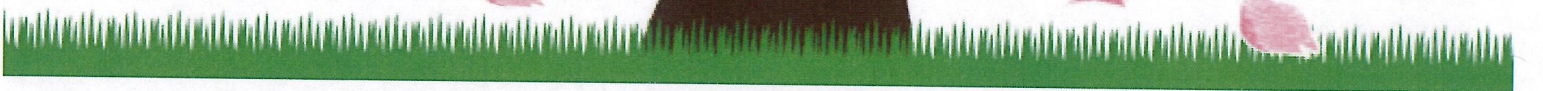
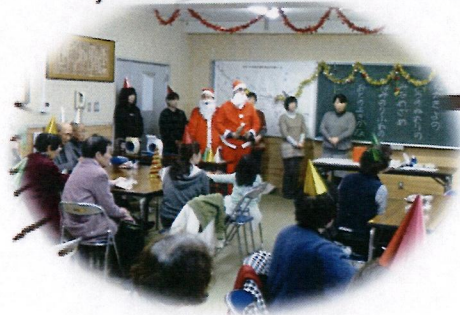
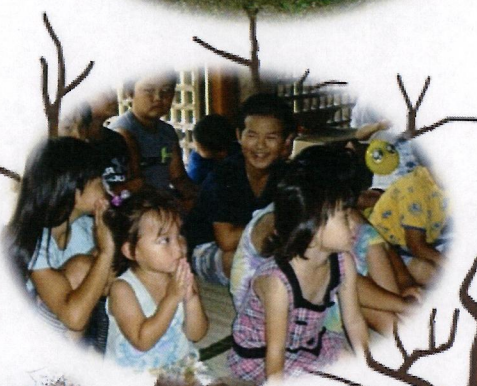
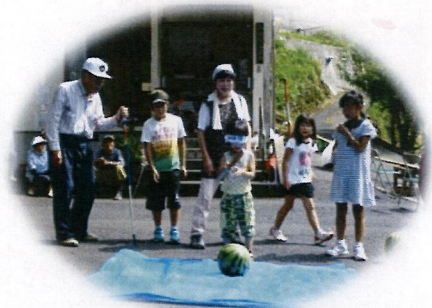


村岡編



サロン名【東上区いきいきサロン】

<<基本情報>>

集落名	東上区(44世帯 36.7%)		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5回					
参加者(1回あたり)	バラバラ	男女比	男性3割/女性7割		年齢	バラバラ(世代間交流がある為)
運営スタッフ	4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	体力測定1回と講話1回は毎年決まっている。 できるだけ年代に関係なく皆が楽しめるようなことを考えている。 カラオケや簡単なゲーム、カルタ取りや茶話会でゆっくり話しができるようにしている。 ノルディックウォークもある。					
	食事	10月に1回お弁当を取る				
	世代間交流	あり(夏休み)				
周知の方法	案内文をスタッフが配布、区便りに記載、区長が放送。					

みんなで食べると美味しいねっ♪



間違い探し・・・う～ん・・・難しい・・・!



新聞講座でかばん
を作りました。



手作りで作った小物を
みなさんに見てもらおう♪



【大切にしていること・工夫】

- ・なるべく子供からお年寄りまでが楽しめるような内容を考えている。また、区の行事に便乗して行なうようにしているので参加者が多い。
- ・子供たちが参加しやすいように夏休みに開催している。
- ・区全体で考えているので、区長も参加し、区内で得意なことを活かして区民が講師になることもある。

【運営者の声】

- ・できるだけみんな老若男女関係なく参加してもらえそうな内容を考えています。
- ・区全体で考えて、区長さんも参加するのでありがたいです。
- ・何人かでウォーキングをしている。



【参加者の声】

- ・やったことがない内容が良い。
- ・話せる機会、場所がないのでサロンがあるのありがたいし、楽しみです。



【これから】

- ・誰もがいつまでも元気で楽しく東上区で暮らしていけるように、自分の健康管理ができるような内容を取り入れたい。
- ・皆さんが「楽しい！また、来たい！」と言ってもらえるようポチポチしていきたいです。

サロン名【東中区いきいきサロン】

《基本情報》

集落名	東中区(42世帯 38.1%)		開催場所	公民館2階	トイレ	1階 和式・洋式
開催日(開催頻度)	月に1回					
参加者(1回あたり)	15人	男女比	男性3割/女性7割		年齢	30代~80代
運営スタッフ	11名	代表者	福祉委員長(ゆりの会会長)			
		スタッフ	区長、副区長、会計、老人会長、ゆりの会役員、各隣保長、熟年会			
運営資金	社協助成金					
活動内容	主に食事会や茶話会が中心。たまにサロン講師を依頼する。					
	食事	4~5回(お弁当を取る)				
	世代間交流	なし				
周知の方法	案内文配布、区長が地区放送					



サロン講師の西村さん
「楽しく生きるために」の
お話しは
とってもためになるヨ♪



手先の運動・・・♪ 簡単なようで難しい・・・



きらくに集まれる仲間が
一番だねっ！！
気心が知れていてうれしい
な！

【大切にしていること・工夫】

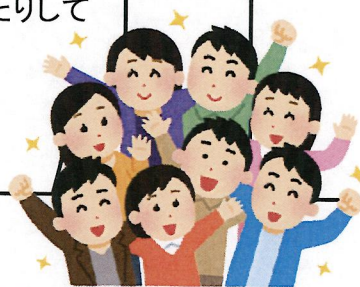
- ・各会の代表者が話しあって交代しながらサロンをしている。食事をすることによって気軽に話ができる環境作りができて話しが自然と盛り上がる。
- ・区の総事の後にすることが多いので、参加率が良い。サロンがなくても、「ちょっと集まって話そうか…」となる。

【運営者の声】

- ・高齢化が進んでおり、足腰が弱くなった参加者が増えてきている。サロンの参加者も減っており、サロン自体の継続も難しい。
- ・サロン以外でも夏場なんかは、夕方に庭先に出て座って集い、話をしているのを見るとホッとします。(80代の方が3, 4人)
- ・東中はよくご近所同士、気の合う仲間同士で集まって話をしたり食事をしたりしています。

【参加者の声】

- ・近所に居ても皆さんと顔を合わせる事が少なくなってきており、こういう時ではないと皆さんの顔を見て話す機会がない。
- ・皆さんの顔を見て話をすると「ああ、たまに集まるでええなあ」「皆で集まるとやっぱりいいなあ。楽しいなあ」「顔を見ると元気ができるわ」と話していました。



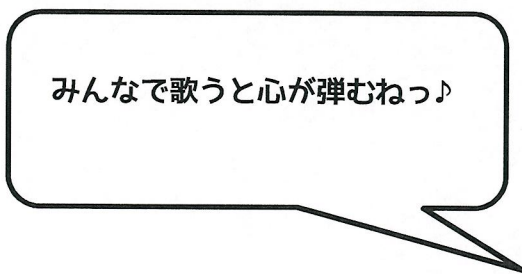
【これから】

- ・負担にならないようにできるようにやっていくしかない。楽しい行事をした時に、「来年もまたして欲しい」と期待の声もあったが、高齢化の問題とスタッフ(若手)の仕事の両立が難しいので、これからの課題として考えていきたい。

サロン名【本町区いきいきサロン】

<<基本情報>>

集落名	本町区(38世帯 45.4%)		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5回					
参加者(1回あたり)	10名	男女比	男性4割/女性6割		年齢	60代~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	サロン講師を依頼し、お互いが負担にならないようにしている。茶話会が中心。					
	食事	1回				
	世代間交流	なし				
周知の方法	区長放送、スタッフが口頭で伝える。案内文書を配る時もある					



【大切にしていること・工夫】

- ・顔を見て丁寧に声かけをしているからか、男性の参加者が多い。仕事をしている方も多いので、参加しやすいように土日開催もする。
- ・1回は食事会をする。
- ・出欠確認を口頭で行なっているので、安否確認にもつながっている。

【運営者の声】

- ・サロンはあまり活発な方ではなかったが、ここ最近少し活発になったように思う。
- ・内容を決めるのに困る。あまり難し過ぎずお互いが苦にならないようにしていきたい。
- ・声かけを丁寧にしても、いつも同じメンバーでなかなか参加してくれない。
- ・本来のサロンの目的と反しているなあ・・・と感じる。
- ・年代層が広いので全ての人に参加してくれるわけでもないし、自営業や仕事の方もいて、無理してまで出してもらうものでもないし……。なので、まとめるのが、すごく難しい。

【参加者の声】

- ・やっぱり、こうして集まると楽しいです。
- ・1人暮らしなので、こういうサロンがあるのはありがたいし、みなさんの顔を見たり、一緒に歌をうたったりするだけで、涙がでます・・・。
- ・1人で居るので、みんなと話しがしたい。



【これから】

- ・お互いが苦にならないように気楽にポチポチやっていきたい。
- ・年代層が広く全ての人に参加してくれるわけでもないし、自営業や仕事をしている方もいるので無理をしてまで出してもらうものでもないと思う。まとめるのが凄く難しいが、楽しみにしている方もいるので、ポチポチと無理のないように考えながらやっていきたい。

サロン名【SZK 28】

＜＜基本情報＞＞

集落名	野々上区(37世帯 48.2%)		開催場所	公民館2階	トイレ	1階和式・洋式
開催日(開催頻度)	月に1回					
参加者(1回あたり)	16名	男女比	男性2割／女性8割		年齢	50代～80代
運営スタッフ	4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	ラジオ体操をしてから、ゲームや、食事会、サロン講師、茶話会、外出(猿尾滝)					
	食事	あり(4回)手作り				
	世代間交流	なし				
周知の方法	案内のチラシを配布、スタッフが口頭で伝える。					

サロン講師の黒野さん舞踊ショー
や得意の似顔絵で盛り上がりま
す！



魚料理教室でつくったお弁当は、
参加しない方にもお配りしてい
ます



ザ・こたつサロン♪



シルバーカーを押
して参加してます
よ☆



【大切にしていること・工夫】

- ・同じ内容にならないように変化をつけながら開催している。食事もおやつも手作りを心がけている。
- ・材料はあるものを持ち寄る。魚料理をした時は弁当にして参加しない方にも配る。
- ・サロンの前にラジオ体操をする。



【運営者の声】

- ・野々上はみんな協力的。

男性の参加者が少ないが、仕方が無い。食事をするとよく参加してくれる。

- ・サロンに参加しない方は、耳が遠い、足が痛い、2階に上がれないという方が多い。階段を上がって2階で開催するより1階でしたいが場所が狭い。
- ・いかに皆さんと仲良くしてつながりを深めるかが大切。
- ・サロン以外に老人会で月に1回顔あわせ会がある。
- ・何人かでウォーキングをしている。

【参加者の声】

- ・人中に参加することは大変良いこと。とにかく楽しみ。皆さんの顔が見れて嬉しい。
- ・家に閉じこもっていても元気が出ない。
- ・みんなと話をすると昔の色んなことを思い出すし、情報交換や勉強にもなる。
- ・サロンに参加することによって、他の人の行動が分かるし、自分の事も分かってもらえる。日常の暮らしぶりを気にかけていてくれるから安心して暮らしています。

【これから】

- ・サロンスタッフは2年任期で交代だが、サロンスタッフをなかなか引受けてくれないのが現状。
- ・役が変わっても協力していきたい。1人暮らしの方もサロンを楽しみにしてくれているので、現状を維持しながら負担がないようにしていきたい。

サロン名【殿町区いきいきサロン】

<<基本情報>>

集落名	殿町区(29世帯 51.5%)	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6回				
参加者(1回あたり)	15名	男女比	男性4割／女性6割	年齢	70代～90代
運営スタッフ	2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	内容は、なるべく重ならないようにしている。茶話会が中心。話すだけで十分。				
	食事	2、3回食事あり。お弁当を取ったり、持ち寄った材料で料理したりする。			
	世代間交流	なし			
周知の方法	スタッフが案内文配布。地区の放送。				

歌をうたって、手と足も一緒に動かす?!
そりゃ～無理だ・・・(涙)



昔の村岡の様子をビデオで見えています。
「懐かしいなあ」と話しに花が咲きました。



殿町食堂開店!
カレーライスを作って食べまし



【大切にしていること・工夫】

- ・皆さん仲が良いので気軽に声かけができる。参加者同士が声をかけ合って参加している。イベントも良いけど話すだけで十分。昔話に花を咲かせている。
- ・同じ区内にあるひまわりのパン屋さんをよく利用している。食事の時は、参加者も手伝って料理をつくる。参加者の皆さんで役割り分担している。

【運営者の声】

- ・スタッフの後継者がなかなかいないのが現状。
- ・できることをできるようにやっていきたい。
- ・みなさん本当に仲が良いので、すぐにまとまる。料理を作るのにもそれぞれができる事をできるように役割り分担が出できし、話も盛り上がりとてもにぎやかです。

【参加者の声】

- ・こうして集めることは大事な事、出かけるとなると身支度をしないといけないからやる気がでる。化粧することも大事な事！
- ・皆さんの顔を見て話をする事は、大変良いこと。あっという間に楽しい時間が過ぎてしまう。
- ・皆さんの話を聞くことによって情報交換にもなり、刺激にもなる。

【これから】

- ・サロンの担い手作りも考える必要がある。
- ・できることをできるように話し合いながらやっていきたい。

サロン名【水上区いきいきサロン】

<<基本情報>>

自治会名	水上区(51世帯 71.6%)	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5回				
参加者(1回あたり)	15名	男女比	男性2割/女性8割	年齢	60代~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	参加費、社協助成金				
活動内容	茶話会、外出(滝)、ぼたもち作り。				
	食事	1回(滝を見ながら食事会) 個人負担。			
	世代間交流	なし			
周知の方法	スタッフが案内チラシを配布。				



水上区はみ~んな仲が良いんだよ~♪



参加できない方にも、お配りしています♪



【大切にしていること・工夫】

- ・みなさん集って食べると、気分もほっこりして話も弾む。参加率も良い。
- ・ぼたもち作りは、材料を持ち寄って協力的。好評だったので今年も開催。
- ・食事の時は参加費を集金する。

【運営者の声】

- ・回数が少なかったが、茶話会をして2回増やした。
- ・張り切って色々しないようにしている。力を入れすぎないのが継続していくコツだと思う。
- ・自然の流れに任せるのが一番。
- ・皆さん仲が良いから雰囲気が良い

【参加者の声】

- ・1人であるより、こうして集った方が楽しい。
- ・顔を合わすと次から次に色々な話が出てきて笑うことが多いです。
- ・たまには、皆さんと顔を合わせて話すのも楽しいです。



【これから】

- ・今回も回数を増やしたが、今後は月に1回くらいのペースでできるようにしたい。
- ・気楽に集ってコーヒーを飲んで、しゃべって笑ってもらえばそれが一番良い。

サロン名【昆陽会】

＜＜基本情報＞＞

集落名	川上区(32世帯 40%)	開催場所	公民館2階	トイレ	1階 洋式
開催日(開催頻度)	月に1回				
参加者(1回あたり)	10名	男女比		年齢	
運営スタッフ	3名	代表者	福祉委員長		
		スタッフ	たんぽぽ会スタッフ		
運営資金	参加費、社協助成金				
活動内容	簡単な食事をして、茶話会が中心。たまにサロン講師を頼んだり、簡単なゲームをしたりする。				
	食事	毎回食事、簡単な混ぜご飯やチラン寿司とお汁が定番(毎回200円集金)			
	世代間交流	なし			
周知の方法	区長が地区放送 スタッフ、参加者が声かけ合い参加				

スタッフが抹茶をこうして・・・こうして・・・



みんなでわいわい・ガヤガヤ食べることで
認知症の予防になるそうですよ～☆



サロン講師の板坂さん。
みなさんを巻き込んで
手品を披露♪



みなさん喜んでくれるかなあ！



【大切にしていること・工夫】

- ・毎回簡単な食事をしている。材料は持ち寄ったり、参加者の方が持ってきてくれたりするので助かる。
- ・参加者にも役割があり、テーブルを運んだり、料理を運んだりと自分のできることをしてもらっている。
- ・参加者もスタッフもサロンがやりがいの場になっている。

【運営者の声】

- ・皆さんがいつも喜んでくれるので、会を運営する励みになっている。
- ・男性も参加して欲しい。
- ・足腰が弱くなり、座れない、階段が上がれない人もいるのが現状。
- ・皆さんが誘い合って参加してくれるのでありがたい。
- ・参加者が色々なアイデアを出してくれる。春には御殿山にお弁当を持って桜の花見をしたい。秋には、もみじ狩りに行きたい。

【参加者の声】

- ・料理を作ってもらえばかりでは悪いので、たまに自分で漬けた漬物や煮物を持っています。
- ・月に1回のサロンが楽しみでみんなと食事をして話しができるのも有難いです。お世話をしてくれる方に感謝です。
- ・感謝の気持ちを俳句にして披露したこともある。



【これから】

- ・現状を維持しながら続けることが大切だと思っている。
- ・参加者のアイデアを活かしながらみんなで話し合っていきたい。

サロン名【ほほえみクラブ】

<<基本情報>>

集落名	中西区(26世帯 40.7%)	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3回				
参加者(1回あたり)	10名	男女比	男性2割/女性8割	年齢	70代~80代
運営スタッフ	4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	食事会、茶話会、カラオケが中心。				
	食事	あり(お弁当を注文)			
	世代間交流	なし			
周知の方法	スタッフが案内チラシを配布しながら口頭で伝える。				



カラオケを歌うことで、喉が鍛えられて、誤嚥予防になるらしいよ!!



【大切にしていること・工夫】

- ・区内の方よりカラオケのセットを借りてカラオケをしている。結構、皆さんよく歌を歌って盛り上がる。
- ・お弁当だけでは、さみしいのでお汁を作る。



【運営者の声】

- ・以前は、集まる回数も多く食事ばかりだった。
花見をしたときもあった。
- ・今は、足腰が弱くり、トイレの問題があるので参加する方も減ってきているのが現状。
- ・今は、スタッフも参加者も負担にならないように開催している。
- ・カラオケをすると皆さん気分が盛り上がって
楽しそうにしている。気分が盛り上がると踊る人もいる。

【参加者の声】

- ・同じ区内にいても、なかなか会うことがないので、ありがたいことです。
- ・みんなでカラオケをすると楽しいです。
手拍子をしたり、口ずさんだり、とても盛り上がります。
- ・1人で食べるより、みなさんと食べる食事は、何倍もおいしいです。

【これから】

- ・回数は少ないが、楽しみにしている方がいる限り、お互いが負担にならないようにポチポチとやっていきたい。

サロン名【 新町区いきいきサロン 】

＜基本情報＞

集落名	新町区(49世帯 41.3%)	開催場所	公民館2階	トイレ	1階 洋式
開催日(開催頻度)	月に1～2回				
参加者(1回あたり)	7～22名	男女比	男性3割／女性7割	年齢	60代～80代
運営スタッフ	4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、体操、DVD鑑賞、食事会、健康講話、サロン講師依頼、苔玉作りなど				
	食事	あり。個人負担。			
	世代間交流	あり。子供が少ないが、夏休みにDVD鑑賞会を開催。			
周知の方法	案内文書を回覧板で回す。お隣同士で声かけや、安否確認を兼ねています。				

青空サロンで体操～♪
1,2,3,4・・・



毎年恒例の苔玉作り
り・・・



ある野菜を持ち寄ってくれて
助かるわあ～！！



みんなで食べるとおいしいねっ♪



【大切にしていること・工夫】

- ・集う場をより多く計画し、住民同士のつながりを深めたい。
- ・集落の仲間や講師を活用し、料理や健康、介護予防教室、苔玉作りなど楽しいだけでなく、共に学べる場でありたい。
- ・ラジオ体操や町民体操、筋トレ、ストレッチ、有酸素運動、脳トレ等の健康体操。健康や認知症等、ちょっとした「ためになる話」なつかしい歌やドラマ、昔の写真や活動内容を記録し作ったDVD等、空き時間に最大限ビデオを活用している。
- ・周知方法は案内分書を回覧板で回し、お隣同士で声かけをしてお互い安否確認も兼ねている。また、特に配慮を要する人（認知症等）は、福祉委員が訪問し個別に対応している。

【運営者の声】

- ・少子化、高齢化でこどものいる世帯は2軒だけ、若い人（65歳以下）のいる世帯も数える程。子供も中学生になると部活に勉強に忙しく、若い人も勤めることに手一杯。
- ・サロンどころではなく「サロン＝老人会」の現状です。社会との繋がりが希薄になりがちな「老人」だからこそ、こうした活動の場所が必要なのではないかと。
- ・区で一番多い高齢者が、いきいきと元気に暮らすことで、区や町全体が活気づきみんなが楽しく暮らせる香美町になれるといいな！
- ・これからも「元気が一番！」「笑顔が一番！」「仲間が一番！」を合言葉に活動を進めていきたいと思う。
- ・午後2時から12～13名でポールウォーキングをしている。
夏場は、雨以外、冬場は但馬ドームでグラウンドゴルフをしている。
毎月20日夜にお大師さんを拝む。

【参加者の声】

- ・同世代の仲間と話したり、共に学ぶことで、老いや病に対する不安も軽減し、元気になれる。また、ご近所同士、区民同士の親睦の場になっている。
- ・思うこと（心の痛み）や病気のこと（体の痛み）等の悩みも「みんな同じだな」と知ることで安心。みんな「なったらその時」で取越し苦労も解消。また、「ならないように」と前向きに考えられるようになる。
- ・1人暮らしなので、サロンに来てみんなと話したり、食事をしたりするのをとても楽しみにしている。あまり話さなかった人とも話しができ、親しくなれて良かった。
- ・体操も1人ではなかなかできないけど、ここに来てみんなの取組みを聞き、見て自分も頑張ろうと励みになる。
- ・横着で参加をためらうこともあるが、参加すると「来て良かった」と思う。家に閉じこもりがちな中、できるだけ参加し、人中に出るようにしたい。

【これから】

- ・昨年は歩行に支障がある人でも参加できるようにと、青空サロンを計画した。対象者に勧めたが参加が叶わず、参加したのはいつもの顔ぶれだった。また天候に左右され結局は屋内での活動になった。
- ・玄関までの段差、1階トイレの段差、2階の広間での開催等々、参加を勧めるにはハード面での検討が課題。また、現参加者が虚弱になっても継続し参加が叶うように願うが、ハード面はハードルが高く困難。
- ・「80になったから」と参加を躊躇する声がある。以前はそうであっても体に支障がなければ、いくつであっても気兼ねなく参加できる雰囲気作りに努めたい。
- ・膝や腰の痛み、体調等で参加できなかつたり、その後も参加が叶わず遠のいてしまう人がいる。やはり「元気が一番！」引続き健康維持を目標（食事や運動）に内容を計画すると共に「笑顔が一番！」「仲間が一番！」で楽しく集える場を目指したい。

サロン名【ささゆりの会】

<<基本情報>>

集落名	西本町区(70世帯 33.9%)	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6回				
参加者(1回あたり)	19名	男女比	男性1割／女性9割	年齢	60代～90代
運営スタッフ	7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	茶話会や、簡単なゲームをしたり歌をうたったり、サロン講師を頼んだりしている。				
	食事	2.3回(手作り)			
	世代間交流	なし			
周知の方法	区長さん放送、スタッフが案内のチラシを配布。				

ささゆりサロンへようこそ！



サロン講師の沼田さん♪
踊り・歌の芸能ショーでみなさんと☆り☆こ☆に・・・！



サロン講師の山本さん。
3B体操で心も体も
リフレッシュ☆



みんなで茶話会♪ たのしいねっ☆



【大切にしていること・工夫】

- ・イベント(クリスマス・ひな祭り)に合わせてサロンを開催。簡単な手作りの作品作りをして、季節感を出す。
- ・カラオケや歌の好きな人が多いので、歌集を作ったりサロン講師を呼んだりして楽しんでいる。

【運営者の声】

- ・年齢、想いもバラバラなので内容を決めたりまとめたりするのが難しい。
- ・足腰の弱い方が増えてきたので、香美町体操をサロン時にするように決めた。
- ・その為にも体操サークルをしてみたい…という思いもある。
- ・どうしても男性の参加者が少ない。
- ・区長さんが毎回参加してくれるのでありがたい。参加しない人も多いのも課題の一つ。

【参加者の声】

- ・サロンで集まる機会があることは、大変ありがたく楽しいこと。顔を合わせることが大変良いこと！
- ・家にいても、人と話す機会がないし、笑うことも少ない。
- ・サロンに来たら、たくさんの方としゃべって笑って楽しい。



【これから】

「楽しい！」という皆さんの声を大事にしながら、少しでもみなさんに楽しんでもらえるように内容を話し合いながら簡単にできて楽しいことを考えていきたい。
みんな足腰が弱ってきているので、少しでも現状を維持できるように体操にも力をいれていけたら良いなあ。

サロン名【用野区いきいきサロン】

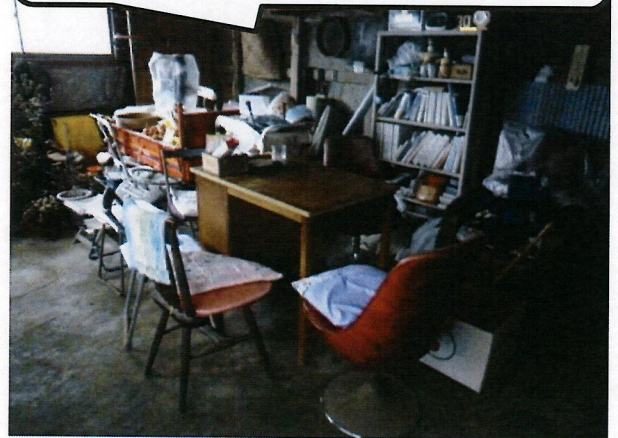
<<基本情報>>

集落名	用野区(15世帯 52.5%)			トイレ	
開催日(開催頻度)	今現在サロンは行なっていない。				
参加者(1回あたり)	名	男女比		年齢	
運営スタッフ	名	代表者			
		スタッフ			
運営資金					
活動内容					
	食事				
	世代間交流				
周知の方法					

ほぼ毎日4、5人で集まっています♪
1人であっても、面白くないし！
私らの秘密基地・・・(笑)♪



夏場は、農機具小屋に机と椅子を置いてサロンを
しています♪！！



【大切にしていること・工夫】

サロンはないが、ほぼ毎日集って話をしている。古家しげこさん宅にて食事会や茶話会。

公民館の前や畑の小屋に座って話をしている。たまに民生委員さんも参加している。

みんなでお茶を飲みたい、茶話会をしたいという声多数あり。



