

サロン名【 貫田区いきいきサロン 】

《基本情報》

集落名	貫田 (41世帯 39.6%)	開催場所	公会堂2階 (手すり有り)			
開催頻度	毎月1回 午後1時30分～午後3時30分			トイレ	1階洋式	
参加人数	約20名	男女比	1:9		年齢層	70～80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	社協助成金のみ					
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・介護予防体操や健康講話 ・レクリエーションや茶話会で、しゃべって笑って楽しい時間を過ごしている ・地区内にノルディックウォーク指導員がいるので、講習会をしたり地区内を歩いている 					
	食事	有り				
	世代間交流					
周知の方法	地区放送					



サロン講師のレクリエーション



地元講師によるノルディックウォーク講習



手づくり
スローイングビンゴ



手づくり
囲碁ボール



【大切にしていること・工夫】

- ・先に来られた方から、座布団やイスを出してもらっている。
参加者の皆さん全員が楽しんでもらえるようなメニューを考えている。

【運営者の声】

- ・ワイワイガヤガヤとにぎやか。皆さんとても楽しみにされている。
- ・内容は代表者が決め、他の6人の福祉委員が順番で2人ずつお茶や茶菓子の準備、会場準備などを行っている。
- ・閉じこもりがちの方は、民生委員と福祉委員が把握している。

【参加者の声】（日常生活）

- ・サロンはためになる話しが聞けるし、みんなで楽しくおしゃべりができるので、楽しみにしている。
- ・毎週日曜日13時30分からは、元気体操サークル。
- ・みのり会（女性8名くらい）は、月1回集まり、歌を歌ったりおしゃべりをしている。
- ・ハートクラブ（女性の集まり）は、雪合戦の炊き出しなどボランティア活動をしている。
- ・お大師講の集まりが月1回ある。

【これから】

- ・参加者の大多数は女性なので、男性も多くの方に参加してもらいたい。
また、世代間交流の場としても活用できたらと思う。

サロン名【 忠宮つどいの輪 】

《基本情報》

集落名	忠宮（28世帯 41.67%）			開催場所	集会所1階、2階（手すり有り）	
開催頻度	月1回			トイレ	1階洋式	
参加人数	15名前後	男女比	1：9	年齢層	80代前後	
運営スタッフ	5名	代表者	福祉委員			
		スタッフ	愛育班			
運営資金	地区からの助成金、必要に応じて会費を徴収					
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 講師を依頼し、健康講話や交通安全講話などの勉強会 ・ 手作りの「おじゃビンゴ」ゲームや、カラオケ、お手玉遊びなどで盛り上がる ・ 忘年会などの食事会 					
	食事	有り				
	世代間交流					
周知の方法	区長が前もって放送					



マジックショー



認知症の講話会



講話会



【大切にしていること・工夫】

- ・費用が掛からないよう家にある物を使ってごはんを作ったり、たくさんの方が集まってくれるよう季節に合わせた行事や興味のあるような作品作りをしている。その中で、誰もが孤立せずに、話したり笑ったり出来る場所作りを心がけている。

【運営者の声】

- ・参加者はだいたい 80 代で 9 割が女性。誰もが気軽に集えて、元気で仲良く過ごせる場所づくりをしていきたい。

【参加者の声】（日常生活）

- ・毎週日曜日には、世話人を中心に集まりラジオ体操を行っている。
- ・病院から勧められ、物忘れ予防に食事の記録を取っている。
- ・サロン、ラジオ体操、お大師講などでよく集会所に集まっている。
- ・毎月 1 回集金日があり、全戸から集会所へ持って行く。

【これから】

- ・一人では出来ないけれど、皆と協力しながら長く続けていきたい。

サロン名【 久須部ぼつぼつしょう会 】

《基本情報》

集落名	久須部 (11世帯 66.6%)			開催場所	公民館	
開催頻度	月1回			トイレ	和式	
参加人数	10名前後	男女比	3:7	年齢層	70~80代	
運営スタッフ	2名	代表者	有志			
		スタッフ	老人会長の奥さん			
運営資金	食事会の時など必要に応じて参加費を徴収。普段の茶話会は無料。					
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・主に茶話会 ・ナンプレなどのクイズで頭の体操 ・花見やしめ縄づくりなどの季節行事 ・楽しい食事会 					
	食事	有り				
	世代間交流					
周知の方法	1軒1軒回って声掛けをしている					



食事会



公民館周辺の草取り



散歩途中の風景



【大切にしていること・工夫】

- ・会場準備は皆が手伝う。
- ・全員が楽しめることをする。

【運営者の声】

- ・囲碁ボールを借りたこともあるが、集会所が狭いので広げられなかった。会場が狭いので、踊りなどの講師もお願いしづらい。
- ・なかなか全員が楽しめる内容が無くて、考えるのが大変。前もって皆さんにしようと思うことを相談し、何をするか決めている。

【参加者の声】（日常生活）

- ・ナンプレをしていると、時間を忘れるくらいハマってしまう。
- ・みんな井戸端会議をよくしている。
- ・交通の便が悪く高齢者ばかりの地区なので、病院、買い物など交通手段に困る。

【これから】

- ・これからも皆さんと相談しながら、全員が楽しめることをしたい。
- ・高齢者が多いので、無理のない程度に体操を取り入れたいと思う。

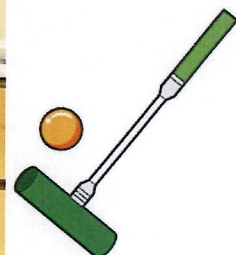
サロン名【 大谷ふれあいサロン 】

《基本情報》

集落名	大谷（131世帯 39.0%）		開催場所	ふれあいセンター（手すり有り）	
開催頻度	毎週水曜日13時～15時30分			トイレ	1階洋式・和式 男女別
参加人数	10名前後	男女比	女性のみ		年齢層 60～80代
運営スタッフ	代表者		老人会役員		
	スタッフ		岡田、栄、平田で順番に準備		
運営資金	1ヵ月会費100円				
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・最初にラジオ体操をして、身体を動かしてから始める ・囲碁ボール、グラウンドゴルフ ・茶話会 				
	食事	手づくりの食事会を予定している。			
	世代間交流	子供との交流も出来たら良いが、今の所そういう機会はない			
周知の方法	各戸へ知らせに行く				



定例の囲碁ボール



【大切にしていること・工夫】

- ・参加者には、協力し合って出来ることをしてもらっている。

【運営者の声】

- ・人集めに苦労しており、男性やもっと若い人にも参加して欲しい。

【参加者の声】（日常生活）

- ・毎週楽しみにしている。心安いので参加しやすいし、色々話ができる楽しい。
- ・家にいたらあまり体を動かさないので、みんなで集まって体操や囲碁ボールができてうれしい。

【これから】

- ・気軽に誰でも参加してもらえればと思う。

集い場名【 大谷ふれあいカフェ 】

《基本情報》

集落名	大谷（131世帯 39.0%）		開催場所	ふれあいセンター（手すり有り）	
開催頻度	毎月2回（平日と土曜日）13時半～15時 住民ならば誰が来てもよく、入退室も自由			トイレ	1階洋式・和式 男女別
参加人数	15名～	男女比	3：7	年齢層	年代を問わず
運営スタッフ	15名	代表者	福祉委員		
		スタッフ	福祉委員＋有志		
運営資金	参加費100円				
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・お茶を飲みながら、のんびり過ごす ・トランプ、百人一首、麻雀などのゲームや趣味などを楽しむ ・困り事や心配事を話したり、相談の出来る場所 				
	食事	集まってお茶を飲んだり、食事ができる場所づくりを目指している			
	世代間交流	世代を超えたコミュニティづくりを目指している			
周知の方法	チラシを配布＋放送				



お花見



自由に過ごせます



みんなで大合唱♪



みんなでラジオ体操

【大切にしていること・工夫】

- ・ 世代を超えたコミュニティー、心通う共助のまちづくり。
- ・ 気楽に自由に集える場所づくり。
- ・ 子育てから介護まで心配事の相談ができる場所づくり。
- ・ 趣味を活かせる場所づくり。
- ・ 集まってお茶を飲んだり、食事ができる場所づくり。
- ・ 健康に関する相談や、講話を聞く場所づくり。

を目指している。

【運営者の声】

- ・ 参加者に何かしたい事とか日常で困っている事がないか尋ねても、特にないと話される。そういう事をこの場で話してもらいたいと思っているので、これからもっと気軽に集まり、気軽にしゃべる事が出来るカフェにしたい。

【参加者の声】（日常生活）

- ・ 和気あいあいとした雰囲気の中で、気楽におしゃべりを楽しめる。
- ・ 久しぶりにトランプをした。他にもいろんな事してみたい。

【これから】

- ・ 幅広い世代が集える場にしたい。
- ・ まだ手探りの状態で、方向性は住民の声や他地区の情報を参考にして、スタッフで相談ながら進めていきたい。

サロン名【 和(なごみ)会 】

《基本情報》

集落名	城山 (49世帯 42.6%)		開催場所	公民館1階 (手すり有り)		
開催頻度	月1回			トイレ	和式	
参加人数	約20名	男女比	3 : 7		年齢層	60～80代
運営スタッフ	3名	代表者	福祉委員			
		スタッフ	福祉委員			
運営資金	社協助成金のみ					
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・まずラジオ体操をする ・グラウンドゴルフ、囲碁ボール、ミニミニ運動会 ・「〇〇シリーズ」：抹茶で語ろう会、コーヒーで語ろう会、たんたん落語会、歌声喫茶会、釣り名人会 ・生活安全講話会 (駐在さん) 					
	食事					
	世代間交流					
周知の方法	<p>高橋さんが案内を作り、全戸 (46戸) 配布。□配布時に声掛け運動を兼ねる、□放送よりも案内文の方が読み返すことができる、□歩いたり会話することにより自分自身の健康のためになる、と一石三鳥になる。</p>					



まずラジオ体操



抹茶で語ろう会



代表者の高橋さんが講師

【大切にしていること・工夫】

- ・『抹茶で語ろう会』『コーヒーで語ろう会』など、シリーズ化して開催しており、参加者にもお楽しみになっている。

【運営者の声】

- ・前委員長から引き継いだ。今では内容をどうしようかと考えることが、私の頭の体操になっているなど思いながら、自分自身楽しんでいる。

【参加者の声】（日常生活）

- ・長く城山に住んでいても知らなかった事がたくさん分かり、ためになる。
- ・七夕行事や秋祭りが楽しみ。

【これから】

- ・どんぐりクッキー作りなど、様々なことにチャレンジしたい。

サロン名【 えがお 】

《基本情報》

集落名	神水（62世帯 46.9%）		開催場所	集会所1階（手すり有り）	
開催頻度	月1回午後、第3木曜日を目処に			トイレ	1階和式・洋式
参加人数	10名前後	男女比	女性のみ		年齢層
運営スタッフ	2名	代表者	福祉委員		
		スタッフ	老人会女性部長		
運営資金	基本的に参加費は無いが、花代等実費負担あり				
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・グラウンドゴルフ、囲碁ボール中心 ・生花はサロンを始める前から講師先生にお願いしており、20年くらい続いている ・たくさん話せて、たくさん笑える茶話会は、皆さんが楽しみにされている 				
	食事				
	世代間交流	世代間交流はしていない。祭りの行事は子供たちも参加している。			
周知の方法	各組長に1軒1軒回ってもらっている				



サロン講師に指導して頂きました



生け花の後は楽しい茶話会

【大切にしていること・工夫】

- ・片付けなどは参加者に手伝ってもらおう。
- ・スタッフ、参加者共に無理のないように進めている。

【運営者の声】

- ・男性の参加者が少なく、役員くらいしか来ないのが残念。
- ・閉じこもりがちの方は、役員と民生委員が把握している。

【参加者の声】（日常生活）

- ・近所に住む 93 歳女性の方も、歩行器を押して来られた。とても楽しみにされている。
- ・茶話会はたくさん話せて笑ってとても楽しい。とても良い仲間だと思う。
- ・サロン以外に、忘年会、新年会、春の宮掃除後の花見が楽しみ。

【これから】

- ・特別な事はできないけど、皆さんに楽しい時を過ごしてもらえる場所づくりを、長く続けていきたい。

サロン名【 いきいき石寺 】

《基本情報》

集落名	石寺 (39世帯 64.2%)		開催場所	公民館 (手すり有り)		
開催頻度	月1回			トイレ	1階和式	
参加人数	20人前後	男女比	2:8		年齢層	70~90代
運営スタッフ	2名	代表者	福祉委員			
		スタッフ	老人会長			
運営資金	参加費なし					
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・健康講話などの勉強会 ・皆の都合が良い時に「これから集まろうか」という感じで、茶話会を開催する時もある ・春と秋の年2回グラウンドゴルフ大会を行っている。男性も若い方も参加して、住民全体行事として盛大に行っている。女性が豚汁など食事を作ってくれる 					
	食事	有り				
	世代間交流	小学生が一人だけなので寂しい。世代間交流はしていない。				
周知の方法	老人会長が放送					



石寺集落センター



集落センターの横には神社



地区の真ん中を県道が走っています



【大切にしていること・工夫】

- ・参加者にイスや座布団を出してもらっている。
- ・老人会長と一緒に、皆さんの楽しめるような内容を考えている。

【運営者の声】

- ・サロンの他にも毎月総事で集まっており、月に何回も集まってもらうと皆さんに負担を掛けるのではないかと気になる。
- ・役員と民生委員が閉じこもりがちの方を把握している。

【参加者の声】（日常生活）

- ・普段は誰かの家に集まって茶話会をしており、それがサロンになったりしている。
- ・サロン以外には祭りを楽しみにしている。
- ・交通手段は、バスや身内の車に乗せてもらっている。診療所なら歩く方もいる。

【これから】

- ・参加者の負担にならないよう考えて、これからも長く続けていきたい。

サロン名【 猪之谷いきいきサロン 】

《基本情報》

集落名	猪之谷 (9世帯 66.6%)	開催場所	集会所1階	
開催頻度	月に1～2回は皆で集まりたい			トイレ 和式
参加人数	10名弱	男女比	4:6	年齢層 50～80代
運営スタッフ	代表者	区長		
	スタッフ	参加者みんなで協力し合っている		
運営資金	地区助成金			
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 毎年、盆と正月に講師を依頼して生花をしている ・ 健康講話などの勉強会 ・ 料理講習会を行い、その後楽しく会食 ・ お菓子をつまんでお茶を飲みながら、気軽におしゃべりをするのは楽しい大切な事 			
	食事	有り		
	世代間交流			
周知の方法	地区放送			



冬の猪之谷地区



みんなで各地区の昔の話を聞く



参加者による即興講話会



提供された空き家を公民館として利用

【大切にしていること・工夫】

- ・少人数なので、参加者が協力しあっているのも、全員がスタッフのようになっている。

【運営者の声】

- ・声掛けをしても都合や体調などで参加者が 2~3 人になってしまい、全員が集まれる日がなかなか無く、思うように開催できていない。
- ・安否確認や、しゃべったり笑ったり元気を出すために、月に 1~2 回は皆で集まりたい。

【参加者の声】（日常生活）

- ・昔のお年寄りには、やる気になれる“生きがい”があったように思える。
- ・猪之谷の魅力を感じて移住してくれる人がいればと思う。

【これから】

- ・何もしなければ、この先どんどん高齢化し元気がなくなっていく。皆で何か出来ないだろうか話し合っているが、引っ張っていくリーダーが必要。
- ・皆で協力し合って頑張っていきたい。