

サロン名【 守柄いっぶく亭 】

<<基本情報>>

自治会名	守柄(52世帯、31.8%)	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)				
参加費	無料				
参加者(1回あたり)	15~20名	男女比	男性4、5名参加あり	年齢	70代前半~90代
運営スタッフ	約3名	代表者	老人会長		
		スタッフ	老人会役員、女性数名		
運営資金	社協助成金、必要に応じて徴収				
活動内容	会食会、茶話会、お宮掃除など。				
	食事	年に4、5回。花見や忘年会など。			
	世代間交流	夏休みは子ども会と一緒にラジオ体操に参加する			
周知の方法	チラシを全戸に配布している。配布は副会長がする。				



みんなで作ったこんにゃくで、食事会。こんにゃく芋も、守柄産です！ さっそく、作り方を教えてもらったり、こんにゃく芋の成長具合についての情報交換が行われていました。

毎年恒例の栃餅作り。以前、守柄区には大きな栃の木があり、せっかくだから栃餅をみんなで作ろう！というところから始まったそうです。残念ながら、栃の木は枯れてしまい現在はありませんが、栃餅作りは続いています。



【大切にしていること・工夫】

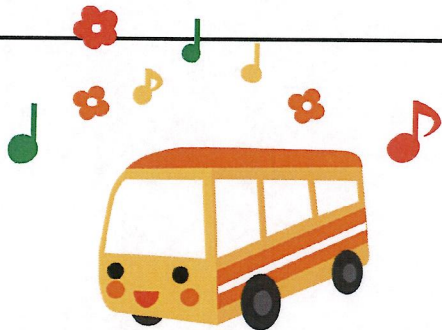
- ・参加者で材料を持ち寄ったり、参加者が講師になったり、「誰がする」という風に決めているわけではなく、みんなでそれぞれができることを自然に分担しています。
- ・作業をしたり、おしゃべりをしたり、気楽に参加してもらっています。

【運営者の声】

- ・毎回、内容を考えたり準備をするのが大変。
- ・でも、楽しみにしてくれている人がいるので、参加してくれる方に楽しんでもらえるように、考えています。
- ・これまで、公民館かよしはる荘で開催していましたが、昨年初めて遍照寺とファミリーインへお出かけをしました。車の問題があるので、なかなか遠出はできませんが、みなさん楽しんでもらえたと思います。

【参加者の声】

- ・他に行く所も無いので、サロンがあってありがたいです。
- ・家では一人なので、みんなの顔が見れたら嬉しいです。
- ・家でも体操はしているが、やっぱりみんなと体操した方が楽しいですね。
- ・数人で月に1回、サロンとは別で食事会をしています。
- ・千本杵は伝統行事として続けており、高齢者から子どもまで参加し、守柄の男性はみな、千本杵を経験します。但馬外のお祭りに呼んでもらって、千本杵を披露したこともあります。



【これから】

- ・29年度からは、体操サークルも週に1回始めました。集まる人数は多くはないですが、集まる機会が増えることは良いことだと思っています。

サロン名【 加鹿野 】

<<基本情報>>

自治会名	加鹿野(46世帯、33.6%)	開催場所	公民館1階和室	トイレ	洋式
参加費	基本的には無料。食事会やお出かけの際には実費徴収。				
開催日(開催頻度)	1日、第3日曜日(月2回)9:00~1日は8:00頃~				
参加者(1回あたり)	約15名	男女比	男性は2, 3名	年齢	60代後半~
運営スタッフ	2, 3名	代表者	福祉委員長		
		スタッフ	老人会長、会員が分担して		
運営資金	社協補助金、必要に応じて徴収				
活動内容	神社清掃(1日)、元気体操、茶話会。体操は毎回している。1日は神社の清掃をする。体操後は茶話会で1時間程度おしゃべりをしている。その後、食事会をしたり、みんなでお出かけをすることもある。				
	食事	時々食事会をする。回数や時期は決まっていない。話合って決める。			
	世代間交流	時々孫(2, 3歳)を連れてきている方がいる。			
周知の方法	日時が決まっている。声かけ				



みんなで元気体操！役場が地区公民館で体操をしていた頃からやっている人もいます。体操後には、お茶を飲んでほっこり。

毎月1日は神社の掃除をしています。急で長い階段があるので、元気な方は本堂、足や腰が悪い人は階段の下、と分担しています。掃除後は公民館で体操＆茶話会。



【大切にしていること・工夫】

- ・一応、世話係となっている人はいるが、みんなで分担して行うようにしています。お互いに「みんなでしょうで」と声をかけあっています。
- ・毎月“加鹿野新聞”という加鹿野区の広報紙が発行されているので、区内の行事や青壮年、子ども会の活動などと一緒に、サロンのことも載せていただいています。

【運営者の声】

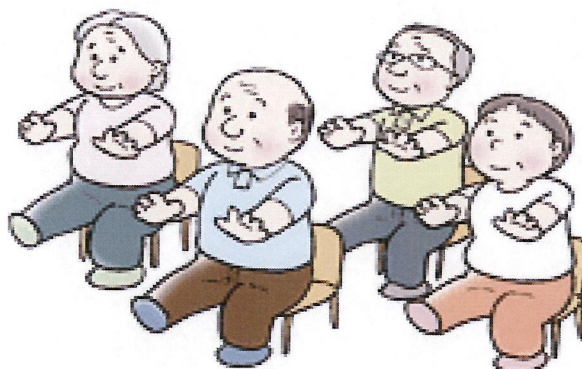
- ・神社掃除も階段が高いので、なかなか大変ですが、足の痛い人は階段よりも下の掃除をするなどできることをしています。
- ・時々食事会をして、みんなでお酒を飲んだり、楽しみも入れるようにしています。
- ・みんなでお出かけをすることもあります。

【参加者の声】

- ・体操をすると、やっぱり身体の調子が良い気がします。
- ・朝から身体を動かすと、気持ちが良いです。
- ・交流館などにも参加して、積極的に出かけるようにしています。

【これから】

- ・体操はもう何年もやってきて定着しているので、今後も続けていきたいです。



サロン名【 三谷いきいきサロン 】

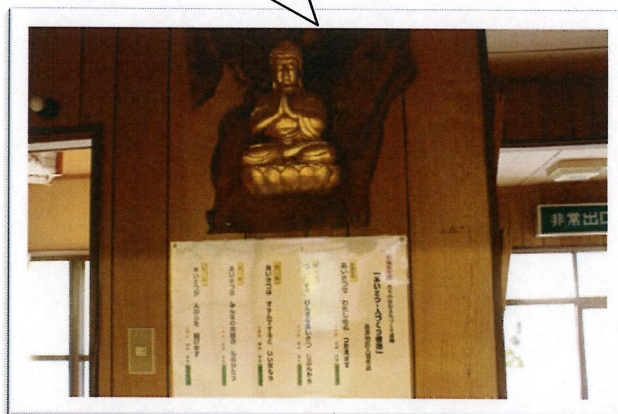
<<基本情報>>

自治会名	三谷区(32世帯、37.6%)	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)				
参加費	無し。お出かけの際は参加費徴収。				
参加者(1回あたり)	10名	男女比	男性は2, 3名	年齢	70代~80代
運営スタッフ	約2名	代表者	清水 弥七		
		スタッフ	老人会役員		
運営資金	社協助成金、お出かけなどの際は、参加費を徴収				
活動内容	神社の清掃、花壇の整備、会食会、ゲーム等のレクリエーション、茶話会など。年に数回、お出かけの機会を作っている。				
	食事	お弁当を取ったり、お出かけしたり。作業でない月は毎回。			
	世代間交流	無し			
周知の方法	何日か前に区内放送で呼びかけ。				



障子の張り替えと公民館の掃除は、毎年の一大会事。これで、安心して冬が迎えられますね。

公民館の玄関には、立派な仏像がありました。みんなを見守ってくださっているんですね。



【大切にしていること・工夫】

- ・区内放送はしていますが、聞いていない人もいるので、畑などで出会った際には声をかけています。
- ・来る人は大体決まってきましたが、来た人には楽しんでもらえるように、と考えています。

【運営者の声】

- ・公民館の場所が、集落の端の坂の上ということもあり、車に乗らない人は来にくい、という問題もあります。
- ・掃除や作業など、みんなで手分けをして行っています。
- ・以前は小学校との交流事業で団子作り等行っていました。が、小学校の行事との兼ね合いや子供が少なくなったことから、近年は実施していません。

【参加者の声】

- ・来たい人もいるんだろうけれど、車に乗れないと来にくい場所なので…
- ・毎日矢田川温泉に行っているのので、そこで色々と情報交換もできています。
- ・現在も区民旅行があり、なるべく参加するようにしています。
- ・7月には万燈の火祭りがあり、毎年お客さんがあるので楽しみです。

【これから】

- ・高齢化にともない、公民館には来にくい人が増えているので、消防倉庫の方が集まりやすいのではないかと考えている。
- ・冬場は特に、家にとじこもりがちになってしまうので、こういった集まる場は必要だと思っている。

サロン名【 いきいきふれあいサロン大谷 】

<<基本情報>>

自治会名	大谷区(40世帯、28.2%)	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(年間予定を決めている。大体19日頃)				
参加費	無料。				
参加者(1回あたり)	約15名	男女比	代表者以外は女性	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	福祉推進委員		
運営資金	社協助成金				
活動内容	体操、茶話会、レクなど。				
	食事	年に1回食事会をしている。			
	世代間交流	今年度から年2回、子どもたちとの交流を計画している。			
周知の方法	チラシを作り、スタッフが声かけ訪問して配布する。				



囲碁ボールはやっぱり、若いスタッフよりも経験者である高齢者の方が上手！
ルールもわからないスタッフに、指導が入りますよー！

29年度、夏休みボランティア体験教室で、長井小学校の児童と交流しました。サロンでいつもやっている元気体操、結構難しいけれど、おばあちゃんたちは上手でしょ？
みんなで体操、楽しいね！！



【大切にしていること・工夫】

- ・推進委員が各ブロックごとにおいて声かけをしているので、不参加の方の状況も把握できるようにしています。
- ・いつ、誰が参加されたかを、代表者は把握するようにしています。
- ・参加された方全員が、一度は何か発言ができるように配慮し、参加者全員が主役となれるようにしています。
- ・雨の日は足の悪い方を車で迎えに行くなど、希望される方が参加できるように配慮しています。

【運営者の声】

- ・スタッフも含め、参加した全員が主役になれるように、配慮しています。
- ・毎回参加者の状況をチェックして、福祉推進委員と情報を共有しています。

【参加者の声】

- ・体操もできるし、みんなと話もできるのでありがたいです。
- ・体操は毎回したい。
- ・区内のお地藏さんの前掛け作りを、サロン参加者の役割として、毎年行っており、区の中で役割が持っています。

【これから】

- ・28年度から元気体操を始め、毎回冒頭で実施することが定着していますが、男性の方の参加はほとんどありません。それぞれが家の中で役割を持たれており、元気な証ではありますが、今後は輪を広げていき、誰もが参加しやすい楽しい場作りを目指していきたいと思えます。

サロン名【 中野・藤いきいきサロン 】

<<基本情報>>

自治会名	中野(22世帯、45.5%) 藤(7世帯、27.3%)	開催場所	中野区公民館 1階和室	トイレ	
開催日(開催頻度)	月1回(大体月の最終日)				
参加費	食事会がある時は500円				
参加者(1回あたり)	12, 3名	男女比	男性4, 5名程	年齢	70~80代
運営スタッフ	2, 3名	代表者	小谷 愛子		
		スタッフ	老人会役員		
運営資金	社協助成金、必要に応じて徴収				
活動内容	神社の清掃、茶話会、食事会など。				
	食事	無し。老人会は食事会がよくある。			
	世代間交流	無し			
周知の方法	区内放送、手紙を作って配布する。				



音楽療法士の細田先生を講師に招き、みんなでフラダンス！
ちょっと恥ずかしそうにしながらも、みなさん楽しそうに踊っておられました。

暑い夏を前に、包括支援センター職員による、熱中症予防講座。
農作業をされる方が多いので、休憩と水分補給はとっても大切ですよー！



【大切にしていること・工夫】

・堅苦しくならずみんなが気軽に集まれるよう、長続きするようにと考えて、みんなで相談しながらやっている。

【運営者の声】

・10年以上前に、藤原薫先生に勧められて、サロンを始めました。

・老人会長さんと相談しながら、内容を決めています。

・用事がある人は仕方がないが、用事の無い人はみんな、ずる休みをせずに参加してくれています。

【参加者の声】

・代表さんが頑張ってくれているので、なるべく参加しようと思う。

・1月にはお日待ちで男性が今でもお堂に朝までこもっている。

・観音講、お神楽、お太師講などの行事があり、昔はきつね狩りもあった。昔は娯楽がなかったので、集まって酒を飲むのが娯楽だった。



神社の本堂には、昔から最近までの写真がいっぱい。
中野区の思い出が詰まっていますね！！

【これから】

・昔からの知り合いが多いので、皆仲が良いです。夫婦で参加して下さる方もあります。

・無理なく、できるだけ長く続けられたら、と思います。

サロン名【 ヤハラの里 】

<<基本情報>>

自治会名	八原(26世帯、37.5%)	開催場所	公民館1階和室	トイレ	男性用、洋式
開催日(開催頻度)	月1回(不定期)				
参加費	作業、茶話会の時は無し。食事会やお出かけの際は参加費あり。(500円とか)				
参加者(1回あたり)	約15名	男女比	男性約半数	年齢	70第後半~90代
運営スタッフ	3, 4名	代表者	老人クラブ会長		
		スタッフ	老人クラブ副会長、会計		
運営資金	社協助成金、必要に応じて徴収				
活動内容	奉仕作業(神社掃除、花の世話)、茶話会、食事会				
	食事	2回は食事会をする。うち1回は、お出かけも(シーサイド)			
	世代間交流	無し(中学生以下の子は5名)			
周知の方法	声かけ				



稲刈りも終わって農作業もひと段落したし、雪が降る前に一回集まっておこう！

稲作、畑、果樹園など農業をされている方が多いようです。

JA浜坂介護センターと新温泉町包括支援センターの方に来ていただき、認知症に関する寸劇を上演していただきました。みなさん名演技で、とっても面白くてわかりやすかったですね！



【大切にしていること・工夫】

- ・小さい集落なので、みんながそれぞれに地区のことや家のことなど仕事があつて忙しい。集まりやすい日を設定するのに、気を遣う。
- ・全員参加しても、30名。なるべく多くの人に参加してもらえるように声かけをしている。

【運営者の声】

- ・どうしたら多くの人に集まってもらえるか、日程や内容を考えています。
- ・参加者は最高年齢92歳(男性)で、とても元気な方です。
- ・小さい集落ですので、住民は全員よく知っているし、お互いに普段から気にかけてあげていると思います。
- ・高齢化が進み、住民の数も少なくなってきましたが、神社の祭事や秋まつりなどは今でも行っています。

【参加者の声】

- ・みんなが集まる機会はやっぱり楽しいし、元気になれる。
- ・普段、仲の良い人たちで毎日のようにお茶会をしている。
- ・毎日集落内を散歩しています。
- ・月2回、講師に来てもらって、公民館でヨガサークルをしています。



【これから】

- ・これまで同様、無理のない範囲で集まる機会を設けていきたい。