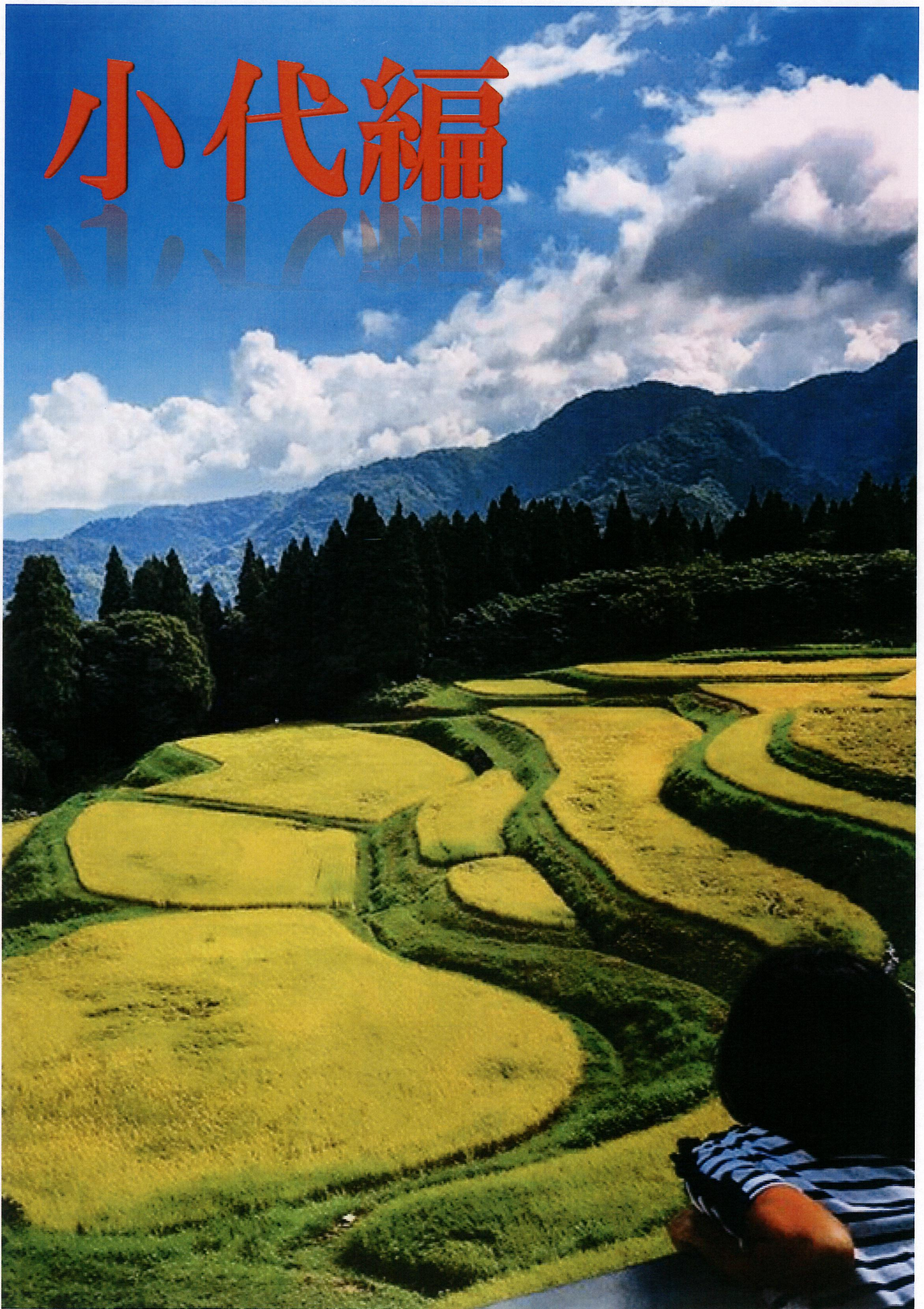


小代編



サロン名【 広井いきいきサロン 】

《基本情報》

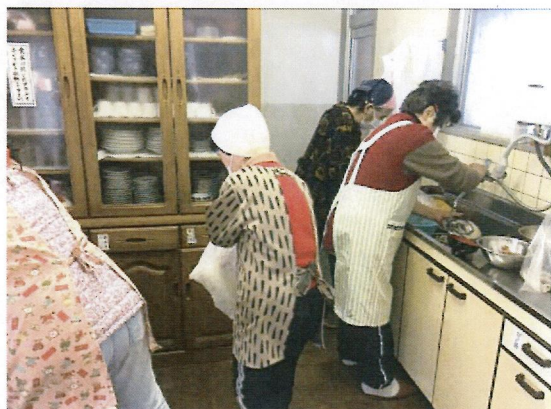
集落名	広井（22世帯 48.4%）		開催場所	集会所1階（手すり有り）		
開催頻度	月1回			トイレ	1階洋式（男女各1）	
参加人数	10名前後	男女比	ほぼ女性		年齢層	70歳以上
運営スタッフ	4名	リーダー	福祉委員			
		スタッフ	福祉委員、JA女性会メンバー			
運営資金	参加費100円（月によって300円や500円もあり）					
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・お花見、グラウンドゴルフ、運動会などの野外行事 ・七夕飾り、手芸などの物作り ・萩まつり、クリスマス会などの季節行事 ・「おじゃピンゴ」というゲームを手作りした 					
	食事	有り				
	世代間交流	無し				
周知の方法	18軒全戸にチラシを配る					



山村広場でお花見



保健師の講話と体操



スタッフの
手づくり料理で
楽しい会食



【大切にしていること・工夫】

- ・和気あいあいとした雰囲気の中、いっぱいおしゃべりをしてスッキリした気分で帰ってもらえたらなと思っている。
- ・参加者の皆さんは、時間よりも早く来て座布団や机を並べている。

【運営者の声】

- ・「学んで 話して 楽しもう」がモットー。
- ・内容を考えることに苦労するが、皆さんが楽しみにしていること、知りたいと思っていることを提供し、皆さんに来てもらえるように考えている。
- ・本当は遠出もしてみたいが運転手がいらないなど難しく、広井地区内で開催している。
- ・地区行事も兼ねて行う事もある。

【参加者の声】（日常生活）

- ・おしゃべりができ楽しみ。スタッフの方に良くしてもらい、楽しい時が過ごせて嬉しい。毎回参加している。
- ・月に何回かグラウンドゴルフの練習をしている。
- ・神水の藤本商店が閉店になり、歩いて買い物に行っていた方が困っている。

【これから】

- ・長く続けられるよう、無理のない程度に毎回毎回を頑張っていく。

サロン名【 いきいきサロン・ハッスル会 】

《基本情報》

集落名	水間（38世帯 32.5%）		開催場所	集会所（手すり有り）		
開催頻度	月1回、午前10時から			トイレ	1階洋式	
参加人数	15名前後	男女比	4：6		年齢層	70～90代
運営スタッフ	5名	代表者	福祉委員			
		スタッフ	老人会役員と奥さん			
運営資金	必要に応じて会費を徴収					
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 講師を招いて地域安全、健康長寿、調理実習などの勉強会 ・ しめ縄づくりなどの季節に合わせた行事 ・ 子供から老人まで集落全体でのグラウンドゴルフ大会 					
	食事	有り				
	世代間交流					
周知の方法	区長が放送					



正月飾りづくり



みんなが講師



沼田講師の舞踊ショー



参加者も
熱唱♪



【大切にしていること・工夫】

- ・ いこいの里に行けない人も参加出来るよう、近くで集まろうと集会所で始めたのがきっかけ。参加者が準備や片付けをする。
- ・ 年度初めに、一年間の予定を決めておく。

【運営者の声】

- ・ 内容を決めることに苦労する。
- ・ 体操を、冬期：毎週土曜日午後、夏期：毎週日曜日午前 8 時から、老人会中心でしている。約 15 名参加。グラウンドゴルフ囲碁ボールもしている。体を動かす事は大事。

【参加者の声】（日常生活）

- ・ 家に一人であるより、こうやって皆で話をしたり正月飾りを作ったりする方が楽しい。
- ・ 地区の旅行は毎年 6 月で、老人会の旅行も年 1 回実施していて楽しみにしている。
- ・ 近くの商店が閉店して、とても不便になった。

【これから】

- ・ スタッフと協力しながら、皆さんが楽しく集える場所づくりをしていきたい。

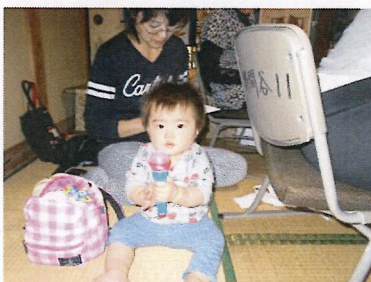
サロン名【 野間谷朗人クラブ 】

《基本情報》

集落名	野間谷 (19世帯 39.5%)	開催場所	集会所2階 (手すり有り)		
開催頻度	毎月1回、だいたいお大師講の日に開催 第2日曜日：グラウンドゴルフ		午後2時～	トイレ	1階和式
参加人数	10名前後	男女比	ほぼ女性		年齢層 幅広い年代
運営スタッフ	5名	代表者	福祉委員		
		スタッフ	代表者、地区在住の介護士、看護師、ヘルパー、調理師		
運営資金	弁当代など必要に応じて会費を徴収				
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 指先を使う工作や、手芸で作品作り ・ 輪投げなどのゲームや、会食などのお楽しみ会 ・ 11月はグラウンドゴルフ大会を行う、景品は地区から出る 				
	食事	有り			
	世代間交流	12月には30人くらい集まり、地区でクリスマス会を行う。世代間交流、国際交流（ベトナム出身の方在住）を兼ねて行う。			
周知の方法	前もって区長が放送				



折り紙を使った色紙づくり



赤ちゃんも参加OK



【大切にしていること・工夫】

- ・楽しみながら手先を使う工作を取り入れたり、グラウンドゴルフなど体を動かすことを行っている。また、スタッフの資格を生かした講話も取り入れている。
- ・老人会以外にも、多様な世代が集まれるように工夫している。
- ・毎月、当番2名で公民館の掃除、会場準備、お茶出し、戸締まりをする。

【運営者の声】

- ・幅広い世代の方が楽しめる内容を考えている。
- ・無理のないメニューを考えているので、多くの方に集まってもらいたいと思う。

【参加者の声】（日常生活）

- ・集まって、皆さんの顔を見てお茶を飲んだり、おしゃべりするのは楽しいので、サロンを楽しみにしている。

【これから】

- ・男性の方が少ないのでどんどん誘って、地区の皆さんで楽しく活動していきたい。同時に地区内の様子も知っていただき、生活の支え合いにつながればと思う。

サロン名【 実山いきいきサロン 】

《基本情報》

集落名	実山（27世帯 60.4%）		開催場所	集会所2階（手すり有り）	
開催頻度	月2回（1日、15日）			トイレ	1階洋式
参加人数	約10名	男女比	ほぼ女性 食事会は男性も参加		年齢層 70代以上
運営スタッフ	2名	代表者	老人会長		
		スタッフ	女性2名		
運営資金	地区の助成金				
活動内容	・手遊び、お食事会、茶話会、輪投げ、囲碁ボールなど 〈一日の流れ〉最初に茶話会でおしゃべりをしてから、元気体操、囲碁ボールをする。足の痛い方はイスに座って行う。				
	食事	有り			
	世代間交流	百万遍数珠回しなど			
周知の方法	開催日が決まっているので、変更時のみ声掛け				



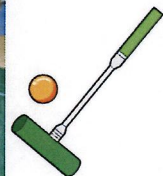
元気体操



社協貸出用具の輪投げ



恒例の囲碁ボール



【大切にしていること・工夫】

- ・サロンはみんなが気軽に集まれる。茶話会が中心。
- ・久しぶりに参加された方には、困ったことはないかと近況を尋ねている。
- ・参加者が座布団やイスを出したり、囲碁ボールの準備も手分けして行っている。
- ・机があるとかしこまった感じになるので、基本的に出さない。

【運営者の声】

- ・参加者は高齢なので、生活していく中で不安や心配事がある。健康講話などをどんどん取り入れていきたい。

【参加者の声】（日常生活）

- ・今日は一日ゆっくり楽しめた。
- ・朝から遊ばせてもらった。昼ご飯もよばれてありがたい。
- ・サロンを楽しみにしている。おしゃべりが楽しみ。

- ・外に出れば畑に誰かがいるので、ほぼ毎日地区の誰かと話している。

【これから】

- ・みんなで楽しく集まっておしゃべりをしたり、笑ったりするのは大切な事。これからも無理のないよう続けていきたい。

サロン名【 平野いきいきサロン 】

《基本情報》

集落名	平野（17世帯 43.1%）	開催場所	公会堂1階、2階（手すり有り）		
開催頻度	月1回、10時位から			トイレ	1階和式
参加人数	約10名	男女比	4：6	年齢層	高齢者（ほとんど80歳近い）
運営スタッフ	代表者	老人会長			
	スタッフ	地区役員			
運営資金	地区助成金、必要に応じて会費を徴収				
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・茶話会、認知症の講話、囲碁ボール、宮掃除など ・「宝引き」「花見」などのお楽しみ会 ・女性参加者が手作りの食事を用意してくれる 				
	食事	ほとんど毎回食事をする、大勢で話しながら楽しく食べるのが一番			
	世代間交流	無し			
周知の方法	<p>代表者が書いた紙を渡す → 口頭で参加確認 → 区内放送 → 前日と当日朝各戸を回る。</p> <p>1軒1軒回っているが忘れられていることがある。紙に書いて渡してもなくされることも。</p>				



宝引き



炊き込みご飯、豚汁を準備



食事やお茶しながら楽しくおしゃべり



男女対抗で囲碁ボール

【大切にしていること・工夫】

- ・女性がお茶を入れ、男性がテーブルを出して茶菓子を配るなど、皆で協力している。
- ・皆さんが楽しいと思う事をするように考えている。

【運営者の声】

- ・余程の用事が無い限り皆さん参加される。まとまりが良い。
- ・元気体操サークルは、4～10月の毎週土曜日午後5時から公民館、老人会10人くらい参加。
- ・囲碁ボールは、4～10月の週1回、老人会10人くらい参加。

【参加者の声】（日常生活）

- ・サロンで集まるのを楽しみにしている。
- ・参加者全員が良くしゃべり、よく笑い、とても楽しい。
- ・サロン以外には老人会の旅行を楽しみにしている。

【これから】

- ・皆さん喜んで参加してくれるので、サロンは必要。次の人に世話役の仕事を覚えてもらって、未永くサロンを続けてもらいたい。

サロン名【 茅野さつきグループ 】

《基本情報》

集落名	茅野 (41世帯 47.8%)	開催場所	集会所1階 (囲碁ボールは2階) 手すり有り		
開催頻度	月1回 午後1時30分より			トイレ	1階洋式
参加人数	約15名	男女比	ほぼ女性	年齢層	60～80代
運営スタッフ	5名	代表者	福祉委員		
		スタッフ	福祉委員+ いずみ会		
運営資金	地区からの助成金				
活動内容	・ 講話、血圧測定、茶話会、囲碁ボール、的当てゲーム、ソフトボーリング				
	食事	いずみ会による調理実習開催			
	世代間交流				
周知の方法	区長が放送。 当日サロン代表者が参加出来ないと言っておられた方を訪問し、体調や都合が良ければ参加してくださいと声かけ。				



調理実習



駐在さんの講話



歯科衛生士さんの講話会



輪投げの結果発表

【大切にしていること・工夫】

- ・皆が集まるような楽しいことを考えている。新聞を読んだりテレビを見て、ためになるような話や皆の喜ぶような話題を探している。それらをお役立ち情報として参加者の皆さんに話をしてしている。

【運営者の声】

- ・内容を考えるのが大変。毎回同じような事の繰り返しになる。
- ・軽く体を動かしたり笑ったりするゲームが喜ばれている。

【参加者の声】（日常生活）

- ・毎回楽しみにしている。
- ・代表の方々に良くしてもらっている。
- ・毎月第1・3日曜日は、老人会の囲碁ボール。
- ・毎月20日はお大師講で、拝んだ後に茶話会をしている。
- ・普段は畑仕事で体を動かしている。

【これから】

- ・スタッフ歴が長いので、そろそろ次世代の方をお願いしたい。一緒に活動しながら、更に楽しくて沢山の人が集まるようなサロンになるよう考えてもらいたい。

サロン名【 新屋にこにこグループ 】

《基本情報》

集落名	新屋（53世帯 51.1%）		開催場所	公民館2階（道路から直接2階へ）手すり有り		
開催頻度	毎週木曜日 午後1時30分～午後4時30分			トイレ	1階・2階、和式・洋式	
参加人数	14名	男女比	全員女性		年齢層	60～90代
運営スタッフ	福祉委員	代表者	福祉委員			
	2名	スタッフ	福祉委員			
運営資金	月4回の内2回（第2、第4木曜日）50円ずつ徴収 お弁当を取る時などは、必要に応じて徴収					
活動内容	内容は、健康チェック、元気体操、スタッフオリジナルのコグニサイズの体操、茶話会、囲碁ボール（2試合） 年2回お楽しみ会を開催					
	食事	お弁当を取る場合あり				
	世代間交流	無し				
周知の方法	ずっと前から同じ曜日、同じ時間なので周知はしていないが、参加されていない方には声かけして誘っている。 センターの玄関に看板を出している。					



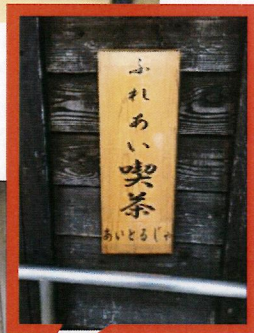
元気体操



恒例の囲碁ボール



玄関に『あいとるじゃ』の看板



リズムに合わせてお手玉

【大切にしていること・工夫】

- ・ マンネリ化しないように考えながら、コグニサイズのような手遊びも取り入れている。
- ・ 会場準備から片付けまで皆で行っている。

【運営者の声】

- ・ 人集めに苦労しており、特に男性が来られない。
- ・ 閉じこもりがちの方は、役員が把握している。

【参加者の声】（日常生活）

- ・ サロンは皆さんがたくさん笑えるし気楽。囲碁ボールが一番楽しい。
- ・ 地区の中では 5~6 人がウォーキングをしているが、それぞれ時間や歩く速さなど自分のペースがあるので個々に歩いている。
- ・ 年配の芸能好きが集まり、「芸能同好会」活動をしている。声が掛ければ出向いて披露している。

【これから】

- ・ サロンは体を動かし、頭も使い、たくさん笑える。皆さんがとても楽しみにされているので、長く続けられたらと思う。

サロン名【 いきいきサロン秋岡 】

《基本情報》

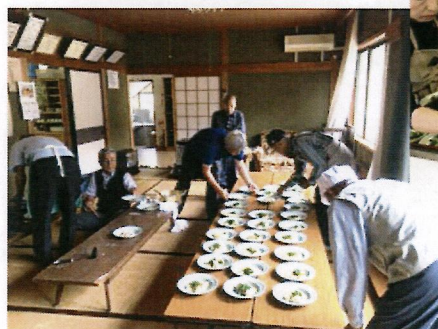
集落名	秋岡（82世帯 33.3%）		開催場所	公民館1階・2階（手すり有り）秋岡保育所	
開催頻度	毎週午後～			トイレ	1階、温水座椅子が2カ所
参加人数	15～40名	男女比	3：7	年齢層	60～80代
運営スタッフ	7名	代表者	福祉委員		
		スタッフ	福祉委員		
運営資金	地区からの助成金				
活動内容	（冬期）毎週水曜日、午後1時～囲碁ボール （夏期）毎週土曜日、午後1時30分～グラウンドゴルフ				
	・ 男の料理教室＋講話会 ・ 教室で作った料理で食事会				
	食事	年1回お楽しみ会（食事会）を開催、男性が料理をしてもてなす			
	世代間交流	秋岡地区運動会			
周知の方法	区長による地区放送				



冬はみんなで囲碁ボール



歯科衛生士の講話



男の料理教室



【大切にしていること】

- ・『気軽に』『無理なく』『楽しく』『自由に』！！
- ・みなさんの『ふれあいの場』づくり

【運営者の声】

- ・スタッフとなる、福祉委員の確保が難しい。

【参加者の声】（日常生活）

- ・サロンはいつも楽しみにしており、必ず来ている。
- ・みんなで笑いながら、好きなように楽しんでいきます。
- ・買い物は家族や友達の人に車で送ってもらい、村岡のナカケーやコメリ、のんきや、浜坂のマルワ、鳥取などに行っている。秋岡の「ほのぼの店」へ歩いて買い物に行くこともある。

【これから】

- ・毎週、グラウンドゴルフと囲碁ボールをしているが、全体会を月一回、定期開催できるようにしていきたい。

サロン名【 佐坊いきいきサロン 】

《基本情報》

集落名	佐坊 (29世帯 58.7%)	開催場所	公会堂 (坂の途中) 2階 (手すり有り)			
開催頻度	2カ月に1回くらいの開催 出来るだけ毎月出来るよう頑張っている			トイレ	洋式	
参加人数	5~20名	男女比	1:9		年齢層	60~80代
運営スタッフ	10名程度	代表者	有志			
		スタッフ	お大師講メンバー (50~60代女性)			
運営資金	参加費は内容に応じて徴収					
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・春は体操とお出掛け ・花壇の耕耘、草取りなどをして、ひまわりや季節の花を咲かせている ・お花見やどんど焼きなどの季節行事 					
	食事	参加者の皆さんが喜ぶようなスタッフ手作りの食事を用意している				
	世代間交流					
周知の方法	上、中、下と地区を3つに分け、安否確認を兼ねてスタッフが手分けをして1軒1軒声掛けをしている					



花壇の草刈り



夏にはたくさんのひまわりが咲きます



料理好きなスタッフの手づくり料理で食事会

【大切にしていること・工夫】

- ・当番は決めていないが、来られた方から座布団や机を出したり、部屋の片付けなどを手伝ってもらっている。
- ・都合や体調が悪くて参加出来ない方には、安否確認も兼ねてサロンで作った料理を自宅へ届けている。

【運営者の声】

- ・男の人は余りサロンに来られないし、村中でも普段見かけない。サロンの内容がカラオケや踊りの時などには参加されているので、工夫してうん
- ・地区の人に会うのは必要なこと。サロンは気を遣わないので、皆さん楽しみにしておられる。サロンは必要。
- ・スタッフがそろそろ日が余り無いので、日程を決めるのが苦労。

【参加者の声】（日常生活）

- ・おいしい食事を、大勢で楽しく食べれてうれしい。
- ・新年会、どんどさん、花見など、たくさんの方が集まる行事が楽しみ。
- ・買い物は、近所の運転できる人に頼んでいる。
- ・徒歩やラクターなど、どうにかバス停までは行けるので、病院にはバスで通っている。

【これから】

- ・今までのサロンの内容や地区行事なども取り入れながら、たくさんの方が集まるよう工夫して、スタッフも無理のないよう楽しみながらやっていきたい。

サロン名【 サロン鍛冶屋 】

《基本情報》

集落名	鍛冶屋（18世帯 48.9%）		開催場所	集会所		
開催頻度	月1回			トイレ	1階洋式	
参加人数	5～20名	男女比	1：9		年齢層	主に高齢者
運営スタッフ	3名	代表者	区長			
		スタッフ	福祉委員 + 婦人会（食事担当）			
運営資金	地区助成金 + 必要に応じて参加費を徴収					
活動内容	・茶話会中心 + 季節行事（花見など）					
	・クリスマス会などのお楽しみ会					
	食事	有り				
	世代間交流					
周知の方法	地区行事の時は放送。茶話会の時は電話か、家まで行って声を掛ける。					



貸出用具のハンディカラオケで熱唱



みんなでお食事会



【大切にしていること・工夫】

- ・たくさんの方に参加してもらえよう、大きな地区行事（花見、残酷マラソンなど）の後に、婦人会に準備をしてもらって食事会を開催している。
- ・社協の研修会で聞いたので、机を出したり拭いたり、座布団を並べたりを皆でしている。

【運営者の声】

- ・高齢者が多いが、皆さん自力で集会所に行くことができる。
- ・講師を呼んで講演会を開催したいが、人数が少ないのでお願いしづらい。

【参加者の声】（日常生活）

- ・集会所でみなさんの顔を見て、しゃべるのが楽しみ。

【これから】

- ・今のサロンに加えて、地区の皆さんが自主的に、気軽に、いつでも集まれるような場も作っていきたい。