

サロン名【ちょっと集ろう会】

＜＜基本情報＞＞

集落名	入江区(44世帯 38.8%)	開催場所	公民館1階	トイレ	1階 洋式
開催日(開催頻度)	年間6回				
参加者(1回あたり)	25名	男女比	男性3割/女性7割	年齢	70代~90代
運営スタッフ	6名	代表者	福祉委員長		
		スタッフ	福祉委員、愛育班		
運営資金	社協助成金				
活動内容	茶話会、講話やサロン講師を依頼。				
	食事	あり(2回)			
	世代間交流	なし			
周知の方法	案内のチラシを配布、一人ひとりの顔を見て声かけ。				

歯科衛生士さんが講師で  
お口の健康の話を聞きました。



毎回手作りのおやつがおいしい



認知症の講話・・・  
誰でも安心して暮らせるように・・・



### 【大切にしていること・工夫】

- ・みんなが、顔を合わせて食べて、しゃべって、笑ってが一番。
- ・顔を見て、丁寧に声かけをしている。
- ・足腰が悪い方が多いので公民館1階で開催している。

### 【運営者の声】

- ・集まることで参加者同士の情報交換にもなるし、新しいことを知る機会にもなっている。
- ・いつも少しでも多くの方に集まってもらいたいので、丁寧に声かけをしている。
- ・区長さんにも参加してもらっている。実際の現状把握のため。
- ・次世代の担い手がないのが困る。
- ・グラウンドゴルフ(冬・8月以外)8時から9時30分頃までしている。
- ・グラウンドゴルフ大会もあり。(老人会)  
毎週木曜日の8時30分から体操サークルがある。
- ・5~6人で毎日決まった時間にウォーキングをしているグループあり(冬は14時30分から。夏は17時から)
- ・お大師講は毎月20日の13時~公民館にて開催。

### 【参加者の声】

- ・人と顔を合わせて話すことは、とても楽しいし、ありがたいことです。
- ・サロンに参加すると色んなことが勉強になるし、笑うことが多い。
- ・手作りのおやつを出してくれるので、楽しみです。みなさんの顔を見ると安心します。
- ・困ったことがあれば相談できるし、心強いです。



### 【これから】

- ・誰もが段々年をとっていくが、誰がお世話役になっても続けていきたい。
- ・1人暮らしの方が増えると、「話す機会がない」「笑うことがない」という声を聞きますが、「食べてしゃべって、笑って満足!」と言ってもらえるようにしたい。

サロン名【和佐父区いきいきサロン】

<<基本情報>>

集落名	和佐父区(13世帯 47.2%)	開催場所	公民館2階	トイレ	1階 洋式
開催日(開催頻度)	年間8回(5,8,9,10月以外)				
参加者(1回あたり)	12~16名	男女比	男性1割/女性9割	年齢	3歳~97歳
運営スタッフ	4名	代表者	老人会長		
		スタッフ	参加者が協力		
運営資金	社協助成金				
活動内容	サロン講師4回、勉強会4回、茶話会				
	食事	なし			
	世代間交流	あり			
周知の方法	老人会長さん放送				

サロン講師を依頼して、子供からお年寄りまで楽しんでいます！



夏休みには愛育班が中心になり三世代間交流でそうめん流し☆



一発で割れよっ！



### 【大切にしていること・工夫】

- ・毎年1年の流れが決まっている。
- ・子供が参加しやすいように、日曜日に開催する。
- ・スタッフの家に集ってすることもある。(大きなテレビがあるので)
- ・サロン終了後にみなさんの意見を聞くようにしている。

### 【運営者の声】

- ・1年の流れができているのでわかりやすい。
- ・サロン終了後は、老人会で食事会をしている。
- ・なるべく多くの方に参加をしてもらいたいので、日曜日に開催するようにしている。



### 【参加者の声】

- ・区の人となかなか合わないので、サロンの日が楽しみ。サロンがある日を心待ちにしている。
- ・家で1人いるより、みんなと話して、笑っているほうが、何倍も楽しい。
- ・棚田まで歩いていくので、みんな足腰も元気で、サロンにも参加する。
- ・サロンの他にも愛育班が中心となりる夏休みの三世代交流もある。
- ・冬場になると、することもなくなるので、お友達の家におかずを持ち寄って、ご飯を食べて話しをして、楽しんでいる。

### 【これから】

- ・これからも、もちろん続けていきたい。集落の人が集まりやすいように・・・。
- ・今は、老人会が中心になってサロンをしているが、みんな高齢化してきたし、福祉委員が中心になってやってもらいたい。若い人はみんな働いているので難しいのが現状。
- ・誰がしても、しやすいようにしてもらったら良い。

サロン名【和田区 福社会】

<<基本情報>>

集落名	和田区(13世帯 47.2%)	開催場所	公民館1階	トイレ	1階 洋式
開催日(開催頻度)	年間6回				
参加者(1回あたり)	15~45名	男女比	男性4割/女性6割	年齢	子供からお年寄り
運営スタッフ	3名	代表者	福祉委員長		
		スタッフ	福祉委員		
運営資金	参加費、社協助成金				
活動内容	そうめん流し、BBQ、囲碁ボール、茶話会。				
	食事	2回(そうめん流し、BBQ) ※BBQの時だけ500円集金。			
	世代間交流	あり			
周知の方法	案内チラシを配布、区長さんが放送。				

毎年恒例の流しそうめん大会〜♪



みんなで食べると美味しいなあ♪



今日は引き分け！みんなでバンザ〜イ♪



サロン行くでえ♪ と誘い合っています。



### 【大切にしていること・工夫】

- ・最初はお年寄りだけでサロンをしていたが、楽しいことをするのなら、子供から大人まで声をかけようということになり、多くの方に参加してもらっている。
- ・各会から協力をしてもらっている。

### 【運営者の声】

- ・そうめん流しやBBQは、各会の方を巻き込んでワイワイがやがやしなながら、区全体で盛り上がる。毎年恒例になった。
- ・茶話会だけでは、さみしいし集りにくい。もっと楽しんでもらいたいと思い、力が入ってしまう。
- ・案内チラシを配る時に、参加しにくい人にも話をよく聞くようにしている。
- ・スタッフ自ら楽しむようにしている。
- ・毎月17日午後よりお大師さんを拝んでいます。

### 【参加者の声】

- ・たまに集って、みんなの顔が見れるのがうれしい。
- ・和田は仲良く、雰囲気がいいですよ。
- ・和やかで楽しい。
- ・月に1回にして欲しいなあ。集ることは良いこと。みなさんに会えるとホッとする。



### 【これから】

- ・全員の意見が一致することはないが、なるべく多くの方に楽しんでもらえるようにしていきたい。
- ・今後も社協と相談しながら、良い情報があれば得ながら、できることはできるようにしていきたい。

サロン名【長板区いきいきサロン】

＜基本情報＞

集落名	長板区(46世帯 38.3%)	開催場所	公民館1階	トイレ	1階 和式
開催日(開催頻度)	月1回				
参加者(1回あたり)	バラバラ名	男女比	男性4割/女性6割	年齢	バラバラ
運営スタッフ	7名	代表者	福祉委員長		
		スタッフ	区長、老人会長、婦人会長、愛育班長、消防団長、芸能保存会会長		
運営資金	社協助成金				
活動内容	食事会、茶話会、講話、物作り、講師依頼				
	食事	あり(約6回)			
	世代間交流	あり			
周知の方法	案内チラシを配布				



音楽療法でフラダンス♪  
レイを付ければ、心も顔も  
パッと  
晴れやかに!!

子供からお年寄りまで集って敬老会♪  
区民みんなで作り上げる敬老会。



芸能保存会の皆さんの余興は毎年大盛況!



### 【大切にしていること・工夫】

- ・ほとんどの区民が参加。
- ・笑って元気になってもらう。
- ・老人会は本当に仲が良い。花の手入れや神社の掃除を毎月定期的に行っているため、つながりが深い。  
住民同士も本当に仲が良い。

### 【運営者の声】

- ・区民同士が本当に仲が良いので、集るとなると皆さんが声をかけあって参加する。だから参加者が多い。
- ・お年寄りからサロンをするように催促がある。
- ・サロン以外でも、バーベキューや盆踊り、祭りの花嫁行列などがある。特に敬老会は区民みんなで参加するので、大変盛り上がり、みなさんが楽しみにしている。

### 【参加者の声】

- ・とにかく「楽しい」の一言です！
- ・サロンでみなさんに会うのが楽しみです。みんな仲が良いのでありがたいです。
- ・いろんな行事を考えてくださり、ありがとうございます。元気の源は、長板にあります！
- ・普段から仲が良く、つながりが深いため心強いです。



### 【これから】

- ・区民同士のつながりがより深く、みんなで助け合って、いつまでも元気で暮らしていけるように努力をしていきたい。
- ・皆さんが楽しみにしてくれている限り続けていく。



サロン名【 しゃくなげ会 】

<<基本情報>>

集落名	熊波区 (37世帯 47.1%)	開催場所	公民館1階	トイレ	1階 和式・洋式
開催日(開催頻度)	年間12回				
参加者(1回あたり)	バラバラ名	男女比	男性4割/女性6割	年齢	バラバラ
運営スタッフ	12~14名	代表者	しゃくなげ会会長		
		スタッフ	しゃくなげ会会員・福祉委員		
運営資金	社協助成金				
活動内容	花見、グラウンドゴルフ大会、芸能祭、囲碁ボール大会、花の手入れ				
	食事	あり(花見、グラウンドゴルフ大会)			
	世代間交流	あり			
周知の方法	区の放送や口頭、チラシの配布などその都度バラバラ				



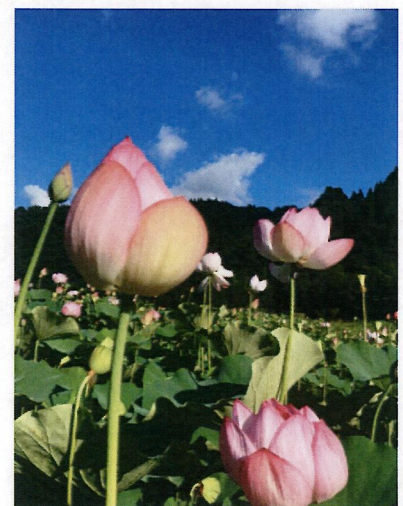
区民みんなが集っての囲碁ボール大会♪  
負けませんぜえ~!!



こんなにも、芸達者な方々がいて  
みなさんを笑いの渦に巻き込んでいました♪



しゃくなげ会の  
みなさんが一生懸命お世話を  
して咲いた蓮の花  
♪  
あちこちから見  
にいられて  
うれしい  
なあ!!



### 【大切にしていること・工夫】

- ・区民みんなが参加でき楽しめるような内容を考えているので参加がすごく良い。
- ・区民同士とのつながり、まとまりが良い。

### 【運営者の声】

- ・老いも若きも参加しやすいように。
- ・普段のつながりがあるので声をかけるとすぐに集る。
- ・空いた田んぼなどに花を植えたりして、その手入れなんかもしている。  
大変だけど咲けば色んな所から色んな人が見に来られて、達成感を感じられます。
- ・10, 20, 30日は13:00から公民館にて囲碁ボールをしている。  
夏場はさわやか広場にて、16:00からグラウンドゴルフをしている。

### 【参加者の声】

- ・出て集れば、みんなの顔も見れるし、話もできる良い頭の体操になる。
- ・家に居てもテレビを見ているばかりなので、外に出ることは良いこと。刺激になるし、笑うことも増える。
- ・たくさんの方が参加するし、お世話をしてくれる方が、色んな楽しいことを考えてくれるのでありがたい。



### 【これから】

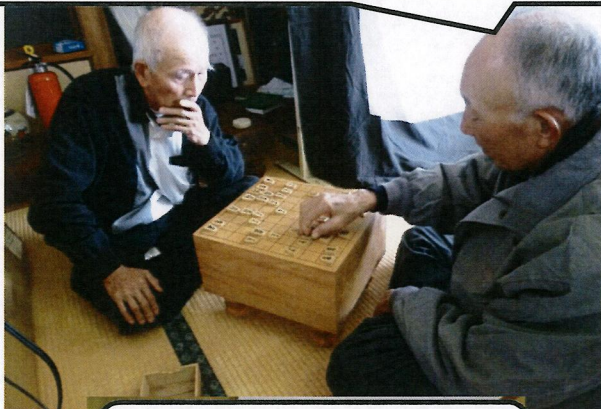
- ・皆さんが喜んでくれる限り、がんばっていきたい。
- ・続く限りバラバラの年代でも続けていきたい。
- ・これからも過疎の対策や、空き地に花を植えたい。

サロン名【旭クラブ】

<<基本情報>>

集落名	相岡区(66世帯 52.2%)	開催場所	公民館2階	トイレ	1階 洋式
開催日(開催頻度)	年間12回(毎月15日 11:30~)				
参加者(1回あたり)	30名	男女比	男性3割/女性7割	年齢	60代~90代
運営スタッフ	8名	代表者	老人会長		
		スタッフ	老人会役員		
運営資金	社協助成金				
活動内容	食事会、茶話会、カラオケ、ゲーム、歌などそれぞれがそれぞれに楽しんでいる。				
	食事	あり(8回)手作りの食事やお弁当を取る。 ※お弁當時は500円集金			
	世代間交流	なし			
周知の方法	毎月同じ日に開催する。老人会長さんの放送。				

それぞれが、それぞれに自由に過ごす中・・・  
本気で将棋の勝負！！



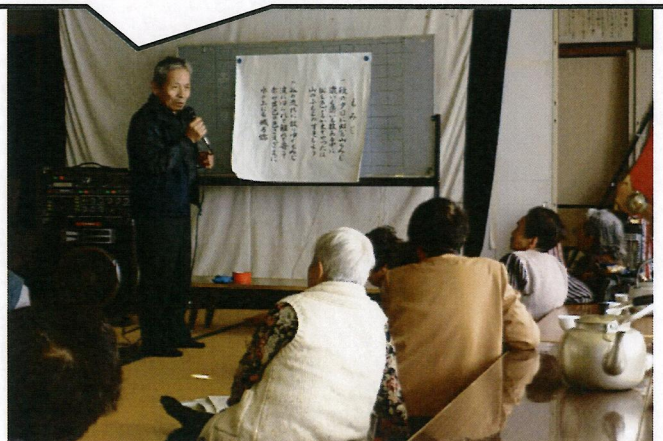
カラオケ大会～♪♪



手作りのゲーム  
お手玉もボードも手作り♪



カラオケで声を出すと誤嚥予防になるんだって！  
さぁ！ 声出していこう♪



### 【大切にしていること・工夫】

- ・毎月決まった日にちに開催している。(毎月15日)
- ・自分達でゲームを考えて、手作りしている。
- ・強制ではないので、それぞれがそれぞれで楽しんでいる。(カラオケをする人、お話をする人、碁をする人、昼寝をするひとあり)食事を食べる。

### 【運営者の声】

- ・先輩方が大変良い会を考えていただき、今まで続いているので、なくすわけにいかない。
- ・みんなが、この日を楽しみにしている。
- ・強制ではないので、それぞれに楽しんでもらっている。
- ・料理の材料はあるものを持ち寄っている。料理を作るのも楽しみの1つになっている。
- ・手作りのゲームも大変盛り上がる。歌をみんなで歌ったりして雰囲気が良い。
- ・サロン以外でも、6月と10月は大池のグラウンドでグラウンドゴルフ大会を開催する。賞金や参加賞、ホールインワン賞があり盛り上がる。
- ・囲碁ボールもしている。5月～10月は月に1回。冬場は2, 3回する。(毎月1日、20日)
- ・冬場になると個人宅でマーじゃんをするグループあり。

### 【参加者の声】

- ・家どうしが離れているので、普段会って話をするということがあまりない。こうして一ヶ所に集まって話すことがありがたく、とても楽しみ。
- ・毎回何をするか楽しみ。みんなと顔を合わすということは大変良いことだと思う。なかなか会わない方もいるので。
- ・歩いて参加するので、いい運動になっている。



### 【これから】

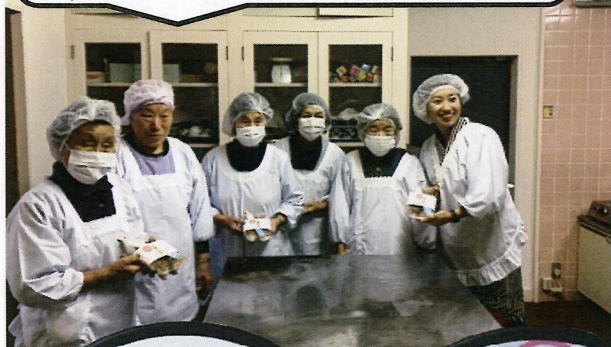
続けていくのは不安で、大変難しい。この会が存続する限りは、協力しながら頑張っていこうと思う。

サロン名【丸味区サロン】

<<基本情報>>

集落名	丸味区(11世帯 37.5%)	開催場所	公民館1階	トイレ	1回 洋式
開催日(開催頻度)	月に1回(第二土曜日の9:00から～)				
参加者(1回あたり)	6名	男女比	女性だけ	年齢	80代
運営スタッフ	3名	代表者	福祉委員長		
		スタッフ	福祉委員		
運営資金	社協助成金				
活動内容	茶話会中心、たまにゲーム、昔の写真を持ち寄って話す。食事会。				
	食事	あり(4回) お弁当を取る。			
	世代間交流	なし			
周知の方法	日時が固定している。集まった時に口頭で連絡。				

丸味元気村♪ よりミョウガ寿司を作っています。



丸味と言えば！！  
但馬牛～！！絵の描かれた素敵な牛舎☆



話すだけで楽しいのお～♪



### 【大切にしていること・工夫】

- ・集まった時に、集会所の前の木や葉っぱを少し掃除する。
- ・集まった時に、昔の写真を持ち寄る。→一番話しが盛り上がる。
- ・1月はお餅を持ち寄って、ぜんざいにして食べる。
- ・平日は、病院に行く日と重なるので土曜日に開催。

### 【運営者の声】

- ・サロン講師をあまり好まない。内輪で話をするだけで十分。食べること、しゃべることが一番の楽しみになっている。
- ・参加者も、自分のできることでお茶や座布団を出したりを手伝ってくれる。
- ・皆さんが元気なのは、サロンの丸味元氣村(みょうが寿司)のお陰だと思う。
- ・お好み焼きをしたら大好評だったので、また焼きたい。

### 【参加者の声】

- ・サロンは楽しみでもあり、生きがい！いきいきサロンだもの！！
- ・軒数は少なく、外で話す機会が少ないから、こうして顔を見て、話して笑うのが一番。  
月に1回だけではさみしいので、2回に増やしてもらいました。
- ・どうせ寄るなら、みんなとご飯が食べたい！



### 【これから】

- ・段々と高齢化してきて、サロンの担い手もいない状態。みなさんに協力をしてもらいながら、現状維持できるようにしていきたい。
- ・普段は集まる機会がないので、サロンを通して集まって、食べて、しゃべって、笑って、元気で暮らせるようにしていきたい。