタッフ人数 平均3人
- 開催場所 川北草の根ハウス



■サロンの特徴

女性の参加者がほとんどです。
ボール体操の後に、ゲームや茶話会をして
楽しんでいます。



■参加者の声

ここに来たら皆に出会えるので、月初めの火曜日を楽しみにしています！

いち押しポイント



ボール体操やクイズなどをして認知症
予防などを取り入れています。



里出おたっしや広場

杉谷 区



- 開設年月日 平成15年より前から
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 不定期 13:30~
- 対象者 65歳以上の高齢者
- 参加者人数 平均19人
- スタッフ人数 平均4人
- 開催場所 里出草の根ハウス・杉谷公民館



■サロンの特徴

主に延寿会のメンバーが世話人となり、皆さんに楽しんでいただけるような内容を工夫しています。今年はどうどん打ち体験に挑戦しました!



■参加者の声

サロンに参加して、できるだけ外に出るように心がけています(参加者)
懐かしい話などを聞きながら、楽しくすごしています(世話人)

いち押しポイント



健康推進員による健康食など、みんなで食事会や茶話会をしながら親睦を深めています。



新治おたっしゃ広場

新治 区



- 開設年月日 15年近く前から
- 開催頻度 年6回
- 開催日時 不定期
- 対象者 70歳以上の高齢者
- 参加者人数 平均20人
- スタッフ人数 平均4人
- 開催場所 新治中央草の根ハウス



■サロンの特徴

このおたっしゃ広場では旅行やイベントを中心に年6回活動しています。交流と福祉に関する取り組みとして「ぬくもりサロンひまわり喫茶」を毎月開催しています。



■参加者の声

清掃作業などをしたあとに皆でお茶会をしています。



いち押しポイント



毎年健康セミナーを開催し、参加者の健康意識を高めています。



ぬくもりサロンひまわり喫茶

新治 区



- 開設年月日 平成28年2月
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 第3日曜日 10:00~15:00
- 対象者 60歳以上の方
(午後からは子どもたちも対象)
- 参加者人数 10人~
- スタッフ人数 平均4人
- 開催場所 新治中央草の根ハウス
協力金 ¥100



■サロンの特徴

誰もが自由に立ち寄れるサロンです。気ままに立ち寄り、気のおける仲間とおしゃべりなどをして過ごせます。午前は60歳以上、午後は子どもたちも対象になります。



■参加者の声

家でボーっとしたりテレビを観たりするなら、ここに来て参加者同士おしゃべりなどをしている方が良いです。

喫茶店に行こうと前を通りかかったら「ひまわり」がやっていたので、こちらに立ち寄りました。

いち押しポイント



コーヒーやお菓子が用意されていて、おしゃべりをしたりテレビを観たり、自分の好きな事をして過ごすことができます。



塩野おたっしや広場

塩野 区



- 開設年月日 平成10年より前から
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 第1火曜13:30~16:00
- 対象者 70歳以上
自力で来る事が出来る人
- 参加者人数 平均6人
- スタッフ人数 1人
- 開催場所 草の根ハウス



■サロンの特徴

民生委員が中心になって活動しています。
健康状態や困りごとなどを確認する場でもあります。
世代間ギャップがあるので、ここで世間話をしながら 区の事を考えています。



■参加者の声

参加者が楽しめる内容を考えて活動しています。(スタッフ)
毎月楽しみに来ています!(参加者)

いち押しポイント



DVD鑑賞やイベントなども行われています。
お茶菓子などを用意して茶話会を楽しんでいます。
給食センターへの見学会をした年もありました。



市原おたっしや広場

市原 区



- 開設年月日 平成 8 年ごろか
- 開催頻度 年 12 回
- 開催日時 毎月 15 日 13:30~16:00
- 対象者 70 歳以上の高齢者
- 参加者人数 平均 10 人
- スタッフ人数 平均 3 人
- 開催場所 市原公民館



■サロンの特徴

民生委員が中心になって活動しています。
ゲームなどのイベントや出前講座などがあり、
最後はお茶菓子などが用意され茶話会を楽しんでいます。



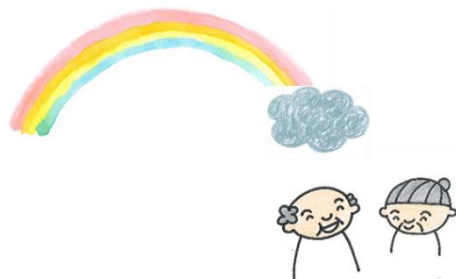
■参加者の声

参加者の皆さんが興味を抱く内容を考えています。普段畑仕事ばかりなので、
こういう集まりの時は必ず参加します。同じ地区に住んでいてもなかなか出会えないけど、
ここに来ると出会えるので参加します。

いち押しポイント



コミタクについての勉強会をして皆で議論をした年もありました。健康推進員による体操や健康講座などを開催し、参加者が健康に関心を持てる内容を行いました。



柑子おたっしゃ広場

柑子 区



- 開設年月日 15年近く前から
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 不定期 13:30~
- 対象者 80歳以上の方
- 参加者人数 平均13人
- スタッフ人数 2~4人
- 開催場所 柑子公民館



■サロンの特徴

民生委員、サロンボランティアが中心になって活動しています。お茶飲み会をメインに健康講座や陶芸教室などのイベントも考えています。



■参加者の声

陶芸教室は毎年行われているので、皆かなり上達してとても良い仕上がりになっています。サロンに参加して、皆の笑顔を見て元気をもらって帰ります！

いち押しポイント



小学生との交流で一緒に作品作りをすることもあります。新年会やひな祭りなどでお食事会をすることもあります。



下野川おたっしゃ広場



下野川 区



- 開設年月日 20年近く前から
- 開催頻度 年 12 回
- 開催日時 第4土曜日 13:30~15:30
- 対象者 75 歳以上
- 参加者人数 平均 5 人
- スタッフ人数 2~3人
- 開催場所 下野川公民館



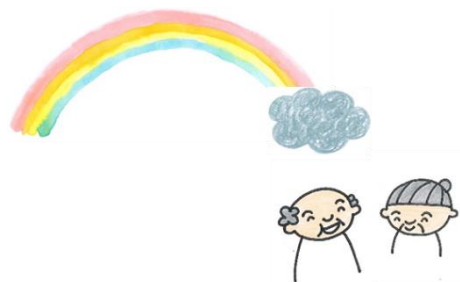
■サロンの特徴

民生委員や区長さん、各種団体の皆さんの企画、運営により活動しています。また、毎回全員で歌を歌ってから始まります。



■参加者の声

毎日元気に過ごせますように！



いち押しポイント



誕生日にお花をプレゼントしています！
小学生の子ども達とのふれあい、老人クラブ（延寿会）との交流の場でもあります。
出前講座などの勉強会もしています。
桜の咲くころには、桜を見ながら食事をしたこともあります。



上野川おたっしや広場

上野川 区



- 開設年月日 平成8年くらいか
- 開催頻度 年7回
- 開催日時 奇数月第2木曜日 13:30～
- 対象者 80歳以上の高齢者
- 参加者人数 平均6人
- スタッフ人数 平均3人
- 開催場所 上野川公民館



■サロンの特徴

奇数月に集まって茶話会や健康体操などをして過ごしています。「ぼけない音頭」を歌っています。



■参加者の声

ご近所との”つながり”ができていて、助け合える地域です。



いち押しポイント



毎年6月頃に小学生との交流で作品作りをしています。



下馬杉おたっしゃ広場



下馬杉 区



- 開設年月日 平成9年より前
- 開催頻度 年 12 回
- 開催日時 不定期 13:30~15:30
- 対象者 75 歳以上の区民
- 参加者人数 平均 10 人
- スタッフ人数 1~2人
- 開催場所 下馬杉集会所



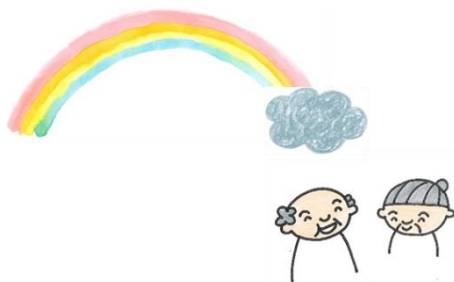
■サロンの特徴

ゲームや脳トレなどをしてから、元気におしゃべりをして過ごしています。参加者皆とにかく元気です!おしゃべりの声がついつい大きくなります!



■参加者の声

みんなでおしゃべり、「そば」を食べて元気に過ごそう!



いち押しポイント



地元そばを食べながらおしゃべり会をするのが毎年恒例です。毎年地元の小学生との交流で一緒に作品作りをしています。



上馬杉おたっしゃ広場

上馬杉 区



- 開設年月日 20年くらい前から
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 第3週目 9:00~11:30
- 対象者 75歳以上の区民
- 参加者人数 平均6人
- スタッフ人数 1人
- 開催場所 草の根ハウス



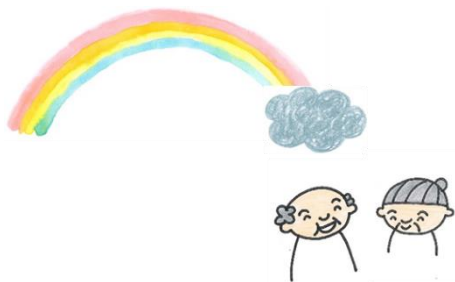
■サロンの特徴

民生委員が中心に活動しています。和室にてテーブルを囲ってお茶菓子を用意して参加者同士おしゃべりを楽しんでいます。



■参加者の声

皆とおしゃべりをするのが楽しいです!小学生との交流は、毎年子どもたちの成長が見られるので楽しみです。



いち押しポイント



年に1回小学生との交流で「ちぎり絵」を一緒に作成しています。小学生が順番に肩たたきをしてくれました。



池田おたっしゃ広場

池田 区



- 開設年月日 平成13年ごろから
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 第2木曜日13:30~15:00
- 対象者 75歳以上の区民
- 参加者人数 平均20人
- スタッフ人数 平均5人
- 開催場所 池田コミュニティセンター



■サロンの特徴

サロンの代表が中心に活動しています。
健康に関する勉強会や体操をしています。
おやつを手作りしたり、新年会でつくたての
お餅を食べたり、参加者が楽しめる内容を考
えています。



■参加者の声

他の事は忘れがちですが、この「おたっしゃ広場」の事は楽しみでしっかり覚えています！
地域との交流が少なくなっているが、「おたっしゃ広場」の存在はとても大きく毎回楽しみに
しています。一人暮らしなのでここで人と触れ合えることが嬉しいです。



いち押しポイント



ゲームや出前講座などのイベントをしてい
ます。車いすの方も参加しやすいように工
夫されています。



笑 声 会



池田団地 区



- 開設年月日 平成26年から
(平成25年までは池田区と活動)
- 開催頻度 年 12 回
- 開催日時 第 3 土曜日 10:00~
- 対象者 60 歳以上の自治会員
- 参加者人数 平均 17 人
- スタッフ人数 4人
- 開催場所 池田団地自治会館



■サロンの特徴

参加者の平均年齢が78歳。サロンのボランティアが中心になって活動しており、出前講座やお楽しみ会をして楽しんでいます。



■参加者の声

空き缶拾いで団地内を歩き回ったときは、地域の見守り(パトロール)にもなりました。



いち押しポイント



健康推進員による体操や出前講座などの勉強会が行われる月もあります。昨年度は桜を見にウォーキングをしました。ネイリストによる爪のお手入れ講座をした月もあります。



上磯尾おたっしゃ広場

磯尾 区



- 開設年月日 20年近く前から
- 開催頻度 年24回
- 開催日時 毎月1日・15日
13:00~16:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均6人
- スタッフ人数 参加者で当番を決めています
- 開催場所 上磯尾公民館



■サロンの特徴

8月まで旧メンバーで活動していましたが、9月から新メンバーで活動を再開しました。少人数ですが、おしゃべりをして楽しく過ごしています。



■参加者の声

月2回のおしゃべり会を楽しみにしています!

いち押しポイント



新メンバーで始まったばかりなのでどのような事をしていくかはこれから少しずつ考えていきます。



下磯尾おたっしゃ広場

磯尾 区



- 開設年月日 25 年くらい前から
- 開催頻度 年 24回
- 開催日時 毎月1日・15日
13:00~16:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均 6 人
- スタッフ人数 1人
- 開催場所 下磯尾公民館



■サロンの特徴

毎月1日と15日に開催しています。
15日は女性のみの茶話会を楽しんでいます。



■参加者の声

こうしておしゃべりができる場所があるのはありがたいです。



いち押しポイント



一日のんびりと、気楽におしゃべりをして
過ごせます。



竜法師おたっしゃ広場

竜法師 区



- 開設年月日 平成17年より前
- 開催頻度 年 12 回
- 開催日時 第3土曜日 13:30~
- 対象者 77 歳以上の高齢者
- 参加者人数 平均 20 人
- スタッフ人数 3~5 人
- 開催場所 竜法師公民館



■サロンの特徴

参加者が楽しめるような健康に関する講座や物づくりなどを行い、参加意欲の高まる内容を考えています。



■参加者の声

家族・ご近所による見守りができていて、困ったことがあったら助け合える地域です。



いち押しポイント

世代間交流を行い、子ども達と的当てや室内グランドゴルフを一緒に楽しみました。工場見学に行った年もありました。



野尻おたっしや広場

野尻 区



- 開設年月日 平成17年より前から
- 開催頻度 年7回
- 開催日時 不定期 13:30~
- 対象者 80歳以上の高齢者
- 参加者人数 平均25人
- スタッフ人数 6~7人
- 開催場所 野尻公民館



■サロンの特徴

区長をはじめ民生委員・体育協会・健康推進員・更生保護女性会・赤十字奉仕団など、サロンボランティアが中心になってサロンを盛り上げています。



■参加者の声

健康意識の高い方が多く、おたっしやだけでなく百歳体操にも多くの方が参加しています。



いち押しポイント



認知症予防の手遊びや体操が行われたり、健康食材による食事会をした月もあります。チームに分かれてゲームをした月もありました。



野田おたっしや広場

野田 区



- 開設年月日 平成15年より前から
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 不定期 13:30~
- 対象者 73歳以上の区民
- 参加者人数 平均15人
- スタッフ人数 3~5人
- 開催場所 野田公民館



■サロンの特徴

区長・民生員をはじめ、健康推進員や日赤・更生保護女性会などのボランティアスタッフが中心になって活動しています。



■参加者の声

ここに参加する事で人付き合いも広がります。

いち押しポイント



認知症予防のために軽い運動を取り入れています!昨年度までの年7回から、今年度は年12回に増えました。



てとらほっとサロン

希望ヶ丘区



- 開設年月日 平成7年から
- 開催頻度 年18回
- 開催日時 毎月第1・3金曜日
10:00~14:00頃
(ただし8月は夏休み
1月2月はお休み)
- 対象者 75歳以上の一人暮らし及び
昼間一人で過ごしている方
- 参加者人数 平均25人
- スタッフ人数 平均10人
- 開催場所 草の根ハウス



■サロンの特徴

参加費として100円を徴収しています。
主に1人暮らし、昼間1人の方が、「皆さんと
お喋りをして一緒に遊ぼう」がモットーです。
大きな声で歌ったり、簡単な体操をしたり笑い声が
絶えません。健康推進員やボランティアの
人たちが運営をしています。



■参加者の声

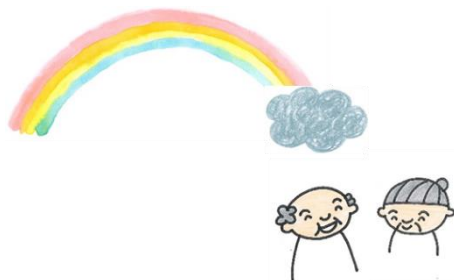
- ・一日でも長く自分の事は自分でできるようにしていきたいです。
- ・大好きな「てとら」の会で皆と顔を合わせてしゃべるのが楽しいです!
- ・いつも家では一人だから、ここでみんなと一緒に食事ができるのが楽しいです!



いち押しポイント



月に2回開催しています。七夕まつりや
クリスマス会、ひな祭りなどの行事イベント
も開催しています。
調理スタッフ手作りの昼食(1汁1菜)や
デザートを提供していま



喜楽会



神 山 区



- 開設年月日 平成 9 年 7 月
- 開催頻度 年 12 回
- 開催日時 毎月1回水曜日
10:00～15:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均 14 人
- スタッフ人数 平均 14 人
- 開催場所 神山会館



■サロンの特徴

平成 8 年発足のボランティアグループ
合歓の木会が主体で開催されています。
送迎、会場設営から行事の運営、昼食、おや
つ作りを交代でしています。
福祉推進員も一緒に活動しています。
催し物の内容も手上げ方式で年間計画を立て
ています。(合歓の木会 32 名)



■参加者の声

年齢の近い方とあつまれて、話ができるのが良いです。
月に1度のサロンを楽しみにしています。

いち押しポイント



スタッフもみんなが楽しみながら活動
しています。
年に一度のクリスマス会は子育て
ひろばとの世代間交流をしています。



コスモス会

江田・神山 区



- 開設年月日 平成 11 年 7 月
- 開催頻度 年 12 回
- 開催日時 第 3 月曜日
10:00~15:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均12人
- スタッフ人数 平均 10 人
- 開催場所 神山会館、江田福社会館



■サロンの特徴

江田・神山地区在住の 70 歳以上の
一人暮らし、高齢者夫婦等が対象。
2 地区それぞれの会場にて開催されている。
スタッフ手作りの昼食。



■参加者の声

皆さんと出会って和気あいあいと
楽しいです。



いち押しポイント



ゆっくり過ごして、つい居眠りしたく
なるような気楽な場所です。
参加者もスタッフもみんなが
楽しんでいます。



江田サロン 悠々

江田 区



- 開設年月日 平成 15 年 8 月
- 開催頻度 年 6 回
- 開催日時 年間 6 回、日曜日
10:30～14:30
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均 27 人
- スタッフ人数 平均 16 人
- 開催場所 江田福社会館



■サロンの特徴

80 歳以上の方で、会場まで来ることが出来る人が対象。
年に一度のお出かけ、ゲームや歌を歌ったり
食事会をして過ごしています。



■参加者の声

毎回、楽しみに来させてもらってます。
いろいろして頂き、ありがとうございます。

いち押しポイント



毎回、誕生日会をしています。
スタッフの方の手作りの昼食と
おやつを頂きます。



ふれあいサロンたしろ



田代 区



- 開設年月日 平成 14 年 1 月
- 開催頻度 年 12 回
- 開催日時 毎月 1 回
11:00~15:00 / 13:00~15:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均 10 人
- スタッフ人数 平均 4 人
- 開催場所 田代交流館



■サロンの特徴

75 歳以上の方で会場まで来ることができる人が対象。
歌をうたったり、小物作りや手先を使う制作をしています。
スタッフ手作りの昼食。



■参加者の声

小物づくりなどスタッフの方が
いろいろ教えてくださり楽しみに来ています。

いち押しポイント



年末年始のみ男性が加わり、
カラオケ大会やゲームをします。



いきいきサロン櫻



畑 区



- 開設年月日 平成 14 年 4 月
- 開催頻度 年 12 回
- 開催日時 毎月 1 回 木曜日
13:30~15:30
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均 9人
- スタッフ人数 平均 2人
- 開催場所 畑公民館



■サロンの特徴

体操をしたり歌をうたったり手芸やトランプをしています。
70 歳以上の男女で会場に来られる方が対象。



■参加者の声

ここに来てみんなに会えて元気になれます。
和気あいあいとしていて楽しいです。



いち押しポイント



みんなで折り鶴を制作し広島へ送っている。
15 年以上続けていて、甲賀市長より感謝状をいただいた。



さらら福社会 100 歳体操

黄瀬 区



- 開設年月日
- 開催頻度 年50回
- 開催日時 毎週火曜日 10:00~12:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均15人
- スタッフ人数 平均3人
- 開催場所 黄瀬交流館 さらら



■サロンの特徴

70歳以上の区民の方が対象。
毎回、100歳体操と茶話会をしています。



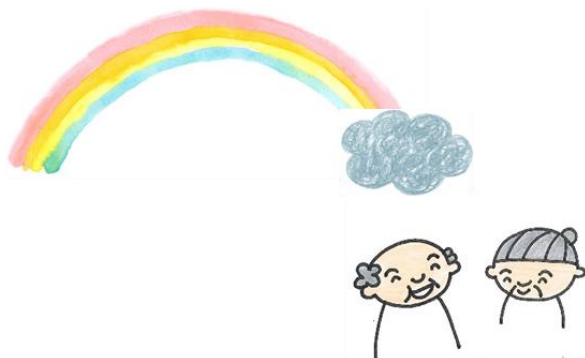
■参加者の声

みんなで集まって体操やお喋りも楽しいです。
一人ではなかなか運動できないので、ここでみんな一緒に
体操をして、その後のお喋りもできるので来ています。

いち押しポイント



毎週、開催しています。
楽しくおしゃべりをして情報交換なども
でき良い交流の場になっています。



黄瀬いきいきサロン

黄瀬 区



●開設年月日 平成 10 年 5 月

●開催頻度 年 6 回

●開催日時 年間 6 回

10:00~15:00 / 13:30~15:00

●対象者 高齢者

●参加者人数 平均 25 人

●スタッフ人数 平均 8 人

●開催場所 黄瀬交流館 さらら



■サロンの特徴

20 年以上続いているサロンです。
75 歳以上の方対象。
レクリエーションやゲーム、
講師を招いての勉強会などをしています。
みんなで楽しく昼食やおやつをいただきます。



■参加者の声

スタッフの方が、いろいろしてくださり有難いです。
毎回、楽しみに来ています。
みんなで集まりお喋りが楽しいです。

いち押しポイント

参加者みんな仲良く
和気あいあいとしています。



牧いきいきサロン すずらん会

牧 区



- 開設年月日 平成10年5月
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 月1回木曜日
10:00~12:00
11:00~14:30
- 対象者 80歳以上の女性の方
- 参加者人数 21人
- スタッフ人数 6人
- 開催場所 雲井地区農村活性化センター
ぬくもり喫茶「牧の里」



■サロンの特徴

20年以上続いているサロンです。
趣向を凝らしたレクリエーションや昼食。
年に一度、雲井保育園児との交流、
雲井駐在所のお巡りさん、信楽地域包括
支援センターの方に来ていただきお話しを
していただいております。



■参加者の声

以前スタッフだった方たちが今、参加者として来られていて、
「私たちの時と違って、いろいろしていただいております。」

いち押しポイント



皆さんに楽しんでいただけるようにと、
簡単にできる工作やレクリエーションを
スタッフの方が工夫されています。



勅旨いきいきサロンオアシス会

勅旨 区



- 開設年月日 平成 10 年 5 月
- 開催頻度 年 12 回
- 開催日時 第 3 日曜日
11:30~15:30/13:30~15:30
- 対象者 80 歳以上の女性
- 参加者人数 平均 20 人
- スタッフ人数 平均 5 人
- 開催場所 勅旨会館



■サロンの特徴

20 年以上続いているサロンです。
スタッフ手作りの昼食やレクリエーションを
して過ごしてもらっています。
会場までの送迎はご本人、家族または、
タクシーにて。(区からの補助有)



■参加者の声

昼間一人でいるので、サロンに来て楽しいです。
スタッフの方がいろいろして下って有難いです。
楽しみにしています。

いち押しポイント



参加者の皆さんがサロンに来て
喜んでくださることがスタッフのやりがい
になっていっています。喜んでくださることを
考え計画しています。



サロン丸岡



丸岡 区



- 開設年月日
- 開催頻度 年 80 回
- 開催日時 毎週木・土曜日
10:00~12:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均 8人
- スタッフ人数 平均 2人
- 開催場所 丸岡会館



■サロンの特徴

100 歳体操、忍者体操、タオル体操や
脳トレ、茶話会をしています。
週 2 回開催。



■参加者の声

体操をしたりここまで来たりするので、よい運動になり、
皆さんに出会えるので楽しみに来ています。



いち押しポイント



体操など、運動をたくさんして体力や
足腰を丈夫にと、健康に気を付けて
います。

健やかサロン 西寿

西 区



- 開設年月日 平成 9 年
- 開催頻度 年 12 回
- 開催日時 第 4 火曜日
10:00~15:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均 15人
- スタッフ人数 平均 5人
- 開催場所 老人憩いの家



■サロンの特徴

65 歳以上の方対象。
100 歳体操や創作活動、各種講座、
学区合同のサロンなどを行っています
スタッフ手作りの昼食 6,7 回しています。



■参加者の声

サロンの日を楽しみにして、毎回来ています。ひとり暮らしなのでここでお喋りしたり、
食事をしたりをして過ごすのが楽しいです。

いち押しポイント



保育園児や未就園児と世代間交流を
年3,4回しています。



柞原ふれあいいきいきサロン

柞原 区



- 開設年月日 平成13年3月
- 開催頻度 年6回
- 開催日時 年間6回 10:00~15:00
- 対象者 75歳以上
- 参加者人数 平均15人
- スタッフ人数 平均10人
- 開催場所 柞原会館



■サロンの特徴

簡単な体操やゲームで身体を動かしたり、歌をうたったり、みんなでおしゃべりをしたりしています。
手作り昼食会やお出かけも楽しんでいます。



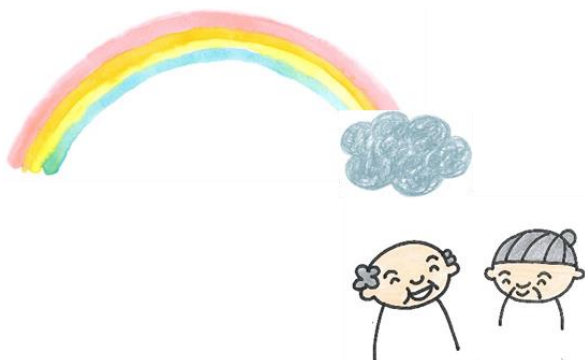
■参加者の声

毎回楽しみに来ています。みんなと出会ってお喋りが出来て良いです。

いち押しポイント



スタッフは福祉推進員、健康推進員、
仏教婦人会など各種団体で協力し
開催しています。



中野ふれあいいきいきサロン

中野 区



- 開設年月日 平成13年6月
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 毎月1回 10:00~15:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均18人
- スタッフ人数 平均7人
- 開催場所 中野公民館



■サロンの特徴

スタッフ手作りの昼食。
食事の材料の野菜やお漬物などを
参加者からいただいています。
みんなでささえあっています。



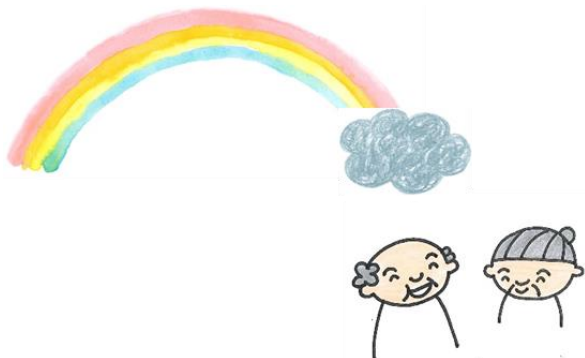
■参加者の声

参加者同士が集まって、会話がはずみ生きがいになっています。
毎回サロンを楽しみにしています。

いち押しポイント



レクリエーションなど、皆さんの体調を
見て、100歳体操をしたり脳トレをしたり
無理の無いように考えています。



杉山いきいきサロン

杉山 区



- 開設年月日 平成12年7月
- 開催頻度 年6回
- 開催日時 年間6回 11:00~14:30
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均16人
- スタッフ人数 平均7人
- 開催場所 杉山老人憩いの家



■サロンの特徴

ボランティアグループ杉山いっぽの会が
主体で開催しているサロンです。
スタッフ手作りの昼食とお菓子をみんなで
いただきます。



■参加者の声

同じくらいの年齢の方と出会えたりお話ができて楽しい。
いろいろな話が聞けたり、スタッフの方がいろいろ考えてしてくださるのでありがたいです。
今が一番幸せです。

いち押しポイント



スタッフ手作りのリクレーション。
杉山のいいところ再発見！
杉山の風景をドローンで撮影された
ものを、みんなで鑑賞しました。



寿会 いきいきサロン

しがらきニュータウン 区



- 開設年月日 平成9年
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 月1回程度
10:00~15:00/13:30~16:00
- 対象者 65歳以上
- 参加者人数 平均15人
- スタッフ人数 平均13人
- 開催場所 区民会館 他



■サロンの特徴

- ・日帰り旅行や季節のイベント。
- ・公園を整備し、花見会やお茶会、手作り品、バザーなどのお楽しみ行事を開催します。
- ・小原学区合同のサロンにも参加しています。



■参加者の声

区内には神社や寺院がなく、住民が集まる機会がないので、春と秋の日帰り旅行はとても大切な親睦の場となっています。

いち押しポイント



- 1.まずは参加すること
- 2.精一杯やってみること。
- 3.笑顔で一日を終えることを目指します。



小川いきいきサロン

小川 区



- 開設年月日 平成12年11月
- 開催頻度 年12回
- 開催日時 不定期
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均20人
- スタッフ人数 平均7人
- 開催場所 小川会館、
小川老人憩いの家



■サロンの特徴

78歳以上の方対象で
世代間交流や誕生日会、お出かけ、
寄せ植えや小物作りなどを行っています。
終了後、お茶の時間を設けています。
お茶を頂きながら会話が弾みます。



■参加者の声

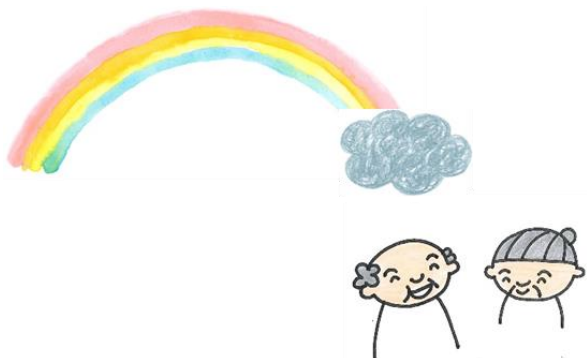


みんなで寄って、手先を使ったり頭を使ってできること等、
いろいろな事をさせてもらい楽しいです。

いち押しポイント



年に一度、小原学区合同のサロンを
開催します。バスを借りてのお出かけ
もします。
ゆっくり楽しく過ごしてもらっています。



ささゆりクラブ

上朝宮 区



- 開設年月日
- 開催頻度 年 40 回
- 開催日時 毎週水曜日 13:30~15:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均 20 人
- スタッフ人数 平均 2 人
- 開催場所 朝宮コミュニティセンター



■サロンの特徴

100 歳体操と茶話会。
お出かけや園児との交流会もしている。
65 歳以上の会場まで来ることができる方が対象。



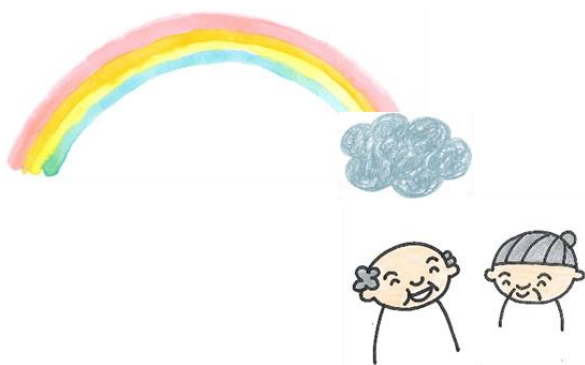
■参加者の声

参加者の年齢幅があり、いろいろな事を教えてもらったり、情報交換などが出来て
良い場になっています。水曜日が楽しみになっています。

いち押しポイント



駐在所の奥さんも参加してくれている。
毎週開催しています。



筍サークル



下朝宮区



- 開設年月日
- 開催頻度 年 40 回
- 開催日時 毎週火曜日 13:30~15:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均 10 人
- スタッフ人数 平均 2 人
- 開催場所 下朝宮福祉会館



■サロンの特徴

65 歳以上で会場まで一人で来られる
人が対象。
毎回、100 歳体操と茶話会をします。
気楽にしています。



■参加者の声

皆で出会ってお喋りが楽しいです。近所のこともいろいろ
知れる場になっている。「一週間が早いです。」

いち押しポイント

毎週、開催している。
敬老の集い、クリスマス会、ひな祭りでは
みんなでワイワイと食事します。



ふれあいいきいきサロン宮尻

宮尻 区



- 開設年月日
- 開催頻度 年 32 回
- 開催日時 毎週火曜日 13:30~15:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均 15 人
- スタッフ人数 平均 2 人
- 開催場所 宮尻生活改善センター



■サロンの特徴

70 歳以上の方で開場まで来ることが出来る方対象
毎回、100 歳体操とお口の体操をします。
その後茶話会やスカットボール、
12 月にしめ縄づくりをしています。



■参加者の声

みんなで出会ってお喋りするのが楽しいです。
誘ってくださったので、来るようになりました。体の調子もよくなりました。

いち押しポイント



毎週、開催しています。
和気あいあいと茶話会を楽しんでいます。男性の参加者も多い。



いきいきサロン亀さんクラブ

多羅尾 区



- 開設年月日 平成7年6月
- 開催頻度 年13回
- 開催日時 5～3月まで月2回木曜日
10:00～15:00
- 対象者 80歳以上の方
- 参加者人数 平均10人
- スタッフ人数 平均3人
- 開催場所 老人憩いの家



■サロンの特徴

毎回亀さん体操をします。
歌をうたったり、スタッフの方が考えてくださり
レクリエーションなどしています。
みんなで昼食やおやつをいただき
ゆっくりと過ごしていただきます。



■参加者の声

同じくらいの年の者が集まって楽しいです。

いち押しポイント



こたつや椅子の後片付けは参加者
でしています。



あくていふ紫香楽

広 域



- 開設年月日 平成 20 年
- 開催頻度 年 36 回
- 開催日時 毎週水曜日 11:00~15:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均 13 人
- スタッフ人数 平均 13 人
- 開催場所 開発センター



■サロンの特徴

要支援、要介護Ⅰの方ちょっと手助けがあれば外出可能な高齢者を対象にミニデイサロンをしています。毎回工夫を凝らし、お出かけや季節のイベントを楽しんでもらっています。スタッフの手作りの昼食やおやつ。



■参加者の声

お昼に品数が多くバランスが良くて美味しい食事が頂けて有難いです。楽しいことを考えてして下さいるので来ています。

いち押しポイント



スタッフに看護師や介護士がいるので安心して来ていただけます。毎回、最後にみんなで琵琶湖周航の歌を歌います。



金曜会



広域



- 開設年月日 平成 12 年4月
- 開催頻度 年 40 回
- 開催日時 毎週金曜日 10:00~15:00
- 対象者 高齢者
- 参加者人数 平均 12 人
- スタッフ人数 平均 12 人
- 開催場所 開発センター



■サロンの特徴

独居、昼間独居の方を対象に小物づくりや
軽体操、脳トレもし認知症予防、寝たきり
予防に取り組んでいる。



■参加者の声

いつもいろいろな事を考えてしてくださり、楽しませてもらってます。
金曜日が待ち遠しいです。

いち押しポイント



季節を取り入れたスタッフ手作りの
昼食、おやつで楽しくお喋りなどして
過ごしている。

