

# 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	
長浜地区	6	① ~ ⑳
六荘地区	7	① ~ ⑬
南郷里地区	8	① ~ ⑭
神照地区	9	① ~ ㉔
北郷里地区	10	① ~ ⑪
西黒田地区	11	① ~ ⑭
神田地区	12	① ~ ⑥
浅井地区	13	① ~ ㉓
びわ地区	14	① ~ ㉒
虎姫地区	15	① ~ ⑰
湖北地区	16	① ~ ㉒
高月地区	17	① ~ ㉓
木之本地区	18	① ~ ㉒
余呉地区	19	① ~ ㉒
西浅井地区	20	① ~ ㉒
おわりに	21	

## はじめに

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

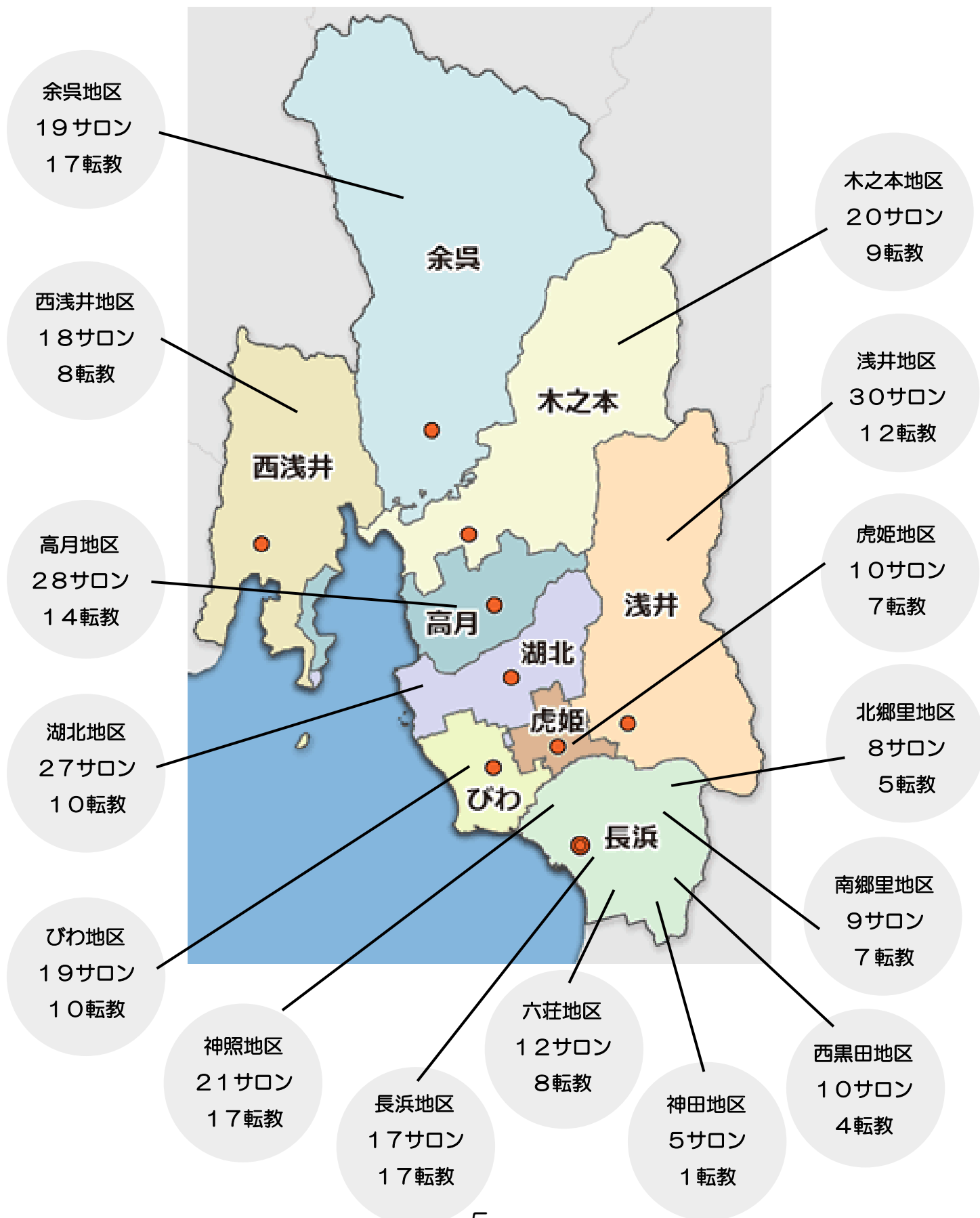
長浜市においても、253 のサロン、146 の転倒予防教室が活動されています。  
活動の様子はさまざまで、1つの自治会に複数のサロンがあるところや複数の自治会合同で  
されているところもあります。歩いて行ける気楽な居場所として活動をされています。

## ～ 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

# 長浜地区



自治会	サ・転	サロン・転倒予防教室名	ページ数				
神前東	サ	やわたクラブ・・・・・・・・・・・・・・・・	①				
神前栄	サ	神前栄町サロン・・・・・・・・	②				
神前上	サ	喜楽会・・・・・・・・	③				
北門前	サ	すみれ会・・・・・・・・	④				
一の宮	サ	一寿会・・・・・・・・	⑤				
高田東	}	ラビットの会・・・・・・・・	⑥				
高田北							
高田							
高田中							
高田西							
片	}	第3地区まちなかふれあいサークル・・・・・・・・	⑦				
南片							
宮							
十軒							
金屋							
錦南							
神戸							
伊部							
御堂前							
グラン・ブルー長浜				}	ほほえみ会・・・・・・・・	⑧	
三ツ矢南							
三ツ矢中東							
大通寺							
中三ツ矢							
東三ツ矢北							
東三ツ矢中							
東三ツ矢南							
三ツ矢新道							
京	}	三ツ矢南ふれあいサロン・・・・・・・・	⑨				
三ツ矢南							
北日吉				サ・転	ふれあいサロン（体操部）・・・・・・・・	⑩	
南日吉				サ	南楽栄会・・・・・・・・	⑪	
相生				サ	相生さくらの会・・・・・・・・	⑫	
南呉服元				転	元町いきいきサロン・・・・・・・・	⑬	
南呉服南				転	豊クラブ・・・・・・・・	⑭	
公園				転	ファミリー体操クラブ・・・・・・・・	⑮	
栄船				転	栄寿会・・・・・・・・	⑯	
上田				}	万咲の会・・・・・・・・	⑰	
中田							サ・転
下田							サ
田旭				サ	田旭町自治会・・・・・・・・	⑱	
広域				転	楽笑クラブ・・・・・・・・	⑲	
広域				転	バンビの会・・・・・・・・	⑳	
広域				サ	（笑）っはっは倶楽部・・・・・・・・	㉑	







## やわたクラブ

場 所：陸会館  
 開催頻度：月5～6回程度  
 開催日：火曜日  
 開催時間：10:00～12:00  
 参加者数：10人  
 スタッフ数：4人  
 参加費：内容により変更



### 📎 取材者メモ

活動者同士のつながりがとても伝わりました！

## 神前東



### いち押しポイント

体操や書道、グランドゴルフや食事会など毎週活動をしています。多いときには、1週間に2回活動をする時もあります。

定期的にサロンを開催することにより、自治会の高齢者の様子がよくわかるようになりました。



## 神前栄町サロン井戸端会議

場 所：神前栄会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第2水曜日  
 開催時間：13:30~15:00  
 参加者数：10人  
 スタッフ数：2人  
 参加費：100円

## 神前栄



### 取材者メモ

参加者の方の様子から、次回のサロンも待ち遠しいように感じました！

### いち押しポイント

みんなで楽しく体操やカラオケをしています。内容の1番人気は近所のスーパーへ買い物に行くことです。1人暮らしの方や歩いて買い物に行けない方がいるため喜ばれます。

みんなが楽しめることを1番に考え、今後も活動していきます。



## 喜楽会

場 所：神前上町自治会館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：水曜日  
 開催時間：10:00~12:00  
 参加者数：20人  
 スタッフ数：7人  
 参加費：無料

## 神前上



### 📎 取材者メモ

スタッフが内容ごとに役割分担し活動しているサロンです。

### いち押しポイント

自分のため、みんなのために体操による健康づくりやおしゃべり、レクリエーションといったサロン活動に取り組んでいます。

自治会をとおして案内しているため、住民全体に理解していただけるように活動をしています。



## 北門前すみれ会

場 所：北門前町会館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：金曜日  
 開催時間：13:30~15:30  
 参加者数：8人  
 スタッフ数：当番制  
 参加費：無料

## 北門前



### 📎 取材者メモ

全員で取り組みをしているため、1人ひとりが活動に自覚を持ち取り組まれています。

### いち押しポイント

自治会との連携ができていますので、会場使用料や設備面で支援をいただいています。サロンの内容も、体操だけにこだわらず、おしゃべりや食事会など和やかに過ごせる内容です。

地域の高齢化が進む中で、住民が元気に参加し健康維持できるように取り組んでいます。



## 一寿会

場 所：一の宮会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：不定期  
 開催時間：10:00～日が沈むまで  
 参加者数：20名程度  
 スタッフ数：7名  
 参加費：無料

## 一の宮



### 取材者メモ

机を囲みながら柔らかな雰囲気の中でサロン活動が行われ、皆さん終始笑顔でした！

### いち押しポイント

サロンの日は、開始時間はお伝えしていますが、終了時間は日が沈むまでとしています。各自が自分の都合に合わせて参加できるようにし、参加者全員が落ち着ける・寛げる空間になっています。

活動では、お茶菓子を用意し、楽しくおしゃべりをする事を考えています。



## ラビットの会

場 所：高田西会館  
 開催頻度：月4回  
 開催日：金曜日  
 開催時間：13:30~15:00  
 参加者数：12名  
 スタッフ数：2名  
 参加費：月500円



### 📎 取材者メモ

体操とおしゃべりすることを楽しみながら活動をされていました。

## 第2連合



### いち押しポイント

第2連合自治会が協働で体操教室を開催しています。平成22年当時の民生委員さんが中心となり立ち上げ、現在まで活動してきました。ビデオで自主的に開催をしていますが先生に来ていただく場合もあります。


体操後には、口腔体操をしています。第2連合で体操教室を開催することにより、自治会の枠を超えつながりが増えました。



## 第3地区まちなかふれあいサークル

場 所：諫鼓山  
開催頻度：週1回  
開催日：木曜日  
開催時間：13:30~15:00  
参加者数：20人  
スタッフ数：4人  
参加費：月500円



 取材者メモ

皆さんいきいきと活動しています。笑顔の絶えないサロンです。

## 第3連合



### いち押しポイント

第3連合の自治会が協働でサロンをしています。民生委員や自治会の役員が協力して運営をしています。

体操教室や茶話会などを開催し、連合の住民がコミュニケーションを取り、まちなかの住民同士のつながりの場となっています。



## ほほえみ会

場 所：南三ツ矢会館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：木曜日  
 開催時間：13:30~15:00  
 参加者数：17人  
 スタッフ数：3人  
 参加費：月500円

## 第4連合



### 📎 取材者メモ

テーマのとおり、みなさん和気あいあいと笑顔で楽しく活動をされていました。

### いち押しポイント

ほほえみ会のテーマは「和気合々」です。参加者をはじめ、スタッフ、講師の先生と全員が仲良く笑顔で活動をしています。

活動を通して、第4連合自治会の住民が気楽に話をできる活動になるよう日々活動をしています！





## 三ツ矢南ふれあいサロン

場 所：南三ツ矢会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：不定期  
 開催時間：11:00~13:00  
 参加者数：8人  
 スタッフ数：2人  
 参加費：無料

## 三ツ矢南



### 取材者メモ

皆さん和気あいあいとおしゃべりし、活動を楽しまれました！

### いち押しポイント

こりすぎることはせずに「基本はおしゃべり」をもっとーに活動しています。誰もが気楽に参加できるよう、和やかな居場所づくりを目指しています。

参加者が欠席されると、サロン後に声かけや様子を見に訪問しています。



## ふれあいサロン (体操部)

場 所：北日吉会館  
 開催頻度：週1回程度  
 開催日：月曜日  
 開催時間：9：00～11：00  
 参加者数：15人  
 スタッフ数：2人  
 参加費：無料

## 北日吉



### 取材者メモ

アットホームな雰囲気です。活動されています！

### いち押しポイント

毎週開催することにより参加者の健康維持、見守り活動に繋がっています。

自治会からの支援もあり継続的に開催することができ、食事会を開くこともあります。体操のみでなく食事をとることにより、参加者同士の距離が縮まります。



## 南楽栄会

場 所：南日吉会館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：不定期  
 開催時間：日により変更  
 参加者数：20人  
 スタッフ数：11人  
 参加費：無料

## 南日吉



## いち押しポイント

南楽栄会では、体操教室やおしゃべり会、料理教室やカラオケなど多くの活動を毎月しています。毎月6回程度開催し、案内は自治会を通じてしています。活動を通じて、若い世代から高齢者世代まで交流の機会を持つことにより、自治会の中でのつながりができています。

### 取材者メモ

体操教室やおしゃべり会など様々な活動に取り組み、居場所づくりに熱心な会です。



## 相生さくらの会

場 所：相生会議所  
 開催頻度：月2回  
 開催日：水曜日  
 開催時間：10:00~11:30  
 参加者数：15人  
 スタッフ数：2人  
 参加費：無料

## 相生



📎 取材者メモ

いつでも気楽に住民同士が集まれるような空間でした。

### いち押しポイント

体操教室や食事会などを行っています。食事会をするときには、午後からカラオケやトランプ、おしゃべりなどをして1人ひとりが楽しめることを考えています。また、活動はみんなで希望をし、相談し活動に取り組んでいます。



## 元町いきいきサロン

場 所：元町会館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第2・4金曜日  
 開催時間：13:30~15:00  
 参加者数：17名  
 スタッフ数：2名  
 参加費：無料

## 南呉服元



### 取材者メモ

体操教室後に茶話会をし、住民同士のコミュニケーションが広がるサロン活動です。

### いち押しポイント

月に2回体操教室を開催しています。体操教室の後に、月1回茶話会しています。茶話会では、季節に応じてお茶菓子などを用意し、楽しくおしゃべりをしています。住民同士のコミュニケーションが取れ、時間を忘れてしまうくらい話をしています。



## 豊クラブ

場 所：蓮池会館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：水曜日  
 開催時間：13:30~15:00  
 参加者数：11人  
 スタッフ数：2人  
 参加費：無料



### 取材者メモ

みなさん仲睦まじく体操やおしゃべりをされていました。

## 南呉服南



### いち押しポイント

老人会を中心にサロン、転倒予防教室をしています。高齢者に限らず地域住民皆さんの集まりの場として開催しています。

毎週お互いに顔を合わせることで、お互いの見守り活動になり親睦も深まります。



## ファミリー体操クラブ

場 所：ファミリーマンション  
開催頻度：週1回  
開催日：火曜日  
開催時間：13:30~15:00  
参加者数：13人  
スタッフ数：有志  
参加費：月2,000円



### 取材者メモ

マンションのフロアを活用し、活動することにより、自治会の幅が広がっていると感じました。

## 長浜駅西



### いち押しポイント

地域のマンションを使用して、活動を行っています。参加費を払うことにより全員が参加する気持ちになります。自由参加なので縛りなどがなく、気楽に体操を行っています。また、体操後のおしゃべりする時間を楽しみに、活動しています。

体操以外にも食事会やアクセサリ作りなども行います。



## 栄寿会

場 所：栄船会館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第2・4火曜日  
 開催時間：10:00～11:30  
 参加者数：12名  
 スタッフ数：4名  
 参加費：300円



### 取材者メモ

体操中も時折笑顔で会話しながら、参加者の方々が仲睦まじく活動できるサロンでした！

## 栄船



### いち押しポイント

毎月2回体操教室を行っています。先生は、月に1回来てくださり、もう1回は自主的に活動を行っています。自主的な活動の際は、先生をビデオで録画したものを再生して体操しています。参加者同士が気軽に参加し、会話をすることを楽しみに活動を行っています。





## 万咲の会

場 所：田町会館  
 開催頻度：サロン 月2回活動  
           体操教室 月4回  
 開催日：火曜日  
 開催時間：10:00～11:30  
 参加者数：15人  
 スタッフ数：5人  
 参加費：無料

## 上田・中田・下田



### 📝 取材者メモ

皆さんがサロンの日を楽しみに来られている魅力的な居場所でした！

### いち押しポイント

活動をとおして参加者同士のつながりが深まっています。3自治会が合同で行うことにより、普段つながりのなかった方との交流やお互いの見守り活動にも繋がっています。今後もサロン・転倒予防教室を通じて、みなさんの気軽に集まれる居場所にしていきます。



## 田旭町自治会

場 所：田旭会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：土曜日  
 開催時間：10:00～11:30  
 参加者数：10人  
 スタッフ数：3人  
 参加費：無料

## 田 旭



### 📎 取材者メモ

自治会役員や民生委員児童委員、福祉委員の方々が中心になり活動を支えているサロンです。

### スタッフの声

自治会で福祉委員となり、サロンに取り組んでいます。活動内容に悩む事もありますが、参加者の方の笑顔を見ると安心し今後も活動が続けていきたいと思っています。

サロンに参加することにより、参加者とのつながりができ、見守りあう場所になっています。今後も参加していきたいと思っています。



## 楽笑クラブ

場 所：曳山博物館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：火曜日  
 開催時間：13:30~14:30  
 参加者数：40名  
 スタッフ数：15名  
 参加費：2回500円



### 取材者メモ

活動者全員が笑顔で楽しく体操を行ってました。参加者1人ひとりの笑顔が魅力的な体操教室です。

## 広 域



### いち押しポイント

「楽笑クラブ」では、楽しく笑うことをモットーに活動を行っています。毎回楽しく体操をしています。

曳山会館を利用し活動することにより、市街地の中心にあるため、多くの方が参加しています。広域のため、参加者同士の新たなつながりが広がります！



## バンビの会

場 所：長浜西部福祉ステーション  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第2・4水曜日  
 開催時間：13:30～14:30  
 参加者数：18人  
 スタッフ数：会員で交代制  
 参加費：月500円

## 広 域



### 始めたきっかけ

転倒の予防にバンビの会を立ち上げました。先生と一緒に体操をすることにより、1人ひとりが自覚を持ち体操をしています。スタッフは、固定せず会員全員が交代で行い、全員でバンビの会の運営を行っています

地域から集まるため、自治会の枠を越え、多くの方と交流ができます。

### 取材者メモ

広域で行われているため、複数の体操教室を掛け持ちされている方が多く、熱心に取り組まれていました。



## (笑) っはっは倶楽部

場 所：なな屋  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第2・4金曜日  
 開催時間：13:00~15:00  
 参加者数：5名  
 スタッフ数：1名  
 参加費：無料

## 広 域



### 📎 取材者メモ

空き家となった店を活用し、おしゃれな雰囲気の中で、笑顔が絶えないサロン活動をされています。

### いち押しポイント

全員で編み物を行い、作成したものは自分で使用したり友人にプレゼントしたりしています。編み物は手先の細かい作業なので認知症予防にもなります。

また、お茶をしながらトランプやかかるたなどをして、毎回参加者全員楽しみながら活動しています。



# 六荘地区



自治会	サ・転	サロン・転倒予防教室名	ページ数
八幡東	サ	八幡きゃんせクラブ・・・・・・・・・・・・・・・・	①
東高田	サ	鶴遊会東高田老人会・・・・・・・・・・・・・・・・	②
	転		
三和	サ	万年青会いきいきふれあいサロン・・・・・・・・	③
地福寺	サ	コスモス会・・・・・・・・・・・・・・・・	④
平方	サ	平方健康ふれあいサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	⑤
勝北	転	勝北フレンズ・・・・・・・・・・・・・・・・	⑥
勝	サ	勝町にこにこおしゃべり会・・・・・・・・	⑦
大辰巳	サ	大辰巳おしゃべりサロン・・・・・・・・	⑧
	サ	大辰巳町老人クラブ栄寿会・・・・・・・・	⑨
永久寺	サ	永久寺町サロン・・・・・・・・	⑩
大戌亥	サ	大戌亥町にこにこ会・・・・・・・・	⑪
寺田	サ・転	生き生きサロン・和楽の里・・・・・・・・	⑫
田村	サ	田村町サロン喜楽会・・・・・・・・	⑬







## 八幡東きゃんせクラブ

場 所：八幡東会館  
開催頻度：月2回  
開催日：第2・4火曜日  
開催時間：10:00~12:00  
参加者数：15人  
スタッフ数：5人  
参加費：無料

## 八幡東



### 取材者メモ

みなさん八幡東が大好きで、ここで元気に暮らしたいと話されていたのが印象的でした。

### いち押しポイント

体操の先生指導のボール体操がとても楽しいです。年に一度体力テストがあり、体力が落ちないように普段の体操をがんばっています。みんなで体力を維持する目標を持って体操をやっています。

体操をした後の健康推進員さんの手作りおやつは最高です。食べながらおしゃべりを楽しんでいます。



## 鶴遊会東高田町老人会

場 所：東高田会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：不定期  
 開催時間：13:30～15:30  
 参加者数：13人  
 スタッフ数：1人（老人会長）  
 参加費：無料

## 東高田



## スタッフの声

昨年度までは、男性中心のサロンでしたが、今年度から女性の参加者が増えました。まだまだ女性の参加が増えるように、サロンではやわらかい雰囲気づくりを心掛けています。

おしゃべりの時間は、テレビの話題や近所の話など話題がたえません。

### 取材者メモ

女性の参加者さんが増え、男女でできるゲームや活動をみなさんで楽しく考えておられました。



## 万年青会いきいきふれあいサロン

場 所：三和町会議所  
開催頻度：月1回  
開催日：第3水曜日  
開催時間：14:00~16:00  
参加者数：18人  
スタッフ数：2人  
参加費：無料

## 三 和



### 取材者メモ

「毎回、やりたいことをやっているだけ  
が楽しいんや」と話されている笑顔が  
印象的でした。

### いち押しポイント

普段から、歩くことを心掛けていま  
す。サロンでノルデックポールを購入し  
て、「四季の移り変わり」を楽しみなが  
ら、みんなで近くをゆっくりゆっくり歩  
いています。ノルデックポールを使って  
歩くと自然と手が振れ、背筋も伸びて歩  
くことができます。

歩いた後は、茶話会タイム。たくさん  
話して、ゲームで大笑いしています。



## コスモス会

場 所：地福寺公会堂  
 開催頻度：月4回  
 開催日：木曜日  
 開催時間：13:30~15:00  
 参加者数：20人  
 スタッフ数：2人  
 参加費：無料

## 地福寺



### スタッフの声

毎回、回覧をまわして参加者を募り、このサロンがもしもの時のつながりづくり、支え合いの場所になればとの思いで運営しています。

内容をもっと充実させて、このサロンをきっかけに、外にでる機会が少ない方たちが少しでも減ることを願っています。

### 取材者メモ

「このサロンに来るようになって腰痛が治ったんやで！」と元気な声が響くサロンでした。



## 平方健康ふれあいサロン

場 所：平方公会堂  
開催頻度：月4～5回  
開催日：木曜日  
開催時間：10:00～12:00  
参加者数：30人  
スタッフ数：17人  
参加費：無料

## 平方



### 参加者の声

家で一人だとなかなか体操が続きませんが、みんなと一緒に続けられます。体操の後は、とても体が軽くなり、心までも軽くなったような気がします。毎週ここに通うことが目標です。

年3回食事会があり、賑やかに軽くお酒を飲みながら、親睦を深めています。

### 取材者メモ

「体操の日は、公会堂まで歩いていくと決めています！」元気の源は歩くことと話されていました。



## 勝北フレンズ

場 所：勝北自治会館  
 開催頻度：月4回  
 開催日：火曜日  
 開催時間：10:00~11:30  
 参加者数：12人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：300円

## 勝 北



### 参加者の声

とにかく運動がしたい！  
 そんなメンバーが集まって毎週がんばっています。時々出前講座で介護予防についても勉強しています。

「いつまでも元気に！」その気持ちをもって毎回参加をしています。体を動かすと気分も上がり、元気を実感します。

### 取材者メモ

体を動かすことが楽しい！大好き！  
 運動に対する熱い思いを教えてくださいました。



## 勝町にこにこおしゃべり会

場 所：勝自治会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：月曜日  
 開催時間：10:00~15:00  
 参加者数：12人  
 スタッフ数：3名  
 参加費：月1,400円

勝



### 参加者の声

スタッフさんが用意されたクイズを一生懸命解いています。早く解けると嬉しいです。中には難しい問題もありますが、みんなと一緒に考えて解いています。答え合わせで、たくさん合っていると、自分に自信がつきます。

サロンの終わりにはみんなで歌を歌います。キーボード演奏に合わせて歌うので自然と大きな声で歌うことができます。

#### 取材者メモ

キーボード演奏に合わせて、いきいきと大きな声で歌っておられました。気持ちが上がりますね。



## 大辰巳おしゃべりサロン

場 所：大辰巳町会館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第1・3火曜日  
 開催時間：9：00～11：00  
 参加者数：13人  
 スタッフ数：5人  
 参加費：100円

## 大辰巳



### 参加者の声

サロンの名前のお通り、おしゃべりしながら、カレンダーづくりや、ぬりえ、折り紙などを行っています。たわいもないおしゃべりが本当に楽しいです。

サロンの終わりには、歌の合唱をします。ここはたのしい、ありがたい場所です。

### 取材者メモ

どの参加者さんからも、「ここはええとこやで」、「人もええひとばかりやで」と笑顔でお話ししていただきました。





## 大辰巳町老人クラブ栄寿会

場 所：大辰巳町会館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第2・4月曜日  
 開催時間：9：00～11：30  
 参加者数：19人  
 スタッフ数：2人  
 参加費：年2,000円

## 大辰巳



### 取材者メモ

サロンに集まることの大切さをとても熱心に話してくださいました。

### スタッフの声

サロンで体操を始める前は、転倒し、骨折をする方が多くおられましたが、体操を始めてからは転倒する人が少なくなり嬉しいです。

サロンで大笑いをして、大声で合唱してこれからもコミュニケーションを大切にしていきます。



## 永久寺町サロン

場 所：永久寺町会館  
 開催頻度：年2～3回  
 開催日：不定期  
 開催時間：10：00～15：00  
 参加者数：12人  
 スタッフ数：10人  
 参加費：300円

## 永久寺



### 取材者メモ

事前の準備中に、楽しんでもらえるかなとスタッフさん。想いは、みなさんに届いていました。

### スタッフの声

始めたきっかけは、グランドゴルフに集まっていた人たちが「集まって何かしよか」から、三世代交流が始まり、高齢者中心になり今に至ります。サロンを始めるにあたって、会館にエレベーターを設置しました。こんなことをサロンでやったら喜んでもらえるかな。今の時期この野菜を使って食事を作ろうかな。と思いながら準備しています。参加者さんの笑顔が次の励みになります。



## 大成亥町にここに会

場 所：大成亥コミュニティセンター  
開催頻度：月1回  
開催日：第1土曜日  
開催時間：10:00~12:00  
参加者数：16人  
スタッフ数：5人  
参加費：100円

## 大成亥



### 参加者・スタッフの声

こじんまりとしたサロンですが、みんな仲がいいです。仲がいいことがこのサロンの自慢です。

ここで、いっぱいしゃべって、笑って、簡単な体操をして、たまに食事会を開催して、楽しい時間を過ごしています。

### 取材者メモ

「年は離れてるけど、仲良しやろ！」  
第一声がこの言葉でした。仲良しが一番です。



## 生き生きサロン 和楽の郷

場 所：寺田町会館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第2・4木曜日  
 開催時間：10:00~12:00  
 参加者数：7人  
 スタッフ数：7人  
 参加費：1,000円

## 寺 田



### 参加者の声

「サロンに来るとということで気持ちがあがるんや」、「サロンに来られないと、どうしてるんやろて思ってな」とロタにお話しされていました。サロンは、しゃべる機会と会える機会がある大事な場所です。もっと参加者が増えるといいなと思っています。

### 取材者メモ

小規模なサロンですが、笑い声の絶えない素敵な時間をすごしました。



## 田村町サロン喜楽会

場 所：田村町会館  
 開催頻度：月4～5回  
 開催日：金曜日  
 開催時間：9：00～11：00  
 参加者数：20人  
 スタッフ数：3人  
 参加費：無料

## 田 村



### 取材者メモ

中にはハードな動きもあって驚きました。みなさん、自分のペースで体操されていました。

### 参加者の声

毎回汗が出るほど体操をしています。ビデオを見ながら体操をして、終わった後は、体がすっきりします。

会館に来るときも、なるべく歩いてくるようにしています。

体操の後のカラオケもみんなで歌って楽しいです。レパートリーもたくさんあります。



# 南郷里地区



自治会	サ・転	サロン・転倒予防教室名	ページ数
宮司東	サ	みやしおたのしみ会・・・・・・・・・・・・・・・・	①
宮司西	サ	宮司西町ふれあいサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	②
	転	宮司西町元気高齢者転倒予防教室・・・・・・・・	③
七条東	サ	七条ふれあいサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	④
七条中			
七条西			
小足新	サ	陽だまりサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	⑤
	転	小足新町転倒予防教室・・・・・・・・・・・・・・・・	⑥
日の出	転	日の出GBクラブ・・・・・・・・・・・・・・・・	⑦
加納	サ・転	加納町シニア体操教室・・・・・・・・・・・・・・・・	⑧
加納新	転	加納新町体操クラブ・・・・・・・・・・・・・・・・	⑨
榎木	サ	榎木ほのぼのサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	⑩
	サ	えのき男いきいきサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	⑪
南田附東	サ・転	西辻ふれあい会・・・・・・・・・・・・・・・・	⑫
南田附西	サ	南田附西町ふれあいサロン きんもくせいの会・・・	⑬
	転	南田附西体操教室・・・・・・・・・・・・・・・・	⑭







## みやしおたのしみ会

場 所：宮司東町会議所  
 開催頻度：年10回程度  
 開催日：不定期  
 開催時間：11:00~15:00  
 参加者数：15名  
 スタッフ数：7名  
 参加費：100円

## 宮司東



## 運営のポイント

サロンを開催するときには、必ず自治会町や役員のみなさんにも案内をしています。自治会役員を担っているような若い世代にも、みんなが暮らす自治会の中で、活動していること、参加者の様子やスタッフの思いを知ってもらうことが大切だと考えています。参加者のみなさんとの交流の機会にもなっています。

## 取材者メモ

10月にサロン開催100回記念を迎えられ、盛大にお祝いされました。みなさんの明るい笑顔が印象的でした。



## 宮司西町ふれあいサロン

場 所：ゆうあい館  
 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：12人  
 スタッフ数：9人  
 参加費：無料

## 宮司西



### スタッフの声

毎回サロン開催の案内を配って歩きます。案内をポストへ入れるだけでもいいのですが、なるべく本人に手渡しするようにしています。見守りもかねて声をかけると、元気な姿を見られ、こちらも安心します。しばらくおしゃべりをして帰ることもあります。サロンを楽しみにしてくれている方がいるので無理なく続けていきたいです。

### 取材者メモ

健康推進員さんが中心となり立ちあげ、もうすぐ40回目を迎えます。



## 宮司西町元気高齢者転倒予防教室

場 所：ゆうあい館  
開催頻度：毎週  
開催日：火曜日  
開催時間：9：30～10：45  
参加者数：16人  
スタッフ数：1人  
参加費：年間12,000円



### 取材者メモ

きゃんせ体操DVDで先生と一緒に体操されているのは宮司西のみなさんのこと。みなさんのお手本ですね。

## 宮司西



### 参加者の声

私は、宮司西自治会の中でも新興住宅地で暮らしています。なかなか同世代の知り合いができませんでしたが、体操教室に来て知り合いが増えました。毎週みんなと体操をしたり、休憩のときにおしゃべりしたり、毎週の楽しみになりました。仲間と一緒に声をかけ合いながらこれからも体操を続け、いつまでも元気でいたいです。



## 七条ふれあいサロン

場 所：七条会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：いずれかの土曜日  
 開催時間：内容によって異なる  
 参加者数：20人～60人  
 スタッフ数：5人（食事準備時は増員）  
 参加費：あり（内容によって異なる）

## 七条東・七条中・七条西



### 運営のポイント

高齢者中心のサロンと三世代交流サロンを交互に計画しています。三世代交流サロンは子どもたちの意見を取り入れ、子ども会と協力して企画しています。イベントを企画することが多く、魚つかみや巻き寿司づくり、地藏盆、クリスマス会などをしてきました。多世代が一つの場所で楽しめるよう、工夫しています。

### 取材者メモ

2か月に1回の誕生日会は60人を超える参加者が集まるサロンで、みんなの話声が部屋に充満しています。



## 陽だまりサロン

場 所：小足新町会館  
 開催頻度：月3回  
 開催日：第1・2・3火曜日  
 開催時間：10:00~12:00  
 参加者数：15人  
 スタッフ数：2人  
 参加費：無料

## 小足新



### ✏️ 取材者メモ

自治会や地区のお祭りに展示する作品をつくるなど活躍しておられます。

### 運営のポイント

活動内容は、折り紙や手芸、リメイクを楽しむことが中心ですが、最近は奇数月の第3火曜日にコミュニケーション麻雀などのゲームをする時間を作りました。地区のサロン交流会で初めて体験してみんなでやろうと提案し、始めました。毎回真剣勝負で勝てたときは本当にうれしいと笑顔満面です。いろんなことを取り入れ楽しい時間を過ごしています。



## 小足新町転倒予防教室

場 所：小足新町会館  
 開催頻度：月2～3回  
 開催日：金曜日  
 開催時間：13：30～15：00  
 参加者数：13人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：無料

## 小足新



### 参加者の声

健康維持のために何かしたいけど、体操って言っても何していいかわからないし…と思っていました。みんなですると、ちょっとしんどくなくてももうちょっと頑張ろうと思うし、「しんどいなあ」と笑いあいながらできるのがいいです。ボールを使った体操などもしていて、協力して取り組む体操などもあり、楽しいです。

### 取材者メモ

「毎週やっている」という安心感があり、自分の都合に合わせて参加できます。



## 日の出GBクラブ

場 所：日の出町会館  
 開催頻度：毎週  
 開催日：水曜日  
 開催時間：10:00~12:00  
 参加者数：17人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：無料

## 日の出



## 参加者の声

いつもきゃんせ体操をしています。基本はDVDをお手本に取り組んでいますが、月に1回は先生に来てもらい、直接教わっています。体操に来るとまずみんなの元気な姿から元気をもらい、みんなで体操をしてさらに元気になります。しばらく顔を見ないと心配で、休憩のときに他の参加者と話したりします。毎週1回お互いに元気チェックをしています。

### 取材者メモ

休憩時間のおしゃべりも口の体操だから大事にしているとおっしゃっていました。



## 加納町シニア体操教室

場 所：加納町公会堂  
 開催頻度：毎週  
 開催日：木曜日  
 開催時間：13:30～15:30  
 参加者数：25名  
 スタッフ数：3名  
 参加費：無料

加 納



### 取材者メモ

体操と交流ができるようにと第1木曜日はサロン活動も取り入れておられます。

### 運営のポイント

毎週会館に集まり、片足立ちやきゃんせ体操、みんなの体操などDVDの映像をお手本に取り組んでいます。年に1回体力測定を企画し、日頃の努力の成果をそれぞれが感じてもらえるようにしています。「今年も体力維持できた。これからもがんばらな!」とみなさん意気込んでおられました。





## 加納新町体操クラブ

場 所：加納新町会館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第1・3金曜日  
 開催時間：10:00~12:00  
 参加者数：13名  
 スタッフ数：2名  
 参加費：年2,000円

## 加納新



### 取材者メモ

休憩中のおしゃべりも楽しみのひとつとおっしゃっていました。お口の体操も大切ですね。

### 運営のポイント

きゃんせ体操やリズム体操、ラジオ体操、NHKのみんなの体操などをDVDの映像を見ながら取り組んでいます。最近流行した簡単なダンスを取り入れたり、他府県の体操DVDを取り寄せ取り組んだりすることもあります。ちょっとでもみんなで楽しく健康維持ができるように工夫しています。



## 榎木ほのぼのサロン

場 所：榎木町会館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第1・3火曜日  
 開催時間：9：00～12：00  
 参加者数：20名  
 スタッフ数：6名  
 参加費：100円

## 榎木



### スタッフの声

私たちが一番大切にしていることは、「サロンの日に元気に会館まで来ること」です。おしゃべりがみんな好きなので時間があっという間に経ってしまいます。平成29年12月で10周年を迎えます。これからも、みんなから元気をもらえる大切なサロンを続けていきたいです。

### 取材者メモ

みんなで運営するサロンの形ができしており、楽しく過ごしておられる姿が印象的です。



## えのき男いきいきサロン

場 所：榎木町会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第1水曜日  
 開催時間：9：30～11：30  
 参加者数：15名  
 スタッフ数：6名  
 参加費：100円

## 榎木



### 📎 取材者メモ

平成29年3月から始まったサロンです。気楽な雰囲気です。自由に過ごす居心地のよいサロンです。

### いち押しポイント

男性だけが集まるサロンなので、何をやるのか、来る目的を持ってもらえるようにしています。これまで、コミュニケーション麻雀や味噌づくり、竹の準備から始める流しそうめん、そば打ち、フナの子つきづくり、囲碁、将棋などを楽しんできました。それぞれに得意なことをもっているため、みんなが役割をもってサロンに参加しています。



## 西辻ふれあい会

場 所：南田附東町会議所  
 開催頻度：毎週  
 開催日：木曜日  
 開催時間：13:30~16:00  
 参加者数：4人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：無料



### 取材者メモ

月1回、体操後にコミュニケーション  
 麻雀をされ、楽しみのひとつとおしゃ  
 っていました。

## 南田附東



### 参加者の声

集まる人数が少なく、さみしい気持  
 ちもありますが、少数でも毎週集まっ  
 て体操することに意味があると思っ  
 ています。同じことを一人家するこ  
 ともできるのですが、おそらく続きませ  
 ん。続けることを一番の目標に、自分  
 や集まったみんなの健康維持を目標  
 に、これからも頑張りたいです。



## 南田附ふれあいサロンきんもくせいの会

場 所：南田附西会議所  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第3水曜日  
 開催時間：14:00～16:00  
 参加者数：10名  
 スタッフ数：3名  
 参加費：100円

## 南田附西



### 取材者メモ

今年度からは、スタッフが増え、役割分担をしてサロンを運営されています。

### スタッフの声

サロンの内容を考えるのは少し大変ですが、参加される方が得意なことを取り入れたり、会話の中で出てきた若いころよくした遊びを取り入れたり工夫をしています。参加者の声を取り入れることで、取り入れたものが会話の種となり、昔話や地域の歴史などの話で盛り上がり、会話も途切れません。



## 南田附西体操教室

場 所：南田附西町会議所  
 開催頻度：毎週  
 開催日：木曜日  
 開催時間：13:30~15:00  
 参加者数：10名  
 スタッフ数：1人  
 参加費：年間2,000円

## 南田附西



### 取材者メモ

いつもは体操が中心なので、茶話会ではおしゃべりがとまらないとおっしゃっていました。

### スタッフの声

リズム体操を中心に取り組んでいます。2か月に1回は、講師の先生がきてくださるので、新しい体操に取り組みます。そのほかの日は映像を見ながら体操をしています。月に1回体操を短めにして茶話会もしています。春と秋には季節を楽しむウォーキングを企画するなど、楽しみながら健康づくりをしています。

# 神照地区



自治会	サ・転	サロン・転倒予防教室名	ページ数
川崎	サ	きらめきサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	①
山階	サ	山階ふれあいサロンはまゆう会・・・・・・・・	②
口分田	サ	口分田楽集会・・・・・・・・・・・・・・・・	③
今	サ・転	今町弥栄クラブ・・・・・・・・・・・・・・・・	④
国友東	サ・転	あいあい国友・・・・・・・・・・・・・・・・	⑤
国友西			
新庄寺	転	新庄寺親善会・・・・・・・・・・・・・・・・	⑥
新庄中	サ	新中にここにこサロン・・・・・・・・	⑦
	転	新庄中町老人会・・・・・・・・	⑧
下之郷中	サ・転	友快サロン・さわやかクラブ・・・・・・・・	⑨
相撲西	サ	健やかクラブ・・・・・・・・	⑩
美浜	サ	美浜町老人会・・・・・・・・	⑪
緑ヶ浜	サ	緑ヶ浜ふれあいサロン・・・・・・・・	⑫
上祇園	サ・転	上祇園町いきいきサロン・・・・・・・・	⑬
祇園元	サ・転	祇園ワイワイサロン・・・・・・・・	⑭
列見	サ・転	列見町サロン・・・・・・・・	⑮
十里	サ	十里町いきいきサロン・・・・・・・・	⑯
	転	十里町健康体操教室・・・・・・・・	⑰
神照東	サ	神照町ふれ合いサロン・・・・・・・・	⑱
神照西			
北新東	サ・転	北新東町自治会・・・・・・・・	⑲
北新西	サ	なごみ会・・・・・・・・	⑳
北新南	転	はればれ会・・・・・・・・	㉑
北新北	サ・転	北新北町転倒予防教室・・・・・・・・	㉒
八幡中山	サ	すこやかクラブ・・・・・・・・	㉓
	転	すこやか体操クラブ・・・・・・・・	㉔
中山	転	中山町転倒予防教室・・・・・・・・	㉕
分木	サ	つくしの会・・・・・・・・	㉖
	転	分木町健康体操教室・・・・・・・・	㉗
南十里新	転	南十里いきいき体操・・・・・・・・	㉘







## きらめきサロン

場 所：川崎町自治会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：随時決定  
 開催時間：9：30～お昼過ぎ  
 参加者数：約15人  
 スタッフ数：6人  
 参加費：200円

## 川 崎



### 取材者メモ

マージャン中も、ときに教え・教えられまさにコミュニケーションマージャンでした。

### いち押しポイント

参加者全員でマージャンをすることが多いです。久しぶりにするとルールを忘れがちですが、やっているうちにみんな思い出せるし、よく知っている人が教えてくれるので、楽しんでやっています。同じチームの人と相談して、勝ったり負けたり、何よりおしゃべりしながらするのが楽しいです。



## 山階ふれあいサロン

場 所：山階会議所  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第2月曜日  
 開催時間：9：30～11：30  
 参加者数：約10人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：100円

## 山 階



### 取材者メモ

みなさん一緒に考えながらクイズなど楽しんでいます。脳トレもみんなで考える方が楽しいですね。

### いち押しポイント

毎回お花を飾り、季節を感じるようにしています。なかなか花の名前が出なかったり、育て方を教えあったりみなさん楽しみにされています。

サロンの内容は、時事ニュースなどクイズにしてみんなで楽しんでいます。〇〇川柳など調べて、詠むのも人気です。



## □分田楽集会

場 所：□分田会館  
開催頻度：月2、3回  
開催日：いずれかの火曜、金曜日  
開催時間：9：30～午前中  
参加者数：約12人  
スタッフ数：6人  
参加費：100円（食事時は別）

## □分田



### 📝 取材者メモ

自分たちで先生役と教えてもらう役をそれぞれ得意ごとにあわせて交代されています。

### いち押しポイント

お話し会、健康の会を月1回ずつ開催しています。季節ごとの野菜の話や、タオルを活用した体操などを行っています。自分たちでお皿やお茶をもちより茶話会をしています。後片づけも自分たちでするので、誰かのお世話になることもありません。

年に数回のお楽しみ会もあり、楽しく集まっています。



## 今町弥栄クラブ

場 所：今町会館  
開催頻度：週1回  
開催日：火曜日  
開催時間：9：00～10：30  
参加者数：約15～20人  
スタッフ数：4人  
参加費：年間1,000円

今



### 取材者メモ

体操をこれからも続けていきたいと話してくださいました。体操終わりのおしゃべりも交流の一つですね。

### いち押しポイント

みんな体を動かすのが大好きです。リズム体操やきゃんせ体操を活用しています。体操終わりにおしゃべりしたり、脳トレゲームをしています。

絵手紙づくりやウォーキングも行っています。介護予防や健康増進を図っています。



## あいあい国友

場 所：国友町会館  
 開催頻度：サロン 月1回  
                   転倒予防教室 月3回  
 開催日：サロン 第1土曜日  
                   転倒予防教室 木曜日  
 開催時間：9：00～11：00  
 参加者数：約20人  
 スタッフ数：約11人  
 参加費：サロン 100～1,000円  
                   転倒予防教室 600円

## 国友東・国友西



### 取材者メモ

サロンと転倒予防教室の代表者を分け負担がかからないようにされています。

### いち押しポイント

サロンだけ、転倒予防教室だけ参加もOKです。みんなそれぞれ得手不得手がありますので、この会館で会えることを大切にしています。

転倒予防教室は、月3回開催していて、先生に来ていただいています。ボールやヨガマットなど使って、コツコツ続けています。



## 新庄寺親善会

場 所：新庄寺町公会堂  
 開催頻度：週1回  
 開催日：木曜日  
 開催時間：13:00~14:30  
 参加者数：約15人  
 スタッフ数：3人  
 参加費：月500円

## 新庄寺



### 取材者メモ

月1回先生による体操をされています。体操の後スクールガードなどの活動もあるので、時間の調整をされています。

### いち押しポイント

今年度になって、新しい方が3人増え、主に60歳以上の方に声掛けをしています。日ごろ顔を合わせる機会が少ないので、体操の日を大切にしています。「顔をみんけど、どうしてやーるかな？」と情報交換の場にもなっています。家にこもっていても仕方ないので、少しでも外にでるきっかけになっています。



## 新中にここにサロン

場 所：新庄中町会議所  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第2土曜日  
 開催時間：13:30～15:30  
 参加者数：約20名  
 スタッフ数：12名  
 参加費：200円

## 新庄中



### 取材者メモ

茶話会、年1回食事会を開催されています。自治会全体で見守り活動にも取り組まれています。

### いち押しポイント

70歳以上の方を対象にしており、高齢者のみの世帯は特にチラシを手渡ししています。出席確認をしているので、当日顔が見えないと、自宅まで声を掛けに行っています。

また名前がわかるように、みんな名札をつけています。おしゃべりを中心に、内容もスタッフで当番を決めて工夫しています。



## 新庄中町老人会

場 所：新庄中町会議所  
 開催頻度：週1回  
 開催日：木曜日  
 開催時間：9：00～10：30  
 参加者数：約16人  
 スタッフ数：当番2人  
 参加費：無料

## 新庄中



### 取材者メモ

長く続けることが大切と話されていました。おしゃべりと体操両方あってこそ続けて来られたそうです。

### いち押しポイント

転倒予防教室が始まって7年目。きゃんせ体操やタオル体操、先生に来てもらったの体操などいろいろ組み合わせてしています。

また、みんなおしゃべりが好きなので、年2、3回茶話会をしています。それ以外も、井戸端会議をしながらの体操で、楽しみの一つかもしれません。





## 下之郷中町友快サロン・さわやかクラブ

場 所：下之郷中会館  
開催頻度：月2回  
開催日：第1、3月曜日  
開催時間：10:00～11:30  
参加者数：約10人  
スタッフ数：3人  
参加費：サロン 随時決定  
転倒予防教室 月300円

## 下之郷中

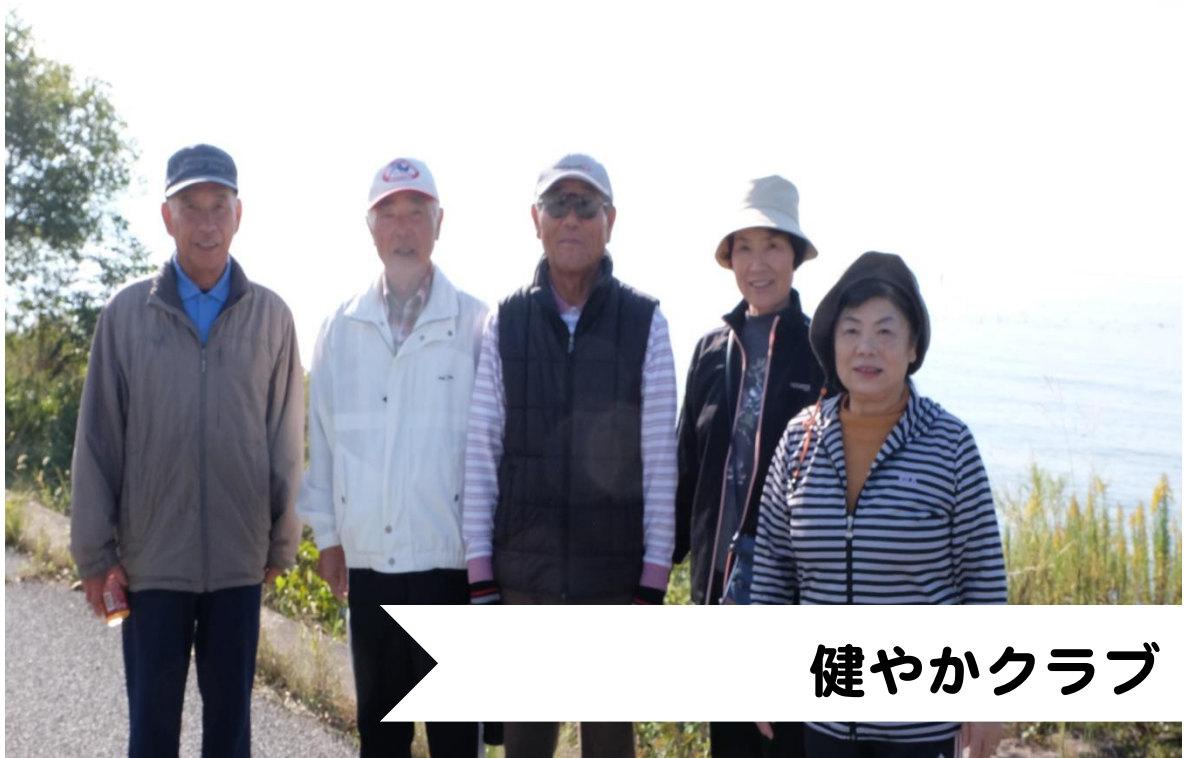


### 取材者メモ

月ごとに当番を決めて、事務所の鍵開けや会館の掃除機かけなど分担されています。

### いち押しポイント

自分の健康管理のために始めましたが、集まるみんなと話し、また茶話会を交えながら楽しく過ごしています。人と話す、体を動かす、笑うといった老化防止につながるすべてが友快サロンにはあります。これからももっと参加する人を増やして、ずっと続けていきたいと思います。



## 健やかクラブ

場 所：ウォーキング、グランドゴルフ  
 開催頻度：月2回  
 開催日：グランドゴルフ 毎週月曜日  
           ウォーキング 毎週木曜日  
 開催時間：9：00～11：30  
 参加者数：4人～7人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：実費負担

## 相撲西



### いち押しポイント

毎週月曜日は、グランドゴルフに出かけています。浅井の方まで行くので、交代で車を出しています。

毎週木曜日は、豊公園までウォーキングをしています。相撲西のサロンは、健康づくりに取り組んでいます。年1回は、会館で懇親会を開催しています。外での活動には参加しにくい方も参加されています。気楽に集まる場にしていきたいです。



### 📝 取材者メモ

ウォーキングをしながら、地域の方とあいさつ。少しの変化にも気がつきますね。



## 美浜町老人会

場 所：美浜自治会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第1月曜日  
 開催時間：10:00～12:00  
 参加者数：約20名  
 スタッフ数：6名  
 参加費：100円

## 美 浜



### 📎 取材者メモ

月2回のグランドゴルフと、月1回の会館でのサロン。笑い声のたえないサロンです。

### いち押しポイント

サロンの内容は参加者みんなで決めています。みんなの意見がすぐ形になるので、参加していて楽しいです。サロンの日も、第1月曜日と決まっているので覚えやすいです。

月2回のグランドゴルフや夏休みには子どもたちと一緒にラジオ体操など体を動かすことも取り入れています。



## 緑ヶ浜サロン

場 所：緑ヶ浜会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第3金曜日  
 開催時間：13:30~15:00  
 参加者数：20名  
 スタッフ数：5名  
 参加費：200円

## 緑ヶ浜



### 📎 取材者メモ

参加者・スタッフ・自治会が協力し合い、誰もが参加しやすいサロン活動を行っていました。

### いち押しポイント

自治会の皆さんに来ていただけるよう開催日程や内容を自治回覧で回し、見ていただけるようにしています。

また、男性に参加していただけるように食事会や映画鑑賞など毎回内容を変更し多くの方に参加していただけるように工夫をしています。



## 上祇園町いきいきサロン

場 所：上祇園町会館  
 開催頻度：サロン 隔月開催  
           転倒予防 週1回  
 開催日：サロン 随時決定  
           転倒予防 火曜日  
 開催時間：サロン 10:00~14:00  
           転倒予防 13:30~15:00  
 参加者数：約20人  
 スタッフ数：5人  
 参加費：サロン 300円

## 上祇園



### 取材者メモ

月2回ほど男性による健康マージャンもされています。

### いち押しポイント

毎週火曜日に転倒予防教室をしています。参加費は無料で、主にきゃんせ体操をしています。隔月にサロンも開催しています。昼食もみんなで食べています。昨年度から始まったサロン。どんな内容がいいかみんなの意見を聞きながらやっていきたいと思っています。



## ぎおんワイワイサロン(祇園元町福祉委員会)

場 所：祇園元町会館  
 開催頻度：サロン月1回  
           転倒予防 週1回  
 開催日：サロン 随時決定  
           転倒予防教室 火曜日  
 開催時間：13:30~15:00  
 参加者数：11~20人  
 スタッフ数：3人  
 参加費：サロン 茶話会無料  
           転倒予防教室 200円

## 祇園元



### 取材者メモ

自治会とも連携のとれた居場所です。

## いち押しポイント

年2回程度町内全域にチラシを回覧し、幅広いひとに活動を知っていただけるように工夫しています。毎月第1火曜日は先生による転倒予防教室をしています。

年末年始は、食事会を開催し交流の機会づくりをしています。毎年みなさん楽しみにされています。



## 列見町サロン

場 所：列見町会館  
 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：約12人  
 スタッフ数：2人  
 参加費：偶数月に1,000円

## 列 見



### 取材者メモ

時間になるとみなさん集まってこられ、おしゃべりと体操が自然と始まる居場所でした。

### いち押しポイント

体操だけでなく、隔月で食事会も開催しています。転倒予防体操を続けることで、介護予防につながっています。隔月で体操の先生にも来ていただき、日ごろの成果を自分たちでも感じています。

今まで顔を合わせる機会がなかった方ともサロンを通じておしゃべりするきっかけになりました。



## 十里町いきいきサロン

場 所：十里会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：土曜日  
 開催時間：10:00～14:30  
 参加者数：約30人  
 スタッフ数：15～20人  
 参加費：500円

## 十里



### 取材者メモ

自治会みなさんの協力でサロンが作り上げられていると感じました。

### いち押しポイント

サロンが立ち上がったのは15年ほど前です。今も大事にしているのは、人と人のふれあいを大切にして、おしゃべりやお茶を飲みながら元気に過ごせる場所であり続けたいと思っています。

サロンの日終わりに、スタッフで打ち合わせをして、次どのような内容にするか決めています。





## 十里町健康体操教室

場 所：十里会館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：土曜日  
 開催時間：9：30～11：00  
 参加者数：約15人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：無料

## 十里



### 取材者メモ

夏休みにはお子さんも一緒に体操をされていました。文化祭でも活発に活動されています。

### いち押しポイント

十里の体操教室は、14年ほど前から始めて、主にきゃんせ体操を続けています。誰でも参加OKです。

文化祭で体操を披露する機会があります。体操教室をしていることを知ってもらいきっかけになっています。



## 神照町ふれ合いサロン

場 所：神照会館  
 開催頻度：隔月に1回  
 開催日：随時決定  
 開催時間：10:00～13:00  
 参加者数：約25人  
 スタッフ数：10人  
 参加費：500円

## 神照東・神照西



### いち押しポイント

今まで午前中だけのサロンの日もありましたが、みなでお昼ご飯を食べたいとの要望があり、毎回お昼付きでサロンをしています。

地域にギターを弾くのが得意な方がおられるので、音色にあわせて歌を歌うのも恒例になっています。参加者・スタッフの声を大事にしながらサロンを続けています。

### 取材者メモ

参加者からもっとサロンに行きたいと声が出るほど人気のサロンです。



## 北新東町自治会

場 所：北新東町会館  
 開催頻度：週1～2回  
 開催日：コミュニケーションマージャン  
 第2、4月曜日転倒予防  
 転倒予防 第1～4木曜日  
 開催時間：コミュニケーションマージャン  
 13:00～15:00  
 転倒予防  
 13:30～15:00  
 参加者数：7人～13人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：コミュニケーションマージャン  
 無料  
 転倒予防  
 年間1,000円

## 北新東



### いち押しポイント

毎週木曜日は転倒予防体操をしていて、時々体操の先生にも来ていただいています。年2回体力測定をされており、やってきたことが数字で出るのがうれしく、励みにもなります。

コミュニケーションマージャンもみんなルールを覚えて、おしゃべりをしながらしています。





## なごみ会

場 所：北新会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第3金曜日  
 開催時間：13:30~15:30  
 参加者数：5人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：無料

## 北新西



### 📝 取材者メモ

気心知れた方同士、ゆったりとした時間を過ごしておられました。

### いち押しポイント

みんなでお茶とお茶菓子を囲みながらゆっくりとおしゃべりをしています。最近では、口腔体操を行うことで、老化予防を意識しています。定期的に、気楽な仲間と集まることがなによりの楽しみです。

毎月空き缶拾いも行っています。みんなで行うと長続きします。



## はればれ会

場 所：北新南町会館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：月曜日  
 開催時間：10:00~11:30  
 参加者数：12人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：月300円

## 北新南



### 取材者メモ

「この集まりをすごく楽しみにしている」と祝日も休まず週1回の体操を続けておられます。

### いち押しポイント

今年5年目を迎えたはればれ会。ずっと続けている365歩のマーチにあわせてのウォーミングアップから始まり、ラジオ体操やずんどこ節にあわせた体操をしています。「ここ伸びてるね」など意識して声をかけあっています。

自分たちが知っているテレビでの体操などの披露する場所でもあります。



## 北新北町転倒予防教室

場 所：北新会館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：火曜日  
 開催時間：13:30~15:00  
 参加者数：約28人  
 スタッフ数：8人  
 参加費：年会費1,000円

## 北新北



### 取材者メモ

転倒予防教室に加えて、クリスマスや年度末には交流会も実施されています。

### いち押しポイント

歌を歌う、お口の体操からいつも始まります。誰が休んでもできるように工夫しています。

平成21年から始まった転倒予防教室。年間予定を全自治会に回覧し、新しい参加者も募集しています。



## すこやかクラブ

場 所：八幡中山町会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：随時決定  
 開催時間：10:00~13:00  
 参加者数：約15人  
 スタッフ数：10人  
 参加費：500円

## 八幡中山



## いち押しポイント

年2回バス旅行に出かけています。普段遠出する機会も少なくなっているの  
 で、大変喜ばれています。どこがいいか考えるのも大変ですが、楽しいもので  
 す。普段のサロンは、会館で手作りのお昼ですが、回転寿司など食べに行く時  
 もあります。みんなでいただくのと合わせて、どちらもとってもおいしいです。

### 取材者メモ

参加者80歳以上を対象にされていますが、みなさんとてもお元気でした。



## すこやか体操クラブ

場 所：長浜キリスト協会 ガリラヤ館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：金曜日  
 開催時間：14:00～15:30  
 参加者数：約23人  
 スタッフ数：5人  
 参加費：月100円

## 八幡中山



### 📎 取材者メモ

キリスト協会では体操教室を始めたいとの思いからはじまりました。地域の方も気軽に参加されています。

### いち押しポイント

週1回体操を続けていますが、年2回はお茶会とクリスマス会をしています。決めた曜日・時間にみんなが集まることを大事にして、おしゃべりをしてそれぞれ帰ります。

連絡時はメールを活用しています。みんな携帯を持っているので、メールが届くのは意外にうれしいものです。





## 中山町転倒予防教室

場 所：中山町会館  
 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：約20人  
 スタッフ数：2人  
 参加費：月300円

中山



### 取材者メモ

中山でも日ごろから集まれる場所が欲しいと立ち上がった転倒予防教室。みなさんのホッとする場所です。

### 始まったきっかけ

町内の親睦を図る目的で転倒予防教室が始まりました。老人会を中心にチラシで声をかけて立ち上げました。体操はもちろん日ごろの情報交換などおしゃべりもしています。

時々、体操の後に食事会もしており、みんなが気軽に集まれる場でありたいなと思っています。



## つくしの会

場 所：分木会館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第2、4木曜日  
 開催時間：10:00～15:00  
 参加者数：約12名  
 スタッフ数：5～6名  
 参加費：食事付のとき500円

## 分 木



### 取材者メモ

音楽をかけて体操から始まるサロン。  
 長く続けているからこそ、サロンでの役  
 割分担ができています。

### いち押しポイント

第2木曜日は午前中おしゃべりを中心に過ごしています。第4木曜日は、健康推進委員さんの手作りお昼をいただき、昼過ぎまでサロンをしています。

転倒予防教室と合わせて、毎週どこかへ行く場所があるというのがなによりの楽しみと健康づくりにつながっていると思います。



## 分木町健康体操教室

場 所：分木会館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第1、3火曜日  
 開催時間：10:00~11:30  
 参加者数：15人  
 スタッフ数：4人  
 参加費：月800円

## 分 木



### 取材者メモ

自分のペースにあわせて緩めたり、伸ばしたり。マイ用具にも愛着がわきますね。

### いち押しポイント

体操教室が始まったときから、3B体操（ボール、ベル、ベルターの用具を用いた体操）に取り組んでいます。毎回先生にきていただき、誰でもできる楽しい体操です。いくつになっても、自分のペースでできるので、長続きしています。



## 南十里いきいき体操

場 所：十里南新町会館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：月曜日  
 開催時間：10:00~11:00  
 参加者数：10人  
 スタッフ数：2人  
 参加費：無料

## 十里南新



### 取材者メモ

自分たちで知っている体操を「こんなあるみたいやで」と教えあう姿が一番の体操だと感じました。

### いち押しポイント

普段はDVDを見ながら体操をしています。自分たちが知っている体操を教えあいながら活動しています。

体操だけでなく、年に2、3回食事会も開催しています。町内でなかなか集まる機会も少ないので、こういった機会はお互いにありがたいなと思っています。

# 北郷里地区



自治会	サ・転	サロン・転倒予防教室名	ページ数
春近	サ	春近町おしゃべり会・・・・・・・・・・・・・・・・	①
石田	サ	石田町ふれあいサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	②
石田	転	さわやか体操教室・・・・・・・・・・・・・・・・	③
堀部	転	草之実会転倒予防教室・・・・・・・・・・・・・・・・	④
保多	サ	保多町ふれあいいいきいきサロン・・・・・・・・	⑤
垣籠	サ	垣籠町いきいきサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	⑥
垣籠	転	垣籠元気クラブ・・・・・・・・・・・・・・・・	⑦
東上坂	サ	東上坂町サロン・・・・・・・・・・・・・・・・	⑧
西上坂	サ	西上坂町いきいきふれあいサロン・・・・・・・・	⑨
千草中	サ	千草中町ふれあいあじさいサロン・・・・・・・・	⑩
広域	転	北郷里連合地域づくり協議会・・・・・・・・	⑪





## 春近町おしゃべり会

場 所：春近会館  
開催頻度：月1回  
開催日：不定期  
開催時間：10:00~15:00  
参加者数：15人  
スタッフ数：4人  
参加費：100円

## 春 近



### スタッフの声

みんなが笑顔で楽しんでいる様子  
がうれしいので続けられています。町内  
の方と土士のコミュニケーションも多  
くとることができるので、やりがいを感じ  
ています。

また、レクリエーションなど取り入  
れ、全員が参加でき楽しめる内容をスタ  
ッフで考え、活動しています。

### 取材者メモ

みなさんでワイワイと盛り上がり楽し  
く活動されています。笑顔が絶えない魅  
力的なサロンです。



## 石田町ふれあいサロン

場 所：石田会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第1月曜日  
 開催時間：10:00~14:00  
 参加者数：25名  
 スタッフ数：13名  
 参加費：300円

## 石 田



### 取材者メモ

参加者の方が笑顔で参加され、活気あるサロン活動でした。

### いち押しポイント

毎回内容を何にするかスタッフと話し合いながら考えています。季節に応じた内容やボランティアさんに依頼を行い、参加者全員が楽しめる内容を考えています。自治会の住民が協力してサロン活動を行い、住民同士のつながりができています。





## さわやか体操教室

場 所：石田会館  
 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：8名  
 スタッフ数：2名  
 参加費：月500円



### 取材者メモ

教室の名前の通り「さわやか」に体操し、笑顔あふれる活動でした！

## 石 田



### スタッフの声

毎週活動を行い、参加者一人一人が健康維持をできるようにと思っています。体操用のマットなども購入し、充実した体操を行えるようにしました。今後も継続的に活動を行い、参加者が健康に石田町で生活していけるようにと思っています。



## 草之実会転倒予防教室

場 所：堀部会館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第1・3火曜日  
 開催時間：9：30～11：00  
 参加者数：15人  
 スタッフ数：3人  
 参加費：1,000円

## 堀 部



### 取材者メモ

血圧を測り、「今日は無理せずしよう」と考えながら1人ひとりが活動されています。

### いち押しポイント

体操を始める前に、一人一人の血圧を測り、自分の体調を確認しています。毎回計測し、記録を行っているため過去のデータを参考にし、自分の体調と向き合ってから体操を行うようにしています。各自が無理なく体操を行い健康で生活できるよう、活動をしています。



## 保多町ふれあいいきいきサロン

場 所：保多会館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：火曜日  
 開催時間：10:00~12:00  
 参加者数：8人  
 スタッフ数：9人  
 参加費：300円

## 保 多



### スタッフの声

参加者一人一人が保多町で人生の最期まで笑顔で元気に暮らしながら一人も寝たきり高齢者にならないようにと思い活動を行っています。

みなさんが活動中に楽しく過ごしてくださっているので自分自身も楽しく過ごせています。時間の中でそれぞれがやりたいことをしています。

### 取材者メモ

参加者の方がやりたいことをやりそれぞれで楽しんでいました。



## 垣籠町いきいきサロン

場 所：垣籠会館  
 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：18人  
 スタッフ数：5人  
 参加費：無料

## 垣 籠



### スタッフの声

来ていただきたい人をどのように誘い来てもらうか、いろいろと試行錯誤しています。新しい方の参加もあり喜んでます。多くの方に参加いただきお喋りしていければと考えています。今後も来ていただけるような声をかけていきたいと思ひます。

### 取材者メモ

参加者の方々は仲が良く、住民同士のつながりが素晴らしい自治会でした。



## 垣籠元気クラブ

場 所：垣籠会館  
 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：11人  
 スタッフ数：4人  
 参加費：無料

## 垣 籠



### 取材者メモ

元気にいきいきと体操を行い、日ごろの健康の秘訣が分かる体操教室でした。

### いち押しポイント

ビデオを見て体操を行っています。内容は決まっていますが、ビデオを変えたりし、少しずつ工夫しながら体操を行っています。また、体操後には参加者同士で話をしています。話をする時間が楽しみで、参加者同士で情報交換の時間にしています。



## 東上坂町サロン

場 所：東上坂会館  
 開催頻度：月3回  
 開催日：木曜日  
 開催時間：9：30～11：30  
 参加者数：15人  
 スタッフ数：8人  
 参加費：無料

## 東上坂



### 取材者メモ

地域住民同士での交流を大切にされており、ほのぼのとした居心地のいいサロンでした。

### いち押しポイント

毎回楽しんでもらうために、いろいろな遊びを取り入れています。ビンゴゲームや季節に応じた催しを企画して参加者みんなで楽しむことを考えています。活動の始めには体操を行い、健康的で楽しいサロン活動を行っています。



## 西上坂町いきいきふれあいサロン

場 所：西上坂会館  
 開催頻度：2ヶ月に1回  
 開催日：日曜日  
 開催時間：10:00～14:30  
 参加者数：15人  
 スタッフ数：6人  
 参加費：無料

## 西上坂



### 参加者の声

毎回楽しみにしています。みんなで勉強会や食事をするので1人ではできないことをする楽しさに気づくことができました。

参加するたびに時間いっぱいまでおしゃべりして帰ります。知り合いの人と気兼ねなくおしゃべりすることはストレス発散になるので毎回楽しみにしています。

### 取材者メモ

和気藹々の雰囲気ですくりにケーションを楽しんでおられました。



## 千草中町あじさいふれあいサロン

場 所：千草町自治会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：日曜日  
 開催時間：10:00~14:00  
 参加者数：8名  
 スタッフ数：6名  
 参加費：無料

### 千草中



### 参加者・スタッフの声

サロンに来れば、友人とおしゃべりやゲームなど楽しいことがたくさんあるので楽しみにしています！

開催日が近づくと対象者の方に声掛けをしています。見守り活動にもなるため今後も続けて声掛けをしていきたいです。



### 取材者メモ

自治会の役員の方や民生委員さんがサロンを運営し、地域全体が協力し取り組まれています。





## 北郷里連合地域づくり協議会

場 所：東部福祉ステーション  
 開催頻度：週1回  
 開催日：火曜日  
 開催時間：10:00~12:00  
 参加者数：15名  
 スタッフ数：3名  
 参加費：無料

## 広 域



### いち押しポイント

北郷里連合地域づくり協議会で体操教室を開催しています。北郷里地区の方を対象に活動を行っています。自治会での開催のみでなく、全域で開催することにより、他町の方とのつながりを持つことができます。

### 取材者メモ

広域で活動されており、北郷里地区の方々が参加できる機会がある素晴らしい活動です。



# 西黒田地区



自治会	サ・転	サロン・転倒予防教室名	ページ数
八条	サ	八条町ふれあいサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	①
	転	八条スミレ会・・・・・・・・・・・・・・・・	②
本庄	サ	あじさい会・・・・・・・・・・・・・・・・	③
本庄新	サ	さつき会・・・・・・・・・・・・・・・・	④
常喜	サ	よろこび会・・・・・・・・・・・・・・・・	⑤
常喜新	サ	あしがる会・・・・・・・・・・・・・・・・	⑥
鳥羽上北	サ	おたっしゃ会・・・・・・・・・・・・・・・・	⑦
	サ	草の根サロン・・・・・・・・・・・・・・・・	⑧
	転	鳥羽上北転倒予防教室・・・・・・・・	⑨
鳥羽上南	サ	やまびこサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	⑩
名越	サ	友遊サロン・・・・・・・・・・・・・・・・	⑪
布勢	サ	勢寿会・・・・・・・・・・・・・・・・	⑫
小一条	転	小一条にここにこ会・・・・・・・・	⑬
西黒田地区	転	西黒田きんたろう転倒予防教室・・・・・・・・	⑭





## 八条町ふれあいサロン

場 所：八条町会館  
 開催頻度：年2回  
 開催日：5・12月  
 開催時間：午前中  
 参加者数：70人（子ども・保護者含む）  
 スタッフ数：8人  
 参加費：200円（1回）

## 八 条



### ✏️ 取材者メモ

今回お邪魔した時は、防災訓練が行われていました。サロンが、世代間交流の最適な場となっていました。

### いち押しポイント

防災訓練やクリスマス会等、自治会や子ども会と協力して開催しています。民生委員や福祉委員を含む地域のボランティアが、サロンでの調理や見守りをしています。

ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみ世帯の方にとって、サロンは若い世代と交流する良い機会となっています。子どもたちも楽しみにしている、自治会のイベントです！



## 八条スミレ会

場 所：八条会館  
 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：5~6人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：無料

## 八 条



### 参加者・スタッフの声

この教室への参加は、楽しみにしていることのひとつです。体操をした後、みんなでおしゃべりに花を咲かせます。

参加者が増えることも大切ですが、一番大事なのは、地域に落ち着く場所があることではないでしょうか。今は週1回の開催ですが、いずれはみんなが好きな時にふらっと立ち寄れるような場になればと考えています。

### 取材者メモ

毎週楽しみにしておられる様子が伝わってきました。見守り合いや情報交換の場としてうまく活用しておられました。



## あじさい会

### 本庄

場 所：本庄町会館  
開催頻度：年3回  
開催日：4・7・10月  
開催時間：10:00~13:00  
参加者数：30人  
スタッフ数：8人  
参加費：無料~500円(1回)



#### 取材者メモ

取材にお邪魔した時は、敬老会を開催しておられました。スタッフのみなさん迫真の演技がひかる紙芝居は、素晴らしいものでした！

#### いち押しポイント

年に3回、食事会を開催しています。食事はスタッフの手作り！気持ちがたっぷり詰まっています。「楽しみにしてるんやで」との声を聞くと、もっと楽しんでもらえるように頑張らないと！と思います。

あじさい会の名物は、敬老会で行うスタッフの出し物。この日のために、スタッフ総出で準備します。迫真の演技は、女優さながら。見ものですよ！



## さつき会

場 所：本庄新町会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：日曜日  
 開催時間：10:00~12:00  
 参加者数：13名  
 スタッフ数：2名  
 参加費：内容に合わせて

## 本庄新



## スタッフの声

「月1回でも良いから、みんなで集まりたい」との声から生まれた、このサロン。気楽に集まりやすい、居心地の良い空間づくりを目指しています。

春と秋にはお出かけ企画もあり、ちょっとしたひきこもり防止にも、一役買っています。

参加者もスタッフも、互いに負担にならない運営を心掛けています。

### 取材者メモ

お茶を飲んで、おしゃべりして…。  
 まったりと居心地の良い空間に、ついつい長居してしまいました。





## よろこび会

場 所：常喜館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：定期開催  
 開催時間：10:00~14:00  
 参加者数：20名  
 スタッフ数：19名  
 参加費：1,000円（年会費）

## 常 喜



### いち押しポイント

10年以上地域のみなさんから愛されるサロンです。

他の家で話すのは気を遣うけれど、ここなら大丈夫！いっぱい話して、いっぱい歌って、いっぱい笑って、ストレス発散。参加者・スタッフ同士のコミュニケーションの場になっています。

みんなでいただく昼食も、楽しみのひとつ！みんなで食べると、より美味しく感じますね。



### 取材者メモ

素敵な歌声が響くサロン。参加者が奏でる輪唱に、思わず聞き惚れてしまいました。



## あしがる会

場 所：常喜新町会議所  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第1・3月曜日  
 開催時間：13:30～15:30  
 参加者数：15人  
 スタッフ数：2人  
 参加費：100円（1回）

## 常喜新



### いち押しポイント

「歳をとっても、みんなと色々な話をして楽しく過ごしたい！」との声があがり、「あしがる会」はスタートしました。

きゃんせ体操のあと、みんなでおしゃべりしたり、ゲームをしたりしています。新町は広いので、なかなかみんなの家を訪ねることができません。でも、あしがる会に参加することで顔を見、交流できるので毎度楽しみにしています。

### 取材者メモ

一度なくなってしまったサロンを、再度立ち上げられたとのこと。みんなが楽しんで参加できる工夫が、いっぱい詰まっていた。



## おたっしゃ会

場 所：鳥羽上町会議所  
 開催頻度：月1回  
 開催日：なるべく休日  
 開催時間：10:00~13:00  
 参加者数：20~30人  
 スタッフ数：10人  
 参加費：100円(1回)

## 鳥羽上北



### いち押しポイント

郷土の歌を歌ったり、お茶会を開くなど様々な催し物をしています。地元住民にお願いして、体操や講演をしてもらうこともあります。

サロンが終わった後は、まとめを作成し、お休みされた方にお届けします。その日に何があったのかわかるので、みなさんから喜びの声をいただいています。また、サロンの案内状を壁に貼り、開催を心待ちにしている方もおられるそうです。

### 取材者メモ

参加者宅にサロンの案内状やまとめをお届けしがてら、見守りや様子伺いも一緒にしておられます。村全体で、高齢者を見守っておられるのですね！



## 草の根サロン

場 所：鳥羽上会館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第2・4水曜日  
 開催時間：15:00～17:00  
 参加者数：15人前後  
 スタッフ数：5人  
 参加費：100円（1回）

## 鳥羽上北



### いち押しポイント

スタッフも参加者も関係なし！みんなが“スタッフ”であり、“参加者”です。会場の管理等は、当番で行っています。「してもらって憂いなあ。申し訳ないな。」という気持ちはお互い持たないようにしているのが、気楽に集えるコツかも。

お昼寝や家事が落ち着いた15:00から開催するのが、このサロンのミソなのです。



### 取材者メモ

取材に伺ったのは残暑厳しい頃でしたが、皆さんの笑い声で暑さも吹き飛ばようでした！



## 鳥羽上北転倒予防教室

場 所：鳥羽上町会議所  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第1・3水曜日  
 開催時間：14:00～15:30  
 参加者数：21人  
 スタッフ数：6人（参加者のなかの運営委員）  
 参加費：400円（一か月）

## 鳥羽上北



### 取材者メモ

最高齢の参加者は、なんと94歳！！  
 元気の秘訣は「運動と、人の集まるところに行くこと」なのだそうです。私も見習わなければ…！

### いち押しポイント

「できるだけ長く自分の足で歩き、この町で楽しく暮らしたい。」このような思いのもと、平成22年より活動が続いています。体操だけでなく、ゲームや歌を歌ったり音読したり…、無理なくできることに取り組んでいます。

指導や運営など、住民みんなで知恵を出し合いながら進めています。会員2名ずつが順番に当番となり、会場の準備や後始末を行います。みんなの協力のもと成り立っている教室です。



## やまびこサロン

場 所：やまびこ会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：定期開催  
 開催時間：10:00～12:00  
 参加者数：18名  
 スタッフ数：4名  
 参加費：100円(1回)



### 取材者メモ

「女性が元気なら、町も元気になる！」との言葉のまま、本当ににぎやかなサロンでした。

## 鳥羽上南



### いち押しポイント

「話すことが絶えない」「歌を歌ったり、おしゃべりするのが本当に楽しい」との声も聞かれるほど、参加者にとって大切な場所となっています。

お手軽料理を作ったり、懐メロを歌ったり…、みんなが笑って過ごせる居場所です。トースト&飲み物付きの“やまびこカフェ”も開催していますよ～★

女子会サロン、みんな来てね！



## 友遊サロン

場 所：名越会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：定期開催  
 開催時間：10:00～12:00  
 参加者数：23名  
 スタッフ数：5名  
 参加費：100～300円(1回)

## 名越



### 参加者・スタッフの声

長続きのコツは、

- ①無理をしないこと！
- ②前もって計画すること！とスタッフ。

参加者からは、

「毎月楽しみにしとるんよ～」  
 「サロンに行くと、村中の人と話せるで良いなあ」  
 「普段は家族以外の人と話すことがないで、嬉しいわ」との声が聞かれます。



### 取材者メモ

老いも若きも友に遊ぶ。その名のとお  
 り世代を超え、笑顔あられるステキな場  
 所でした。



## 勢寿会

場 所：布勢会館  
 開催頻度：2カ月に1回  
 開催日：偶数月の第3木曜日  
 開催時間：10:00～13:00  
 参加者数：10人  
 スタッフ数：16人  
 参加費：300円（1回）

## 布 勢



### いち押しポイント

2カ月に1度の開催ですが、参加者みな楽しみにしておられます。懐かしの歌謡曲を歌ったり、手先を動かしたり、…。誕生日のお祝いは、恒例の行事です。夏休みには、村の子どもたちも遊びに来てくれ、大変賑やかです。

たくさん笑ったあとは、スタッフ手作りの昼食をいただきます。健康で長生きしていただくように、との気持ちがたくさん詰まったメニューです！

### 取材者メモ

男性も積極的に参加しておられ、非常に活気のあるサロンです。みなさんの笑顔から、サロンを心待ちにしておられる気持ちが伝わってきました。





## 小一条転倒予防教室

場 所：小一条会館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第1・3水曜日  
 開催時間：9：30～12：00  
 参加者数：12名  
 スタッフ数：1名  
 参加費：1,000円（年会費）

## 小一条



### スタッフの声

地域みなさんがいつまでも小一条で元気に過ごせるよう、この教室を開いています。

身体をしっかり動かしたあとは、茶話会でまったり♪

昔と比べると近所付き合いが減少してきた今日、この場所はつながりを保つ良いきっかけとなっているように感じます。



### 取材者メモ

体操におしゃべりに…、頭も身体もいっぱい動かすことが、若さの秘訣なのかもしれません。



## 西黒田きんたろう転倒予防教室

場 所：西黒田まちづくりセンター  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第2・4土曜日  
 開催時間：9：30～11：30  
 参加者数：15人  
 スタッフ数：21人  
 参加費：無料

## 西黒田地区



### いち押しポイント

西黒田地区として行っている、広域の転倒予防教室です。「体操したいけど、まちづくりセンターまで行けない」そんな声にお応えし、最寄りの自治会館まで送迎しています。

会場に到着したら、まず血圧測定。参加カードに記録していきます。その後、先生をお迎えし みっちり体操します。内容は厳しめ…！？でも、続けていると、足腰が楽になりますよ！



### 取材者メモ

送迎があるというのが、参加者が多い理由の一つなのかなと思います。体操の後の買い物ツアーを楽しみにしている方も多かったです！

# 神田地区



自治会	サ・転	サロン・転倒予防教室名	ページ数
加田西	サ	手芸の会・・・・・・・・・・・・・・・・	①
加田南	サ	水曜会・・・・・・・・・・・・・・・・	②
加田北	サ	北町マーガレット・・・・・・・・	③
加田今	サ	ニコニコ会・・・・・・・・・・・・・・・・	④
加田栄	サ	いきいきの会・・・・・・・・・・・・・・・・	⑤
神田全域	転	神田フレンズ・・・・・・・・	⑥





## 手芸の会

場 所：加田西会館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第1・3月曜日  
 開催時間：13:00~15:30  
 参加者数：5人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：無料

## 加田西



### 参加者・スタッフの声

参加者が少数のサロンですが、サロンの日は楽しみです。歳をとってきたのですが、頑張って参加しようと思います。畑のこと、世間話に花が咲きます。

前はよく手芸をしていましたが、今はお菓子を食べながらおしゃべり会になっています。今まで、うちわや小物をたくさん作ってきました。

### 取材者メモ

サロンで作られた作品を見せていただきました。素敵な作品に心が和みました。



## 水曜会

場 所：加田南会館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：水曜日  
 開催時間：13:00~15:00  
 参加者数：5人  
 スタッフ数：5人  
 参加費：無料

## 加田南



### 参加者の声

「集まって世間話をしてるだけなんやけど、これがええんよ〜。」

「しゃべってることが元気になるんですよ。」

持ち寄ったお菓子を食べながら、世間話をして笑って、この時間が楽しいです。たわいもないこの時間が、私たちの大切な時間です。

### 取材者メモ

持ち寄ったお菓子を食べながら、昔の神田を教えてくださいました。ありがとうございます。



## 北町マーガレット

場 所：加田北老人いこいの家  
 開催頻度：2か月に1回  
 開催日：第1月曜日  
 開催時間：11:00~14:00  
 参加者数：15人  
 スタッフ数：2人  
 参加費：無料

## 加田北



### 参加者の声

「集まる機会のあるこの場所が好きです。楽しみにしています。ここで大笑いしています。」と話された参加者さん。みなさんえがお！えがお！えがお！

ゲームをして、みんなで昼食を食べ大笑いして、集まる日をとても楽しみにしています。

### 取材者メモ

玄関を開けると同時に、大笑いが聞こえてきました。まさしく、笑う門には福来る。です。



## ニコニコ会

場 所：加田今町民会館  
開催頻度：年3回  
開催日：不定期  
開催時間：10:00~15:00  
参加者数：18人  
スタッフ数：2人  
参加費：毎回1,000円



### 取材者メモ

神田のいいところをたくさん話してくださいました。人も地域もいいところ  
です。

## 加田今



### いち押しポイント

年3回開催のサロンですが、毎回内容は充実しています。

体操やおしゃべり、みんなと食べる昼食はとてもおいしいです。その中でも、季節に合った作品作りがいち押しです。

細かな作業はなかなか大変ですが、みんなで教え合ったり、手伝い合ったりして作っています。

作った作品は、持って帰って部屋に飾っています。





## いきいきの会

場 所：加田栄会館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第3・4日曜日  
 開催時間：9：00～12：00  
 参加者数：48人  
 スタッフ数：24人  
 参加費：無料

## 加田栄



## スタッフの声

「小さな自治会ですが、団結があるんです。」

サロン当日にまだ来られていない人を誘いにいったり、ゲームが始まればあちこちで大笑いがおこり、昔の神田地区運動会のビデオを見て若かりし自分を褒めたりと、にぎやかなサロンです。これからも、このつながりは大事にしていきます。

### 取材者メモ

嫁ぎ先から帰られていた娘さんがお子さんを連れてこられました。おばあちゃん、孫の笑顔に元気100倍です。



## 神田フレンズ

場 所：神田講堂  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第1・3金曜日  
 開催時間：10:00~12:00  
 参加者数：22人  
 スタッフ数：3人  
 参加費：無料



### 取材者メモ

元気な笑顔がとても印象的でした。  
 体操をして、元気に過ごしておられるからですね。

## 神田広域



### 参加者・スタッフの声

月2回神田の講堂で転倒予防体操をしています。体操の先生にも来ていただく時もあります。

一人ではなかなか続けられませんが、みんなと一緒になら、あっという間に時間が過ぎていきます。

# 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



### 📎 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。

### 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。



## 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もらいました。

### 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

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

## 木尾



### 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

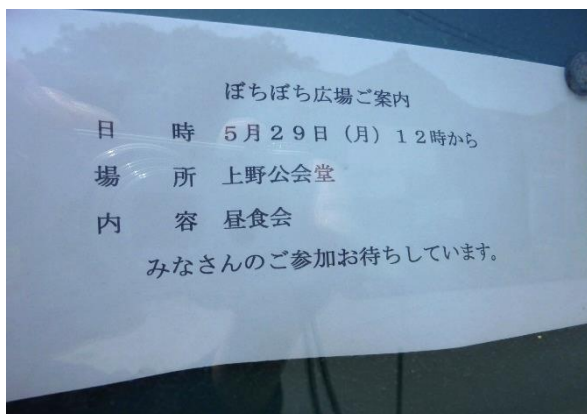
老人会の一部の行事としてサロンを  
 されています。



## 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



### 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。

### 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。





## 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茶に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



## 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。

### 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。





## 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



### 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。

### 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。



## 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。何をすること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



### 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。

### 📎 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。



## 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

## 高山

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



### 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



## 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、鍛冶屋らしくやっています。

### 📖 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。



## 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

## 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。

### 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。



## 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



### 取材者メモ

代表者はみんなで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。

## 上草野地区



### 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。



# びわ地区



自治会	サ・転	サロン・転倒予防教室名	ページ数
細江	サ	よろうかい・にこにこ会	①
	転	ごんせ体操	②
曽根	サ	曽根町福祉委員会	③
	転	きゃんそね	④
錦織	サ	錦織おしゃべり会	⑤
落合	サ	なかよし会	⑥
難波	サ	たべてしゃべろう会	⑦
	転	難波いきいき体操	⑧
新居	サ	新居みんなのサロン	⑨
	転	新居てんとうむしクラブ	⑩
野寺	サ	おたっしゃ会	⑪
	転	野寺町あじさいサロン	⑫
大浜	サ	ひだまりの会	⑬
中浜	サ	中浜サロン「しゃべり場」	⑭
南浜	サ・転	語ろう会・南浜転倒予防教室	⑮
川道	サ	川道町福祉委員会	⑯
	転	川道いきいき体操	⑰
弓削	サ	弓削おたっしゃかい	⑱
香花寺	サ	香花寺土曜サロン	⑲
上八木	サ・転	上八木サロン あざみ会	⑳
下八木	サ	みちづれサロン・なごみ会	㉑
早崎	サ	早崎福祉J・Hの会 「よらんね会」	㉒
益田	サ	益々会 (益田いきいきサロン)	㉓
安養寺	サ	いきいきサロン	㉔
	転	ふれあいサークル	㉕
御館	転	御館元気クラブ	㉖





## よろうかい・にこにこ会

場 所：細江会館  
 開催頻度：年10回程度  
 開催日：随時決定  
 開催時間：10:00~14:00  
 参加者数：約15人  
 スタッフ数：約10人  
 参加費：100円~500円

## 細江



### 📝 取材者メモ

80歳以上の方が多く参加されていて、とても元気をいただきました。

### いち押しポイント

よろうかいでは、ボランティアさんに協力いただき昼食を出しています。みんなと一緒に食事をする機会が少ないので、好評をいただいています。

にこにこ会では、おしゃべりを中心としています。ボランティアさんの手作りのお茶菓子をいただきながら、会話にも花が咲きます。



## ごんせ体操

場 所：細江会館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第2、4木曜日  
 開催時間：13:30~15:00  
 参加者数：約20人  
 スタッフ数：5人  
 参加費：年間3,000円

## 細江



### 📎 取材者メモ

体操に加えて、みんなでの歌を楽しみとして活動されている転倒予防教室です。

### いち押しポイント

月2回先生に体操を教えてもらいながら続けています。1時間ほど体操をして、歌声喫茶のように懐かしのメロディーをみんなで歌っています。お茶菓子を食べながらおしゃべりをするのも楽しみの一つです。月2回みんなと顔を合わせるのが楽しみです。



## 曾根町福祉委員会

### 曾 根

場 所：曾根公館  
開催頻度：年7回程度開催  
開催日：日曜日  
開催時間：10:00～11:30  
参加者数：約20人  
スタッフ数：16人  
参加費：無料



#### 取材者メモ

サロンの後は毎回茶話会をされています。地域みんなのサロンですね。

#### いち押しポイント

年間計画を立てて、早めにお知らせしています。毎回地域の方なら誰でも参加できるので、子どもから高齢者まで幅広いです。年に2回程、子ども会と一緒に行事もしています。地域の方みんなでサロンを盛り上げていこうと思っています。



## きゃんそね

場 所：曾根公民館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：木曜日  
 開催時間：9：30～11：00  
 参加者数：15～20人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：無料

## 曾 根



### 📎 取材者メモ

休憩はお茶とおしゃべりを、後始末はみんなです。体操中も和やかにされていました。

### いち押しポイント

曾根の方ならどなたでも参加できるので、年1回はチラシで全戸にお知らせをしています。

主にきゃんせ体操をやっていますが、自分たちで集めた体操のDVDなどをみえています。市の体力測定を活用して、体操の効果をみんなで感じています。



## 錦織おしゃべり会

場 所：錦織公民館  
 開催頻度：2ヶ月に1回  
 開催日：第2土曜日  
 開催時間：10:00～14:00  
 参加者数：20～60人  
 スタッフ数：11人  
 参加費：200円

## 錦 織



### いち押しポイント

午前中は、催しをしてみんなで昼食をいただきます。午後からは、毎回全員で歌を歌っています。

歌の本があるので、みなさんに1曲ずつ選曲してもらっています。全員で歌うと一体感もあって、なかなかの大迫力でみなさん楽しみにされています。

### 取材者メモ

以前スタッフをされていた方も参加者として参加されていて和やかな雰囲気でした。



## なかよし会

場 所：落合コミュニティセンター  
 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：15～20人  
 スタッフ数：4人  
 参加費：500円

## 落 合



### 取材者メモ

来年サロンができて20周年を迎えられるなかよし会。これからも続けていきたいと話されていました。

### いち押しポイント

サロンでは毎回みんな一緒にお昼を食べています。手作りの時やお弁当の時、みんなで一緒に食べるといっそうおいしく感じます。

内容は年間計画を出して、みんなが一緒に楽しめるものになるように、工夫しています。





## たべてしゃべろう会

場 所：難波公民館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：水曜日  
 開催時間：10:00～15:00  
 参加者数：10人  
 スタッフ数：8人  
 参加費：500円

## 難波



### ✎ 取材者メモ

手先が器用な方が多いので、みなさん上手に作品を作っておられました。文化祭にも展示されているそうです。

### いち押しポイント

同じ難波の人でもサロンといった機会がないと、なかなか会えないので集まることが大切だと思っています。

サロンの日はみんなで昼食をとりませんが、年に1回、車を乗り合わせてみんなで回転寿司に行くのが恒例になっています。みんなでおでかけするのも楽しいです。



## 難波いきいき体操

場 所：難波公民館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：月曜日  
 開催時間：13:30~14:45  
 参加者数：約15人  
 スタッフ数：全員  
 参加費：月300円

## 難 波



### 取材者メモ

ペアでの振付もあり、とても息の合った体操でした。

### いち押しポイント

7、8年前から始まった転倒予防教室。月ごとに当番を決めており、誰かに負担がかかりすぎないようにしています。

ペアになり、うちわを使う体操もあります。振付はやっているうちにみんな思い出します。きゃんせ体操やリズム体操など、いろいろ組み合わせています。



## 新居みんなのサロン

場 所：新居会議所  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第1木曜日  
 開催時間：13:00～15:00  
 参加者数：約15人  
 スタッフ数：6人  
 参加費：500円

## 新 居



### 📝 取材者メモ

「教わったことを、次にも覚えてなあかんなあ」と話され、みんな一緒に頑張っておられます。

### いち押しポイント

サロンが始まったときから、3つのお約束を守っています。

- ① 「ひとの悪口」は言わない
- ② サロンで聞いたことは、他言しない
- ③ たのしい、前向きな話題をする

これをみんなで一緒に言うことで、ゆかいで、たのしいサロンづくりができていると思います。



## 新居てんとうむしクラブ

場 所：新居会議所  
 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：約15人  
 スタッフ数：参加者全員で担っている  
 参加費：無料

## 新 居



### 取材者メモ

健康のことを思い、立ち上がった新居てんとうむしクラブ。顔を合わせるのが楽しみの一つです。

### いち押しポイント

当番制で、会議所の鍵開け、戸締め、いすの準備をして、誰かひとりに負担がかからないようにしています。

お茶など自分たちで持ってきて、休憩時間にはおしゃべりも楽しんでいます。一人で続けることは難しいけど、みんなですることによって励みになります。



## おたっしゃ会

場 所：野寺会議所  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第2水曜日  
 開催時間：10:00~14:30  
 参加者数：5人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：外食の時に合わせて

## 野 寺



### 参加者・スタッフの声

おたっしゃ会が立ち上がったのは平成23年。食事に外に出かけたり、お弁当を食べながらおしゃべりを楽しんだり…と、賑やかに開催中です。スタッフは1人ですが、会場準備や外食時の手配などできる範囲で協力させてもらっています。参加者の皆さんにとっては、いなくてはならないスーパーマン的な存在です。

### 取材者メモ

皆さんの賑やかな笑い声に包まれた素敵な時間を一緒にさせていただきました。ますますお達者で…😊



## 野寺町あじさいサロン

場 所：野寺会議所  
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：9人  
スタッフ数：1人  
参加費：無料

## 野 寺



### 取材者メモ

出前講座など入れながら体操をされています。コーヒータイムといったホッとする時間も長く続けるコツですね。

### いち押しポイント

平成28年度から始まった転倒予防教室。きゃんせ体操を主に続けています。みんながそれぞれ知っている指体操などを教え合っています。

コーヒーを飲みながらおしゃべりするの楽しみの一つです。これからも工夫しながら続けていきたいです。



## ひだまりの会

## 大 浜

場 所：大浜会館  
 開催頻度：年9回ほど  
 開催日：随時決定  
 開催時間：10:00~12:00  
 参加者数：22~23人  
 スタッフ数：8人  
 参加費：400円(無料の日もあり)



### いち押しポイント

お昼ご飯をみんなで食べる日を作っています。みんなで食べるごはんは賑やかで、楽しい時間です。この間は、スタッフの手作りいろいろをみんなでいただきました。簡単なものしか作れないのですが、喜んでもらえるのも励みになります。

### 取材者メモ

スタッフの中でも役割分担をされていて、工夫しながらサロン活動をされています。



## 中浜サロン シャベリ場

場 所：中浜会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：火曜日  
 開催時間：10:00~11:00  
 参加者数：約6人  
 スタッフ数：3人  
 参加費：100円

## 中 浜



### 📎 取材者メモ

サロンは歌を歌うことから始まります。元気が湧いてきますね。

### 参加者の声

5年ほど前から始まったサロン旅行。なかなか遠くにでかけることも少なくなったので、みんなでのお出かけを楽しみにしています。行先もみんなで決めるので行く前から楽しみです。

毎月参加していて、色々な催しものがあり、楽しみにしています。





## 語ろう会 南浜転倒予防教室

南 浜

場 所：南浜会館  
 開催頻度：サロン 月1回  
           転倒予防教室 週1回  
 開催日：サロン 随時決定  
           転倒予防教室 火曜日  
 開催時間：サロン 10:00~  
           転倒予防教室 13:30~  
 参加者数：18人~50人  
 スタッフ数：約11人  
 参加費：サロン 500円  
           転倒予防教室 月500円



 取材者メモ

賑やかなサロンと転倒予防教室です。

### いち押しポイント

サロンでは、毎回参加者の方がお花を用意してくれます。90歳を超える方が「がんばらなあかなあ」とお花をいけておられるので、みんな励みになっています。

転倒予防教室では、DVDを見ての体操や先生に来ていただいています。休憩時間にみんなでおしゃべりするのも、楽しみの一つです。



## 川道町福祉委員会

## 川道

場 所：びわ南コミュニティセンター  
 開催頻度：月1回  
 開催日：随時決定  
 開催時間：10:00~13:00  
 参加者数：約30~70人  
 スタッフ数：31人  
 参加費：200円程度



### 📎 取材者メモ

大人数でのサロンはとても賑やか。みんなでいただく、健康推進委員さん推薦の献立も人気です。

### いち押しポイント

年齢ごとに分けてサロンを開催しています。同世代ごとに話も弾み、またスタッフと参加者の世代を超えたコミュニケーションも図ることができます。

季節の行事によっては、自治会みんな参加できるサロンも開催しています。今年はそばまつり。大変盛り上がりました。



## 川道いきいき体操

場 所：びわ南コミュニティセンター  
 開催頻度：週1回  
 開催日：毎週水曜日  
 開催時間：13:30~15:00  
 参加者数：21人  
 スタッフ数：3人  
 参加費：月500円

## 川 道



### 参加者・スタッフの声

今年で6年目になります。立ち上げ当初から、先生に来ていただいて毎週開催しています。1人ではなかなか続けられませんが、みんなが来てくれるので続けられています。休憩時間は、おしゃべりの花が咲き、それも楽しみの一つです。

### 取材者メモ

転倒予防教室のサポーター講座などにも参加されて、いきいき体操でも活かされています。



## 弓削おたっしゃかい

場 所：弓削会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：毎月1日  
 開催時間：10:00～12:00  
 参加者数：20人  
 スタッフ数：5人  
 参加費：200円

## 弓 削



### 取材者メモ

今年度から本格始動した弓削のサロン。みなさんサロンの日を楽しみにされています。

### いち押しポイント

毎月1日開催にすることで、サロンの予定をわかりやすくしています。サロン開催前には自治会放送による案内も行っています。

みんなで食事を囲むことが楽しいので、お食事会などを計画しています。まだサロンを始めたばかりですが、これからも続けていきたいです。



## 香花寺町土曜サロン

場 所：香花寺自治会館  
 開催頻度：冬季の月2回程度  
 開催日：土曜日  
 開催時間：10:00～15:00  
 参加者数：約15名  
 スタッフ数：5名  
 参加費：200円

## 香花寺



### 📎 取材者メモ

参加者の方による「なんでもクイズ」をみなさん楽しみにされていました。

### いち押しポイント

冬季はなかなか外に出にくいので、近くで集まる場が欲しいと冬季のサロンが始まりました。楽しい会話と情報交換の場であり、参加者とボランティアの生きがいになっています。

毎回チラシを作って、前회가どのような内容であったか、今回はどのようなことをするのかを伝えています。



## 上八木サロン あざみ会

場 所：上八木会議所  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第2、第4火曜日  
 開催時間：第2火曜 10:00~11:30  
                   第4火曜 10:00~15:00  
 参加者数：15人  
 スタッフ数：5人  
 参加費：500円

## 上八木



### 📎 取材者メモ

みんなで集まり食事をいただくことが元気の源ですね。

### いち押しポイント

年間計画を立てて、わかりやすくしています。第2火曜日は転倒予防体操とし、第4火曜日は転倒予防体操のあとにサロンを開催しています。年3回程度は外に買い物や食事をしに出かけています。乗り合いでかける道中もお話が弾みます。



## みちづれサロン・なごみ会

場 所：下八木公民館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：随時決定  
 開催時間：10:00~12:00過ぎ  
 参加者数：30~40人  
 スタッフ数：約25人  
 参加費：500円(みちづれサロン)

## 下八木



### 取材者メモ

今回伺ったときは、小さいお子さんからいつも来ておられるサロン参加者まで、とても賑やかでした。

### いち押しポイント

夏には子どもも含めた自治会のみなさんとの交流の場を開催しました。普段なかなか一緒に集まる機会が少ないので、こういう機会を大切にしていきたいと思いました。

食事の準備など地域のみなさんの力があってこそそのサロンであると思っています。



## 早崎J・H福祉の会 よらんね会

場 所：早崎公民館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第3日曜日  
 開催時間：10:00～12:00  
 参加者数：15～20人  
 スタッフ数：7人  
 参加費：無料（花見 500円）

## 早 崎



### 取材者メモ

今年100回目を迎えた「よらんね会」。年2回は、子どもたちとの交流の機会もあります。

### いち押しポイント

サロンは、数え80歳以上が対象なので、いつも思い出を語り合うことが多いです。同世代だからできる話もあるので、なかなか途切れません。スタッフが教えてもらうこともたくさんあります。

「〇〇さん来てやーれんな」と話が出れば、スタッフが様子を見に行くこともあります。みんなが気軽に寄るサロンです。





## 益々会 (益田いきいきサロン)

場 所：益田公民館  
 開催頻度：2ヶ月に1回  
 開催日：随時決定  
 開催時間：10:00~12:30  
 参加者数：15人  
 スタッフ数：11人  
 参加費：500円

## 益 田



### 取材者メモ

夏の暑い日は、エアコンのよくきく社務所でされていました。みんなで食べる昼食も楽しみにされています。

### いち押しポイント

みんなで一緒にできることを、楽しんでやっています。サロンが終わった後に、次回の打ち合わせを行い、一軒一軒手配りで、誘いかけを行っています。

サロンではみんな「それなり」に動くので、運動不足の解消にもなっているかなと思っています。



## いきいきサロン

場 所：安養寺ふれあい会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第3または第4土曜日  
 開催時間：10:00～12:00  
 参加者数：約20人  
 スタッフ数：約7人  
 参加費：無料

## 安養寺



## いち押しポイント

お知らせのチラシには、次は何をするのかと前回は何をしたのかを載せています。また、お迎えが必要な時は連絡していただくように書いています。

サロンが始まると体操や少し頭の体操をしています。サロンの内容によって、地域の得意な人にも来ていただいています。声をかけあって来ていただけるのはありがたいですね。

### 取材者メモ

「前回のサロンは何をしたかを伝える」  
 すごく大切なことだなと思いました。



## ふれあいサークル

場 所：安養寺ふれあい会館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：奇数月 火曜日  
           偶数月 木曜日  
 開催時間：13:00~15:00  
 参加者数：約15人  
 スタッフ数：約3人  
 参加費：無料

## 安養寺



## いち押しポイント

安養寺でもっと元気になろうとの思いから転倒予防教室を今年度始めました。きゃんせ体操をしていて、出前講座も活用しています。

奇数月と偶数月で開催曜日を変えているので、体操の日の前日と当日に放送で呼び掛けています。年末には忘年会として、茶話会をして、おしゃべりを楽しみました。



### 取材者メモ

みんなで楽しみながら体操を続けられるように、工夫されています。



## 御館元気クラブ

場 所：御館自治会館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：金曜日  
 開催時間：9：30～11：00  
 参加者数：12人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：無料

## 御 館



### 📎 取材者メモ

出前講座なども活用しながら、長く続けられるように工夫されていました。

### いち押しポイント

普段はキャンセル体操をしていますが、月の最終週はコグニサイズ、3ヶ月に1度くらい体操の先生に来ていただいています。そのほか、出前講座なども活用しています。

年1、2回程度お茶会やお食事会を開催しています。



自治会	サ・転	サロン・転倒予防教室名	ページ数
唐国	サ	生き生きサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	①
	サ	にこにこサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	②
	転	唐国のびのび会・・・・・・・・・・・・・・・・	③
月ヶ瀬	サ	月愛サロン・・・・・・・・・・・・・・・・	④
	転	月ヶ瀬町転倒予防自主グループ・・・・・・・・	⑤
大寺	サ	きらくかい・・・・・・・・・・・・・・・・	⑥
	転	大寺健康クラブ・・・・・・・・・・・・・・・・	⑦
中野	サ	ひだまり会・・・・・・・・・・・・・・・・	⑧
	転	中野ヘルスアップクラブ・・・・・・・・・・	⑨
三川	サ	おしゃべりサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	⑩
	転	三川転倒予防教室・・・・・・・・・・・・・・・・	⑪
宮部	サ	宮部ほのぼの会・・・・・・・・・・・・・・・・	⑫
	転	宮部きゃんせ体操クラブ・・・・・・・・・・	⑬
大井	サ	サロン姉川・・・・・・・・・・・・・・・・	⑭
	サ	みちくさ・・・・・・・・・・・・・・・・	⑮
酢	サ	ピョンピョンサークル・・・・・・・・・・	⑯
	サ	いっぷく会・・・・・・・・・・・・・・・・	⑰
五村	サ	いっぷく会・・・・・・・・・・・・・・・・	⑰





## 生き生きサロン

場 所：唐国会館  
開催頻度：月1回  
開催日：原則休日  
開催時間：9：00～13：00  
参加者数：25人  
スタッフ数：33人  
参加費：無料

## 唐 国



### 取材者メモ

自治会の役員にもサロンスタッフとして携わってもらい、スタッフもサロンを楽しむ等、住民みんなでサロンを盛り上げる工夫がいっぱいでした！

### 参加者・スタッフの声

気楽なところなので、だれでも気負わず参加できます。みんな来てや～！

みなさん喜んでくださるので、スタッフとしては嬉しい限りです。催しを考へたり準備するのは楽ではありませんが、「サロンが一番楽しい！」との声を聞くと、やっていた良かったと思いますね。スタッフも班で活動しているので、負担感も大きくありませんし、それがサロンが長続きするコツ！



## にこにこサロン

場 所：唐国会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：25日  
 開催時間：9：00～12：00  
 参加者数：10人  
 スタッフ数：4人  
 参加費：無料

## 唐 国



## いち押しポイント

毎月25日に開催しているので、“にこにこサロン”。まずは、発声練習！唐国節や懐かしの歌謡曲を、みんなで歌います。歌い終わったあとは、お茶を飲んでいっぴく。そのあとは、みなさんお待ちかねの囲碁ボール！2チームに分かれて、点数を競います。「あー、違うところにいってもた」「上手やわ」と、明るい声が会館に響きます。初心者でも大丈夫！みんな来てね。

### 取材者メモ

囲碁ボールを実際に体験しましたが、これは面白い！みなさん曰く「技術も大切やけど、一番大事なのはセンス」なのだそうです（笑）





## 唐国のびのび会

場 所：唐国会館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：水曜日  
 開催時間：13:30~15:00  
 参加者数：12人  
 スタッフ数：参加者全員  
 参加費：無料

## 唐 国



### いち押しポイント

毎週開催してきたこの体操教室は、今年で12年目になります。体操の合間にいただく茶菓子は、会員が順番に準備しています。始めた頃と比べると、参加人数もだいぶ少なくなりました。でも、昔からのメンバーで気楽に楽しんでいます。長く続けるコツは、みんなが無理をしないこと、楽しむことだと思います。

### 取材者メモ

教室の名前のとおり、みなさんのびのびと体操しておられました。体操教室にサロン、村の行事にすべて参加すると大変忙しいのだそうです！



## 月愛サロン

場 所：月ヶ瀬多目的集会所  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第2土曜日  
 開催時間：13:00～15:00  
 参加者数：10人  
 スタッフ数：15人  
 参加費：100円～500円(1回)

## 月ヶ瀬



### いち押しポイント

男性の参加もあり、それぞれが世間話に花を咲かせています。お菓子をつまんだり、ゲームをしたり、テレビを観たり…、みんな気楽に過ごしていますよ！

自治会の役員にもサロンスタッフとして携わってもらい、村のみんなでサロンを盛り上げています。サロン開催前には、スタッフが一戸ずつ訪問し、見守り活動も兼ねて声を掛けています。

### 取材者メモ

みなさん思い思いの時間を過ごしておられました。サロンがその人にとって“気楽な場”であるからこそ、出来ることではないでしょうか。



## 月ヶ瀬町転倒予防自主グループ

場 所：月ヶ瀬多目的集会所  
 開催頻度：週1回  
 開催日：木曜日  
 開催時間：13:00~15:00  
 参加者数：8人  
 スタッフ数：参加者全員  
 参加費：無料

## 月ヶ瀬



### 参加者・スタッフの声

好きよりで集まり、体操しています。体操もですが、何よりおしゃべりが楽しいです。休憩時間は、畑のことや観たテレビのことなど、ちょっとしたことを話合っています。

一週間が待ち遠しいです！身体も口も動かす、健康にととても良いと思います。ほかの人も、気軽に覗いて欲しいですね。

### 取材者メモ

名前がない、この教室。ぜひとも、長く愛されるステキな名前を付けてください！みなさんで作ったステキな作品（鍋しき）をくださり、ありがとうございました。



## きらくかい

場 所：大寺会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第1土曜日（変動）  
 開催時間：9：00～11：00  
 参加者数：10人  
 スタッフ数：30人  
 参加費：100円（1回）

## 大 寺



### いち押しポイント

“きらくに集まろう”と15年程前から始まったこのサロン。前半1時間はゲームやレクリエーション、後半1時間はおしゃべりを楽しんでいます。

毎月3名ずつがサロンの当番になるよう、スタッフにも無理なく来てもらえるような工夫をしています。

参加する方もスタッフも負担に思うようなら、サロンは長続きしません。出前講座や貸出備品を上手く利用し、気楽に来て楽しんでもらえるよう心がけています。

### 📝 取材者メモ

その名のとおり、みなさん“きらく”に楽しんでおられました。まさにそれが、長続きするコツですね！



## 大寺健康クラブ

場 所：大寺会館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：木曜日  
 開催時間：9：00～11：30  
 参加者数：12人  
 スタッフ数：参加者全員  
 参加費：無料

## 大 寺



### 参加者・スタッフの声

毎週、きゃんせ体操をしています。みっちりするとしんどいですが、続けていくうちに身体が楽になってきたように思います。

体操だけでなく、出前講座を利用して、身体や介護等についての知識も得るようにしています。

継続するということは楽ではありませんが、みんなが一緒なので励みになります。

### 取材者メモ

「いつまでも住み慣れた地域で暮らしたい」との思いが伝わってくる教室でした。何をするのに、まずは“健康第一”ですよ！



## ひだまり会

場 所：中野公民館  
開催頻度：月1回  
開催日：第1月曜日  
開催時間：13:00~15:00  
参加者数：16人  
スタッフ数：12人  
参加費：100円(1回)

## 中野



### 取材者メモ

こぶしの会のメンバーがひだまり会の一員になっていく…、世代の移り変わりを感じるサロンでした。

### いち押しポイント

“こぶしの会”というサロンボランティア団体で運営しています。サロンの内容は、毎回日誌に記録し、後で振り返るようにしています。

おやつづくりや工作、季節のイベント等、手先を動かしながら楽しんでもらえるものを企画しています。参加される皆さんはもちろん、スタッフ自身も楽しんで参加できるよう、なるべく負担にならないよう心掛けています。



## 中野ヘルスアップクラブ

場 所：中野公民館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：木曜日  
 開催時間：9：00～11：00  
 参加者数：6人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：無料

## 中 野



### 取材者メモ

体操の途中にも関わらず、笑顔で出迎えてくださったみなさん。朝から心がぼっと温くなりました。

### いち押しポイント

女性だけで、気楽に開催しています。元気の秘訣は、休まず体操教室に来ること！年に数回ですが、食事会などのイベントも行っています。

10年以上前から続いている、このクラブ。心と身体の健康のために、なくてはならない“居場所”です。

誰かが負担に思っていれば、クラブを開く意味がありません。ぼちぼちマイペースに行っています。



## おしゃべりサロン

場 所：三川公会堂  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第2土曜日  
 開催時間：9：00～11：30  
 参加者数：13人  
 スタッフ数：12人  
 参加費：300円（1回）

## 三 川



### 取材者メモ

スタッフの笑顔が特に輝いており、やりがいを持って取り組まれている様子が伝わってきました。

### スタッフの声

とても元気で、笑顔がいっぱいのサロンです。参加者が「いつも楽しいよ」「おおきにな」と言って帰ってくださると、やりがいを感じますね。

若いスタッフが多く、スタッフは“福祉推進委員会委員”として自治会から委嘱を受け、活動しています。昔から続くサロンなので、質を維持すべく日々奮闘しています。「スタッフやったるで！」という方、大歓迎です！





## 三川転倒予防教室

場 所：三川町公会堂  
 開催頻度：週1回  
 開催日：木曜日  
 開催時間：9：00～11：30  
 参加者数：17人  
 スタッフ数：参加者が交代制でスタッフに  
 参加費：2,000円（年会費）

## 三 川



### 参加者・スタッフの声

毎週きゃんせ体操をしています。教室が立ち上がってから10年、会員の協力のもと続けてこられました。これからも住民の健康のため、教室を続けていきたいと思っています。

体操をした後のいっぴくが楽しみで、通っています。みんなとお茶を飲むだけですが、ひとり暮らしなので、おしゃべりして笑うこの時間が大切なのです。

### 取材者メモ

みなさん、真剣なまなざしで体操しておられました。みっちり体操した後のおしゃべりは、きっと話が弾むことでしょう！



## 宮部ほのぼの会

場 所：宮部会館  
開催頻度：月1回  
開催日：15日  
開催時間：10:00~12:00  
参加者数：5~25人  
スタッフ数：35人  
参加費：100円~600円(1回)

## 宮 部



### いち押しポイント

偶数月は食事会、奇数月はおしゃべり会を開催しています。食事会の月は参加される方も多いですが、おしゃべり会は落ち着いた雰囲気の中に行っています。

ボランティアグループ“たんぼぼの会”が、サロンを支えています。1班4~6名の6班編成で、1班でひと月ごとにサロンを担当し、負担が偏らないようにしています。

参加者もスタッフも楽しめるサロンです！

### 取材者メモ

サロンの常連さん宅まで声を掛けに行くなど、スタッフによる見守り活動も行われていました。



## 宮部きゃんせ体操クラブ

場 所：宮部会館  
 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：15人  
 スタッフ数：1人（会館のカギ開け）  
 参加費：無料

## 宮 部



### いち押しポイント

虎姫町時代「体操教室をしないか」との声掛けがあり、立ち上がった教室で、今年で10年目を迎えます。以前は男性も多く参加していましたが、今は参加者自体が少なくなってしまいました。しかし、少ないならではの気楽さと雰囲気の良いさはバツグン！みんなでわいわい言いながら、体操の準備から後始末をしています。宮部は広い村なので、会館に来るのも良い運動になりますよ。

### 取材者メモ

教室の名前ですが、取材時に「名前は何ですか？」と聞いたところ、急遽つけてくださったというエピソードがあります（笑）



## サロン姉川

## 大井

場 所：大井会館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：1日・15日  
 開催時間：10:00～14:00  
 参加者数：15名  
 スタッフ数：11名  
 参加費：500円(1回)



### 📝 取材者メモ

サロンに行くのを、みなさん本当に楽しみにしておられる様子が伝わってきました。

### 参加者・スタッフの声

家にいても、テレビの番をしているだけ。やから、サロンに行くのはほんまに楽しみなんよ。

みんなの顔を見ながらご飯をよばれるだけで、いつもより美味しく感じるわ！

町内のみなさんに楽しんでもらえることをモットーにやっています。20年数年続いてるんやで！



## みちくさ

場 所：酢資料館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第1・3木曜日  
 開催時間：9：00～12：00  
 参加者数：3～5人  
 スタッフ数：11人  
 参加費：100円（1回）

## 酢



### 📎 取材者メモ

自由開放日には、参加者自身が資料館のカギを開け、おしゃべりを楽しんでおられるんですって！

### いち押しポイント

第1木曜日はイベント、第3木曜日は自由開放のサロンを行っています。参加者に「あー、楽しかった！」と思ってもらえるよう、みなさんのしたい事や興味のある事を聞きながら、季節に合わせた催し物やゲーム、工作をしています。

毎月第1火曜日にはスタッフ会議を行い、スタッフ同士の情報交換・交流の場を設けています。



## ピョンピョンサークル

場 所：酢村会館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：火曜日  
 開催時間：9：00～10：00  
 参加者数：13人  
 スタッフ数：2人  
 参加費：無料

酢



### 参加者・スタッフの声

ひとりでは、なかなか運動できないのでありがたいですね。みんなで運動するので、励みになります。

体操は続けることが大切。なので、会館に来てくれるだけでOK！体力測定を目標に、みなさん頑張っておられます。目標があると、意欲アップや生活にハリが出きますよね。虎姫で一番長寿な教室なので、これからも続けていきます！

### 取材者メモ

「会館に来るまでが運動や！」と、みなさん元気いっぱい。運動終わりのいっぴくが、一番楽しみなんですって。



## いっぷく会

## 五村

場 所：五村公会堂  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第1日曜日  
 開催時間：9：30～12：00  
 参加者数：8名  
 スタッフ数：3名  
 参加費：100円（1回）



### 取材者メモ

「集合写真を撮ります！」と言った時、  
 「畑行きの恰好やで恥ずかしい」と隠れ  
 てしまう方がおられました（笑）

### いち押しポイント

早い時間から公会堂を開けているので、みなさん早めに来られ、おしゃべりを楽しんでおられます。

メンバーが揃ったら、まずは健康体操！「家でもしてるんやで」との声も。

体操の後は、お茶とお菓子でいっぷく。笑顔の絶えない、みなさんがとても楽しみにしておられる時間です。歌を歌ったり、レクリエーションを楽しんだり…、参加者もスタッフも一緒に盛り上がります！





# 湖北地区



自治会	サ・転	サロン・転倒予防教室名	ページ数
小谷郡上	サ	郡上老人睦会・・・・・・・・・・・・・・・・	①
小谷上山田	サ	上山田いきいきサロン・・・・・・・・	②
	転	上山田こぶしクラブ・・・・・・・・	③
下山田	サ	下山田わいわいサロン・・・・・・・・	④
	転	下山田元クラブ・・・・・・・・	⑤
二俣	サ	二俣いきいきサロン・・・・・・・・	⑥
小谷丁野	サ	サロンよほろの・・・・・・・・	⑦
山脇	サ	山脇サロン・・・・・・・・	⑧
河毛	サ	河毛サロン「いたべ」・・・・・・・・	⑨
	転	河毛元気やねん・・・・・・・・	⑩
小谷伊部	サ	伊部ひばり山ふれあいサロン・・・・・・・・	⑪
賀	転	ごんせかむら・・・・・・・・	⑫
馬渡	サ	サロン馬渡・・・・・・・・	⑬
	転	げんき馬渡・・・・・・・・	⑭
大安寺	サ・転	大安寺畑の会・・・・・・・・	⑮
南速水	サ	南速水喜楽会・・・・・・・・	⑯
速水	サ	はやみいきいきサロン・・・・・・・・	⑰
	転	楽寿クラブ・・・・・・・・	⑱
青名	サ	青名サロン・・・・・・・・	⑲
	転	青和会・・・・・・・・	⑳
猫口	サ	猫口サロン・・・・・・・・	㉑
沢	サ	オアシス・・・・・・・・	㉒
湖北今	サ	いきいきサロン今・・・・・・・・	㉓
山本	サ	山本ふれあいサロン・・・・・・・・	㉔
田中	サ・転	田中体操サロン・・・・・・・・	㉕
海老江	サ	海老江いきいきサロン・・・・・・・・	㉖
延勝寺	サ	延勝寺おきらく会・・・・・・・・	㉗
今西	サ	今西サロンお達者会・・・・・・・・	㉘
津里	サ	津里いきいきサロン・・・・・・・・	㉙
	転	津里てんとうむしクラブ・・・・・・・・	㉚
東尾上	サ	サロン東尾上きらく会・・・・・・・・	㉛
尾上	サ	サロン尾上・・・・・・・・	㉜





## 郡上老人睦会

### 小谷郡上

場 所：草の根郡上会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：土曜日  
 開催時間：10:30~11:30  
 参加者数：20~30名  
 スタッフ数：7名  
 参加費：無料



#### 取材者メモ

将棋を楽しむ男性や、みなさん一緒になってカロムを楽しまれていました。

#### スタッフの声

みんなに楽しんでもらえるように周りや友人からいろいろ情報をキャッチしています。以前カロムが人気だったので、今回もカロムやいろいろなレクリエーション道具を社協から借りてきました。

みんな和やかな雰囲気楽しんでいきます。



## 上山田いきいきサロン

場 所：上山田多目的研修集会施設  
開催頻度：月1回  
開催日：第3金曜日  
開催時間：9：30～12：30  
参加者数：13名  
スタッフ数：13名  
参加費：300円（昼食ある時）

## 小谷上山田



### 取材者メモ

グランドゴルフに参加しない人も椅子に座って、皆さんの様子を見て参加されていました。

### 参加者・スタッフの声

体が悪いとサロンにも来られないし、来られるだけで喜ばないとあかんなあ。

サロンはいろいろ催しがあるから楽しいです。

老人車を押している人でもグランドゴルフだと背筋がシャンと伸びる。昔していた人が多いのでみんなしてくれます。



## 上山田こぶしクラブ

場 所：上山田多目的集会施設  
 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（スタッフ含）  
 ：12名  
 参加費：500円

## 小谷上山田



### 取材者メモ

長浜市の補助金制度を活用され、先生  
 に来てもらう分の参加費負担が減ったと  
 喜んでおられました。

### いち押しポイント

上山田オリジナルの体操があります。  
 きゃんせ体操だけでは飽きてくるので、  
 少し前に介護予防指導士さんと考えまし  
 ました。歌と一緒に歌って体を動かしま  
 す。今は先生に月2回来てもらっています。

鍵の開け閉めや椅子出しは、参加者が  
 当番制でやっています。



## 下山田わいわいサロン

場 所：下山田里の家  
 開催頻度：月1回  
 開催日：不定期  
 開催時間：9：30～11：00  
 参加者数：25名  
 スタッフ数：4名  
 参加費：100円

## 下山田



七茶素人劇団



### 参加者・スタッフの声

歩くことが大事だと思っています。会館くらいまでは歩けないとだめだと思っています。

もっと閉じこもっている人が来てくれるといいけど・・・と思います。

サロンがもっと早くあればよかったです。

### 取材者メモ

サロンの立ち上げ時にスタッフだった方たちが参加者になり、昔はこうやったとお話してくださいました。



## 下山田元気クラブ

場 所：下山田里の家  
開催頻度：週1回  
開催日：月曜日  
開催時間：9：30～11：00  
参加者数：7名  
スタッフ数：1名  
参加費：月100円

## 下山田



### 📝 取材者メモ

9時30分から始まりますが、9時過ぎには来られて、始まるまで雑談されていました。

### 運営について

スタッフがすることは会場の準備くらいです。床が汚れている時はモップをかけています。DVDの再生をテレビでなく、プロジェクターを使って、壁に写しだしています。

椅子は参加者で出し、片づけてもらっています。



## 二俣いきいきサロン

場 所：二俣集会所  
 開催頻度：毎月1回  
 開催日：木曜日  
 開催時間：9：30～12：00  
 参加者数：10名  
 スタッフ数：3名  
 参加費：100円

## 二 俣



### 参加者・スタッフの声

男性の参加があったほうがいいのでは、という声もあるが、女性だけというのも旦那と離れられて、女子会みたいな感じで楽しんでいます。

参加者の人ももちろんですが、スタッフもおしゃべりに来るのが楽しみでサロンをしています。

### 取材者メモ

以前は毎月寄って内容を考えていたそうですが、3・4 か月まとめて考えるなど負担を減らすようにされています。





## サロンよほろの

場 所：小谷丁野自治会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：木曜日  
 開催時間：9：00～11：30  
 参加者数：47名  
 スタッフ数：30名（6名が中心）  
 参加費：100円（お昼500円）

## 小谷丁野



### 取材者メモ

遅れて来られた参加者2人。お一人がくしと鏡をもう一人に渡して髪を整えてから参加されていたのが印象的でした。

### 運営について

スタッフの役割分担は会長・司会・会計・買い物・文書作成・進行の計6人の係に分かれています。

前もって準備が必要なときは事前に集まることもあるが、通常はそれぞれが準備をするようにしています。



## 山脇サロン

場 所：結の家（格納庫）  
 開催頻度：月1回  
 開催日：毎月13日  
 開催時間：10:00~11:00  
 参加者数：13名  
 スタッフ数：3名  
 参加費：100円

## 山脇



### いち押しポイント

最近の流行りはジジ抜き・ババ抜きです。またお店でお札を模した札を買ってきて、それを使ってゲームも流行っています。みんなお金は好きだから盛り上がります。

いち押しはやっぱり会場が特徴的なことです。自治会の格納庫を使わせてもらっていて、土足で良いから楽という声があります。

### 取材者メモ

ミニデイに行っている方が「ミニデイを休んで来た、同じ村の人との交流もたまには大事」とお話しして下さいました。



## 河毛サロン いたべ

## 河毛

場 所：飯給会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第3水曜日  
 開催時間：9：30～12：00  
 参加者数：25名  
 スタッフ数：12名  
 参加費：200円



### 参加者・スタッフの声

手軽に続けられるように、スタッフが料理をすることはなく、参加費も原則前払いでやっています。

長く続けたいし、気楽に来られるようにしたいです。

少し認知症があっても一緒に参加されています。特別なことはせず、できないことはできないでニコニコ見ている人もいます。

### 取材者メモ

運動会ということで赤・白チームに分かれて、綱引き（新聞紙の引っ張り合い）などのゲームをされていました。



## 河毛元気やねん

場 所：飯給会館  
 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：11名  
 スタッフ数：1名  
 参加費：なし

## 河 毛



### 📝 取材者メモ

体操をする時間と割り切って活動されていました。みなさんは始まるまでの間、おしゃべりをされていました。

### 運営について

鍵開け、DVDの準備くらいです。

お茶は各自で持ってくる・おやつはなしというルールにしています。お菓子はもらったから、とお返しを持ってこられます。そういうことはなしにしよう、ということで、体操をする時間・場所となっています。



## 伊部ひばり山ふれあいサロン

場 所：ひばり山交流会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：不定期  
 開催時間：10:00~11:30  
 参加者数：26名  
 スタッフ数：3名  
 参加費：300円（昼食ある時）

## 小谷伊部



### 📎 取材者メモ

昼食も年に3回程あるそうです。12月には子ども会とクリスマス会をするのが恒例だそうです。

### 運営について

案内はチラシを作成しています。チラシには時間・参加費・何をするかを載せています。

案内したスタッフが出欠を確認し、伊部を3つに分けたブロックリーダーに伝えています。事前に参加者を把握したうえでお茶菓子の用意等しています。

ブロックのリーダーは2年で交代しています。



## ごんせかむら

場 所：賀友會館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第1・3金曜日  
 開催時間：8：30～9：30  
 参加者数：12名  
 スタッフ数：1名  
 参加費：無料

## 賀



### 参加者・スタッフの声

最初は難しいと感じていた体操もだんだん慣れてきます。

ポケないようにと思って、家でも指折りとかできることはしているけど、間違えたりするので、できるだけ続けたいです。

老人会の役員がひと月ずつ持ち回りで鍵当番をしています。

### 取材者メモ

昨年までは毎週されていたそうですが、月2回の開催になり、家で体操をするようにしている人もいました。



## サロン馬渡

## 馬 渡

場 所：地主会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：毎月1日  
 開催時間：10:00~12:00  
 参加者数：40名  
 スタッフ数：10名  
 参加費：100円



### 参加者・スタッフの声

認知症を自覚している人も来てくれるし、難聴の人でもサロンのわいわいとした雰囲気を楽しみに来て来てくれています。病院やデイへ行く日と被ってしまうと、参加者がどうしても少なくなってしまうこともあります。

今まで1回も休んだことないです。楽しみに来ています。

### 取材者メモ

男性も参加しやすいように、役員を降りた人にもスタッフに参加してもらおう等工夫されていました。



## げんき馬渡

## 馬 渡

場 所：地主会館  
 開催頻度：毎週1回  
 開催日：水曜日  
 開催時間：10:00～11:30  
 参加者数：29名  
 スタッフ数：7名  
 参加費：無料



### 📎 取材者メモ

「いい湯だな」や「白雲の城」といった曲の体操を、DVDを見ながら、また口ずさみながら、体操をされていました。

### 運営について

3月の中ごろには4月からの半期分の開催日程を記載したチラシを全戸配布しています。また、毎回体操が始まる前には自治会内の放送を入れています。

春と秋にはお楽しみにと、お茶会を開催します。その時には、家で使えるもの（肩たたきの棒など）を工作したりしています。





## 大安寺畑の会

場 所：大安寺公民館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第2・4木曜日  
 開催時間：13:00~14:30  
 参加者数：8名  
 スタッフ数：1名  
 参加費：無料

## 大安寺



### スタッフ・参加者の声

だんだんと交流する場もなくなって  
 きたので、体操にきた時は、畑の話をし  
 たりして、おしゃべりもしています。

体操だけでなく、たまにはお楽しみも  
 必要だと思っています。みなでお弁当  
 を食べることもあります。

### 取材者メモ

体操を中断してくださって、いろいろ  
 お話しいただきました。年度初めに開催  
 日の案内を全戸にされているようです。



## 南速水サロン喜楽会

場 所：南速水集会所  
 開催頻度：月1回  
 開催日：不定期  
 開催時間：9：00～13：30  
 参加者数：17名  
 スタッフ数：4名  
 参加費：300円

## 南速水



### 取材者メモ

毎回する事が同じでも、その日の調子によって出来が違うと言いながら、みんなで大笑いしながら楽しんでいます。

### 運営について

1週間前にスタッフの4名で手分けして案内しています。お弁当は注文するので、数を把握するために、案内した場で参加費をもらっています。

当日休まれると、参加費をもらっているため、お弁当は渡すようにしています。



## はやみいきいきサロン

場 所：陣の森会館  
開催頻度：月1回  
開催日：第3水曜日  
開催時間：9：30～11：30  
参加者数：28名  
スタッフ数：13名  
参加費：100円



### 取材者メモ

取材日はサロンが立ち上がって100回の記念日でした。自治会便りにも案内を載せ、広く周知されていました。

## 速 水



### スタッフ・参加者の声

第3水曜日は今まで、趣味の教室に通っていたこともあり、来られなかったけど、思い切ってやめたので、サロンに来られるようになりました。

新しい参加者が突然来てくれたりします。



## 楽寿クラブ

場 所：陣の森会館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：月曜日  
 開催時間：9：30～11：00  
 参加者数（スタッフ含）  
 ：23名  
 参加費：無料



### 取材者メモ

みなさん体操が始まるまではおしゃべりを楽しまれていました。

## 速水



### 運営について

毎週、当番を決めています。当番が会館の鍵を開けて、DVDのセットをします。鍵を閉めた後は、次の当番に鍵を渡しています。

役割分担をしながら、みんなで当日の準備をするなど、協力してやっています。



## 青名サロン

場 所：青名自治会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第1土曜日  
 開催時間：9：30～10：30  
 参加者数：20名  
 スタッフ数：6名  
 参加費：無料

## 青 名



### 取材者メモ

取材日は畑のつくり方についての講演がありました。タオル体操もしているようです。

### スタッフの声

お寺が毎月第1土曜日に勤行会をしていましたが、今年からなくなってしまい、同じ曜日・時間にサロンという形で引き継ぐように開催しています。

堅苦しくやっても続かないから、気軽にやっ払いこうと思っています。参加費についても、今後考えていかないといけないかもしれないですね。



## 青和会

場 所：青名会館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第2・4水曜日  
 開催時間：9：00～10：30  
 参加者数：9名  
 スタッフ数：1名  
 参加費：無料

## 青 名



### 参加者・スタッフの声

立ち上げから6年が経ちました。最初に来ていた人で、もう来ていない人もいますが、去年から参加している人もいます。

最初はきつくてやめてしまう人も中にはいますが、続けていると体の調子が違うと思います。

#### 取材者メモ

立ち上げ時から参加されている人は調子の違いを実感されていました。継続することの大切さを感じました。



## 猫口サロン

場 所：集会所  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第1金曜日  
 開催時間：10:00~11:30  
 参加者数：7名  
 スタッフ数：4名  
 参加費：200円

## 猫口



### 取材者メモ

「ナンバーパズルは難しい、わからんわ」と言いながらもみなさんで挑戦しておられました。

### 運営について

4月頃に、年間の予定を全戸に配布しています。いつも来てくれている人には10日から1週間前に個別に配っています。

代表のほかに役員が2名います。お茶菓子の購入担当と会計担当に分かれています。



## オアシス

場 所：沢会議所  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第2木曜日  
 開催時間：9：30～11：30  
 参加者数：15名  
 スタッフ数：8名  
 参加費：100円

## 沢



### 取材者メモ

肩のたたき合いが気持ち良いと盛り上がり、円になればみんな出来る！という事で丸くなってされていました。

### 運営について

普段はタオル体操、リハビリ体操をしてからレクリエーションをしています。できる人は、青竹を踏みながら体操をしています。

2、3人が中心になって段取りをしていますが、準備はみんなです。忘年会やお花見のときは、お弁当とおつゆの準備をしています。





## いきいきサロン今

場 所：今区社務所  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第2水曜日  
 開催時間：13:00~15:00  
 参加者数：4名  
 スタッフ数：1名  
 参加費：無料

## 湖北今



### 取材者メモ

少ない人数ながらも、集まっておしゃべりするのが良いと言われていました。

### 運営について

年に3回くらい食事会の開催をしています。その時は、普段より参加者も増えます。開催の案内は、前日に自治会内の放送を利用しています。

家で作ったおやつを持っていったり、できる範囲のことをしています。



## 山本ふれあいサロン

場 所：山本会議所  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第4日曜日  
 開催時間：10:00~12:00  
 参加者数：30名  
 スタッフ数：10名  
 参加費：100円

## 山 本



### 📝 取材者メモ

自治会主体ということで、自治会の役員の方が来られていることで男性も参加しやすい雰囲気でした。

### 運営について

毎回15分ほどの体操をしています。その後にイベント等をしています。自治会が世話方として企画をし、依頼をしています。ボランティアはお茶菓子を用意しています。

案内は1週間くらい前に組回覧して、前日には有線で案内をしています。



## 田中体操サロン

場 所：社務所  
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（スタッフ含）  
：11名  
参加費：年間2,000円

## 田 中



### 取材者メモ

みなさん80代で車に乗る人も少ないなか、グランドゴルフ仲間でもあると聞き、仲良く活動されていました。

### 運営について

お花やお茶を年1回やっています。他にも7月、12月、3月はお弁当を注文し、お漬物を持ち寄っての食事会を開催しています。

当日の運営は、2人1組の当番制で順番にしています。できるもんとできないもんで組んでいます。自給自足でやっているようなものです。



## 海老江いきいきサロン

場 所：海老江公民館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：不定期  
 開催時間：10:30~13:30  
 参加者数：15名  
 スタッフ数：6名  
 参加費：300円

## 海老江



### 取材者メモ

80歳を過ぎていても料理はみなさんお手のもの、ということで昼食の準備に参加されているようです。

### 参加者・スタッフの声

おしゃべりだけでも良いけど、やっぱり何かした方が良くないかと思います。なので、体操やゲームをしています。

毎回全部手作りで昼食を用意されています。カツカレーもぺろっと全部食べてしまいました。



## 延勝寺おきらく会

場 所：公民館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第3木曜日  
 開催時間：10:00~14:00  
 参加者数：38名  
 スタッフ数：13名  
 参加費：300円

## 延勝寺



### 取材者メモ

スタッフ手づくりの昼食がとてもおいしそうでした。みなさんで手の込んだ料理を囲まれていました。

### 運営について

1年間にお昼ありの1日開催と茶話会の半日開催を、半分ずつしています。茶話会ではお菓子の準備くらいです。

内容についても5・7月はお出かけ・映画と決まっています。

案内は各班（10班）に分かれ、役員がチラシを配り参加を聞きます。チラシを配った役員が、当番に参加人数を伝えています。



## 今西お達者会

場 所：和協館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第3木曜  
 開催時間：9：30～お昼頃  
 参加者数：7名  
 スタッフ数：9名  
 参加費：500円

## 今 西



### 取材者メモ

コミュニケーションマーチャンです  
 する数合わせをトランプでされていまし  
 ました。面白いとの声もありました。

### 運営について

ひとり暮らしの人が多いため、お昼は  
 毎回用意しています。みんなで食べたい  
 という思いもあります。

案内は自治会長に前日に放送をして  
 もらっています。

サロンの後に反省会をして、次回の事  
 を決めるようにしています。当番は2人  
 で組んでいます。



## 津里いきいきサロン

場 所：津里集会所  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第4水曜日  
 開催時間：9：00～11：30  
 参加者数：15名  
 スタッフ数：3名  
 参加費：100円

## 津 里



### 📎 取材者メモ

取材日は老人会と共催でグランドゴルフをされていました。ベンチに座って見ている人もいました。

### 運営について

案内のチラシはスタッフの3人で配っています。

年1回会食をしますが、普段の準備は、お茶菓子とお茶を沸かすくらいです。

今まではスタッフ3人が寄って日程を決めていましたが、今年は転倒予防教室に併せて開催しています。



## 津里てんとうむしクラブ

場 所：津里集会所  
 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：13名  
 スタッフ数：4名  
 参加費：年間400円

## 津 里



### 取材者メモ

椅子を使って体操をされていたり、みなさん体の状態にあわせて体操に参加しておられました。

### 参加者・スタッフの声

欠席した人にとっては、月1回開催だと次の月までなにもなくなるので、毎週開催することで、間をおかずに参加できるようにしておきたいと思っています。

「体を動かす」ということをするために参加しています。出来るだけ毎週続けていきたいです。





## サロン東尾上きらく会

場 所：東尾上公民館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：木曜日  
 開催時間：10:00~14:00  
 参加者数：17名  
 スタッフ数：3名  
 参加費：500円

## 東尾上



### 参加者・スタッフの声

先月、サロンでした折り紙を家で作って、施設に入っている家族に持っていくと大変喜んでくれました。

今日の金魚作りは家でやってみても出来るかな。年寄りには難しいわ。

こうしてみんなで寄って楽しいです。ようしてくれてはと思います。

### 取材者メモ

男性と女性とで内容が分かれていましたが、どちらにも参加せずに見ているだけの人もいました。



## サロン尾上

場 所：社務所  
 開催頻度：月1回  
 開催日：水曜日が多い  
 開催時間：10:00~12:00  
 参加者数：30名  
 スタッフ数：7名  
 参加費：700円

## 尾上



### 取材者メモ

旬の味覚！！美味しい鮎を頂きながら、皆さんお喋りに花が咲いていました。

### 運営について

案内は、1週間前くらいに民生委員さんから自治会内の放送をいれていただきます。普段参加する人には、畑などで出会ったときに声掛けで伝えています。

月末にはスタッフでサロンの内容を決めます。お茶菓子の購入は、スタッフが2人で買いに行きます。

# 高月地区



自治会	サ・転	サロン・転倒予防教室名	ページ数
井口	サ	井口ひだまりの会	①
持寺	サ	持寺ふれあいサロン	②
	転	長徳会体操クラブ	②
保延寺	サ	保延寺自治会きずな会	③
雨森	サ	仙寿お手玉サロン	④
	転	雨森いきいきの会	⑤
高野	サ	高野自治会	⑥
柏原	サ	柏原自治会ふれあいサロン	⑦
落川	サ	虹の会	⑧
	サ	落川北サロン	⑨
	転	落川いきいき体操会	⑩
馬上	サ	馬上ふれあいサロン「すずらん」	⑪
森本	サ	森本自治会	⑫
	転	フレッシュ森本	⑬
高月	サ	高月しあわせ会	⑭
	サ	ニコニコサロン	⑮
	転	高月いきいきクラブ	⑯
宇根	サ	宇根福祉サロン	⑰
	転	プリムラ宇根	⑱
	転	はつらつ教室	⑲
東阿閉	サ	東阿閉手のくぼ会	⑳
	転	明正会元気クラブ健康体操	㉑
東柳野	サ	東柳野まめな会	㉒
柳野中	サ	丹頂会きゃんせサロン	㉓
	転	丹頂会きゃんせ体操	㉔
西柳野	サ	ふれあいサロン友遊	㉕
	転	サロン友遊	㉕
松尾	サ	松尾サロン	㉖
高月西野	サ	高月西野いきいきサロン	㉗
熊野	サ	熊野自治会	㉘
	転	コスモス	㉙
西阿閉	サ	高砂会日だまりサロン	㉚
	転	体操クラブきゃんせ	㉚
高月東高田	サ	東高田ふれあいサロン	㉛
高月布施	サ	布施生き生きサロンだるま会	㉜
唐川	サ	唐川ふれあいサロン	㉝
	転	唐川体操グループ	㉞
横山	サ	横山いきいきサロン	㉟
	転	横山さくら体操クラブ	㉟
東物部	サ	東物部区いっぴくひろば	㊱
西物部	サ	西物部区ふれあいサンサン	㊲
磯野	サ	磯野白梅会	㊳





## 井口ひだまりの会

場 所：井口会議所  
 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：20人~50人  
 スタッフ数：24人  
 参加費：200円~500円

## 井 口



### 取材者メモ

取材日は湖北病院の出前講座で、血管年齢を図りました。結果を見てみなさん大笑いでした。

### いち押しポイント

季節に応じて、手作りの食事を作っています。3月・10月・12月はお楽しみ会をしていて、その時は男性の方も参加をされ、50人前後の人になり、とても盛り上がります。

スタッフは当番制ですが、参加者でも受付などを手伝える人は手伝って、みんなでサロンを運営しています。



## 持寺ふれあいサロン 長徳会体操クラブ

場 所：持寺公民館  
開催頻度：サロン 月1回  
          体操 週1回  
開催日：木曜日  
開催時間：9：30～11：30  
参加者数：10人  
スタッフ数：5人  
参加費：サロン 100円  
          体操 無料

## 持 寺



### 取材者メモ

サロンにも転倒予防教室にも行かれて  
いる方が多いのが印象的でした。

### いち押しポイント

サロンを第3木曜日、それ以外の木曜日を転倒予防教室で体操をしています。

7月のサロンで己高庵に食事に行ったときは、お出かけが難しいお年寄りの方はとても喜んでおられました。

毎週木曜日は体操で体がほぐれて気分もスッキリしますし、みんなとおしゃべりして顔を合わせるので楽しみにしています。



## 保延寺自治会きずな会

場 所：保延寺自治会館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：不定期  
 開催時間：10:00~13:30  
 参加者数：10名  
 スタッフ数：5名  
 参加費：100円

## 保延寺



### いち押しポイント

基本的に午前中のみで開催で、その時は転倒予防を目的としてきんせ体操を1時間ほど行っています。その後は、手遊びや歌を歌ったりして楽しんでいます。

また、年に数回は食事会も開催していて、その時はサロンにいられていない77歳以上の方にお弁当も配っています。

### 取材者メモ

手遊びをしたり、体操をしたり、歌を歌ったり、みなさん楽しんでおられました。



## 雨森仙寿お手玉サロン

場 所：雨森集落センター  
 開催頻度：月1回  
 開催日：毎月13日  
 開催時間：9：30～11：30  
 参加者数：10人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：無料

## 雨 森



### 参加者の声

健康について、体操をしたりサロンで聞いた話を実践しています。

家に居るだけでは、体は弱っていく一方なので、タメになる話を聞いたり、日ごろの悩みや世間話をして、みんなで盛り上がっています。

サロンで聞いたことをサロンに来てない人にも話して、サロンに来る人がもっと多くなってほしいです。

### 取材者メモ

健康については、様々な年代の人も悩むことは一緒。アドバイスしたりされたりとお互いにアドバイスしていました。





## 雨森いきいきの会

場 所：雨森集落センター  
開催頻度：週1回  
開催日：水曜日  
開催時間：9：30～11：30  
参加者数：15人  
スタッフ数：1人  
参加費：無料

## 雨 森



### 取材者メモ

65～70代と比較的若い世代の方がたくさん参加をされていました。

### 運営について

体操だけでなく脳トレや民謡のDVDを購入したり、木之本警察署から交通安全について、湖北病院からは病院紹介についての出前講座をしてもらったりしています。

また、30分程度のおしゃべりは、大事なコミュニケーションの場になっています。



## 高野自治会

場 所：高野集会所  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第3日曜日  
 開催時間：9：00～16：00  
 参加者数：10人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：無料

## 高野



### 参加者の声

みんなの顔を見て、何気ない世間話しながら、お互いさんの近所づきあいができるサロンは、とても大切な地域の居場所です。

お茶菓子をつまんで、歌を歌ったり、テレビを見てるとあっという間に時間が過ぎます。家に引きこもってひとりであるよりもずっといいです。

 取材者メモ

気楽で自由なサロンです。おしゃべりを楽しんでおられました。



## ふれあい柏寿サロン

場 所：柏原自治会会議所  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第2土曜日  
 開催時間：10:00~13:30  
 参加者数：15人  
 スタッフ数：7人  
 参加費：300円~500円

## 柏 原



### 取材者メモ

サロンを開催して10年以上。回数は130回を超えます。とても活気があるサロンでした。

### いち押しポイント

毎回サロンで「青い山脈」にのせて軽体操、手の運動、手作りの首飾りで誕生日をお祝いしています。

また、3・9・12月はお楽しみ会で食事豪華に！サロンでお出かけも企画して、己高庵に食事に行ったときは、本当にみなさん楽しかったと笑顔でした。



## 虹の会

場 所：落川自治会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：不定期（月曜が多い）  
 開催時間：10：30～16：00  
 参加者数（スタッフ含）  
 ：7人  
 参加費：300円

## 落川



### スタッフの声

みんなでワイワイと自由なサロン  
 です。たこ焼きやお好み焼きを焼いた  
 り、すき焼きをしたり人数は少なく  
 てもみんなで食べるご飯はおいしく  
 て、つつい食べ過ぎてしまいます。お  
 しゃべりも尽きなくて、時間があっ  
 という間に過ぎてしまいます。

#### 取材者メモ

少人数特有のアットホームなサロ  
 ンで、世間話も尽きない楽しいサロ  
 ンでした。



## 落川北サロン

場 所：落川区会館  
開催頻度：月1回  
開催日：不定期  
開催時間：10:30~15:00  
参加者数（スタッフ含）  
：15人  
参加費：500円と米1合

## 落川



### 流行っている内容

社協のふれあい用具でジェンガやタングラムを借りました。ゲーム自体は単純で簡単そうに見えますが、なかなかできずにみんなで大笑いしました。おしゃべりしながら指先や頭も使って、認知症などの予防になります。

また、回想法講座ではみんなで昔の写真を持ってきて、懐かしい思い出に浸りました。

### 取材者メモ

サロンに参加されているみなさん、和気あいあいと楽しまれていました。



## 落川いきいき体操会

場 所：落川区会館  
開催頻度：週1回  
開催日：月曜日  
開催時間：9：00～10：00  
参加者数：20人前後  
スタッフ数：2人  
参加費：無料

## 落川



### 参加者の声

体操をはじめてから、足腰が良くなったように思います。4年ほど前に転倒予防教室をはじめたころは、なかなか出来なかったことも今ではできるようになりました。やっぱり体を動かすこと、ひとり家でするのではなくみんなと集まることは大事なことだと改めて感じます。これからも続けていきたいと思います。

### 取材者メモ

サロンに来られている人もいらっしやいました。サロンは1階ですが、転倒予防教室は2階でされています。



## 馬上ふれあいサロン「すずらん」

場 所：馬上集会所  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第2火曜日  
 開催時間：10:00～15:00  
 参加者数：14人  
 スタッフ数：6人  
 参加費：100円

## 馬 上



### いち押しポイント

9月のサロンで小運動会をしたときは、チーム戦でパン食い競争、玉入れ、豆はさみなど、点数を競いました。みなさん真剣になって盛り上がりました。

4月と12月にはピンゴをします。3月には“1年間お疲れ様でした。また来年もサロンに来てね”という意味も込めて、みんなでお疲れ様会をします。

### 取材者メモ

サロンでは毎回色々なゲームをされ、大盛り上がりです。



## 森本自治会

場 所：森本自治会館  
 開催頻度：年4回  
 開催日：不定期  
 開催時間：10:00～14:30  
 参加者数：15人  
 スタッフ数：9人  
 参加費：100円

## 森 本



### 取材者メモ

男性も女性もとても多く、夫婦で参加されている方もいて、楽しいサロンでした。

### 流行っている内容

牛乳パックのつみきやポケットボールでみなさんワイワイと盛り上がっています。

ゲームをするときは、タイム競争や点数を競い合い順位を決めて、ささやかな賞品を用意しています。

毎回、最後はお誕生日の歌を歌って、みんなでお祝いをして帰るのがサロンの定番になっています。





## フレッシュ森本

## 森本

場 所：森本自治会館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：木曜日  
 開催時間：10:00~11:00  
 参加者数：10人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：無料



### 📎 取材者メモ

脳トレは1週間前にも同じことをしたのに、忘れても大笑い、出来ても大笑いととても盛り上がりました。

### いち押しポイント

きゃんせ体操は、20分の簡易版を毎回しています。体操だけでは、飽きてしまうので、体操後は脳トレや簡単なレクリエーションをしたりして、みんなで盛り上がっています。

また、年に2回程度はみんなで食事を作って、食事会もしています。



## 高月しあわせ会サロン

場 所：高月コミュニティーセンター  
 開催頻度：月1回  
 開 催 日：第2火曜日  
 開催時間：10:00~13:30  
 参加者数：20人  
 スタッフ数：10人  
 参 加 費：300円

## 高 月



### スタッフの声

高月自治会は世帯数も多く、広いので、なかなか会う機会も少ないです。月1回だけでも顔を合わせてゆっくりおしゃべりしたりできるサロンに参加者の方はとても楽しみにされています。

サロンは80歳以上の方を対象としていて、スタッフが案内を配ることは大変です。なので、チラシを郵送してもらうなど、自治会と連携しながらサロンを運営しています。



### 取材者メモ

参加者もスタッフも多くて、とてもにぎやかでした。



## 高月いきいきクラブ

場 所：高月コミュニティーセンター  
 開催頻度：週1回  
 開催日：木曜日  
 開催時間：9：30～11：00  
 参加者数：30人  
 スタッフ数：10人  
 参加費：無料

## 高 月



### 運営について

市の補助金を使って、毎月1回、講師の先生に来てもらっています。普段はDVD中心の体操ですが、講師の先生から簡単なゲームを紹介してもらって気分転換にもなります。

4月と12月には体操の後に食事会もしています。体も心も元気になります。

### 取材者メモ

会場がいっぱいになるくらい、参加者が多いのが印象的でした。活気がありました。



## 宇根ふれあいサロン会

場 所：宇根集落センター  
開催頻度：月1回  
開催日：水曜日  
開催時間：10:00～13:00  
参加者数：15人  
スタッフ数：2人  
参加費：100円～500円

## 宇 根



### スタッフの声

夏のサロンでは、夏休みに入った子どもたちと一緒に工作をしました。

サロンへは毎回、自治会内で放送されていて、参加者同士で声をかけあって参加されています。

サロンの内容については、過去の資料などを参考にしながら考えていますが、楽しかったと言ってもらえるとやりがいも感じます。

### 取材者メモ

宇根自治会の Facebook でサロンの様子を発信されています。



## プリムラ宇根

場 所：宇根集落センター  
開催頻度：週1回  
開催日：水曜日  
開催時間：13:30~15:00  
参加者数（スタッフ含）  
：7人  
参加費：無料

## 宇 根



### 参加者の声

若いときから、地域の集まりの場に出ることが大事です。

世間話の中で地域の情報や状況がわかります。また、年を取ってから地域と関わるよりも、若いときから関わっている方が関係性も築かれていますので、まだ参加されていない人もプリムラ宇根をきっかけに将来も地域と関わってくれると嬉しいなと思います。

### 取材者メモ

比較的若い世代の方が中心で、気楽に和気あいあいとされていました。



## はつらつ体操

場 所：宇根集落センター  
 開催頻度：週1回  
 開催日：月曜日  
 開催時間：10:00~12:00  
 参加者（フタッフ含）  
 : 14人  
 参加費：無料

## 宇 根



### 運営について

当番を決めて、当番に当たった人は自治会館の鍵開け、ゴザ、夏場は扇風機、冬場はストーブなどを準備します。ひとりに負担がかからないように工夫して運営をしています。

また、はじめの1時間は体操、残りの1時間はおしゃべりタイムでいろいろなことを話して楽しんでいます。

### 取材者メモ

80歳以上の方もたくさん参加されていました。



## 東阿閉手のくぼ会

場 所：乃伎多神社  
 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：13人  
 スタッフ数：5人  
 参加費：300円~600円



### 取材者メモ

レクリエーションの後出しジャンケンでは、みなさん間違えずにテンポよくされていました。

## 東阿閉



### 運営について

東阿閉の公民館は、2階建てで調理室もありません。ですので、乃伎多神社の社務所を借りて、毎回そこでサロンをしています。

声かけには、チラシを75歳以上の方全員に配っていますが、福祉推進員が中心となって、民生委員・児童委員、赤十字奉仕団などの方にも手伝ってもらい、1人に負担がかからないようにしています。



## 明正会元気クラブ健康体操

場 所：東阿閉公民館  
 開催頻度：月3回  
 開催日：第2、3、4火曜日  
 開催時間：10:00～11:30  
 参加者数：9人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：無料

## 東阿閉



### 参加者の声

いつもはきゃんせ体操DVDを見ながら1時間体操をして、合間におしゃべりを楽しんでいます。たまに出前講座で講師の方に来てもらうと、いつもとは違った雰囲気になり、また頼みたいなと思いました。

転倒予防教室で体も健康になりますが、何より、みんなと世間話をするのを楽しみに来ています。

### 取材者メモ

若い方が中心でされている転倒予防教室でした。





## 東柳野まめな会

場 所：東柳野自治会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：不定期  
 開催時間：10:30~13:00  
 参加者数：15人  
 スタッフ数：8人  
 参加費：300円~500円

## 東柳野



### 取材者メモ

軽体操では、みなさん苦戦しながらも慣れてきたら完璧にしておられました。

### 運営について

スタッフは、2人1組で月ごとに担当を決めています。当番になった人は、昼ごはんや余興などを考えてもらっています。今年は、ハンドベルの余興や歌、手芸（おりがみ等）をして参加者の方には楽しんでもらいました。

また、毎回サロンのチラシを33名に配っていて、全員で分担して案内をしています。



## 丹頂会きょうせサロン

場 所：柳野中会議所  
 開催頻度：月1回  
 開催日：毎月1日  
 開催時間：9：55～12：00  
 参加者数：6人  
 スタッフ数：12人  
 参加費：200円～400円

## 柳野中



### 参加者の声

サロンで童謡のDVDをかけて歌ったとき、「童謡にもストーリーがあるんやなあ」「昔この歌よく歌ったわあ」「この歌お母さんに歌ってもらったなあ」と懐かしんでみんなで歌いました。

その他には、グランドゴルフが好きな方が多いので、自分たちで作った簡易版のグランドゴルフでいつも盛り上がっています。

### 取材者メモ

年に4回の食事付きのサロンの時は、サロンに来てない人にも食事を配食されていたいました。



## 丹頂会きゃんせ体操

場 所：柳野中会議所  
 開催頻度：週1回  
 開催日：火曜日  
 開催時間：13:30~15:00  
 参加者数：14人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：年間1,000円

## 柳野中



### 取材者メモ

取材日は長浜市内の看護学生が見学に来られていて、地域中の方と一緒に体操を行いました。

### いち押しポイント

市の補助金を使って、体操のDVDを購入し、自分専用のヨガマットを使って、きゃんせ体操やタオル体操をしています。

毎回、サロンでもラジオ体操をしてから始めているので、健康については熱心な方が多いです。

これからも体操を続けて健康を維持したいと思っています。



## ふれあいサロン友遊 サロン友遊

場 所：西柳野自治会館  
 開催頻度：サロン 月1回  
           体操 週3回  
 開催日：水曜日  
 開催時間：13:30~15:00  
 参加者数：6人~13人  
 スタッフ数：1人~7人  
 参加費：サロン 300円  
           体操 無料

## 西柳野



### 📝 取材者メモ

サロンが午後からなので、スタッフさんの準備も無理なくされている感じがしました。

### いち押しポイント

毎回サロンで栄養がとれるようなおやつを準備しています。

また、年に数回お出かけをされていて、高島市の箱館山ゆり園に行ったり、4月にはお花見、12月にはクリスマス会とその時はお酒も用意します。男性の方もいつもより多く参加するのでとても賑やかになります。



## 松尾サロン

場 所：松尾公民館  
 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：8人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：無料

## 松 尾



### 参加者の声

小さな字なので、気楽に和気あいあいと楽しんでいます。サロンでも、みんなが自主的に動いて、椅子を用意したり、お茶を入れたりしながらみんなでおしゃべりを楽しんでいます。

毎回サロンで何かをとというよりも、誰かが「これいいと思って持ってきたんや」と持ち寄って、トランプやお手玉で楽しんでいます。

### 取材者メモ

お家にいるような感覚で、気楽な感じのサロンです。



## 高月西野いきいきサロン

場 所：西野コミュニティーセンター  
 開催頻度：月3回  
 開催日：不定期  
 開催時間：13:30~16:00  
 もしくは9:30~11:30  
 参加者数：20人前後  
 スタッフ数：11人  
 参加費：年間2,000円

## 西野



### いち押しポイント

月1回はお昼頃から夕方までイベントを鑑賞したり、軽食を食べたり、その時は30名程サロンに参加します。

月2回は午前中に会館を開けて、好き寄りでおしゃべりをするような形でサロンを運営しています。

サロンは80歳以上が対象となっていますが、毎回たくさんの方が参加してくれています。

### 取材者メモ

マジックjokerの余興では、みなさん驚いておられました。



## 熊野自治会

場 所：熊野集会所  
 開催頻度：年4回  
 開催日：不定期  
 開催時間：11:30~13:30  
 参加者数：20人  
 スタッフ数：3人  
 参加費：300円

## 熊 野



### 運営について

立ち上げた当初は、10人ほどでしたが、今ではご夫婦で参加される人も多く、20人以上の参加があります。

年に4回のサロンでは、チラシを作って、2週間前に声掛けをしながら配ったり、サロン前日には自治会内で放送もしています。約3ヶ月に1回の開催ですが、みなさん楽しみにしております。

### 取材者メモ

ご夫婦で参加されている方が多く、男性の方もサロンにたくさん来られました。



## コスモス

場 所：熊野集会所  
 開催頻度：週1回  
 開催日：金曜日  
 開催時間：9：00～10：30  
 参加者数：5人  
 スタッフ数：5人  
 参加費：無料

## 熊野



### 取材者メモ

家でする体操よりも、この場所でみんなと集まって体操をすることに意味がある。という言葉が印象的でした。

### 運営について

普段はDVDを見ながら、きんせ体操を1時間、リズム体操を30分と体操をしています。

また、年に2～3回ほどは茶話会をしていて、忘年会などもしています。楽しみながら、気楽に集まっています。

体操も集会所でみんなとするので、続けられます。





## 高砂会日だまりサロン 体操クラブ きゃんせ

場 所：西阿閉会議所  
 開催頻度：サロン 月1回  
           体操 週3回  
 開催日：木曜日  
 開催時間：10:00~12:00  
 参加者数：10人~30人  
 スタッフ数：4人~18人  
 参加費：無料

## 西阿閉



### 取材者メモ

サロンでは、トランプでの神経衰弱が  
とても盛り上がりました。

### 運営について

体操は第1、3、4木曜日、サロンは  
第2木曜日と、木曜日と固定することで  
木曜日は体操、もしくはサロンと覚えて  
もらうようにしています。

体操はDVDを10枚ほど購入し、日  
によってDVDをかえて、飽きないよう  
にしています。

サロンも和気あいあいと茶話会をし  
たりゲームで楽しんでいます。



## 布施生き生きサロンだるま会

場 所：布施会議所  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第1土曜日  
 開催時間：10:30~14:00  
 参加者数：10人  
 スタッフ数：4人  
 参加費：300円

## 布 施



### 取材者メモ

この日は、〇〇から嫁いできた、子どもの頃にこんな遊びをしたとか、昔話に花が咲きました。

### 運営について

サロン開催日は第1土曜日と決めています。固定にすると参加するみなさんがサロンを予定してくれるからです。もし変更になったときはお知らせしています。

またサロンスタッフ講習会など講座を受けて、教えてもらったことを実践しています。今年は回想法を教えてもらい思い出話で盛り上がりました。



## 唐川ふれあいサロン

場 所：唐川集会所  
開催頻度：年6回  
開催日：第2火曜日  
開催時間：10:00~14:30  
参加者数：15人  
スタッフ数：4人  
参加費：300円

## 唐川



### 参加者の声

5月はマジック、6月はバイオリン、7月はカラオケなど、毎月いろいろな催し物があってとても楽しみにしています。普段、家では体験できないことを体験できるので、まだまだ長生きして、元気なうちはサロンに来たいと思っています。

茶話会もみんなとしゃべることでリフレッシュにもなります。

### 取材者メモ

みなさん元気で、90歳以上のおばあちゃんも参加されていました。



## 唐川体操グループ

場 所：唐川集会所  
 開催頻度：週1回  
 開催日：水曜日  
 開催時間：9：00～10：30  
 参加者数：10人  
 スタッフ数：5人  
 参加費：無料

## 唐 川



### スタッフの声

特に参加者を募るようなことはしていませんが、口コミで毎年参加者が増えています。家に居るよりも、体を動かして、顔を合わせることが一番の目的です。

無理せず出来る範囲で参加してもらうので、途中から参加する人も多いです。また、年に3回程度食事会もしているので、それも楽しみのひとつです。

### 取材者メモ

サロンと転倒予防教室の両方に行っているという方もいらっしゃいました。



## 横山いきいきサロン 横山さくら体操クラブ

場 所：横山集会所  
 開催頻度：サロン 月1回  
                   体操 週1回  
 開催日：木曜日  
 開催時間：9：30～11：30  
 参加者数：10人  
 スタッフ数：2人  
 参加費：サロン100円～300円  
                   体操 無料

## 横 山



### 参加者の声

元気なうちは雨や雪が降ってもサロンや体操を休まず参加しています。

しゃべることはお口の体操、家に居るよりも顔を合わせて元気な様子を確認、地域の中でみんなが助けあっていくことが大切です。

これからも健康を維持しながら、楽しく参加したいと思っています。

 取材者メモ

和気あいあい、終始笑い声が絶えないサロンでした。



## 東物部区いっぷくひろば

場 所：草の根会館  
 開催頻度：年6回  
 開催日：不定期（奇数月）  
 開催時間：10:00～13:00  
 参加者数：20人  
 スタッフ数：10人  
 参加費：300円

## 東物部



### 参加者の声

サロンがあるときは、新しい靴をはいて、髪も散髪して整え、服もおしゃれをして行きます。サロンに行くときは、近所の友達同士で誘い合い、電話で「あんた行くか？」と聞いてとても楽しみに参加しています。

サロンが終わっても話が尽きず、神社や家でしゃべることもあります。

### 取材者メモ

体操もあり、食事もあり、余興ありでとても賑やかなサロンでした。楽しかったです。



## 西物部区ふれあいサンサン

場 所：西物部自治会館  
 開催頻度：年10回  
 開催日：不定期  
 開催時間：9：30～13：30  
 参加者数：10人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：300円

## 西物部



### 取材者メモ

畑のことや、昨日見たテレビのことなどたくさんお話をされていました。

### 運営について

年に6回は食事つきで、11時30分からお弁当を食べて、余興を楽しんでいます。残りの4回は午前中だけで茶話会が中心です。

スタッフは民生委員・児童委員が中心ですが、日赤奉仕団の方などにも協力してもらい、運営しています。

サロンで交流することは、地域の方のことも知れるので地域の大切な居場所です。



## 磯野白梅会サロン

場 所：磯野自治会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：不定期  
 開催時間：10:00~15:00  
 参加者数：20名  
 スタッフ数：12名  
 参加費：300円

## 磯 野



### スタッフの声

10日ほど前には、スタッフで分担してチラシを配っています。サロンの日に皆さんの都合を聞いて、次回のサロンの日を決めます。皆さん「サロンに来ることが楽しみや」「カレンダーに〇印をつけて楽しみにしている」といった嬉しい声もあります。

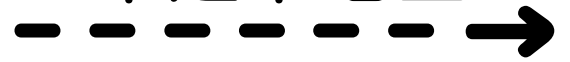
毎回、食事も手作りをされていて、とても喜ばれます。

### 取材者メモ

とても賑やかで楽しい雰囲気のカフェでした。幅広い年代の方がカフェで交流をされていました。



# 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	杉野いきいき体操クラブ	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	千田ふれあいいいきいきサロン	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



### 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。

### 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。



## 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：㊦年1回 ㊧毎週1回  
 開催日：㊦不定期 ㊧木曜日  
 開催時間：13:30~15:00  
 参加者数：㊦33人 ㊧15人  
 スタッフ数：㊦3人 ㊧4人  
 参加費：㊦無料 ㊧500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



### 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。

## 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。



## 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



#### 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。

#### 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。



## 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



### 📝 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。

### スタッフ・参加者の声

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

たいていの方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。



## 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）



## 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。

### 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。



# 余呉地区



自治会	サ・転	サロン・転倒予防教室名	ページ数
坂口	サ	坂口いきいきふれあいサロン	①
下余呉	サ・転	下余呉ふれあいサロン	②
中之郷	サ	中之郷ふれあいサロン	③
	転	中之郷元気クラブ	④
八戸	サ	八戸サロン	⑤
川並	サ	川並ふれあいサロン	⑥
	転	川並フレッシュ	⑥
下丹生	サ	下丹生いきいきサロン	⑦
	転	下丹生いきいきクラブ	⑧
上丹生	サ・転	上丹生ふれあいサロン	⑨
摺墨	サ	摺墨区イキイキサロン	⑩
菅並	サ	菅並ふれあいサロン	⑪
	転	菅並キラリ	⑫
文室	サ	文室サロン	⑬
	転	文室高雄会	⑭
国安	サ	国安サロン	⑮
	転	国安いきいきクラブ	⑮
余呉東野	サ	東野ふれあいサロンきらく会	⑯
	転	てんとうむしクラブ	⑰
今市	サ	今市ふれあいサロン	⑱
	転	今市にここにクラブ	⑱
新堂	サ	新堂サロン	⑲
池原	サ	池原サロン	⑳
	転	池原すこやかクラブ	㉑
小谷	サ	小谷ひまわりサロン	㉒
	転	ひまわり小谷	㉒
柳ヶ瀬	サ	柳ヶ瀬サロン	㉓
椿坂	サ	椿坂ふれあいサロン	㉔
	転	体操友の会	㉕
中河内	サ	中河内サロン	㉖
	転	中河内体操クラブ	㉖







## 坂口いきいきふれあいサロン

場 所：坂口積善館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第4水曜日  
 開催時間：10:00~14:00  
 参加者数：10人  
 スタッフ数：11人  
 参加費：400円

坂 口



### 📎 取材者メモ

工作や美味しい食事もあるって、とても盛りだくさんで、活気があるサロンでした。

### いち押しポイント

サロンの内容とスタッフの役割を、食事班と企画班に分担して運営をしますが、そうすると食事班の人と参加者との交流がなかなか出来ないなので、食事を一緒に食べる時は、スタッフと参加者が対面できるように工夫しています。スタッフはくじ引きで席を決めて、おしゃべりしながら食べているのでとても楽しいです。



## 下余呉ふれあいクラブ

場 所：下余呉ふれあい会館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：金曜日  
 開催時間：9：30～11：30  
 参加者数：27人  
 スタッフ数：14人  
 参加費：年会費1,000円

## 下余呉



### 運営について

サロンを体操部、イベント学習部、食事部と役割分担をしています。

体操部は毎週体操の指導を行い、2人1組で交代しながらしています。イベント学習部は2ヶ月に1回程度食事会やお出かけを企画するなど、会員の中から有志を募ってスタッフになります。お互いに助けあいながら運営しています。

#### 取材者メモ

スタッフの運営がきちんと役割分担されていて、みんなでサロンを運営しているのがわかりました。



## 中之郷ふれあいサロン

場 所：余呉高齢者福祉センター  
 開催頻度：2ヶ月に1回  
 開催日：不定期  
 開催時間：10:00～15:00  
 参加者数：25人  
 スタッフ数：50人  
 参加費：500円

## 中之郷



## 参加者の声

サロンでみんなが集まって、ご飯を食べたり、シルバー川柳や昔話を聞いたり、サロンに行くことで笑顔になります。

ひとりしていると誰かとしゃべることが少ないですが、ここに来ることでみんなとたくさんお話しし、あっという間に時間が過ぎてしまいます。

### 取材者メモ

シルバー川柳では、みなさん共感してなのか大笑いでした。



## 中之郷元気クラブ

場 所：余呉高齢者福祉センター  
 開催頻度：2週間に1回  
 開催日：第2、4木曜日  
 開催時間：13:30~15:00  
 参加者数（スタッフ含）  
 : 15人  
 参加費：無料

## 中之郷



### 取材者メモ

おしゃべりしながら、気楽に集まって体操をされていました。

### 参加者の声

DVD 中心で体操をしています。背中の筋肉や足の筋肉を使わないと、どんどん弱っていくので、ここに来てから体力もついたように感じます。

また、みんなとおしゃべりをするのも楽しみです。ここに来るのも運動、おしゃべりすることも脳トシ、これからも続けていきたいと思っています。



## 川並ふれあいサロン 川並フレッシュ

場 所：川並公民館  
 開催頻度：サロン 年4回  
           体操 週1回  
 開催日：木曜日  
 開催時間：13:30~15:30  
 参加者数：10人~20人  
 スタッフ数：2人~9人  
 参加費：サロン  
           500円~1000円

## 川 並



### 運営について

体操のときは、必ず血圧を測ります。健康状態も気にかけて、そこから世間話のスタートです。

年4回のサロンのときは、民生委員・児童委員や地域のボランティアの方で食事を作って、余興を楽しんでもらっています。サロンも転倒予防教室もみんなたくさんおしゃべりをして、楽しみながらしています。

### 取材者メモ

男性も女性も、みなさんよく笑い、楽しんでおられました。



## 下丹生いきいきサロン

場 所：下丹生集会所  
 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（スタッフ含）  
 : 12人  
 参加費：500円

## 下丹生



### 取材者メモ

スタッフの方のきめ細やかな心遣いが、気楽で明るい雰囲気をつくっていました。

### いち押しポイント

サロンだと女性の参加者が多く、男性がなかなか参加しにくいので、男性のための「おやし会」を年に数回開催しています。おやし会では、麻雀が喜ばれ、今では週1回程度好き寄りで集まっています。

5月のサロンでは、余呉福祉の会の出前料理教室でそば打ちを下丹生で開催し、おやしの会メンバーで作ったそばをみんなで食べました。



## 下丹生いきいきクラブ

場 所：下丹生集会所  
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：7人  
スタッフ数：1人  
参加費：無料

## 下丹生



### 参加者の声

7人（男性2人、女性5人）でやっています。きゃんせ体操のロングバージョンから始まり、途中おしゃべりなどの休憩をはさみながら、わきあいあいと楽しんでいます。

この後、気の合う者同士でカゴバック作りをしています。最初は一人が先生になって教えていましたが、みんなの技術が上がって、今ではみんなが先生です。

### 取材者メモ

スタッフは1人ですが、集会所の掃除も月に1回もちまわりでされていて、しっかりとした会の印象です。



## 上丹生ふれあいサロン

場 所：上丹生コミュニティセンター  
 開催頻度：サロン 月1回  
           体操 週1回  
 開催日：水曜日  
 開催時間：10:00～15:00  
 参加者数：10人～31人  
 スタッフ数：1人～10人  
 参加費：サロン 500円  
           体操 無料

## 上丹生



### いち押しポイント

サロンでは、毎回始めに血圧測定をして、各々のファイルに記録する健康チェックからはじまります。元看護師さんがいるので協力してもらっています。その後、体操やゲーム、食事を毎月違う内容を工夫して、サロンを開催しています。

年に1回のサロンの運動会は、とても盛り上がります。

### 📎 取材者メモ

庭に咲いていた花（百合）や、お菓子を  
 持ってくる人などがいて、サロンに来るの  
 を楽しみにしているようです。





## 摺墨区イキイキサロン

場 所：摺墨集会所など  
開催頻度：年に2～4回  
開催日：不定期  
開催時間：決まっていない  
参加者数（スタッフ含）  
：4人  
参加費：適宜

## 摺 墨



### スタッフの声

サロンの日程を決めても4人しかいないので、体調不良や急な用事があると参加者が少なくなり中止になります。ですから、みんなが集まれる時にしています。

内容もお花見や買い物ツアーなど自由です。今回はお出かけサロンとして忘年会で楽しみます！

### 取材者メモ

忘年会は欠席された方もいましたが、絆だけはどこにも負けん！と言われました。



## 菅並ふれあいサロン

場 所：菅並集会所  
 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：25人  
 スタッフ数：7人  
 参加費：500円

## 菅 並



### 参加者の声

ひとり暮らしの高齢者が多いので、みんなとおしゃべりしながらの食事は、いつもより100倍美味しく感じます。

準備してくれる食事とても美味しいですが、普段から畑をしているので自分の家で採れた野菜を調理してみんなに食べてもらい「美味しい」と言ってもらえると作り甲斐もあります。毎回食べきれないくらいの量です。

#### 取材者メモ

自治会のほとんどの住民が参加されるので、みなさんととても仲良しなのが印象的でした。



## 菅並キラリ

場 所：菅並集会所  
 開催頻度：月2回  
 開催日：金曜日  
 開催時間：9：00～10：30  
 参加者数：15人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：無料

## 菅 並



### 取材者メモ

男性の方も多く参加されていて、和気あいあいとした雰囲気でした。

### 運営について

前日に、放送して開催日をお知らせしています。菅並は、約50名の小さな字ですが、多いときで20名程参加があります。

内容は、きゃんせ体操の簡易版とリズム体操の他に、旗上げゲームなどのミニゲームを楽しんでいます。

また、ここにきてたくさんお話しします。時間を忘れて、おしゃべりに夢中になることもあります。



## 文室サロン

場 所：文室草の根会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：不定期  
 開催時間：11:00～16:00  
 参加者数：10人  
 スタッフ数：9人  
 参加費：500円

## 文 室



### 取材者メモ

アットホームな雰囲気のレストランでした。伝言ゲームの時は、とても盛り上がりました。

### 運営について

スタッフは9人ですが、3人1組で交代しながらサロン当番をまわしています。そのスタッフの中で食事のメニューを決めて、買い物もしています。

4月の花見の時期には、サロンの男性が中心になって、お出かけを計画します。

文室のサロンに来る男性は、まだまだ元気なのでとても頼りになります。



## 文室高雄会

場 所：文室草の根会館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：木曜日  
 開催時間：10:00～11:30  
 参加者数（スタッフ含）  
 ：10人  
 参加費：無料

## 文 室



### 参加者の声

月に2回の体操教室ですが、気晴らしになっています。一応、10時からとなっていますが、時間よりも早く集まって世間話に花を咲かせています。

畑のことや体調のことなど、ここにくることによっていろいろな情報交換ができ、楽しく参加しています。

終始にぎやかな体操教室です。

### 取材者メモ

サロンでお会いした方も大勢いらっしゃり、温かく迎えてくださいました。



## 国安サロン 国安いきいきクラブ

場 所：国安集会所  
 開催頻度：サロン 月1回  
           体操 週1回  
 開催日：木曜日  
 開催時間：11:00~14:00  
 参加者数：14人  
 スタッフ数：5人  
 参加費：サロン500円~1,500円  
           体操 無料

## 国安



### 参加者の声

サロンでは、お出かけをしたりカラオケをしに行ったり、4月は集会所で花見をしたり、とても楽しいです。

サロンや体操に来ると、みんなとおしゃべりをして、あっという間に時間が経ちます。

いろんな情報が入ってくるので、家に居るよりもずっといいです。

#### 取材者メモ

この日のサロンは、減塩活動で健康推進員協議会がすすめる骨太料理でした。簡単で美味しい料理でした。



## 東野ふれあいサロンきらく会

場 所：東野集会所  
 開催頻度：年10回  
 開催日：不定期  
 開催時間：10:00~14:00  
 参加者数：35人  
 スタッフ数：10人  
 参加費：500円

## 余呉東野



### 参加者の声

歌を歌っているときに「息が続かんわ」と言ったら、周りが「息が続かんけど歌っているうちに歌えるようになるよ」と声をかけ、元気をくれます。

サロンはいつも楽しい催し物があるので、毎回参加しています。

やっぱり、サロンに参加し、みんなとしゃべって笑うことが、何よりも大事だと思います。

### 取材者メモ

去年取材に行ったときは、スタッフの担い手不足で悩んでおりましたが、今年は若い人が3人入って喜んでおられました。



## てんとうむしクラブ

場 所：東野集会所  
開催頻度：週1回  
開催日：木曜日  
開催時間：9：00～11：00  
参加者数：15人  
スタッフ数：3人  
参加費：月300円



### 取材者メモ

80歳以上の方も参加されていて、幅広い年齢の方々が参加されていました。

## 余呉東野



### いち押しポイント

毎回、血圧を測ってから体操が始まります。記録をつけていて、前回と比べると体調の変化もわかるので、お互いに気にかけてあげることが大切です。

また、年に2回、花見と忘年会で食事会等を開催しています。転倒予防教室もサロンも参加している方もいますが、体操はサロンよりも気楽な集まりなので、参加者は口コミで増えています。





## 今市ふれあいサロン 今市にこにこクラブ

場 所：今市集会所  
 開催頻度：サロン 月1回  
           体操 週1回  
 開催日：火曜日  
 開催時間：11:30~15:00  
           体操だけの日は昼から  
 参加者数：10人  
 スタッフ数：8人  
 参加費：サロン 400円  
           体操 無料

## 今市



### 取材者メモ

風船バレーがとても盛り上がりまし  
た。みんな落とさないように必死でした。

### いちおしポイント

サロンの食事はほとんど手作りで、年に数回は、お花見や夕涼み会で季節のイベント、お寿司の出前やお出かけすることもあります。

毎回サロンの定番になっているのは、お誕生会をすることです。年の数だけ手をたたき、3人もいると200回以上手をたたきます。みんなでお祝いをすることで、嬉しさ倍増です。

サロンと併せて体操教室もしています。



## 新堂サロン

場 所：新堂草の根会館  
 開催頻度：年6回  
 開催日：不定期  
 開催時間：11:00～15:00  
 参加者数：13人  
 スタッフ数：5人  
 参加費：400円

## 新 堂



### スタッフの声

新堂には、グランドゴルフが得意な人が多いので、ゲーゴルフで点数を競い盛り上がっています。

参加者の方が、サロンに来て、どんなことをすると楽しんでくれるか、ということを考えながら、食事やゲーム、たまにはお出かけをしています。

みんなが笑顔で楽しんでくれると、とても嬉しく思います。

### 取材者メモ

サロンに参加してみなさんとおしゃべりさせてもらい、大笑い。とても楽しかったです。



## 池原サロン

場 所：絆（大樹会の集会所）  
 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：10人  
 スタッフ数：6人  
 参加費：300円

## 池 原



### スタッフの声

みんなと話すだけでも、池原内の出来事が聞けて楽しいです。しゃべるだけでも気分が晴れて、私たちも楽しみながらサロンをしています。

コミュニケーション麻雀や、他の研修会で教わったゲームをしたときは、とても盛り上がりました。準備をするのは大変ですが、参加者が笑って楽しんでもらえるとやりがいも感じます。

### 取材者メモ

この日は七タサロンでした。願い事に一番多かったのが「元気でいれますように」でした。



## 池原すこやかクラブ

場 所：池原多目的集会所  
 開催頻度：毎週1回  
 開催日：火曜日  
 開催時間：10:00～11:30  
 参加者数：6人  
 スタッフ数：2人  
 参加費：無料

## 池 原



### 参加者の声

毎週健康のために来ています。畑とこの体操が私の運動です。ひとり暮らしをしているので、ここでのおしゃべりがとても楽しいです。こうして毎週来られるのも、お世話してくれる人が居るので、継続して来ることができています。本当に感謝しています。

### 取材者メモ

いつもは8人ですが、この日は用事が重なったようです。90歳台のお二人の体操ぶりはあっぱれでした。



## 小谷ひまわりサロン ひまわり小谷

### 小 谷

場 所：小谷草の根会館  
 開催頻度：サロン 月1回  
           体操 週1回  
 開催日：木曜日  
 開催時間：11:00~15:30  
           体操だけの日は昼から  
 参加者数：13人  
 スタッフ数：7人  
 参加費：サロン 300円  
           体操 無料



#### 取材者メモ

取材当日は、敬老のお祝いと米寿を迎えた方がおられたので、そのお祝いをかねてのごちそうでした。

#### 参加者の声

ごちそうがよばられて嬉しいです。だいたいが地元で採れたものなので新鮮で美味しいです。

普段家では夫婦二人暮らしなので、ここへ来ておしゃべりをしてストレス発散しています。

スタッフがお手間いりの料理を作ってくれてるので本当にありがたいです。とても美味しいです。



## 柳ヶ瀬サロン

場 所：柳ヶ瀬公民館  
 開催頻度：年5～6回  
 開催日：不定期  
 開催時間：9：00～15：00  
 参加者数（フタッフ含）  
 ：8人  
 参加費：500円

## 柳ヶ瀬



### 流行っている内容

カラオケが流行っています。パソコンを使って昔の曲を流し、楽しんでいます。

定番曲は「琵琶湖周航の歌」と「余呉の雨」です。この歌を聞くと本当に余呉は良い所だなと実感します。

参加者の男性が、パソコンを操作して色々な曲を調べてくれるのでとてもありがたいです。

### 取材者メモ

「余呉の雨」を初めて聞きました。綺麗な余呉湖を題材に語り継がれる曲でした。



## 椿坂ふれあいサロン

場 所：草の根会館  
 開催頻度：2か月に1回  
 開催日：水曜日  
 開催時間：9：30～12：00  
 参加者数：16人  
 スタッフ数：8人  
 参加費：300円

## 椿 坂



### 参加者の声

サロンに来ると南から北の人まで集まるので、久しぶりに会う人ともしゃべれるのが嬉しいです。

話の内容は、畑と田んぼの話が多く、苗のやり取りや野菜の食べ方など話は尽きません。

ひとり暮らしが多く小さな自治会ですが、みんな助けあってサロンも開催しています。

### 取材者メモ

とにかくみんな仲良し！自治会長がサロンの日時を放送して、27件中15件くらい集まられます。



## 体操友の会

場 所：草の根会館  
 開催頻度：毎月1回  
 開催日：水曜日  
 開催時間：9：30～12：00  
 参加者数：16人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：無料

## 椿 坂



### 取材者メモ

今回のゲームは、布を使ってのボール落としてした。みなさん大きな声で、楽しそうに笑っておられました。

### スタッフの声

参加者に来てもらうのに、チラシを配り放送もしています。放送を聞いていなくても、チラシがあればわかるので、いつも来ている人のだいたい80%の人が来てくれます。

ひとり暮らしの人が多いため、体操の後には、歌を歌いゲームをして笑って帰ってもらっています。





## 中河内ふれあいサロン 中河内体操クラブ

場 所：中河内集会所  
 開催頻度：年8回（4月～11月）  
 開催日：第3金曜日  
 開催時間：11：00～15：00  
 参加者数：15人  
 スタッフ数：4人  
 参加費：500円



### 取材者メモ

スタッフのお手間いりの料理を前に、  
 参加者がいきいきとおしゃべりする姿が  
 印象的でした。

## 中河内

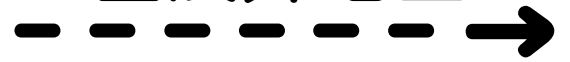


### スタッフの声

だいたい月に1回しています。雪が多い時期は危ないので、お休みにしています。

スタッフが高齢になり、参加者も減っていますが、参加者がいつまでもおしゃべりに花を咲かせているのを見ると、まだまだ頑張れます。

# 西浅井地区



自治会	サ・転	サロン・転倒予防教室名	ページ数
塩津浜	サ	塩津浜鳩の湖・・・・・・・・・・・・・・・・	①
	転	塩津浜健康クラブ はまゆう会・・・・・・・・	②
祝山	サ	祝山サロン楽園・・・・・・・・・・・・・・・・	③
	転	祝山いきいき体操・・・・・・・・・・・・・・・・	④
野坂	サ	野坂お楽しみサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	⑤
塩津中	サ	サロンおしゃべり広場・・・・・・・・・・・・・・・・	⑥
余	サ	なかよしサロン ラブ・・・・・・・・・・・・・・・・	⑦
	転	いきいき体操・・・・・・・・・・・・・・・・	⑧
集福寺	サ	集福寺サロンおたっしゃ会・・・・・・・・	⑨
	転	集福寺健康体操教室・・・・・・・・・・・・・・・・	⑩
沓掛	サ	沓掛なごみサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	⑪
	転	きずな・・・・・・・・・・・・・・・・	⑫
横波	サ	よっといでクラブ・・・・・・・・・・・・・・・・	⑬
岩熊	サ	ハッピーサロン岩熊・・・・・・・・・・・・・・・・	⑭
	転	むつみクラブ・・・・・・・・・・・・・・・・	⑮
大浦	サ	ふれあいいきいきサロンやよい会・・・・・・・・	⑯
菅浦	サ	菅浦サロンひだまり・・・・・・・・・・・・・・・・	⑰
八田部	サ	八田部寿いきいきサロン・・・・・・・・	⑱
	転	八重の会・・・・・・・・・・・・・・・・	⑲
山田	サ	山田サロン百舌の会・・・・・・・・・・・・・・・・	⑳
西浅井小山	サ	小山ゆうゆうサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	㉑
山門	サ	山門いきいきサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	㉒
	転	山門きゃんせ体操クラブ・・・・・・・・	㉓
中	サ	中亀宝会ふれあいサロン・・・・・・・・	㉔
庄	サ	庄さざなみサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	㉕
黒山	サ	黒山ふれあいサロン・・・・・・・・	㉖





## 塩津浜鳩の湖

場 所：塩津浜公民館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：不定期  
 開催時間：10:00~15:00  
 参加者数：13名  
 スタッフ数：8名  
 参加費：500円

## 塩津浜



### 運営について

スタッフで集まり、3・4か月分の予定と計画、当番を決めます。

サロンの当日は、料理を進める人と、ちょっとした体操などをする人と役割を分けています。料理やおやつはスタッフが家で作って持ってくることもあります。

### 取材者メモ

スタッフでなくてもテーブルをいいたり、出来ることはみなさんでされていきました。



## 塩津浜健康クラブはまゆう会

場 所：塩津浜公民館  
 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：15名  
 スタッフ数：1名  
 参加費：無料

## 塩津浜



### スタッフ・参加者の声

立ち上がってから3年半がたちました。参加者が減少していくことは仕方がないことと思います。

参加していない人にも健康づくりの意識で、参加してもらえると良いと思っています。

### 取材者メモ

参加者の減少を言われていましたが、男性の参加もありました。参加者も平均8名は来られるということでした。



## 祝山サロン楽園

場 所：祝山会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：不定期  
 開催時間：10:00~15:00  
 参加者数：7名  
 スタッフ数：5名  
 参加費：500円

## 祝 山



### 📎 取材者メモ

取材日はアジサイの話で盛り上がり、参加者が家の近くのアジサイを取ってくるという一幕がありました。

### 運営について

お昼はお弁当にしています。お漬物や汁物は自分の家にある野菜で作るようにしています。夏場はしないようにしていますが、煮物とか前日から家で準備してきたりしています。

毎月2人ずつで献立を決め、買い物をします。



## 祝山いきいき体操

場 所：祝山会館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第2・4木曜日  
 開催時間：9：00～10：30  
 参加者数：6名  
 スタッフ数：1名  
 参加費：無料

## 祝 山



### スタッフの声

なかなか新しい参加者の人が増えないし、男性の参加もないです。だんだんと集まるところもなくなってくるので、みんなに参加してほしいと思っています。

体操しながら、おしゃべりもすることが大切になっています。

### 取材者メモ

体操をしながら、おしゃべりしたり、会話を挟みながら楽しそうに体操をされていました。



## 野坂お楽しみサロン

場 所：野坂会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：不定期（水曜日がが多い）  
 開催時間：10:00～15:00  
 参加者数：14名  
 スタッフ数：4名  
 参加費：500円

## 野 坂



### 運営について

一週間前に、いつも来てくれている人に対して、チラシを出しています。

サロンの内容については、立ち上げた人に聞きながら今度何しようか、いつしようか決めていきます。始めはみんな若く、体操をしていましたが、今はどーんと座っています。

### 取材者メモ

サロンが終わってからも、1時間くらいはおしゃべりをする人もいるということでした。





## サロンおしゃべり広場

場 所：塩津中生活改善センター  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第3水曜日  
 開催時間：10:00~15:00  
 参加者数：7名  
 スタッフ数：10名  
 参加費：500円

## 塩津中



### 取材者メモ

自分たちで作ったゲームをされていました。材料をみんなで集め、みんなで作る。良いなと思いました。

### 運営について

スタッフは、当番の2人がお茶の準備や食器の用意をします。お昼はお弁当なので、特に用意しないといけないものはないです。

準備も会館の開け閉めをしたり、机や椅子を並べるくらいです。



## なかよしサロン ラブ

場 所：余公民館  
 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：21名  
 スタッフ数：6名  
 参加費：350円

余



### 📝 取材者メモ

365歩のマーチをいつも歌っているということでした。取材日も皆さんで手をつないで歌っていました。

### 運営について

以前は2人ずつ組んでスタッフをしていただけ、続かなくなった経緯があります。今は1人でメニューを組んで、買い物や、会計も担当しています。野菜は持ち寄ることが多いです。

参加費を集めることは当番制でやっています。

案内は1軒ずつ歩いています。



## いきいき体操

場 所：余公民館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：木曜日  
 開催時間：10:00~11:30  
 参加者数（スタッフ含）  
 : 11名  
 参加費：無料

余



### 参加者・スタッフの声

体操もちろんよいんやけど、おしゃべりだけでも来るとよいと思っています。

「ラジオ体操1, 2」や「きゃんせ体操」を最初から最後までしています。以前、他のにしようかという声もありました。借りられないという理由もあったけど、きゃんせ体操が一番体に良いと思います。

### 取材者メモ

体操に来ていても怪我をしたりする、と言われていましたが、体操を続けられた為か、以前と変わらない様子でした。



## 集福寺サロンおたっしゃ会

場 所：集福寺会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第3土曜日  
 開催時間：10:00~12:00  
 参加者数：12名  
 スタッフ数：9名  
 参加費：200円

## 集福寺



### 📎 取材者メモ

なんと取材当日が130回目。全員で「これからも元気で長生きしましょう！」と万歳三唱しました。

### いち押しポイント

スタッフが若くて親切で優しいです。参加者もまだまだ元気！大きな声で歌も歌えます。サロンは本当に楽しい！！

集福寺会館の玄関横には、サロン開催10周年記念に「ペットボトルキャップ」を再利用して作成した壁画が飾ってあります。お越しの際にはぜひご覧ください。(左上の写真は10周年記念当時のものです。)



## 集福寺健康体操教室

場 所：集福寺会館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：水曜日  
 開催時間：20:00~21:30  
 参加者数（スタッフ含）  
 : 6名  
 参加費：無料

## 集福寺



### 参加者・スタッフの声

体操をしているおかげかわからないけど、今のところ膝は痛くなっていません。

普段歩かないし、週に1回くらいは運動しないといけないと思っています。継続は力なり。続けることに意義があります。

### 取材者メモ

昨年までは、同じ水曜日の午前中にも開催されていたそうです。みなさん雑談を交えながら体操されていました。



## 沓掛なごみサロン

場 所：草の根会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：水曜日が多い  
 開催時間：10:30~15:00  
 参加者数：18名  
 スタッフ数：8名  
 参加費：500円

## 沓 掛



### 運営について

スタッフを2人ずつ、4組の組み合わせをくじで決めます。その人たちで何をするかを決めています。

残りの人たちで調理を行いますが、メニューや買い物は健康推進員さんが担当してくれています。

2週間前くらいにチラシの配布を近所の方をお願いしています。

### 📝 取材者メモ

去年から演歌を歌うことが流行っているそうです。往年の歌手のCDを家から持ってきているそうです



## きずな

場 所：草の根会館  
 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：13名  
 スタッフ数：2名  
 参加費：無料

## 沓掛



### 取材者メモ

「ビデオの先生はちっとも変らん」と冗談も飛び出しながら体操されていました。

### スタッフの声

立ち上げてから5年になります。もうやめようかと言っても、「やめんといて、毎週やっているのがいいんや」という声が多く、毎週続けています。

スタッフは鍵を開けるくらいのものです。



## よっといでクラブ

場 所：横波公民館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：不定期  
 開催時間：9：00～15：00  
 参加者数：13名  
 スタッフ数：6名  
 参加費：350円

## 横 波



### 運営について

スタッフは会計・食事係・代表の役割分担です。チラシを作成し、3組あるので各組の班長3人で毎回チラシを配るようになっています。チラシは代表が作成しています。

食事係は、お弁当の注文や、その日どうするか相談をしたりしています。

### 取材者メモ

老人会の対象の人はほぼ全員老人会に入っているようで、サロン活動を一緒に開催されることもあるそうです。





## ハッピーサロン岩熊

## 岩熊

場 所：岩熊生活改善センター  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第3火曜日  
 開催時間：10:00~15:00  
 参加者数：18名  
 スタッフ数：6名  
 参加費：500円



### 📝 取材者メモ

年に1回くらいは外食に行かれると聞き驚きでした。みなさんのんびりと自由に過ごされていました。

### 運営について

当番2人で、ご飯やおやつに必要なものを買い物に行きます。お弁当のときも普段と同じ参加費でやっています。年に3回くらいはお弁当のときもありますが、手作りにこだわっています。

1年間の開催日を決めて、担当の人がみんなに年間の開催表を配っています。



## むつみクラブ

場 所：岩熊生活改善センター  
 開催頻度：週1回  
 開催日：木曜日  
 開催時間：13:30~15:00  
 参加者数：14名  
 スタッフ数：3名  
 参加費：年間3,000円

## 岩 熊



### 参加者・スタッフの声

男性も来てほしいです。老人会にも声をかけようかなとは思っています。おしゃべりもよいが、時間ももたないから、体操をすすめます。

何回かは休んだけどずっと来ています。みんなと同じようにできなくてもよいから、参加することになっています。

### 取材者メモ

出席カードを用意し、月々で色を変えながらシールを貼られています。それを励みに頑張っていると言われていました。



## ふれあいいきいきサロンやよい会

場 所：大浦老人憩いの家  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第4金曜日  
 開催時間：10:00~15:00  
 参加者数：19名  
 スタッフ数：2名  
 参加費：1,000円

大 浦



### 📎 取材者メモ

体操をしながらも笑いありで、皆さん  
 本当におしゃべりを楽しみながら参加  
 されていました。

### 運営について

一人が進行とか全体のことをして、お  
 弁当の発注やその日にすることの準備  
 をします。体操に関しては、もう一人が  
 担当してくれています。

参加者から参加費を上げてもらってよ  
 いとの声があったので、昨年より値上  
 がりしています。

バスで年1回はおでかけしています。



## 菅浦サロン ひだまり

場 所：菅浦公民館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：日曜日  
 開催時間：9：30～12：00  
 参加者数：13名  
 スタッフ数：9名  
 参加費：無料（昼食時300円）

## 菅 浦



### 運営について

スタッフ2人で何をするか、どうするかとか決めていきます。

サロンの開催案内は2、3日前にポストに入れていきます。80歳以上が対象になっています。

毎回ではないですが、昼食をみんなで食べる時は、参加費をもらって準備しています。

### 取材者メモ

カラオケのマイクを回しながら、歌をみんなで歌われていました。お孫さんも参加されていました。



## 八田部寿いきいきサロン

場 所：老人いこいの家  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第3火曜日  
 開催時間：10:00~15:00  
 参加者数：18名  
 スタッフ数：11名  
 参加費：300円(半日の時無料)

## 八田部



### ✍️ 取材者メモ

取材日は七夕飾り作成でした。おしゃべりしながら、手も動かし、作れそうな飾りをそれぞれ作っていました。

### 運営について

スタッフが2人一組で当番になります。当番がメニューを考え、材料の購入に行きます。家にあるものでできることを考え、スタッフは野菜を持ち寄ります。半日の時やお弁当の時もあるので年に1回くらいの当番です。

スタッフごとに担当の利用者がいて、利用者への連絡はその担当がすることになっています。



## 八重の会

場 所：老人いこいの家

開催頻度：週1回

開催日：木曜日

開催時間：13:30~14:30

参加者数：8名

スタッフ数：1名

参加費：無料

## 八田部



### 参加者・スタッフの声

きゃんせ体操やリズム体操をします。他にもエンカサイズという体操もすることがあります。以前いろいろと揃えたので、変えながらしています。

きゃんせ体操はきついで、無理にすることなく、休みながらやっています。

### 取材者メモ

エンカサイズという体操は初めて聞きましたが、取材日はきゃんせ体操の日でした。また見てみたいです。



## 山田サロン百舌の会

場 所：山田公民館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第3木曜日  
 開催時間：10:00~15:00  
 参加者数：12名  
 スタッフ数：4名  
 参加費：500円(半日100円)

## 山 田



### 取材者メモ

当番で代表を上げているけど、みんな  
 で協力しているからサロンも出来ると言  
 われていました。

### 運営について

季節の事をするので、毎年同じことを  
 しています。4月はお花見、6月は七夕  
 の準備、とだいたい決まっています。体  
 を動かすことも必要とは思っていますが、外  
 に出るといことまではしていません。

サロン通信にのっているゲームをし  
 てみたり、社協でゲームを借りたりも  
 しています。



## 小山ゆうゆうサロン

場 所：小山会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第3水曜日  
 開催時間：9：00～13：30  
 参加者数：15名  
 スタッフ数：8名  
 参加費：500円

## 小 山



### 📎 取材者メモ

「みんなが動いて、みんなのサロン」と言われていました。

### 運営について

サロンの案内は、その日サロンで言うておしまいです。急に変更するときは言わないとダメですが、普段は忘れている人は覚えている人に聞いたりしています。

お昼は毎回手作りで、畑の野菜を持ち寄っています。





## 山門いきいきサロン

場 所：老人いこいの家  
 開催頻度：月1回  
 開催日：25日前後  
 開催時間：10:00~15:00  
 参加者数：24名  
 スタッフ数：12名  
 参加費：300円

## 山 門



### 取材者メモ

使用している会館については、サロンの役割として、掃除をされているようです。

### いち押しポイント

ゲームは風船バレーが人気です。お正月には百人一首が定番になっています。他にも社協でレクリエーション用具を借りたりしています。

お寺さんが毎年、時期になるとタケノコ寿司、栗ごはんを差し入れてくださいます。



## 山門きゃんせ体操クラブ

場 所：山門地区公民館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：木曜日  
 開催時間：13:30~15:00  
 参加者数：6名  
 スタッフ数：1名  
 参加費：無料

山 門



### 参加者・スタッフの声

1月や2月、3月の冬の時期は雪があると心配なのでお休みしています。

1時間の体操は長いし、いっぴくせんときついです。体操しているとだいぶ違うと思います。こうして体を動かすのも大事です。いっぴくしている時には口も動かして、体全体を動かしています。

### 取材者メモ

久しぶりのすっきりした晴れの日には、早めに切り上げられ、取材を逃す事態となったのも今では笑い話です。



## 中亀宝会ふれあいサロン

場 所：中生活改善センター  
 開催頻度：月1回  
 開催日：不定期  
 開催時間：11:00~14:00  
 参加者数：29名  
 スタッフ数：14名  
 参加費：500円

中



### 運営について

自治会には組が6組あるので、2班ずつ3つに分かれて、参加者の点呼を取っています。

昼食も味噌汁は作っており、ご飯もパックに詰めておいて、持ち帰ることになって大丈夫なようにしています。

民生委員さんがスタッフに入り、何をするか考えたり、外からの人を呼んだりすることもあります。

### 取材者メモ

老人会と同じ参加者ということで、男性の参加も多くありました。



## 庄さざなみサロン

場 所：庄トレーニングセンター  
 開催頻度：月1回  
 開催日：不定期  
 開催時間：10:00~15:00  
 参加者数：19名  
 スタッフ数：8名  
 参加費：300円

庄



### 取材者メモ

正面の壁には、以前の参加者の似顔絵を描いたものが貼ってありました。参加者も減ったと言われていました。

### 運営について

スタッフは3年で1期の体制です。3年目の人が主になって川崎屋で昼食のおかずを注文したりしています。

13時からの時もありますが、お昼は炊き込みご飯、おつゆ、漬物が定番になっています。

会計は、民生委員さんが担当してくれています。



## 黒山ふれあいサロン

場 所：黒山会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：不定期  
 開催時間：12:00~16:00  
 参加者数：14名  
 スタッフ数：12名  
 参加費：300円

## 黒山



### 📎 取材者メモ

今日は診療所の先生による講座の後、  
 ロコモ体操『ロコモかしこもサビさいで』  
 で身体をほぐしました。

### 運営について

スタッフは3、4人ずつで3班に分か  
 れています。毎月交代しながら、昼食の  
 メニューを決めたりしています。

買い出しは車に乗る人2人が事前に  
 メニューを聞いて行きます。

案内は1週間~10日ほど前にチラ  
 シを配っています。

## 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。

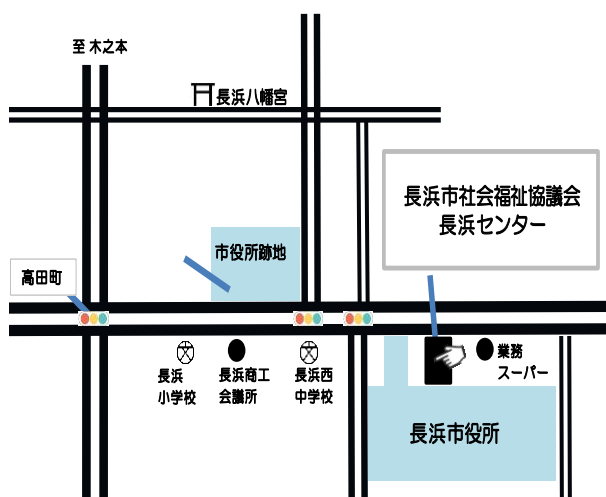
## ～ お問い合わせ ～

### 長浜センター

長浜市八幡東町441-6

電話：62-1804

FAX：64-2240

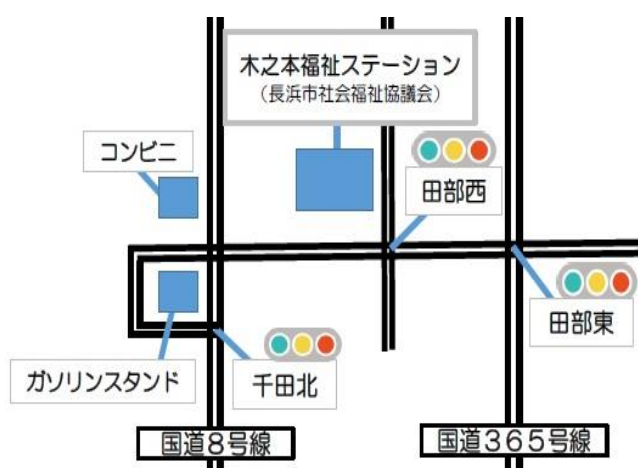


### 木之本センター

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



