

サロン名【 相谷いきいきサロン 】

<<基本情報>>

自治会名	相谷(29世帯、31.6%)	開催場所	公民館 1階和室	トイレ	洋式
開催日(開催頻度)	月1回(不定期)11月～3月は民宿繁忙期のためお休み				
参加者(1回あたり)	10～12名	男女比	男性2, 3名	年齢	70代～90代
運営スタッフ	5, 6名	代表者	区長		
		スタッフ	福祉委員長、民生協力委員、有志		
運営資金	社協助成金				
活動内容	歌、茶話会、カラオケ				
	食事	無し			
	世代間交流	無し			
周知の方法	区内放送、声かけ(当日)				



わざわざ家まで行くのは  
ちょっと・・・という人も、  
サロンができて、家まで呼  
びに行く理由ができました。

「最近顔見なんだが、元気  
そうで良かった～」

普段は仕事に出ているので、区内放送  
等聞いておらず、サロン前の声かけで  
初めてサロンのことを知って来た、とい  
う方も。

「こんなええ所があるとは、知らん  
かった！来月も来ないと！」

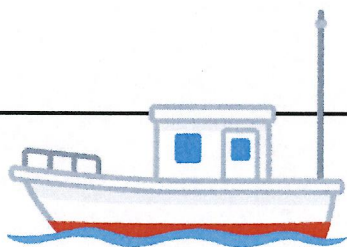


### 【大切にしていること・工夫】

- ・毎回記録ノートを書いています。誰が来ていたか、どんなことをしたか、参加者の方の様子などわかる範囲で書きとめておいて、次回の参考にしています。
- ・放送をしたり、事前に声かけをしても忘れてしまうこともあるので、サロン当日の始まる直前に、スタッフが各家を回って声かけをしています。
- ・雨の場合は車で迎えに行くこともあります。

### 【運営者の声】

- ・ずっと相谷にはサロンがなくて、やりたいと思っていましたが、今年の7月ようやくスタートすることができました。
- ・まだ始まったばかりで、試行錯誤しているところです。
- ・とりあえず、まずはやってみないと何もわからないと思い、始めてみました。
- ・スタッフの方や福祉委員長さんがとても協力的なので助かっています。



### 【参加者の声】

- ・声をかけてもらって、ありがたい。
- ・集まる場ができて、嬉しい。
- ・次のサロンが楽しみ。
- ・家で一人テレビを見ているよりも、こうやってみんなでおしゃべりしている方が良い。
- ・浜まで毎日散歩をしています。
- ・80歳をこえましたが、毎日海に出て漁をします。サザエの漁獲は今でも相谷ナンバーワンです。

### 【これから】

- ・忙しい時期には開催できませんが、来年度も継続して開催していきたいと思っています。
- ・スタッフもまだ不慣れですが、無理なくぼちぼちやっていって、少しずつ慣れていこうと思います。



サロン名【 やすらぎサロン 】

<<基本情報>>

自治会名	浜安木(20世帯、35.4%)	開催場所	公民館1階和室	トイレ
開催日(開催頻度)	年5回			
参加者(1回あたり)	6, 7名	男女比		年齢
運営スタッフ	6名	代表者	福祉委員長	
		スタッフ	福祉女性部	
運営資金	社協助成金			
活動内容	観音講、高齢者に手作り弁当の配達			
	食事	弁当の配達(年2回)		
	世代間交流	無し		
周知の方法				



完成したお弁当は、集落内の高齢者へお届けします。配達後はスタッフで昼食会とお茶会・・・実はこれが楽しみな



民宿のおかみさんが多いので、全部手作りだけど、プロの味！

【大切にしていること・工夫】

- ・公民館で何かをするにしても、なかなか参加できない方もおられるので、何をしたらみなさんに喜んでもらえるだろうか、と考えてお弁当づくりを始めました。
- ・おかずは手作りのものを持ち寄って、みんなで盛り付け等をして仕上げていきます。

【参加者の声】

- ・一人や二人では、なかなか手の込んだ料理をしないので、ありがたいです。
- ・とても豪華で、家まで届けていただけるので、嬉しいです。





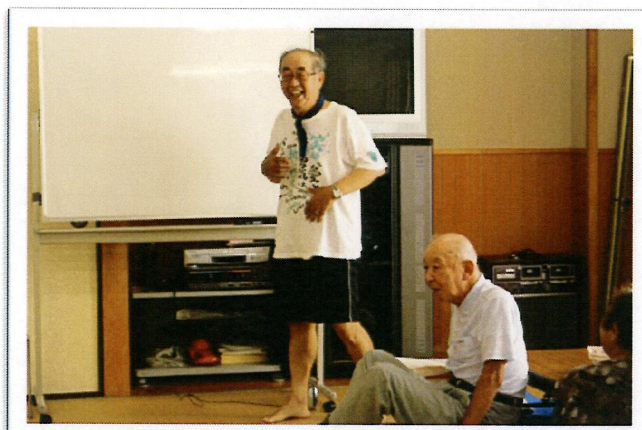
サロン名【 ふれあい輪クラブ 】

<<基本情報>>

自治会名	訓谷(121世帯、32.6%)	開催場所	会館1階和室	トイレ	洋式×2
開催日(開催頻度)	月1回(第二日曜が多い)				
参加費	1回100円。				
参加者(1回あたり)	約15名	男女比	男性は3, 4名	年齢	60代後半～90代
運営スタッフ	約8名	代表者	ボランティア(民生委員)		
		スタッフ	区役員、区内有志		
運営資金	参加費100円/1回、社協助成金				
活動内容	茶話会、体操、歌、ゲームなど。スタッフや参加者が前に出て進行をすることも多い。それぞれが得意なことを披露する場にもなっている。				
	食事	無し			
	世代間交流	無し			
周知の方法	区内放送				



スタッフだけでなく、参加者の方が講師役になることもあります。得意なことを持っている方が、たくさんおられるんですね！  
みなさんが熱心に聞いてくださるから、余計に張り切っちゃいます♪





### 【大切にしていること・工夫】

- ・参加者の方の希望を大切に、スタッフや参加者が自分の得意なことを披露する場になるようにしています。
- ・飲み物はセルフサービスとし、スタッフが手を出しすぎないことで「自分でできることは自分です」という雰囲気になっています。
- ・早く公民館に着いた参加者の方が、準備を手伝ってくれることもあり、参加者をお客さんにしてしまわないようにしています。

### 【運営者の声】

- ・約3年前に、訓谷区の福祉委員会の中で「つどい場が必要」という話になり、その場で名前も決めて、スタートしました。
- ・元学校の先生や、看護師など、特技を持っている方が参加者やスタッフに多く、スタッフも参加者も自主的に動いてくださるので、とても助かっています。

### 【参加者の声】

- ・春～秋の毎週火・金は訓谷浜の練習場でグランドゴルフをしている。
- ・しおかぜ公苑にもグランドゴルフに行く。
- ・毎週火曜にある体操サークルにも参加しています。

スタッフも一緒におしゃべり。  
話が弾んで、どこのテーブルにもぎやかです。



### 【これから】

- ・サロン開催中でも自由に入出りができて、通りかかった人でも入りやすい、もっと開かれた場所にしていきたい。
- ・住民のみなさんが持っている力を発揮できるように、みんなで作っていく場にしたい。



サロン名【 ほっとサロン 】

<<基本情報>>

自治会名	無南垣(108世帯、37.4%)	開催場所	公民館1階和室	トイレ	洋式×2
開催日(開催頻度)	月1, 2回(第二日曜日、2回ある時は第4日曜日)				
参加費	1回100円。食事がある時は500円。				
参加者(1回あたり)	13, 4名	男女比	男性は2, 3名	年齢	75~80代後半
運営スタッフ	6, 7名	代表者	有志		
		スタッフ	有志		
運営資金	参加費100円/1回、必要に応じて徴収				
活動内容	茶話会が中心。体操、歌、食事会なども実施する。				
	食事	恒例はおでん大会、カレー大会など。年に2, 3回			
	世代間交流	休みや食事会の時には子供たちにも声かけをしている			
周知の方法	チラシを作って、公民館や地区内に掲示する。				



夏休みボランティア体験教室で、佐津小学校の児童と交流。「上手に折り紙作ってるなあ。ちょっと見せて〜」



“我が家の宝物は何ですか？”という質問に対して・・・  
「宝物は“嫁” “奥さん”という人〜！」



文化祭出演の打ち上げも兼ねて、おでん大会。一緒に文化祭に参加した小学生も一緒に「お疲れ様でした〜！」

### 【大切にしていること・工夫】

- ・スタッフの中に看護師や栄養士、薬剤師、3B体操の講師などがおられるため、それぞれの得意なことを活かした役割を持ってもらっています。
- ・サロン後にスタッフだけでミーティングの時間をもち、気付いたことや次回についてなど、情報を共有しています。スタッフだけのおしゃべりが楽しくて、ついつい長くなってしまふことも…
- ・8月の佐津川まつりには、笹飾りを毎年作って橋に飾ります。灯籠流しの灯籠も、サロンで作成しています。
- ・サロンの参加者で毎年地区の文化祭のステージ発表をしています。サロンのことを佐津地区のみなさんに知ってもらう機会にもなっています。

### 【運営者の声】

- ・地区の方みなさんが参加してもらえるように、内容を考えたり声かけをしています。
- ・文化祭や祭りにも参加して、子どもたちとの交流の機会にもなっています。今年初めて、サマーボランティア体験教室で、佐津小学校の児童との交流を実施しました。
- ・スタッフのみなさんが協力的で、積極的に動いてくださるので、ありがたいです。

### 【参加者の声】

- ・気楽そうに遊んでいる、と言う人もいるけれど、こうして人中に出ることはとても大切だと思っている。これからもできるだけ参加します。
- ・娘からも、「集まりには参加せにゃいけんよ」と言われています。



### 【これから】

- ・男性の参加者が少ないので、男性も参加しやすいような工夫ができれば、と思っています。小さい方の和室で、囲碁や将棋ができるスペースを作ったり…
- ・認知症があったり、少し歩きにくくなった方でも、できる限り参加してもらえるように声かけを続けていきたいです。



サロン名【 かいらく会 】

<<基本情報>>

自治会名	無南垣(108世帯、37.4%)	開催場所	公民館1階大広間	トイレ	洋式×2
開催日(開催頻度)	月1回(第2土曜が基本だが、月によって違う)				
参加費	基本的には無料。食事がある場合は1,000円程度。				
参加者(1回あたり)	約20名	男女比	男性も7, 8名参加	年齢	70代~90代
運営スタッフ	約5名	代表者	老人会長		
		スタッフ	老人会役員、区長など		
運営資金	社協助成金、必要に応じて徴収				
活動内容	講演会、グラウンドゴルフ、食事会、囲碁ボールなど				
	食事	花見や忘年会の際など行事の際にはある。(年3, 4回)			
	世代間交流	無し			
周知の方法	予定表を配布している				



最高齢、90歳！  
囲碁ボールもさすがの腕前！！

音楽療法士の細田さんを講師に迎え、みんなでフラダンス！  
気分はハワイアン～  
♪





### 【大切にしていること・工夫】

- ・なるべく参加される方の希望を取り入れるようにしています。
- ・参加する方々が楽しんでもらえるように、毎回内容を考えています。

### 【運営者の声】

- ・毎年同じような内容になってしまいましたが、みなさんが楽しんでくださっているのが、良いかな、と思っています。
- ・毎回多くの方が参加して下さるので、ありがとうございます。
- ・準備等、スタッフで協力して行っています。

### 【参加者の声】

- ・毎回楽しいことを色々なことを考えてもらって、ありがとうございます。
- ・サロンもあるし、体操もあるし、色々忙しいわ〜(と、笑顔で♪)
- ・家では裁縫やパズル、読書をしています。着なくなった着物をほどこいて、ブラウスを作りました。

### 【これから】

- ・みなさんが楽しみにしてくれているので、がんばって続けていきたいと思っています。

