

サロン名【 なごやかサロン 】

＜基本情報＞

自治会名	下岡区(47世帯、30.6%)	開催場所	公民館	トイレ	洋式×2
開催日(開催頻度)	第二日曜日午後1時～(5月、9月以外毎月)※12月、3月は10時～				
参加費	無し				
参加者(1回あたり)	約10名	男女比	女性ばかり	年齢	70代後半～90代
運営スタッフ	2名	代表者	有志		
		スタッフ	有志		
運営資金	社協助成金				
活動内容	茶話会。簡単な脳トレやゲーム、紙しばい等のレクも行っている。高齢の方も多く、なるべくみんなが参加できるよう、難しいことはせずのんびり過ごしてもらえるように。				
	食事	クリスマスと3月のみ、昼食あり。お弁当屋に頼むか、スーパーで買ってくる。			
	世代間交流	なし			
周知の方法	2月頃に年間予定を決めて、4月にチラシを配って周知する。				

【大切にしていること・工夫】

・年齢の大きい方も多いので、あまり難しいことはせず、気楽に参加してもらえるようにしています。それでも、少しは頭や体のトレーニングをしなければ、と体操や脳トレも簡単なものを少しずつ取り入れています。

【運営者の声】

・代表者も参加者も、かなり高齢化が進んでおり、もう今年度いっぱいまでサロンもやめようかとも思っていました。が、「やって欲しい」「楽しみにしている」と言われるかたがあるので、もう少し続けてみようと思います。

・これまでは毎回簡単な昼食を用意していましたが、スタッフの負担軽減のため、今年度からは昼食無しの回を増やしました。



【参加者の声】

・サロン参加者も、体調を崩して参加されなくなったり、亡くなられたりといふ寂しくなりましたが、新しい方も入ってくれ、やっぱりこうして集まるのは楽しいです。

・誰に気をつかうこともなく、気楽に来れるので良いです。

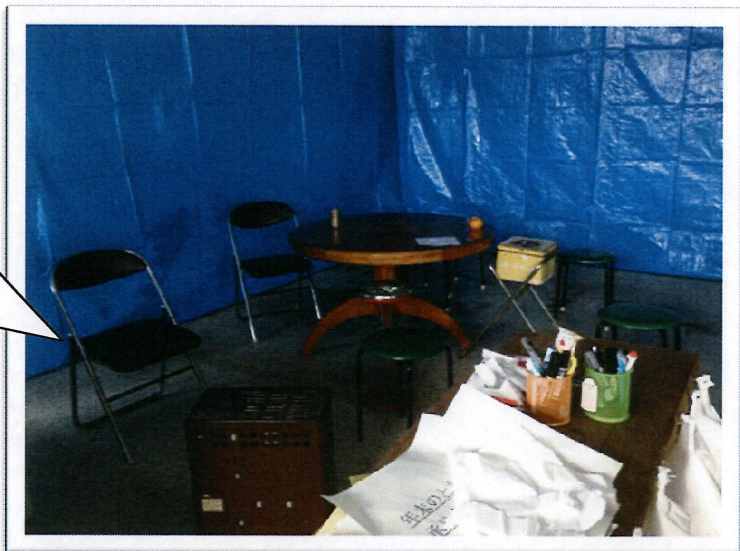
サロン名【 カラオケサロン 】

<<基本情報>>

自治会名	下岡(47世帯、30.6%)	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回(不定期だが大体第3日曜日)				
参加費	無し				
参加者(1回あたり)	15名	男女比	男性5, 6名	年齢	70~90代前半
運営スタッフ	3名	代表者	老人会長		
		スタッフ	老人会役員、献立サロン		
運営資金	参加費 ●社協助成金 ・自治会助成金 ・その他()				
活動内容	午前中から集まる場合は、午前中に出前講座等を実施し、その後食事会、茶話会。毎回食事会がある。食事会からスタートすることもある。献立サロンのメンバーが買い出し、食事作りを担当する。				
	食事	毎回食事がある。お弁当(おかずのみ)をとることもあるが、ご飯とお味噌汁は必ず公民館で手作り。お酒を飲んでいる人多い。			
	世代間交流	無し。			
周知の方法	老人会会員にお知らせ。				



下岡区で毎週日曜に開催されている朝市。近所の方々が野菜や餅などを出品されています。



朝市の隣に、つどい場の気配が！！
早朝に品物を持ってきた方々が、一服されているそうです。

【大切にしていること・工夫】

- ・途中に抜けたり、途中から参加するのも自由にできるようにしている。(お昼は帰る、と言う人や昼食を食べたらすぐに帰る人もある)
- ・食事は手作りのものが必ず入る。

【運営者の声】

- ・こうしてみんなが集まる機会がある、ということが大切だと思う。
- ・せっかく良い場所(公民館)があるんだから、使った方が良く思う。

【参加者の声】

- ・サロンの二次会(?)で会長さんの家に集まったりすることもあります。
- ・畑の合間に話をすることもあるが、やっぱりゆっくり集まると良い。
- ・炊きこみご飯は、若い人が作ったものより年寄りが作ったものの方が美味しい!

【これから】

サロン名【 献立サロン 】

<<基本情報>>

自治会名	下岡区(47世帯、30.6%)	開催場所	公民館1階和室	トイレ	洋式あり
開催日(開催頻度)	月1回(不定期だが、大体第二日曜日)				
参加費	無し				
参加者(1回あたり)	6, 7名	男女比	女性ばかり	年齢	70代~90代
運営スタッフ	2名	代表者	有志		
		スタッフ	有志		
運営資金	社協助成金				
活動内容	カラオケサロンの献立を話し合う、茶話会、役場出前講座による調理実習				
	食事	調理実習の際にはある			
	世代間交流	無し			
周知の方法	声かけ				



役場の栄養士さんに来てもらって、調理実習。
調理は難しい方も、配膳やテーブル拭き、お皿の準備等できることをして、全員で協力します。

調理後はみんなで食事会。塩分控えめの料理に、「これぐらいが体に良いんだなあ・・・最近お父さんの血圧も気になるし、家でも試してみようか」といった声も。



【大切にしていること・工夫】

- ・できるだけ全員に声をかけて、集まれる日を決めています。
- ・高齢者ばかりなので、お天気の良い日など集まりやすい日を考えています。

【運営者の声】

- ・献立を考えたり、調理をしたりするのが活動内容ですが、「集まる」ことを楽しみにされているメンバーもあるので、調理が困難な方にも声をかけています。
- ・調理が難しい方にも、配膳等できることをしてもらって、参加してもらおうようにしています。

【参加者の声】

- ・こうしてみんなで一緒に料理をしたり、集まって相談して話をするのが楽しい。
- ・毎月のカラオケサロンで、みんなが「おいしい」と言って食べてくれることが嬉しい。
- ・買い物等は代表の方がしてくれるので、助かる。



【これから】

- ・これまでどおり、無理をせず続けていけたらと思います。

サロン名【 いらっ茶い 】

《基本情報》

自治会名	隼人(41世帯、34.9%)	開催場所	公民館 1階和室	トイレ	洋式×1
開催日(開催頻度)	第二、四土曜日 13:30~15:30				
参加費	100円/1回				
参加者(1回あたり)	約10名	男女比	女性ばかり	年齢	70代後半~80代
運営スタッフ	5, 6名	代表者	民生委員		
		スタッフ	区内有志		
運営資金	参加費100円/1回。必要に応じて徴収(クリスマス会など)				
活動内容	茶話会を中心に、体操、レクなど。				
	食事	無し(今後は実施したい。年1, 2回)			
	世代間交流	小学生が来ることもあるが、ほぼ無い			
周知の方法	開催日が決まっている、当日区内放送				



サロン講師を招いて、踊り等の演
芸鑑賞。愉快的演芸に、みなさん
たくさん笑いました！笑うことは
健康の秘訣♪



みんなでお手玉作り。「まあ目
が悪くなったしけ・・・」と言
いつつ、みなさんどんどん作っ
ていけます。さすが！！



「あら、こらぁ反対向きとちゃうか」
「その布がかわいいがな！それちょうだいな」
みんなで作業をしていると、自然とわいわい盛り上がります。みんな、少女時代に戻ったよう・・・



【大切にしていること・工夫】

- ・参加者のみなさんの得意なことやできることを活かしてもらえるように(裁縫など)
- ・介護予防のため、毎回体操は必ずするようにしている。
- ・できることは自分達でしてもらおう。スタッフが手を出しすぎないように。

【運営者の声】

- ・毎回準備や内容を考えたりするのは大変なこともあります、楽しんでやっています。
- ・特にスタッフの当番は決めていませんが、みなさん慣れてきて、2名いれば大丈夫なので、気楽にやっています。
- ・どうしてもスタッフの都合がつかない時には、公民館の鍵を開けてお湯を沸かして、後は参加者の方にお任せしていることもあります。

【参加者の声】

- ・近所の人とは、毎日畑で顔を合わせているけれど、こうして屋内でのんびり話せてありがたい。
- ・体操をするのが良い。健康でいたい。
- ・平日は病院や交流館などで忙しいが、土曜日なので参加できる。

【これから】

- ・毎回決まった方が参加されているので、新しい方が気軽に参加できるような雰囲気を作りたい。特に、高齢者以外の若い方が参加してもらえたら。
- ・無理のないように、楽しく長く続けていきたい。

サロン名【 笑和会 】

<<基本情報>>

自治会名	畑(35世帯、34.3%)	開催場所	公民館1階洋室	トイレ	洋式×2
開催日(開催頻度)	月1回、不定期(老人会役員が相談して決める)				
参加費					
参加者(1回あたり)	12, 3名	男女比	男性5, 6名	年齢	70代~80代
運営スタッフ	約3名	代表者	福祉委員長		
		スタッフ	老人会役員		
運営資金	社協助成金、必要に応じて参加費。				
活動内容	奉仕作業(神社、公民館周辺の掃除)、食事会、茶話会				
	食事	ほぼ毎回食事会がある。弁当購入か公民館で作る。			
	世代間交流	無し			
周知の方法	声かけ、区内放送				



神社の掃除は大切な仕事。雪の間は掃除ができて休んどったから、こらようけ落ち葉がたまって

この辺りに、昔は立派な芝居小屋があってな、毎年秋祭りには村芝居をしたんだ。



料理上手な女性達が、献立から考えて昼食作り。今日は炊き込みごはん、茶碗蒸し、煮つけに、自家製の漬物





みんな集まって、昼食会。
煮つけをあてに一杯・・・
これが最高なんだあ。

今日の味付けはどないだあ
え？この漬物も、今年
の分で味見してみて～！

【大切にしていること・工夫】

- ・役員で相談して、開催日程を決めています。なるべく、多くの人に参加できるような日程を設定します。
- ・神社掃除は雪が無い時期は必ずしている。畑は毎日誰かが神社に参拝することになっているので、気持ち良くお参りできるように。

【運営者の声】

- ・月1回というとあっという間に来ってしまうが、やっぱり毎月ないと寂しい、という声があるので、毎月開催しています。
- ・奉仕作業だけでなく、食事会もしているので、みんな楽しみにしています。
- ・せっかく集まってもらったからには、みんなに笑ってもらえるように話をします。

【参加者の声】

- ・畑の家もあるけれど、楽しいことは何回あっても良い。
- ・食事会やカラオケが楽しい。
- ・何にもなくても、こうして集まって話をし、ご飯を食べてするのが良い。

【これから】

- ・集まれるうちは、せめて月に1回は集まれるように続けていきたい。
- ・なるべく多くの人に集まってもらいたいし、集まった人たちには「楽しかった」と思って帰ってもらいたい。