

サロン活動 転倒予防教室 事例集



長 浜 市



長浜市社会福祉協議会



平成30年2月発行

目次



はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・	1
サロン・転倒予防教室とは・・・・	2
支えあいの活動・・・・・・・・・・	3
サロン・転倒予防教室実施状況・・	5
活動事例・・・・・・・・・・・・・・・・	①～⑳
おわりに・・・・・・・・・・・・・・・・	6



地域のつながりが希薄になってきていると言われている現在、住みなれた地域でいつまでも安心して暮らすためには、自分が住む地域のつながりが重要とされています。長浜市では、自治会を単位としたサロン活動、転倒予防教室が各地で広がっており、地域に合わせた内容で活動をされています。このような活動が広がることで、地域力が高まり、互いに支え合う関係づくりにつながっています。



サロン

同じ地域に住む住民同士の交流の場として、定期的集まる場のことをサロンと言います。近隣住民みんなが参加でき、つながりをつくるのが目的の一つです。「自分たちのサロンは自分たちで作る」という思いで地域の状況や活動に合わせてできることを無理のない範囲で取り組む活動です。

内容

地域の特徴や集まる人などの工夫で内容を企画し取り組まれています。

例) おしゃべり、レクリエーション、体操、ゲーム、作業(折り紙、手芸)、健康チェック、調理、食事、勉強会 など。

参加者・スタッフ

子どもから大人まで、どなたでも参加できます。運営は主に自治会長、民生委員児童委員、福祉委員、赤十字奉仕団、健康推進員、老人会、有志のボランティアが行います。

転倒予防教室

住みなれた地域の中でいきいきと自分らしい暮らしをできるように、馴染みの人たちと一緒に、楽しく体操を続ける活動です。介護予防活動の「通いの場」として自治会単位で体操に取り組む活動です。

内容

運動に必要な部分(運動器)の機能の低下予防の体操(きゃんせ体操など)や体力測定など

参加者・スタッフ

おおむね65歳以上の方で、運動器の機能向上を図り、自主活動につなげたいと希望される方です。



支えあいの活動

長浜市の高齢化率

27.3%

平成 30 年 1 月現在



7年後には高齢化率が

29.4%*

になると予想されています・・・

※国立社会保障・人口問題研究所

『日本の地域別将来推計人口』（平成 25 年 3 月推計）より

支えあいの活動に
関心が高まっています

地域での助けあい・支えあいの輪を広げるために必要なことは？

53.8%

「住民同士が交流をとおして知り合う機会を増やすこと」

近所に困っている人がいる時にできることは？

安否確認の声かけ

68.0%



話し相手

56.1%

※長浜市地域福祉計画策定に向けてのアンケート調査報告書（平成 23 年 10 月）より

サロン活動・転倒予防教室は、
自治会のつながりづくりの活動として注目されています！



長浜市全体のサロン実施自治会数

302 / 425 自治会



長浜市全体の転倒予防教室実施自治会数

218 / 425 自治会

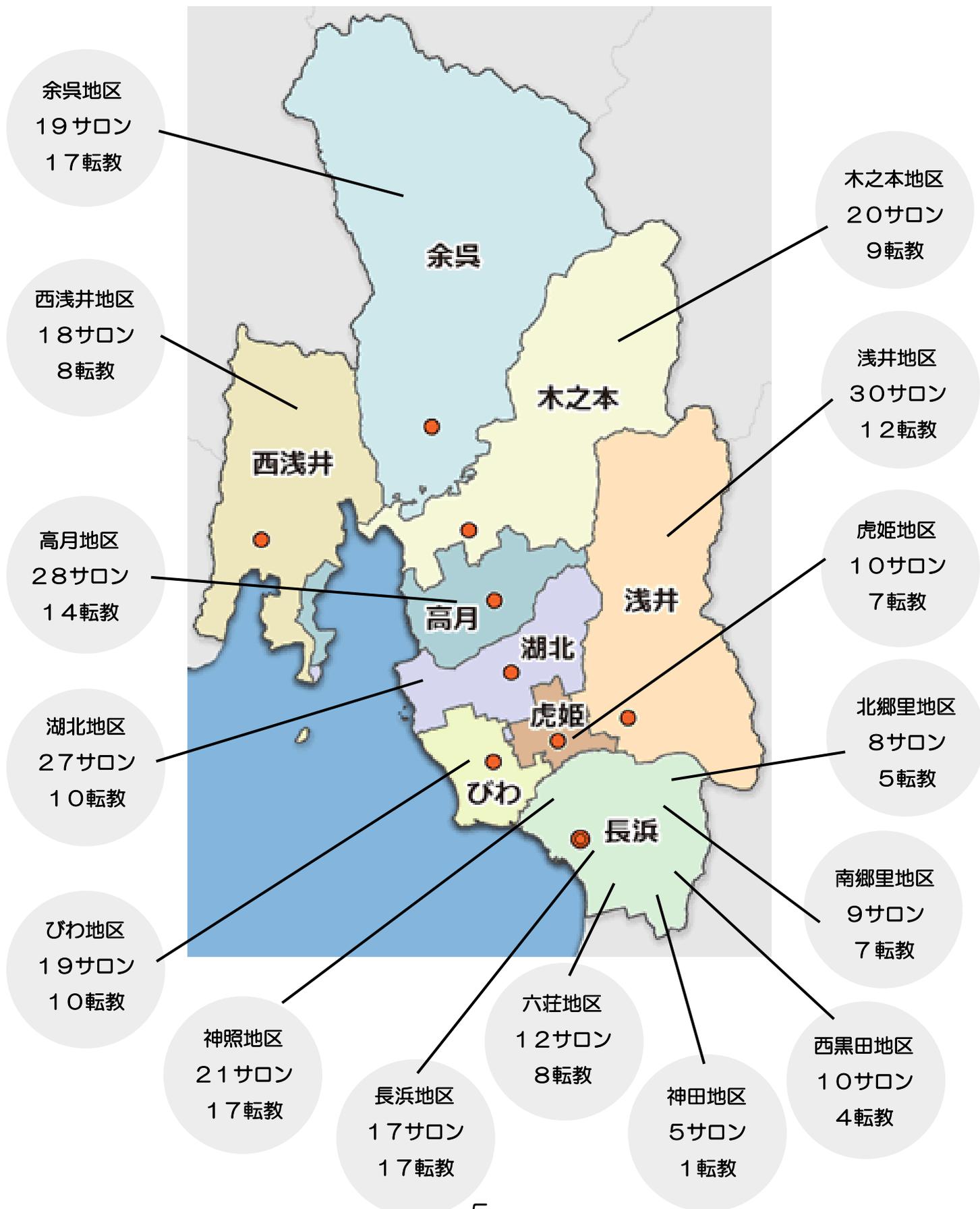
長浜市においても、253 のサロン、146 の転倒予防教室が活動されています。
活動の様子はさまざまで、1つの自治会に複数のサロンがあるところや複数の自治会合同で
されているところもあります。歩いて行ける気楽な居場所として活動をされています。

～ 各地区の人口データ ～

平成30年1月1日現在 住民基本台帳より

	全人口	65歳以上人口	高齢化率	80歳以上人口
長浜市	119,227人	32,594人	27.3%	10,939人
地区名	全人口	65歳以上人口	高齢化率	80歳以上人口
長浜	9,346人	2,974人	31.8%	1,166人
六荘	14,032人	2,864人	20.4%	929人
南郷里	10,574人	2,507人	23.7%	645人
神照	19,648人	4,105人	20.8%	1,252人
北郷里	4,277人	1,297人	30.3%	402人
西黒田	2,230人	723人	32.4%	265人
神田	1,206人	405人	33.5%	140人
浅井	13,081人	3,397人	25.9%	1,130人
びわ	6,836人	2,175人	31.8%	718人
虎姫	5,028人	1,561人	31.0%	541人
湖北	8,489人	2,468人	29.0%	825人
高月	9,748人	2,838人	29.1%	905人
木之本	7,167人	2,522人	35.1%	943人
余呉	3,158人	1,263人	39.9%	519人
西浅井	4,041人	1,394人	34.4%	500人

各地区サロン・転倒予防教室実施状況



※転教…転倒予防教室

浅井地区



自治会	サ・転	サロン・転倒予防教室名	ページ数
内保	サ・転	内保いきいきつくしの会	①
大路	サ	大路にここサロン	②
三田	サ	三田いきいきサロン	③
大依	サ・転	大依ふれあいサロン	④
八島	サ	八島サロン	⑤
尊野	サ	尊野ふれあいサロン	⑥
新三田	サ	银杏の怪	⑦
西新三田			
高畑	サ	高畑サロンみんなよろな～	⑧
木尾	サ	にここ広場	⑨
上野	サ	上野ぼちぼち広場	⑩
黒部	サ	黒部サロン	⑪
谷口	サ	谷口むつみ会サロン	⑫
瓜生	サ	おいでよサロン	⑬
田川	サ	田川・須賀谷いきいきサロン	⑭
須賀谷			
小野寺	サ	小野寺サロン	⑮
徳山	サ	徳山おしゃべりサロン	⑯
飯山	サ	飯山サロン	⑰
大門	サ	大門町老人会	⑱
乗倉	サ	乗倉ひまわり会	⑲
東主計	サ	サロンカナリア	⑳
南郷	サ	さわやかサロン	㉑
浅井高原	サ・転	浅井高原ふれあいクラブ	㉒
相撲庭	サ	相撲庭わいわいサロン	㉓
今荘	サ	いきいきサロン	㉔
佐野	サ	佐野わいわいサロン	㉕
法楽寺	サ・転	ふれあいサロン法連操	㉖
野村	サ	野村ふれあいサロン	㉗
高山	サ	ふれあいサロンごんせ	㉘
太田	サ	おおたサロン	㉙
鍛冶屋	サ	にここ広場 ひだまりサロン	㉚
湯田広域	転	てんとうむしクラブ	㉛
下草野広域	サ・転	下草野地域づくりサロン	㉜
	転	金曜クラブ	㉝
七尾広域	転	七尾3B体操教室	㉞
上草野広域	転	げんきクラブ	㉟
	転	上草野健康体操教室	㊱



内保いきいきつくしの会

場 所：内保町会館
 開催頻度：月2回
 開催日：第1・3金曜日
 開催時間：
 第1金曜日 10:00~11:30
 第3金曜日 13:30~15:00
 参加者数：25人
 スタッフ数：10人
 参加費：100円

内保



運営について

第1金曜日は体操（転倒予防教室）、第3金曜日にサロンをしています。サロンの活動内容は年度当初に年間計画をたてて、当番を割り当てます。当番の役割は、参加者受付をすること。椅子や机などの会場準備は参加したみんなで準備します。

📝 取材者メモ

体操、音楽など和気あいあいと楽しんでおられました。



大路にここサロン

場 所：大路会館
 開催頻度：月1回
 開催日：毎月25日
 開催時間：13:00~15:00
 参加者数：25人
 スタッフ数：2人
 参加費：100円

大路



取材者メモ

運営方法を続けやすい形に変えながら、みんなが楽しめる場づくりをしておられました。

いち押しポイント

年に3回「開放日」を設けています。簡単な園芸や、カラオケ、脳トレクイズ、手作りゲームなど、いくつかコーナーを準備して、自由に楽しんでいます。園芸などは同じ地域に暮らす人が教えてくれるので気楽に楽しめます。サロンに来るといろいろなことが体験できます。



三田いきいきサロン

場 所：三田公会堂
開催頻度：月1回
開催日：第3水曜日
開催時間：13:00~15:00
参加者数：20人
スタッフ数：1人
参加費：無料

三 田



📎 取材者メモ

「いつまでも元気に歩いてサロンにきたい」と笑顔でおっしゃる姿が印象に残っています。

いち押しポイント

毎回、自作の歌の本を見ながらみんなで声を合わせて歌ったり、ラジオ体操などで体を動かしたりしています。みんなの大きな声がそろそろ気持ちがいいです。サロンでの一番の楽しみはおしゃべりです。みんなと顔を見て話すことができるので、元気になれます。



大依ふれあいサロン

場 所：大依公会堂
開催頻度：毎週
開催日：金曜日
開催時間：10:00~12:00
参加者数：15人
スタッフ数：6人
参加費：あり（内容により異なる）

大 依



📎 取材者メモ

毎週の体操で貯筋！かなりハードな体操ですがみんなで楽しく取り組まれています。

いち押しポイント

私たちは、第1・2・3金曜日に体操をして、第4金曜日にゲームや茶話会をしています。体操の日も大依に住む体操の先生に教えてもらってみんなで取り組んでいます。体操の合間のおしゃべりも楽しみの一つです。食事を食べたり、ゲームをしたり、会館に集まってみんなでわいわいと過ごしています。



八島睦会

場 所：八島公会堂
 開催頻度：月1回
 開催日：10日
 開催時間：13:00~15:00
 参加者数：35人
 スタッフ数：8人
 参加費：100円

八島



立ち上げたきっかけ

これまでは年6回の集まりをしていました。集まってみんなでおしゃべりしたり、落語を聞いたりする会でした。サロンという活動を知り、月1回くらいのペースで今までのようにみんなと楽しい時間を過ごせたら良いという思いから、年6回の集まりを年10回に増やしました。男性女性関係なく参加しやすいサロンを目指しています。

取材者メモ

老人クラブが基盤となり、女性部の方々がスタッフとして活躍されています。



尊野ふれあいサロン

場 所：ふれあい会館
 開催頻度：月1回
 開催日：毎月10日
 開催時間：13:00~15:00
 参加者数：13名
 スタッフ数：5名
 参加費：100円

尊 野



📎 取材者メモ

毎回開催案内チラシを作り、どんなことをするのかみなさんにお知らせされています。

流行っていること

みんなでゲームをしてわいわい過ごすのがとても楽しいです。特にコミュニケーションマージャンはみんな大好きで、繰り返しゲームをします。

ホットプレートを囲み、ホットケーキやお好み焼きなどを作ることもあります。出来立てでいい香りがするので食欲も増し、おいしいと喜んでもらえます。



銀杏の怪

場 所：新三田会館
 西新三田集会所
 開催頻度：月1回
 開催日：不定期
 開催時間：内容に合わせて決める
 参加者数：10人
 スタッフ数：全員で運営している
 参加費：700円

新三田・西新三田



運営のポイント

「みんなでつくる場所」を合言葉に活動に取り組んでいます。準備や片付けなど楽しむ場づくりはみんなで協力しています。みんなが前向きに考えるとそれぞれにサロンへの思い入れもできて、みんなで会を大切にしていきたいと考えています。

取材者メモ

新興住宅地ですが、サロンをとおして家族のように支えあう関係ができていく地域です。



高畑サロンみんなよろなあ～

場 所：高畑会館
 開催頻度：月1回
 開催日：第4金曜日
 開催時間：13:00～15:00
 参加者数：20人
 スタッフ数：7人
 参加費：100円

高畑



取材者メモ

手作りの体操道具がたくさんあり、誰でも簡単にできるものばかりでした。

いち押しポイント

自分たちで考えたボール遊びや音楽に合わせてリハビリ体操やタオル体操をしていつまでも元気な体作りをしています。サロンには高畑自治会にあるデイサービスの利用者もサロンに参加されています。サロンを通してたくさんの人に出会いました。今はもう仲間です。



にこにこ広場

木尾

場 所：木尾公会堂
 開催頻度：月1回
 開催日：15日
 開催時間：内容に合わせて決める
 参加者数：45人
 スタッフ数：各組に1人
 参加費：100円



参加者の声

毎回サロンの日を楽しみにしている
 ので、自分で行けるように会館まで散歩
 をしています。サロンへ来るときはいつ
 もご近所に「サロン行こうか」と声をか
 けます。道中は世間話をしながらゆっく
 り歩きます。この歳になっても、自分で
 行けるところがあるのは本当に嬉しい
 ことです。

取材者メモ

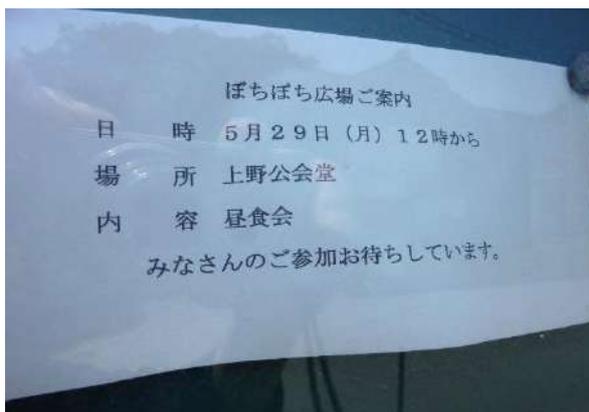
老人会の一部の行事としてサロンを
 されています。



上野ぼちぼち広場

場 所：上野公会堂
 開催頻度：月1回
 開催日：不定期
 開催時間：13:00~15:00
 参加者数：15人
 スタッフ数：2人
 参加費：100円

上野



参加者の声

公会堂の前にある掲示板に張ってある案内を見てサロンの日を確認しています。みんなと会えることを考えると待ち遠しい気持ちになります。誰かに頼んで送ってもらわないと行けない所やとなかなか行けないけれど、サロンは公会堂でしているから、自分で歩いて行けるのもありがたいです。

取材者メモ

それぞれ得意な料理を持ち寄った食事会や季節の行事など内容も工夫されています。



黒部サロン

場 所：黒部公会堂
 開催頻度：月1回
 開催日：日曜日
 開催時間：10:00~11:00
 参加者数：15人
 スタッフ数：1人
 参加費：無料

黒 部



参加者の声

サロンでは、世間話も楽しいけれど、体操やゲームなどスタッフの人が考えてくれる内容が初めて経験することばかりで楽しいです。この歳になっても知らないことがたくさんあることに気づきます。新しいことに挑戦すると脳にも刺激になると思うので、これからもサロンに来て元気に長生きしたいです。

取材者メモ

黒部サロンは老人会が運営主体となって取り組まれています。



谷口むつみ会サロン

場 所：谷口公会堂
 開催頻度：月1回
 開催日：毎回相談し決定する
 開催時間：10:00~12:00
 参加者数：20人
 スタッフ数：5人
 参加費：300円

谷 口



スタッフの声

会館に集まって顔を見てみんなとおしゃべりすることが何よりも楽しいです。一日誰とも会わず、誰ともしゃべらず過ごす日もあるので、みんなの顔を見られるだけでも気が晴れます。私にとって楽しく集まるこの場所をこれからも大切にしたいです。

取材者メモ

毎回の内容は、体操やゲーム、勉強会などみんなで意見を出し合って決めておられます。



おいでよサロン

場 所：瓜生会館
 開催頻度：月1回
 開催日：第4火曜日
 開催時間：13:00～15:00
 参加者数：11人
 スタッフ数：4人
 参加費：100円

瓜 生



📝 取材者メモ

毎回サロンへ来たらまずはラジオ体操をされています。体も心もすっきりするとおっしゃっていました。

立ち上げたきっかけ

ただ長生きするのではなく、認知症を患わず、また介護サービスを使わず健康で長生きできる地域にしたいという思いを持って立ち上げました。今のところ、みんな健康を維持できており、サロンの効果が出ているなとうれしく思っています。



田川・須賀谷いきいきサロン

場 所：田川公会堂
 開催頻度：月1回
 開催日：月末の金曜日
 開催時間：内容に合わせて決める
 参加者数：10人
 スタッフ数：2人
 参加費：なし

田川・須賀谷



取材者メモ

いつもは、会館に集まりお茶を飲みながらおしゃべりを中心に和やかな時間を過ごされています。

いち押しポイント

年に1回程度、バスを借りて日帰り旅行に行きます。行先はみんなで相談して決めています。それぞれのペースで参加できるように企画しています。サロンのメンバーで行くことによって、いつも会館で集まっているような雰囲気でお楽しみがゆったりと過ごせるとみんな喜んでます。



小野寺サロン

場 所：小野寺会館
 開催頻度：月1回
 開催日：不定期
 開催時間：10:00~12:00
 参加者数：12人
 スタッフ数：4人
 参加費：あり（内容により異なる）

小野寺



参加者の声

自治会の土地が坂になっており、サロンのような集まる機会がないと自治会内で離れて暮らす人とは会うことがほとんどありません。月に1回みんなとおしゃべりができるのでとてもありがたいです。私は下のほうに暮らしているので、上にある会館まで来るのも運動になって一石二鳥です。

取材者メモ

こちらのサロンでは、集まるとまず体操をされ、体づくりもされています。



徳山おしゃべりサロン

場 所：徳山公会堂
 開催頻度：月1回
 開催日：第2または第3金曜日
 開催時間：13:00~16:00
 参加者数：10人
 スタッフ数：2人
 参加費：100円

徳山



参加者の声

サロンでは、お彼岸の花見やクリスマス会、ひなまつりなど、季節を楽しませてもらっています。いつものおしゃべりもおだやかで楽しいですが、近くをお散歩したり、ご飯を食べたり、小物を作ったりするのも楽しいです。月に1回の楽しみがあると毎日の励みになり、畑や家のこともがんばれます。

取材者メモ

行事のたびに様子を記事にまとめ、通信を発行されています。みんな読むのを楽しみにされています。



飯山サロン

場 所：飯山会館
 開催頻度：月1回
 開催日：第1月曜日
 開催時間：13:00~16:00
 参加者数：8人
 スタッフ数：2人
 参加費：100円

飯 山



スタッフの声

参加者がだんだんと減り少し寂しいです。若い世代にも声をかけていますが忙しいとのこと。今は元気に集まれるメンバーがいるのでこれまで通り楽しみながら、時間をかけて参加者を募りたいと思います。自分はまだこの中では若い方なので、サロンの大切さを知ってもらえるよう自治会のみんなに伝えていきたいと思います。

📝 取材者メモ

参加者は「お茶の入れ物に100円を張り付けるのがサロンへ行く準備。みんなと会えるのが楽しみ。」とおっしゃっていました。



大門老人会

場 所：大門会議所
 開催頻度：月1回
 開催日：不定期
 開催時間：内容に合わせて決める
 参加者数：23人
 スタッフ数：1人
 参加費：100円～300円

大 門



運営のポイント

高齢者だけでなく、子どもたちにも参加してもらえる場所にしたいという思いから、内容や開催日の計画は工夫をしています。内容は、おしゃべりの時間を中心にし、最近は映画鑑賞会や食事会などをしました。開催日については、平日ばかりではなく休日にもする月もつくり、みんなで交流できるようにしています。

取材者メモ

「サロンの時間が楽しすぎていつまでも居たくなるくらいや」と楽しい時間を過ごされていました。



乗倉ふれあいサロン

場 所：乗倉公会堂
 開催頻度：月1回
 開催日：不定期
 開催時間：内容に合わせて決める
 参加者数：18人
 スタッフ数：10人
 参加費：あり（内容により異なる）

乗 倉



いち押しポイント

サロンの年間の取り組みで、草野川堤防のコスモス栽培と会館の前にプランターを準備し色とりどりのパンジーを植えています。サロンに来るとき、会館前を通ったときに水やりをしたり、手入れをしたりしています。たくさんの花がきれいに咲いて出迎えてくれるのがとても気持ちがいいです。みんなを笑顔にしてくれます。

📝 取材者メモ

みんなに負担なく、寄ることをなによりも第一に13年続けてこられました。



サロンカナリア

場 所：東主計公会堂
 開催頻度：月1回
 開催日：22日
 開催時間：13:00~15:00
 参加者数：12人
 スタッフ数：3人
 参加費：100円

東主計



取材者メモ

ほかの月は、会館でおしゃべりを中心とした時間を過ごされています。

いち押しポイント

7・8・9月にお市マラソンのコースに飾る「かかし」を手作りしています。今年は昨年に作ったものをパワーアップさせました。お市マラソンではたくさんの方が浅井に来てくれます。ちょっとした地域のために、来てくれたみんなのために盛り上げることができたらいいなと思っています。喜んでもらえているようなのでうれしいです。



さわやかクラブ

場 所：南郷会館
 開催頻度：月1回
 開催日：不定期
 開催時間：10:00~14:00
 参加者数：20人
 スタッフ数：3人
 参加費：200円

南郷



📝 取材者メモ

いつものサロンでは、みんなで昼食を食べ、おしゃべりを楽しんでおられます。

いち押しポイント

8月下旬にイベントを企画しています。サロンと子ども会が合同で企画し、子どもから高齢者までが交流できる機会になるようにしています。高齢者は子どもたちが考えるクイズや歌などをとても楽しんでくれます。交流の機会を持つことで、同じ自治会に暮らす人の顔を知ることができ、自然と見守りあって暮らしていきたいと考えています。



浅井高原ふれあいクラブ

場 所：浅井高原会館
 開催頻度：月1回
 開催日：不定期
 開催時間：10:00~13:00
 参加者数：30人
 スタッフ数：8人
 参加費：年会費1,000円

浅井高原



取材者メモ

新興住宅地で近所とのつながりがな
いところから、サロンを通して知り合い、
見守りあいができた地域です。

いち押しポイント

これまで防災や詐欺防止の勉強会な
どを企画してきましたが、食事会を企画
したときが参加者は一番多いです。食事
が出ると、話のきっかけとなり、野菜の
話や料理の話、畑の耕作の話など、みん
なが自然と話することができます。食事の
準備は、それぞれ作ったおかずを持ち寄
ったり、みんなでいざ飯を作ったり、
様々な方法でしています。



相撲庭わいわいサロン

場 所：相撲庭公会堂
 開催頻度：月1回
 開催日：不定期
 開催時間：9：30～11：30
 参加者数：25人
 スタッフ数：13人
 参加費：100円

相撲庭



取材者メモ

サロンの名前のお通り、わいわいと笑い声が響く、明るい雰囲気サロンです。

運営のポイント

私たちのサロンでは、掃除や買い物、お茶の準備など役割分担をして、スタッフみんなが役割をもって運営に関わっています。また、参加者にもできることは自分でしてもらえるように工夫しています。一人で抱えると大変なことも、分担すればできます。みんなが楽しく気楽に過ごす、楽しみになるサロンになるようにしています。



いきいきサロン

場 所：今荘会館
 開催頻度：月1回
 開催日：不定期
 開催時間：13：30～15：00
 参加者数：10人
 スタッフ数：1人
 参加費：300円

今 荘



📝 取材者メモ

サロンでの世間話の中で情報交換ができるので大切な場所だとおっしゃっていました。

流行っている内容

以前はオセロにはまっていましたが、今はコミュニケーション麻雀をしています。麻雀をすることもあるし、パイを使って数合わせゲームや神経衰弱など、自分たちだけのルールをつくって楽しんでいます。ほかにも、お菓子作りやカラオケなどを楽しむこともあります。何をするにもみんなでおしゃべりしながらわいわいとできるのが楽しいです。



佐野わいわいサロン

場 所：佐野公会堂
 開催頻度：月1回
 開催日：第3土曜日
 開催時間：10:00~13:00
 参加者数：15人
 スタッフ数：3人
 参加費：男性500円/女性300円

佐 野



運営のポイント

昼食を毎回みんなで食べています。当日に集まった人数を確認してお弁当を買いに行きます。準備はたくさんあるほど大変です。誰でもできる方法で無理なくできる範囲であることを大切にしています。気を使わず、気楽に楽しく集まれる今のサロンをいつまでも続けていきたいです。

取材者メモ

食事の前にカラオケやオセロ、トランプなどをして楽しんでおられるそうです。



ふれあいサロン法連操

場 所：法楽寺会館
 開催頻度：月2回
 開催日：第2・4水曜日
 開催時間：10:00~12:00
 参加者数：10人
 スタッフ数：1人
 参加費：無料

法楽寺



📎 取材者メモ

参加者の一人が「デイサービスに通う友人が増え会えないけれど、サロンではみんなに会えてうれしい」とおっしゃっていました。

いち押しポイント

体操をした後、コミュニケーション麻雀をしています。初心者が多かったので、昔よく麻雀をしていた参加者の一人がルールを教え、みんなでできるようになりました。毎回それぞれが1回ずつ勝つことを目標に、みんなが勝てるまで何回もゲームをしています。楽しく体も脳も鍛えています。



野村ふれあいサロン

場 所：野村公会堂
 開催頻度：月1回
 開催日：15日
 開催時間：月により変更する
 参加者数：20人
 スタッフ数：6人
 参加費：無料

野 村



取材者メモ

広い自治会なので、サロンでしかなか
 なか会えない人もいたりとか。貴重な場所
 だと感じました。

参加者の声

毎回、何着て行こうかと準備をして、
 老人車を押しながら会館まで誰が来て
 るやろうと考えながら歩いて行きます。
 公会堂に着くと、みんなが「よう元気に
 来てくれたなあ。ありがとう。」と声を
 かけてくれます。それがすごくうれしく
 て、心が温まります。毎月サロンの日は
 楽しみで待ち遠しいです。



ふれあいサロンごんせ

場 所：高山公会堂
 開催頻度：月1回
 開催日：20日
 開催時間：9：30～12：00
 参加者数：25人
 スタッフ数：7名
 参加費：200円

高山



いち押しポイント

「はじまりのうた」というサロンオリジナルの歌があります。私たちは、はじめに手作りの歌詞の垂れ幕を見ながらみんなで声をそろえて歌います。声を出した後は、ラジオ体操で体をほぐします。これで全身スッキリします。おかげでみんな元気に過ごすことができます。

取材者メモ

サロンを始めて11年が経ち、立ち上げた方は参加者となり、長く続きみんなが楽しみにしてくれることが嬉しいとおっしゃっていました。



おおたサロン

場 所：太田公会堂
開催頻度：2か月に1回
開催日：不定期
開催時間：10:00~11:30
参加者数：15人
スタッフ数：2人
参加費：100円

太 田



立ち上げたきっかけ

小さい自治会ですが、顔を合わす機会が減りなかなか会えません。気を使わず、ゆっくりと過ごす時間をみんなで作れるといいなという思いから、1年間運営方法などを話し合い、今年からサロンを始めました。集まってみると、みんなの元気な姿や笑顔、喜びの声を聞くことができ、始めてよかったなと思っています。

📎 取材者メモ

参加者が「サロンが始まるのを待っていました。楽しみが一つ増えました」と笑顔でおっしゃり、印象に残っています。



にこにこ広場 ひだまりサロン

場 所：孝太郎会館
 開催頻度：月1回
 開催日：第2火曜日
 開催時間：10:00~12:00
 参加者数：20人
 スタッフ数：9人
 参加費：200円

鍛冶屋



📖 取材者メモ

「サロンのおかげで何十年ぶりに再会できて嬉しかった」とおっしゃる方がおられ、サロンという場所の大切さを感じました。

運営のポイント

私たちはサロン立ち上げ当初に、「動ける人みんな準備しよう」と決めました。男性だから女性だからというのはなしに、それぞれが無理なくできることをして、みんなが役割をもって参加できるようにしています。自分たちがやりやすい方法で、鍛冶屋らしくやっけていこうと思います。



てんとうむしクラブ

場 所：浅井文化センター
開催頻度：毎週
開催日：木曜日
開催時間：10:00~11:30
参加者数：30人
スタッフ数：2人
参加費：年8,000円

湯田地区



取材者メモ

休憩は短めに、1時間半めいっぱい体操をされています。

スタッフの声

てんとうむしクラブの「てんとうむし」は「転倒無視」を由来につけました。毎回先生に来ていただき、リズム体操をしています。参加しているみんなから、「体操に来てマッサージに行く回数が減った」、「体操を続けているので体が良くなった」など喜びの声も聞こえておりクラブを設立してよかったなと思っています。



下草野地域づくりサロン

場 所：下草野まちづくりセンター
 開催頻度：月1回
 開催日：第4木曜日
 開催時間：10:00~12:00
 参加者数：10人
 スタッフ数：4人
 参加費：無料

下草野地区



取材者メモ

こちらのサロンは地域づくり協議会の事業の一つとして日赤奉仕団のOG等が関わり運営されています。

いち押しポイント

それぞれに各自治会のサロンにも参加していますが、このサロンは下草野地区の住民が対象のサロンなので各自治会から参加があります。遠い在所の人ともつながりができ、交流の機会になっています。違う在所の人とおしゃべりは地域のことなどについて情報交換ができるためありがたいです。



金曜クラブ

場 所：下草野まちづくりセンター
 開催頻度：月1回
 開催日：第2金曜日
 開催時間：13:00~16:00
 参加者数：6人
 スタッフ数：1人
 参加費：無料

下草野地区



参加者の声

集まってしばらくはおしゃべりをしています。みんなとの世間話は笑いが絶えず、いつも楽しいです。毎回のラジオ体操第1・第2をして体を伸ばすと、おしゃべりと体操で心も体もスッキリして気が晴れます。自治会や地区でやっている集まりは、自分で行けるのでなるべく参加し、毎日楽しく暮らしています。

取材者メモ

春にはお花見、年末には忘年会なども企画されています。



七尾3B体操教室

場 所：七尾まちづくりセンター
 開催頻度：月2回
 開催日：第2・4水曜日
 開催時間：13:30~15:00
 参加者数：15人
 スタッフ数：2人
 参加費：月1,000円



取材者メモ

七尾地区外からの参加も可能な体操教室です。

七尾地区



参加者の声

転倒予防教室としてスタートし、今年で12年目を迎えます。現在は、毎回先生に来ていただき、3B体操をしています。リズムがあるので、ノリがよく楽しく体操ができます。2人でする体操や円になってする体操があり、みんなの頑張っている姿を見ているとやる気がわいてきます。



げんきクラブ

場 所：上草野まちづくりセンター
 開催頻度：月2回
 開催日：第1・3金曜日
 開催時間：10:00~11:00
 参加者数：10人
 スタッフ数：1人
 参加費：年6,000円

上草野地区



取材者メモ

代表者はみんな1年ごとに交代で担い、負担が偏らないようにされています。

いち押しポイント

第1金曜日は先生に来てもらって体操をしています。第3金曜日はDVDをお手本にきゃんせ体操やリズム体操をしています。

いつも、始めの30分程度おしゃべりをしてから体操をしています。体操も大切ですが、おしゃべりも欠かすことはできません。私たちの元気の源です。



上草野健康体操教室

場 所：上草野まちづくりセンター
 開催頻度：毎週
 開催日：金曜日
 開催時間：13:00~14:00
 参加者数：15人
 スタッフ数：1人
 参加費：800円

上草野地区



取材者メモ

「ここに集まるのがまず大事」と体操、おしゃべりが元気の源のみなさんでした。

いち押しポイント

私たちは、自彊術（じきょうじゅつ）に取り組んでいます。先生が上草野地区にいらっしゃるのので、来てもらって教えてもらいます。自彊術には31の動作があり、激しい動きもありますが、自分の体と相談しながらできる範囲で取り組んでいます。みんなで大きな声をだしてカウントし、身体を伸ばすとスッキリします。

おわりに

今回、サロン活動・転倒予防教室事例集の作成にあたり長浜市内の各サロン、転倒予防教室に訪問をさせていただきました。どの活動も地域の現状に合わせて活動されていて、たくさんの笑顔があり、地域での交流の場として位置付けられている様子を感じました。この事例集をとおして他のサロン、転倒予防教室の様子を感じていただき、今後の活動の参考にさせていただければと思います。

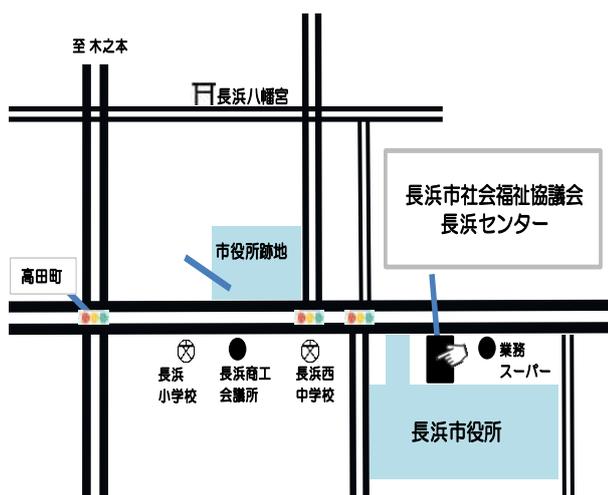
～ お問い合わせ ～

長浜センター

長浜市八幡東町441-6

電話：62-1804

FAX：64-2240

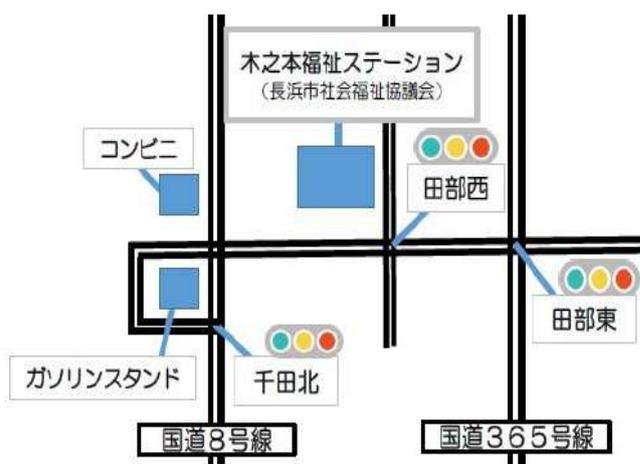


木之本センター

長浜市木之本町千田53

電話：82-5419

FAX：82-5721



いつでも気軽にご相談ください



