

サロン名【梶原老人いきいきサロン】

《基本情報》

自治会名	梶原(18世帯、52.6%)	開催場所	公民館1階和室	トイレ	洋式(1階)
開催日(開催頻度)	月1回／不定期				
参加費	無し				
参加者(1回あたり)	12, 3名	男女比	男性3, 4人	年齢	70代～80代
運営スタッフ	2名	代表者	老人クラブ会長		
		スタッフ	女性有志		
運営資金	社協助成金、お出かけの際など必要に応じて徴収				
活動内容	神社の掃除、花壇の手入れ、茶話会、お出かけ				
	食事	お出かけの時はある。花見の時も食事あり。			
	世代間交流	無し			
周知の方法	区内放送、声かけ				



ささえあいについての紙しばいをさせていただきました。普段の生活についてお聞きしたところ、「お父さん(夫)は何十年も一緒にいるけど、いつも『ありがとう』と言ってくれる」と、なんとも素敵なエピソードが♡



1月16日は毎年「念仏の口開け」元旦からこの日まで、念仏は唱えません。みんなで大数珠廻し！



### 【大切にしていること・工夫】

- ・花壇の世話や神社の清掃などの作業だけでなく、食事会やお出かけなど楽しみなこともするようになっている。
- ・小さい集落なので、なるべく多くの人が集まれるように、と考えている。
- ・天候や参加者の身体の状態を考えて、無理のない内容にしている。

### 【運営者の声】

- ・人に集まってもらおうと思ったら、やっぱり気を遣いますが、みなさんが楽しんでくだされば嬉しいです。
- ・これまで中心となっていた方々が高齢化されてきたので、役は若い人と交代をしていますが、参加者として来てくださっているのので、色々教えていただいています。

### 【参加者の声】

- ・若い頃は色々大変なこともたくさんあったけど、こうして仲の良い人たちと集まって楽しく過ごすことができ、今が一番楽しいです。
- ・毎日畑に出ていますが、友達に会うので、つつい仕事よりもおしゃべりをする時間の方が長くなってしまいます（笑）
- ・4月には花見をします。雨の心配や、まだ肌寒い時もあるので、公民館の中で桜の枝を見ながらします。



仕上げのご詠歌はベテラン勢にて。  
「来年まで、しっかり覚えといてやあ〜」

### 【これから】

- ・長年続いてきた行事は、できるだけ続けていきたい。若い人にも知って欲しい。
- ・高齢化で車に乗らない人が増えてきているので、お出かけの機会を増やせたら。

サロン名【 おたのしみ会 】

《基本情報》

自治会名	西(47世帯、37.0%)	開催場所	公民館1階和室	トイレ	洋式
開催日(開催頻度)	1回/月(不定期)13:30~15:00				
参加費	無料(弁当を頼んだ時は500円くらい徴収)				
参加者(1回あたり)	6, 7名	男女比	男性2名	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	有志		
運営資金	社協助成金、必要に応じて徴収				
活動内容	勉強会、カラオケ、茶話会				
	食事	年に2, 3回(お弁当をとる)			
	世代間交流	無し			
周知の方法	手書きのチラシを作って配る				



地元の方を講師に、余部の歴史について勉強しました。普段何気なく目にしている風景の中に、歴史がある。当たり前すぎて気づいていないだけで、実は価値のあるもの、ってたくさんありますよね！

恒例のカラオケ大会。ちゃんとそれぞれに十八番があるそうです。  
「予約入れといたで〜」  
少人数でよく知った人たちだから、遠慮なく歌えるのかもしれないね。



## 【大切にしていること・工夫】

- ・少人数だが、集まった人で楽しく過ごせるように。
- ・サロン講師等は使わず、地元の人にボランティアで講師をお願いしている。

## 【運営者の声】

- ・集まる人数は少ないですが、毎回来てくださるので、やっぱり続けていかないと、と思っています。
- ・カラオケが好きな方が多いので、毎回必ずカラオケをしています。  
全員1曲は必ず歌います。  
みなさんお上手ですよ。
- ・参加者もスタッフも少ないのが悩みです。

## 【参加者の声】

- ・高齢で声が出なくなってきたけど、ここでは歌わせてもらっています。
- ・歌うことは、身体にとっても良いと聞いていますので、なるべく歌うようにしています。
- ・勉強会で余部の歴史についての話を聞きました。地元のことだけれど、知らなかったこともありました。よく勉強されてて、すごいと思います。
- ・以前は、米地のあじさいまつりで歌ったこともありました。
- ・毎日散歩をしています。出会った人と話をするのも楽しみです。



お盆前には、みんなでお寺の掃除。  
夏休み中でお孫さんを連れてきておられる方もありました。  
作業後、お寺の奥さんが用意してくれた冷たい飲みものに、みんな笑顔があふれました。

サロン名【 浜ふれあいサロン会 】

《基本情報》

自治会名	浜(62世帯、33.9%)	開催場所	公民館 1階和室	トイレ	洋式
開催日(開催頻度)	1回/月(4, 5, 8, 1月は休み)(第4日曜日が多い、10:00~16:00)				
参加費	無料				
参加者(1回あたり)	7, 8名	男女比	女性のみ	年齢	70代後半~80代
運営スタッフ	1名	代表者	福祉委員長		
		スタッフ			
運営資金	社協助成金				
活動内容	茶話会、お昼寝。基本的にのんびり。				
	食事	お昼は各自で。一旦帰宅したり、おにぎり等を持ってきたり。			
	世代間交流	無し			
周知の方法	声かけ				



ささえあいについての紙しばいをさせていただきました。みなさん、よく知っている間柄なので、普段から声をかけあっているようですね。

地域のお宝探し、ということで簡単なワークを行いました。  
あなたの特技は？  
毎日していることは？  
そう、地域のお宝とはあなた自身のことですよ♪



### 【大切にしていること・工夫】

- ・参加者は高齢の方が多く、特に内容等も決めずにのんびり過ごしてもらえているようにしている。
- ・昔の祭りや文化祭などの映像を見て、なつかしんでもらっている。

### 【運営者の声】

- ・みなさん自由に過ごされているので、代表者といっても公民館の鍵を開けたり閉めたりするくらいしかしていません。
- ・時々様子を見に行って、昔のビデオを流したりすることもあります。
- ・参加者は80代の方が多く、特に何かをするわけではないが、のんびり過ごしてもらえたらそれで良いと思っている。

### 【参加者の声】

- ・若い時は婦人会に入っていた。婦人会を卒業したらご詠歌に入って、今はご詠歌も卒業してサロンに来るようになった。大体、年代ごとに行く場所ができています。
- ・ご詠歌とサロンの間くらいの年代の人が、体操サークルに来ている。
- ・公民館でごろごろ過ごすだけだが、家で一人であるよりもみんなで過ごした方が良い。



浜自治会には体操サークルもあります。体操の後はお茶会もしています。実は体操よりもお茶会がメインだったりして？（笑）

### 【これから】

- ・このままのんびり続けていってもらえたらと思う。
- ・年代を限定しているわけではないが、なんとなくそういう風になってしまっている。そうすると、段々参加者が減っていくので、色々な年代の人が来れるようになったら良いと思う。

サロン名【 寿の会 】

<<基本情報>>

自治会名	鎧(57世帯、38.7%)	開催場所	公民館 2階和室	トイレ	洋式 1階
開催日(開催頻度)	1回/2カ月				
参加費	食事あり:500円 食事無し:100円				
参加者(1回あたり)	30~40名	男女比	男性10名弱	年齢	60代~80代
運営スタッフ	5名	代表者	福祉委員長		
		スタッフ	老人会役員		
運営資金	社協助成金と参加費				
活動内容	食事会、レクリエーション、茶話会、歌など				
	食事	時々昼食会をする。			
	世代間交流	ぜんざい等お菓子は手作りですることもある。			
周知の方法	区の寄りあいアナウンスし、前日に区内放送もしている。				



お汁、お漬物は手作り。この日はおやつに「芋ぜんざい」もありました。こんなに大勢で食事をする機会もなかなか無いから、楽しい♪

男性も大勢参加されています。参加者の年代が60代後半~80代後半までと幅広いのも特徴です。



### 【大切にしていること・工夫】

- ・スタッフの負担をできるだけ少なくできるように、と考えている。
- ・食事はお汁や漬物など、何か手作りのものを準備してもらっている。
- ・区役員と老人会役員が協力して行っている。

### 【運営者の声】

- ・区や老人会の役員以外に、ボランティアスタッフの女性がいてくださって、調理などしてくださるので、とてもありがたいです。
- ・町民歌の替え歌でサロンの歌を作ってくださいなど、特技を持ったスタッフがいます。
- ・区の役員と老人会役員が協力してサロンを開催しており、多くの参加者に集まっています。

### 【参加者の声】

- ・公民館が坂の上にあるので、足腰の悪い人は歩いてくるのが大変。今は何とか歩いて来れている。車に乗せてもらっている人もある。
- ・駅もバス停も坂の上にあるので、車に乗らなくなって歩けなくなったら、困るなあと思う。
- ・大勢で食事をする機会がほとんど無いので、こういう機会はとても楽しい。
- ・ここに来ると、元気が出る。



スタッフの方が作詞された、いきいきサロンの替え歌！サロンの時に歌うそうです♪

### 【これから】

- ・毎年3月に次年度の予定をスタッフで話しあって決めています。
- ・サロンは楽しみだけでなく、安否確認の場にもなると考えているので、続けていけるようにしたい。



サロン名【 ほっとあまるべ 】

<<基本情報>>

自治会名	余部地区	開催場所	余部地区公民館	トイレ	洋式(1階)
開催日(開催頻度)	毎週水曜日(13:00~15:00)				
参加費	100円/1回				
参加者(1回あたり)	約15名	男女比	男性時々参加	年齢	70代~80代
運営スタッフ	7、8名	代表者	有志		
		スタッフ	有志		
運営資金	社協助成金、参加費				
活動内容	茶話会、子どもとの交流会				
	食事	基本的に無し			
	世代間交流	オープンスクールや子育て広場との交流会あり			
周知の方法	日時が決まっているので、特に周知はしない。				



毎回たくさん笑います！ちょっとしたゲームも、みんなですると楽しい♪これで認知症予防もできるなんて！

ずらっと並んだ「マイカー」。これがありゃこそ、歩いてくれる！！

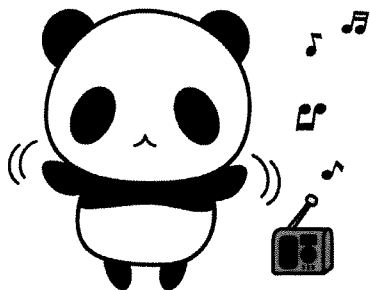


### 【大切にしていること・工夫】

- ・みなさんおしゃべりを楽しみにして来ているので、ゲームや体操は長くて30分程度にして、おしゃべりの時間をなるべくとれるようにしている。
- ・元気体操サークルも兼ねているので、体操もしています。8曲全部はみなさんしんどいので、4曲くらいにしています。
- ・余部小学校が隣なので、オープンスクールに参加したり、公民館の子育て広場との交流などを行い、多世代交流の機会にもしています。

### 【運営者の声】

- ・誰でも気軽に集まれる場所が必要だと思い、地区公民館の協力も得て、ほっとあまるべを始めました。
- ・近所の方からコーヒーカップやおやつ、飲み物などをいただくこともあります。サロンに参加されない方も、気にかけていただいているので、ありがたいです。



### 【参加者の声】

- ・来てみるまでは抵抗がありましたが、来てみたら本当に楽しくて、こんなに良いところだと思いませんでした。これからは毎回来ます！
- ・水曜の午後は、サロンがあるから、他の予定を入れないようにしている。
- ・子どもたちと交流できるのが良いです。子どもは、見ているだけ、声を聞いているだけで元気になれます。

### 【これから】

- ・一度来たら楽しいことがわかってもらえると思うので、もう一度周知をしたり声かけをしていきたいと思っています。
- ・みなさん楽しみにしてくれているので、このまま継続していきたいです。