

サロン活動 転倒予防教室 事例集



長 浜 市



長浜市社会福祉協議会



平成30年2月発行

目次



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



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



サロン

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

内容

地域の特徴や集まる人などの工夫で内容を企画し取り組まれています。

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

参加者・スタッフ

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

転倒予防教室

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

内容

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

参加者・スタッフ

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



支えあいの活動

長浜市の高齢化率

27.3%

平成 30 年 1 月現在



7年後には高齢化率が

29.4%*

になると予想されています・・・

※国立社会保障・人口問題研究所

『日本の地域別将来推計人口』（平成 25 年 3 月推計）より

支えあいの活動に
関心が高まっています

地域での助けあい・支えあいの輪を広げるために必要なことは？

53.8%

「住民同士が交流をとおして知り合う機会を増やすこと」

近所に困っている人がいる時にできることは？

安否確認の声かけ

68.0%



話し相手

56.1%

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

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



長浜市全体のサロン実施自治会数

302 / 425 自治会



長浜市全体の転倒予防教室実施自治会数

218 / 425 自治会

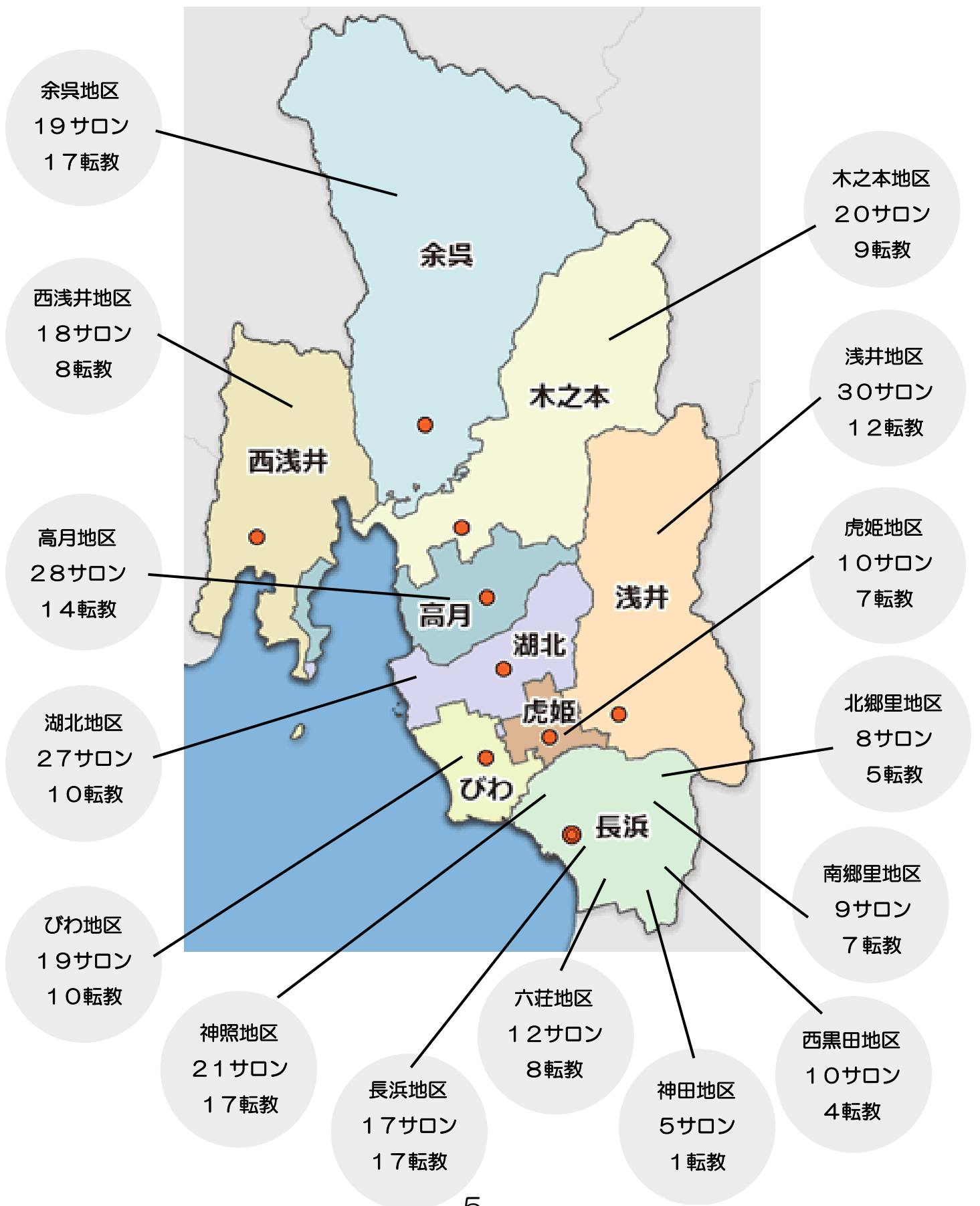
長浜市においても、253 のサロン、146 の転倒予防教室が活動されています。
活動の様子はさまざまで、1つの自治会に複数のサロンがあるところや複数の自治会合同で
されているところもあります。歩いて行ける気楽な居場所として活動をされています。

～ 各地区の人口データ ～

平成30年1月1日現在 住民基本台帳より

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

各地区サロン・転倒予防教室実施状況



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も豪華に！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



取材者メモ

サロンにい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。

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で改めて感じます。これからも続けていきたいと思っています。



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



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。

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。



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



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。

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、自治会内で放送していて、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。



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るので、まだ参加されて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

宇根

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



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



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。

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。



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



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てい
 ました。

運営について

立ち上げた当初は、10人ほどでし
 ましたが、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ら
 れます。



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、きゃんせ体操を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っているので、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。

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。

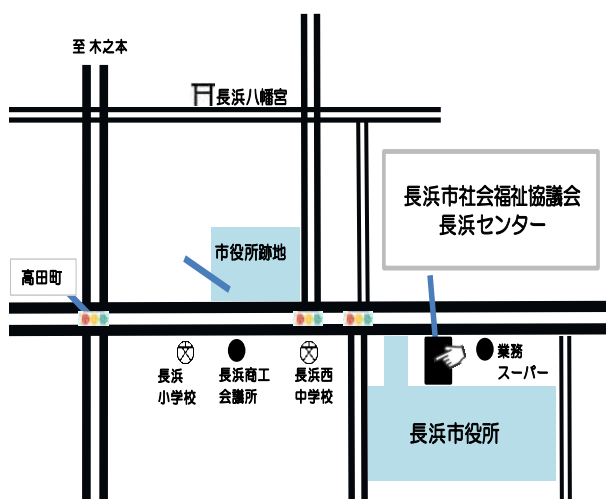
～ お問い合わせ ～

長浜センター

長浜市八幡東町441-6

電話：62-1804

FAX：64-2240

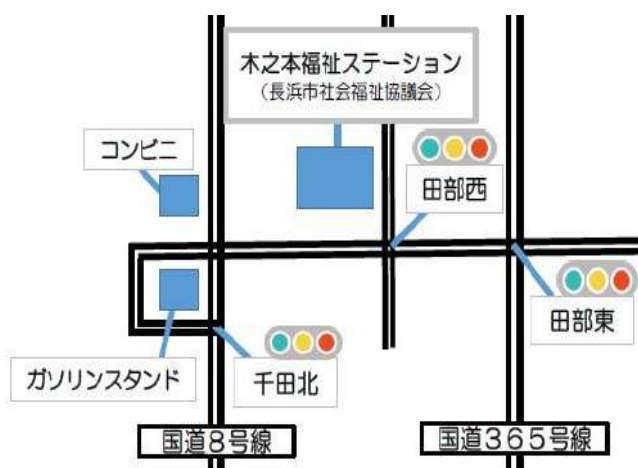


木之本センター

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



