

# 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

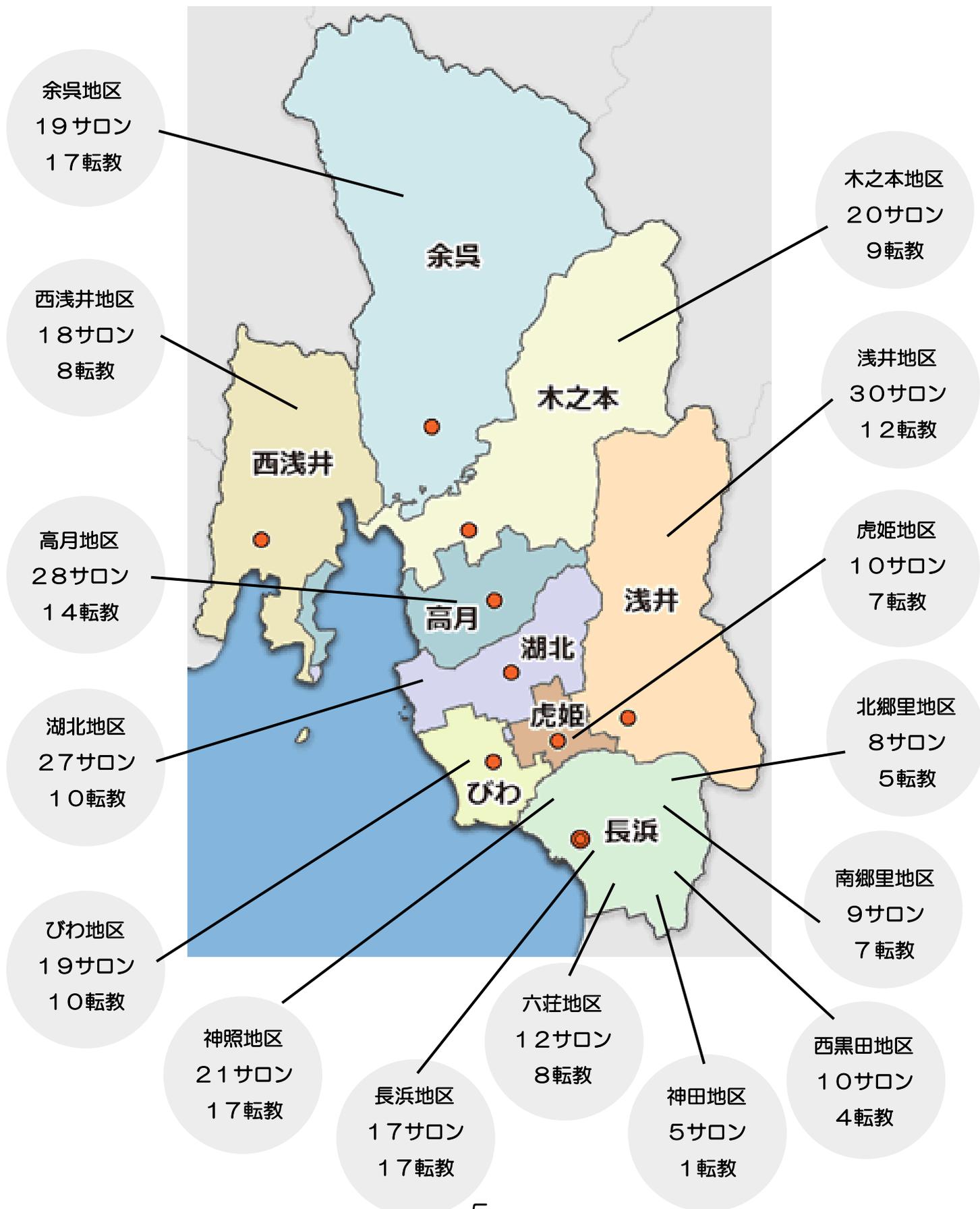
長浜市においても、253 のサロン、146 の転倒予防教室が活動されています。  
活動の様子はさまざまで、1つの自治会に複数のサロンがあるところや複数の自治会合同で  
されているところもあります。歩いて行ける気楽な居場所として活動をされています。

## ～ 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

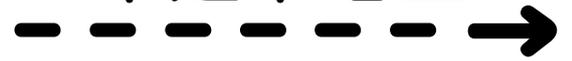
	全人口	65歳以上人口	高齢化率	80歳以上人口
長浜市	119,227人	32,594人	27.3%	10,939人
地区名	全人口	65歳以上人口	高齢化率	80歳以上人口
長浜	9,346人	2,974人	31.8%	1,166人
六荘	14,032人	2,864人	20.4%	929人
南郷里	10,574人	2,507人	23.7%	645人
神照	19,648人	4,105人	20.8%	1,252人
北郷里	4,277人	1,297人	30.3%	402人
西黒田	2,230人	723人	32.4%	265人
神田	1,206人	405人	33.5%	140人
浅井	13,081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

# 木之本地区



自治会	サ・転	サロン・転倒予防教室名	ページ数
金居原	サ	金居原ふれあいサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	①
	転	ねむの花・・・・・・・・・・・・・・・・	①
杉野	転	杉野いきいき健康グループ・・・・・・・・	②
杉本	転	緑風すぎもと・・・・・・・・・・・・・・・・	③
大見	サ・転	大見サロン・・・・・・・・・・・・・・・・	④
川合	サ	川合ふれあいミニサロン・・・・・・・・	⑤
	転	川合体操教室コスモス会・・・・・・・・	⑥
古橋	サ	古橋区いきいきサロン・・・・・・・・	⑦
石道	サ	石道村づくりの会・・・・・・・・	⑧
木之本	サ	仁寺ふれあいいいきいきサロン えがお	⑨
	サ	伝馬サロン・・・・・・・・・・・・・・・・	⑩
	転	伝馬すこやかクラブ・・・・・・・・	⑩
	サ	八木屋ふれあいサロン・・・・・・・・	⑪
	サ	西横町ミニサロン・・・・・・・・	⑫
	サ	東横町サロン・・・・・・・・	⑬
	サ	廣瀬サロン・・・・・・・・	⑭
廣瀬	サ	黒田ミニサロン・・・・・・・・	⑮
黒田	サ	黒田健康体操クラブ・・・・・・・・	⑯
	転	黒田健康体操クラブ・・・・・・・・	⑯
アットリ	サ	アットリふれあいサロン・・・・・・・・	⑰
田部	サ	田部ふれあいサロン・・・・・・・・	⑱
千田	サ	千田ふれあいサロン・・・・・・・・	⑲
	転	千田老人クラブ体操クラブ・・・・・・・・	⑳
大音	サ	大音ふれあいサロン・・・・・・・・	㉑
	転	まゆの会・・・・・・・・	㉑
西山	サ	西山ふれあいサロン・・・・・・・・	㉒
	転	ひまわり・・・・・・・・	㉒
田居	サ	田居サロン・・・・・・・・	㉓
北布施	サ	北布施サロンの会・・・・・・・・	㉔
広域	サ	木之本塾 おいでおいで	㉕
	転	ニコニコクラブ・・・・・・・・	㉖
	転	はつらつ体操教室・・・・・・・・	㉗





## 金居原ふれあいサロン ねむの花

場 所：ふれあい館  
開催頻度：年10回  
開催日：年間予定表のとおり  
開催時間：13:30~15:00  
参加者数：6人  
スタッフ数：7人  
参加費：300円



### 📝 取材者メモ

今までスタッフとして関わってこられた方が、今は参加者となり続いて参加されている、とってもお元気なサロンでした。

①

## 金居原



### スタッフの声

金居原は、毎週1回体操教室、年間10回のサロンを、赤十字奉仕団員がスタッフとなりすすめています。

3月と11月にはお食事会をします。みんな週1回の体操教室とサロンを楽しみにして下さっているので、スタッフも励みになっています。



## 杉野いきいき健康グループ

場 所：こぶし会館  
開催頻度：週1回  
開催日：水曜日  
開催時間：9：30～11：00  
参加者数：27人  
スタッフ数：4人  
参加費：無料、食事会2,000円

## 杉 野



### 取材者メモ

サポーターは11人。参加者は全員来られると40人程になるそうです。スタッフの優しさがあふれる体操教室でした。

### スタッフの声

きゃんせ体操、リズム体操の他に歌を歌ったり手遊びや頭の体操もしています。年に2回は食事会をします。

雪深い杉野では、12月から3月末までは冬休みになりますが、みんな「体操があるとそこに行かんらん」と思うことが元氣につながっています。

みんなでいつまでも元気に続けていきたいと思っています。



## 緑風すぎもと

場 所：杉本集会所  
開催頻度：週1回  
開催日：水曜日  
開催時間：10:00~11:30  
参加者数：9人  
スタッフ数：4人（交代で鍵開け）  
参加費：無料（昼食代実費）



### 📝 取材者メモ

男性の方もおられ、元気な体操教室でした。

## 杉 本



### スタッフの声

杉本の体操教室が始まって3年8ヶ月がすぎました。集会所に体操用の椅子もおいていただき、楽に体操できるようになりました。

年に2回はお食事会もして楽しく活動しています。みなさん一生懸命で、少しでも今の体を維持したいという思いでがんばっておられます。



## 大見サロン

場 所：大見集会所  
 開催頻度：週1回  
 開催日：火曜日  
 開催時間：9：30～11：00  
 参加者数：8人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：食事会のみお弁当代実費

## 大 見



### スタッフの声

体操はあくまで手段であり、目的は閉じこもり予防と見守り。参加者のみなさんから「週1回みんなに会って話ができるだけでもほっとする」との声を励みに、楽しいと思ってもらえるのが一番のやりがいです。

### 取材者メモ

「スタッフさんお1人大変ではないですか？」の問いに「気楽にやらせてもらってます」と。大見の高齢者を見守る熱い思いに頭が下がります。



## 川合ふれあいサロン

場 所：憩いの家  
 開催頻度：月1回  
 開催日：年間計画のとおり  
 開催時間：10:00~13:00  
 参加者数：8人  
 スタッフ数：8人  
 参加費：200円~(昼食代)

## 川 合



### スタッフ・参加者の声

川合のサロンは、85歳以上の方を対象にしています。年に1回は小旅行、年に1回は子どもたちと一緒にどうキッズサンガを開催しています。

参加されている皆さんは、「月に1回がせんど待ち。子どもを見ていたら昔のことを思い出したわ。私にもあんな頃があったんやね」と懐かしそうに話され、子ども達との時間を楽しまれていました。

### 取材者メモ

いつもは憩いの家で開催されているのですが、今日はお寺でキッズサンガ。子供たちと楽しく交流されていました。



## 川合体操教室 コスモス会

場 所：老人いこいの家  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第2、4木曜日  
 開催時間：13：15～14：45  
 参加者数：14人  
 スタッフ数：2人  
 参加費：1,000円/年

## 川 合



### 📎 取材者メモ

参加者に手芸の得意な方がおられ、「お手玉」や「椅子用座布団」など、手作りの作品がたくさん並んでいました。

### スタッフの声

平成23年に転倒予防教室をして以降、ずっと続けています。

目標は「自立した暮らし」、合言葉は「ねんねんコロリでなくピンピンコロリ（PPK）」

参加者は少なくなったりもしますが、来ようと思う人は続けてきてくださるので、こちらも励みになります。



## 古橋区いきいきサロン

場 所：ミ二集会所  
開催頻度：月1回  
開催日：不定期  
開催時間：9:30~12:00  
参加者数：17名  
スタッフ数：9名  
参加費：食事会のみ500円

古 橋



### 取材者メモ

昭和54年頃から始められ、30年ほどたっているそうです。昔も今も、皆が気軽に寄れるところになっています。

### スタッフの声

参加者の年齢制限はありません。昨年までは年輩の方が多かったけれど、今年に入ってから70代前半の方もたくさん来てもらえるようになりました。ゲートボールや畑、旅行に出られない人が寄れる処として、また認知症の予防のためにもサロンは大切な場所です。たくさんの人に来てもらえると思うと「やっていてよかった」と思います。



## 石道村づくりの会

場 所：熊川邸  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第3日曜日  
 開催時間：10:00~14:00  
 参加者数：10~12人  
 スタッフ数：4人  
 参加費：300~500円

## 石道



### 取材者メモ

87歳になっても何でもできるスーパーばあちゃん存在を知り衝撃でした。教えてもらいたいと思うごちそうが並んでいました。

### 始めたきっかけ

平成28年の夏に自治会みんなでバーベキューをしたところ「とっても楽しかった。続けてほしいね」との声があがり、熊川さんがお家を提供して下さることに。以来、月1回~2回、熊川さんにお菓子作りを教えてもらったり、みんなで食事の準備をしてランチをしたり。和やかな楽しいサロンを開催しています。



## 仁寺ふれあいいきいきサロン

場 所：田神山観音寺 他  
 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：高齢者5名 子ども5名  
 スタッフ数：9名  
 参加費：200円~500円



### 📎 取材者メモ

毎回、子どもも高齢者も一緒に集まる場となっています。子どもたちにも役割があり、今日もお茶やごはんを配ばり大活躍です。

## 仁寺町内会



### 運営について

参加者の年齢制限はなく、町内会の子どもからお年寄りまで、誰でも参加できるサロンです。毎回、男性スタッフがおにぎりをにぎってくれます。家でおかずを作って届けてくれるスタッフもあり、みんなが手伝ってくれます。参加される方は、次も楽しみに待ってくださっています。



## 伝馬サロン 伝馬すこやかクラブ

場 所：交遊館  
 開催頻度：㊶年1回 ㊷毎週1回  
 開催日：㊶不定期 ㊷木曜日  
 開催時間：13:30~15:00  
 参加者数：㊶33人 ㊷15人  
 スタッフ数：㊶3人 ㊷4人  
 参加費：㊶無料 ㊷500円/2か月



### 📝 取材者メモ

今年のサロンは、講座ありバンドありコンサートありと大変にぎやかにされていました。みなさん楽しそうでした。

## 伝馬町内会



### スタッフの声

以前は、町内会行事でバス旅行やハイキングなど実施していましたが、高齢の方が参加できないということで3年ほど前からサロンになりました。

体操は毎週実施しています。このような場所がないとみんな顔を合わすことがないので、寄る場所があるのはありがたいことです。



## 八木屋ふれあいサロン

場 所：元気の館または交遊館  
 開催頻度：年4回  
 開催日：不定期  
 開催時間：10:00～13:00  
 参加者数：28人  
 スタッフ数：4人  
 参加費：無料



### 取材者メモ

みなさんサロンを待っておられ、回数ももっと増えるといいとの声が聞かれるそうです。無理なくすすめられるといいです。

## 八木屋町内会



### スタッフの声

サロンは年に2回ですが、あとの2回は町内会行事と合同で開催しています。町内会内が距離があるので必要な方は送迎します。男性の参加もあり、カロムは大変人気です。

今年は雪が多く、サロンをしない時は、対象の方のお家を何度か見回りし「そっと見守り」をすすめました。みなさんの安心につながるいいなと思います。



## 西横町ミニサロン

場 所：西横町集会所  
 開催頻度：年7回  
 開催日：不定期  
 開催時間：13:00~15:00  
 参加者数：12人(全員)  
 スタッフ数：12人(全員)  
 参加費：100円~300円

## 西横町町内会



### スタッフ・参加者の声

平成7年に集会所が竣工されてから月に1回サロンを開催してきました。その頃のスタッフが今は参加者です。子どもと一緒に参加していた時期もありました。

みんなと集まれることは楽しいので、いつまでできるかわかりませんが、できる限り、続けていきたいです。

#### 取材者メモ

こじんまりと、ゆったり時間が流れている、そんなサロンでした。



## 東横町サロン

場 所：東横町集会所  
 開催頻度：月1回  
 開催日：不定期（年間予定表有）  
 開催時間：13:00～15:30  
 参加者数：8人  
 スタッフ数：7人  
 参加費：食事会のみ500円

## 東横町町内会



### 参加者・スタッフの声

毎日家に居てじっとしているとだめなので、折り紙やお手玉をしたりしています。ここに月1回来るのが本当に楽しみです。

折り紙で小箱を作ってくださったのをみんなで教えてもらい、菓子盆にしています。私たちが教えてもらっていることがたくさんあります。

### 取材者メモ

みなさん手を動かすのが大好きなご様子で、おしゃべりもはずみ、大変にぎやかなサロンでした。



## 廣瀬サロン

場 所：文化センター  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第1水曜  
 開催時間：10:00~13:00  
 参加者数：25人  
 スタッフ数：13人  
 参加費：無料

## 廣 瀬



### 運営について

スタッフの中で、毎月2人ずつ当番を決めて、買い物や準備をします。毎回食事もみんなであるものを持ち寄ったり、作ったりしています。

「サロンの対象者はたくさんおられますが、来られる人ばかりではないので、本当はもっとたくさんの方にきてもらいたいと思います。」とスタッフさん。

### 取材者メモ

参加されているみなさん、楽しそうでした。「大勢で食べる食事はおいしい」と笑顔でいただいております。



## 黒田ミニサロン

場 所：第2集会所  
 開催頻度：年2回  
 開催日：5月、10月  
 開催時間：10:00~12:30  
 参加者数：20人  
 スタッフ数：9人  
 参加費：500円

## 黒 田



### 取材者メモ

対象の方が多いため準備も大変なご様子でした。ボランティアスタッフがおられるといいのかなと思いました。

### 運営について

サロン対象は80歳以上の方です。60人ほどおられ自治会の役員でチラシを配り参加の希望を伺いにまわります。運営は赤十字奉仕団やシルバークラブ(老人会)の代表の方や民生委員、自治会役員ですすめています。

参加者さんが座りながら、少し体を動かせたり、一緒に歌ったりできるような内容を考えています。



## 黒田健康体操クラブ

場 所：黒田集会所  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第1、第3月曜日  
 開催時間：9：00～11：00  
 参加者数：20人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：無料（入会費1,000円）

黒 田



### 📎 取材者メモ

シルバークラブ（老人会）ですすめて  
 おられる元気な体操教室でした。「みんな  
 がこれからも健康で体操に来てもら  
 いたい」と話してくださいました。



### 運営について

平成26年の黒田官兵衛博でスタッ  
 フが大勢集まっているところに体操教  
 室の話がきて、あっという間に話が決ま  
 り、平成27年から実施しました。

集会所に来たら、まずは体重と血圧測  
 定。自己管理し体調と相談しながら体操  
 をします。毎回の鍵開けや準備、片づけ  
 も2人ずつ当番でしています。

年に2回はお食事会をし、懇親の場にな  
 っています。



## アットリふれあいサロン

場 所：アットリ集会所  
 開催頻度：2ヶ月に1回  
 開催日：不定期  
 開催時間：10:00～13:00  
 参加者数：12人  
 スタッフ数：3人  
 参加費：食事代

## アットリ



### 始めたきっかけ

近年20年くらい、老人クラブの活動も休止状態だったアットリ自治会。「アットリにも憩いの寄り合い処を」との思いで老人クラブの活動を再開。自治会の協力も得て昨年（平成28年）10月からサロンを立ち上げました。

今年はまだ始まってすぐなので、2～3ヶ月に1回のペースですが、来年から少しずつ回数も増やしていければと思います。

### 取材者メモ

イケメン民生委員・児童委員さんの情熱と優しさでサロンが始まりました。みなさんととても楽しそうでした。



## 田部ふれあいサロン

田 部

場 所：自治会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：月末の月曜か火曜  
 開催時間：13:00～15:00  
 参加者数：5～7人  
 スタッフ数：4人  
 参加費：100円



### スタッフの声

毎回、はじめに歌や体操、健康のお話などをしてから約2時間、ゆったり過ごします。内容やその時のおやつにも季節を感じてもらえるようにいろいろ考えています。8月は子どもも一緒に参加し、にぎやかな時間でした。

ここに来られない方に、もっと出てきてもらえればと思っています。



### 取材者メモ

スタッフさんは少ない人数でも、得意なことを分担しながら進めておられました。



## 千田ふれあいいいきサロン

場 所：千田自治会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：年間計画表のとおり  
 開催時間：9：00～11：30  
 参加者数：29人  
 スタッフ数：15人  
 参加費：昼食時のお弁当代

千 田



### 📖 取材者メモ

テーマソングを歌い、誕生会から始まります。みんなでお祝いされることを大変喜ばれていました。

### スタッフの声

年間の計画を立てることで、みんなが予定を合わせられます。普段はデイサービスに行っておられる方も、サロンの日はデイをお休みして来てくださいます。みなさんの元気な顔を見せてもらって、自分たちも元気をもらいます。



## 千田老人クラブ体操クラブ

場 所：千田会館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：①1日 ②15日  
 開催時間：①9：00②19：30  
 参加者数：15人  
 スタッフ数：2人  
 参加費：無料

千 田



### スタッフ・参加者の声

まずは歩行から始めます。そしてき  
 ゃんせ体操、筋トシなど組み合わせて  
 続けています。

たいていの人が老人クラブに入っ  
 たら体操教室も参加します。体操を続け  
 ていると、畑をした後でも体がすっきり  
 します。

### 取材者メモ

午前中の時は、少し高齢の方もおられ  
 るようですが、夜の部は若手の元気な女  
 性だけの体操教室でした。



## 大音ふれあいサロン まゆの会

場 所：大音集会所  
 開催頻度：月1回  
 開催日：不定期（年間計画有）  
 開催時間：10:00～13:00  
 参加者数：15人  
 スタッフ数：10人  
 参加費：100円～昼食代程度

大音



### 運営について

体操教室は、毎週1回木曜日の9時から、サロンは月1回10時から（食事のある時は12時から）季節に応じた内容を考えながら開催しています。

8月は、子ども達も参加して一緒にゲームなどを楽しんだ後、お食事会です。たくさんの方に来てもらえ、とても賑やかなサロンにできました。

#### 取材者メモ

元気なスタッフさんに囲まれ、子どももお年寄りの方もとても楽しそうにすごされていました。



## 西山サロン ひまわり

場 所：西山自治会集会所  
 開催頻度：年4回  
 開催日：不定期  
 開催時間：10:00～14:00  
 参加者数：22人  
 スタッフ数：7人  
 参加費：300円

## 西山



### 取材者メモ

高齢の方が多いのですが、「できるだけ外に出る機会を作って、前向きにいかうと思っているのよ」と話される「元気なサロン」でした。

### スタッフの声

西山は、20年以上前に福祉委員会が立ち上がり、その中でサロンも始まりました。年に1回は子どもとの交流の日をつくり、かるたをしたり、お食事会を開催しています。

体操教室は、毎週火曜日の9時～10時に開催しています。無理にならないように、当番を決めてみんなで楽しく行っています。



## 田居サロン

場 所：田居集会所  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第2木曜日  
 開催時間：9：30～11：00  
 参加者数：8～10人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：100円～300円

## 田 居



### 📝 取材者メモ

楽しく体操されていました。このまま終了されるのはもったいないので、継続できる方法を一緒に考えていきたいです。

### スタッフの声

木之本町時代、社協で開催されていた体操教室に行かれていた方が、教室の終了を機会に、「田居で続けよう」ということで、約10年前からサロンが始まったと聞いています。

ただ、みんな高齢になり、継続することが段々難しくなってきました。



## 北布施サロンの会

場 所：北布施集会所  
 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：13人  
 スタッフ数：6人  
 参加費：100円

## 北布施



### いち押しポイント

今までは75歳以上の方が対象でしたが、スタッフも含めて、今年から何歳でもOKということになりました。

みんなが楽しい雰囲気、和やかに開催しています。年輩の方が増えてこれらで体操などもゆる〜く、おしゃべりが多くなっていますが、外出なども計画し、スタッフ6名、みんな前向きに準備しています。

### 📝 取材者メモ

毎年、12月にはみんなでカレンダーを作られます。みんなの誕生日も書いてあり、とてもあったかい作品です



## 木之本塾 おいでおいで

場 所：木之本塾  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第2火曜日  
 開催時間：10:00~14:00  
 参加者数：13~20人  
 スタッフ数：3人  
 参加費：300円

## 木之本（広域）



### 📖 取材者メモ

いずれは、誰もが来てもらえる「木之本食堂」～みんなの居場所～を創りたいと思っておられることをおききました。

### 運営について

木之本塾の場所を借りて、家にこもりがちの方を誘い、自分たちで集まって食事会をしたり、警察や病院の出前講座に来てもらって勉強会などもしています。

木之本塾ですること、他の講座などを知ることができ、新たに活動が広がる人もいます。いくつになっても、できるだけ自分たちでできることをしていきたいです



## ニコニコクラブ

場 所：木之本交遊館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：金曜日  
 開催時間：13:30~15:00  
 参加者数：10人~15人  
 スタッフ数：2人  
 参加費：500円/年間

## 木之本（広域）



## スタッフの声

介護予防サポーター養成講座を受講した3名が立ち上げました。体操だけでなく、ヨガや会食会などもしながら楽しく活動しています。

若い人にも、もっと体操の良さを知ってもらい、この活動を少しでも長く続け、次の人にバトンを渡せればいいなと思います。

### 取材者メモ

伺った日は、たまたまお休みが多く少ない人数でされていましたが、普段は10人を超える方が参加されています。



## はつらつ体操教室

場 所：木之本自治会事務所  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第1, 3水曜日  
 開催時間：10:00~11:30  
 参加者数：14人  
 スタッフ数：2人ずつ当番制  
 参加費：300円/月

## 木之本（広域）



### 取材者メモ

スタッフの方が言われるとおり、体操教室というより、サロンというほうがぴったりの、和やかな体操教室でした。

### スタッフの声

みんなそろったらCDに合わせて体操します。ゆっくりした動きもありけっこうしんどいです。

体操がおわったらみんなでゆったり歌を歌ったり、頭の体操で認知症予防。折り紙あり、手芸ありおしゃべりあり。毎月お誕生会をし、年に何度かはお食事会もしています。体操教室というよりサロンと思っています。



## 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。

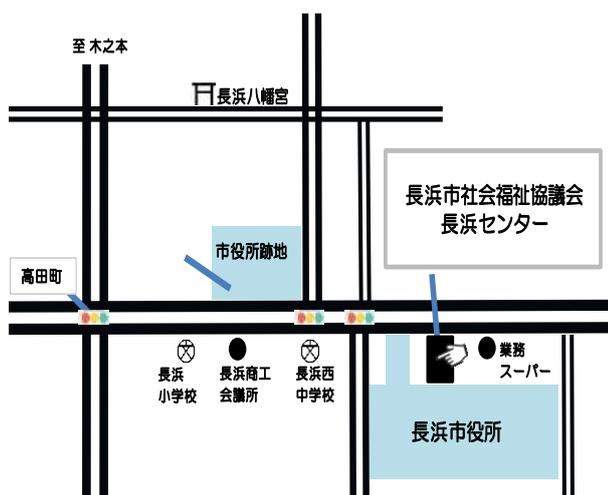
## ～ お問い合わせ ～

### 長浜センター

長浜市八幡東町441-6

電話：62-1804

FAX：64-2240

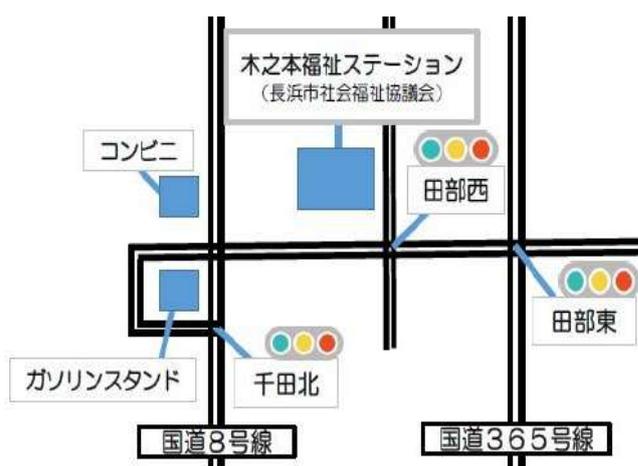


### 木之本センター

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



