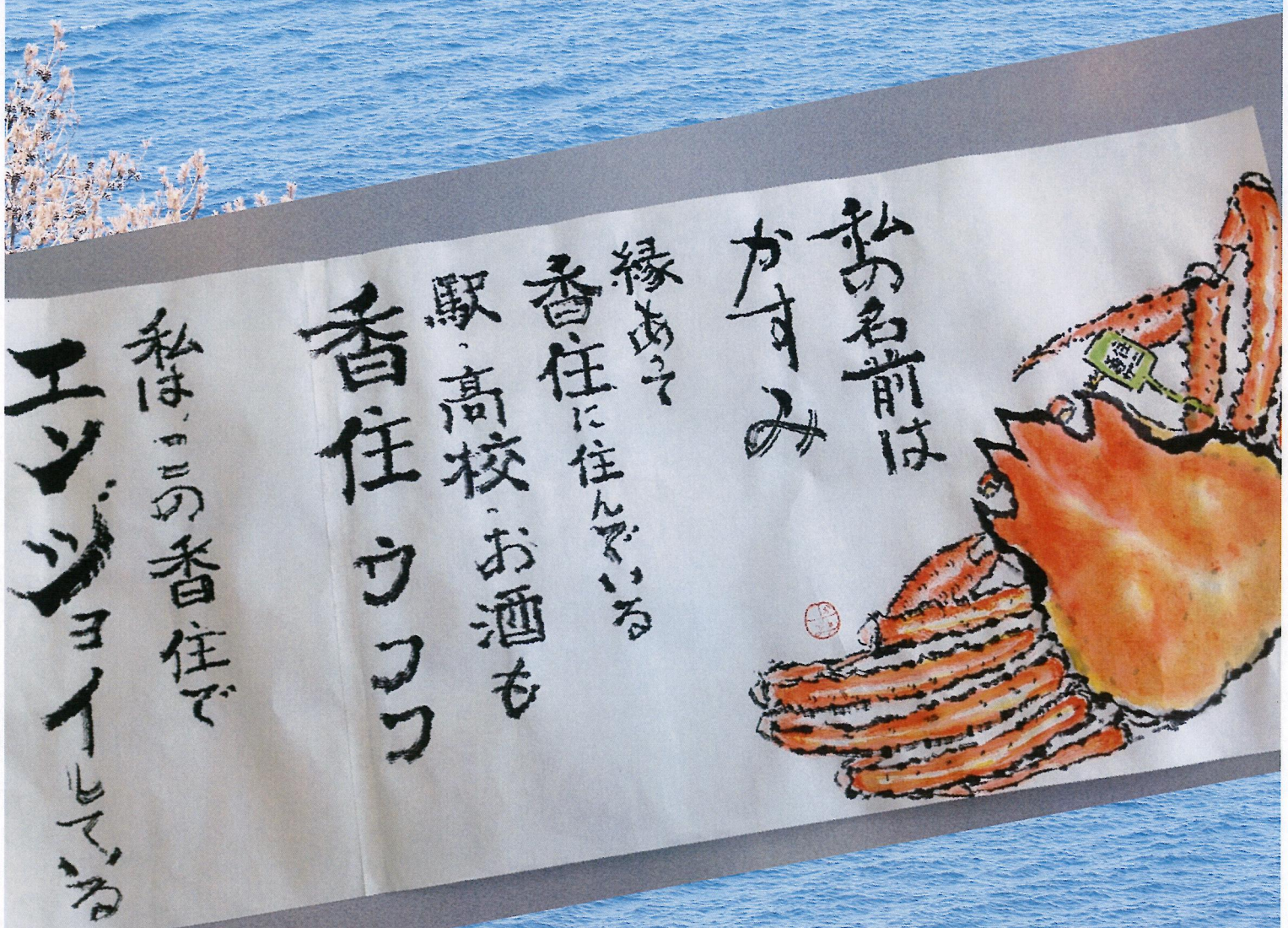


香住編



私の名前は
かすみ

縁あり

香住に住んでいる

駅・高校・お酒も

香住ウッコ

私はこの香住で

エンジンジョイしてる



サロン名【 白石サロン 】

<<基本情報>>

自治会名	境(125世帯、35.5%)	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。みんなの都合で決める)				
参加費	小物作り等で材料代が必要な際は徴収。				
参加者(1回あたり)	14, 5名	男女比	女性だけ	年齢	70代~80代
運営スタッフ	2名	代表者	有志		
		スタッフ	車に乗れる人		
運営資金	社協助成金、年会費500円、必要に応じて徴収				
活動内容	茶話会、講師を呼んで小物作りや体操、歌など。出前講座も年1回実施。				
	食事	年に1回(3月)食事会。お弁当を買ってきて公民館で食べる。			
	世代間交流	無し			
周知の方法	声かけ、電話。				



みんなでカゴ作り。
デザインは自分の好みで・・・
あれっ、なんだか1段ズレてる!?

体操で認知症予防。みんなでやれば、楽しさ倍増で効果アップ!
座ったままでもできますよー



【大切にしていること・工夫】

- ・区内に音楽や小物作りや体操など得意な方がたくさんおられるので、講師に来てもらっています。講師と言っても近所の人なので、みんな心やすいので助かっています。
- ・メンバーはふれあい交流館や元気デイ、通院など忙しい方が多いですが、サロンにも参加したい！と言ってくれているので、なるべくみんなの都合の良い日に開催できるようにしています。

【運営者の声】

- ・一応、買い出しや日程の決定は代表とスタッフでしていますが、当日はお茶を入れたり、手作りのおやつを持ってきてくれたりと、みんなが手伝ってくれています。
- ・みんなが忙しいので、都合の良い日程を決めるのが大変。今日は大丈夫だろうと予定をしていますが、欠席が3人も4人も出たりするので難しい。

【参加者の声】

- ・一人暮らしですが、サロンがあるし、交流館もある。毎日港を散歩をしていて、常連の釣り人とも顔見知りになり、一日のうちで1回は誰かと会話をできてありがたいです。
- ・100円喫茶にも参加しています。
- ・毎月観音講があつて、お堂でご詠歌をあげます。ご詠歌の後はみんなでおしゃべりをするのが楽しみです。
- ・B&Gのジムにも通っています。仲間と一緒に曜日を決めて行っています。半分くらいはおしゃべりかも…笑



「やっぱり人中せんなああかな。色んなことが教えてもらえるわ」
「私や、毎日出かけとるで」

サロン名【 百円茶屋 境 】

<<基本情報>>

自治会名	境(125世帯、35.5%)	開催場所	公民館1階 洋室	トイレ	洋式あり 1階
開催日(開催頻度)	月1回/第4土曜日 13:00~				
参加費	100円				
参加者(1回あたり)	20~25名	男女比	男性3割ほど	年齢	40代~80代
運営スタッフ	約10名	代表者	有志		
		スタッフ	有志		
運営資金	参加費100円/1回、自治会からの助成金				
活動内容	茶話会、たまにゲームやレク、歌など。喫茶店方式で、途中参加の方も多く、コーヒーを飲んだらすぐに帰る、という人もある。				
	食事	無し			
	世代間交流	スタッフや参加者の子どもや孫と一緒に来ることもある。			
周知の方法	チラシを作っている。日時が決まっているので、毎回周知はしていない。出会った時には声かけをする。				



時々、3世代で来てくれる方もあります。
子どもは地域の宝物。かわいい子供たちに、みなさん癒されますね♡



毎回、男性の参加者もあります。
女性も男性も、やっぱりおしゃべりする場は必要ですね！



【大切にしていること・工夫】

- ・最初は体操をしたり何かレク等しようとしていたが、途中で来られる方も多し、みなさん話をする方が良いでしょうだったので、現在はほとんど茶話会になっている。
- ・社協の助成金はもらわず、参加費と自治会からの補助金で運営しているので、お茶菓子は手作りのもの、会場に飾るお花も山や畑から取ってきたものを使用するなど、あるものを活かして無駄使いしないようにしています。



【運営者の声】

- ・毎回たくさんの方が参加して下さるので、やりがいがあります。
- ・男性もけっこう来てくださっていて、ありがたいです。
- ・みなさんが帰られた後、スタッフだけで茶話会をしていて、それも楽しいです。
- ・80代でも現役で海に出たり仕事をされている方があるので、忙しい人が多いが、ちょっと休憩に使ってもらえたら。

【参加者の声】

- ・毎回おやつが手作りなので、レシピを教えてもらって家でも作っています。
- ・ここに来ると、畑のことや料理のことなど、色々なことが教えてもらえて、情報交換できるので良いです。
- ・夫婦で毎回参加しています。
- ・私は一緒には来ないけど・・・夫も後から来るんじゃないかな。
- ・みんな、もっと来たら良いのにな～。

【これから】

- ・誰でも気軽に参加してもらえる場として、続けていけたらと思っています。
- ・スタッフも無理のないように、楽しみながらやっていきたいです。

サロン名【 サロンゆうすげ 】

<<基本情報>>

自治会名	一日市区(309世帯、34.3%)	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/週(毎週火曜日 13:00~15:00)				
参加費	100円。食事やお出かけの際は500円~2,000円				
参加者(1回あたり)	20~25名	男女比	女性のみ	年齢	70代~90代
運営スタッフ	約8名	代表者	有志		
		スタッフ	有志		
運営資金	参加費100円/1回				
活動内容	茶話会、食事会、ゲームやレクなど。二か月に1回誕生日会がある。				
	食事	年に2,3回。春に公民館で手作り昼食会、6月頃に岡見亭でお弁当、秋頃にはお出かけで食事会、が恒例となっている。			
	世代間交流	サマボラで試みたこともあるが、子どもが集まらず。			
周知の方法	決まった日時に開催しているので、特に周知せず。				



毎週会つとるけど、話が尽きんなあ！！

きれいな景色を眺めながら、みんなで食べるお弁当は格別！！@岡見亭



【大切にしていること・工夫】

- ・スタッフも参加者も気楽にできるように。
- ・何かゲームやレクをする時も、必ず最低30分は自由に話ができる時間を作るようにしている。みんな、話がしたい！
- ・座布団の出し入れなど、できることは自分でしてもらっている。

【運営者の声】

- ・自分達もこれから年を取っていくので、そうなった時に集まれる場所があったら良いな、との思いからこのゆずげを立ち上げました。
- ・これほど話すことがあるのか、というくらい毎週とても盛り上がっています。
- ・スタッフが頑張っけて盛り上げなくても、みなさん自分達で盛り上がっています(笑)とても明るくて元気な方が多いです。
- ・スタッフも、楽しんでやっています。



【参加者の声】

- ・毎週参加しています。ちょっと休むと「どうしたんだ」とみんなが心配してくれるので、他の用事があっても午前中で切り上げたりして、なるべく参加しています。
- ・サロン以外でも、毎日3, 4人が誰かの家に集まって話をしています。家の前に老人車があると、「あ、誰かいるな」と思います。
- ・毎日区内2ヶ所でラジオ体操があります。
- ・火・木・土の午前中は、老人会が消防署横のグラウンドでグランドゴルフをしています。

【これから】

- ・スタッフの世代交代が課題。毎週のことなので、仕事をしている人には負担が大きいかもしれない。していること自体は、そんなに大変だとは思っていないが・・・現在と全く同じようにしてもらわなくても良いので、スタッフが代わっても続けていけるようにしたいと思っている。

サロン名【若松いきいきサロン】

<<基本情報>>

自治会名	若松区(268世帯、31.7%)	開催場所	コミュニティ1階和室	トイレ	洋式 1階
開催日(開催頻度)	年6回(4, 6, 10, 12, 1, 2月。不定期)				
参加費	無料 or 1,000円(食事代)				
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	2名	代表者	有志		
		スタッフ	有志		
運営資金	社協助成金、お出かけや食事の際には1,000円程度徴収				
活動内容	食事会、お出かけ、頭の体操など。サロンもみじと合同開催あり。				
	食事	年3～4回。			
	世代間交流	無し			
周知の方法	チラシを作って配布している。				

毎年恒例、遍照寺の桔梗見学。
お互いに支え合って、また来年も一緒に来ようで～



認知症予防に、頭の体操！うまくできない時は、とりあえず笑っとけ～☆



【大切にしていること・工夫】

- ・100円喫茶に行っている人もあるが、100円喫茶の方では食事会が無いので、参加者からは「食事会をして欲しい」という声が多くある。なるべく希望に沿えるようにしてきた。
- ・お出かけなどは、サロンもみじと合同で開催することもある。
- ・頭の体操やゲームなど、介護予防に役立つことを取り入れている。

【運営者の声】

- ・食事会を希望する声が多いですが、スタッフも参加者も高齢化してきて、毎回食事会をすることはしんどくなってきた。
- ・それでも、サロンをして欲しい、という声があるのでどうにか続けている。
- ・今年度は、食事会無しのサロンも何回かしている。

【参加者の声】

- ・昔から集まっていた仲間なので、気心が知れていて良い。
- ・スタッフが色々と気をもんでくれて、頭の体操などをしてくれるので、ありがたい。
- ・毎月でもやって欲しいと思う。
- ・大人数よりもこれくらいの人の方が良い。

【これから】

- ・続けていくのは大変だけれど、「して欲しい」という方がいるので、できたら続けていきたいと思う。
- ・後を引き継いでくれる人がいてくれたら・・・。

サロン名【 もみじ 】

<<基本情報>>

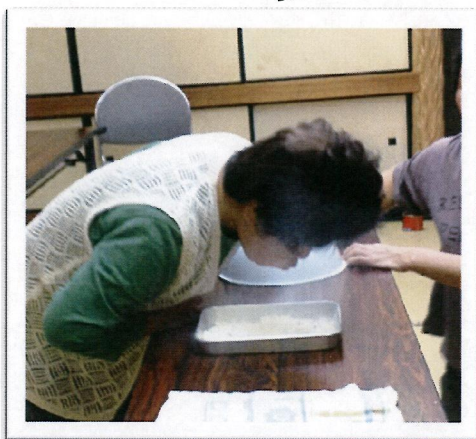
自治会名	若松区(268世帯、31.7%)	開催場所	コミュニティ1階和室	トイレ	1階 洋式
開催日(開催頻度)	1回/月(不定期)				
参加者(1回あたり)	6, 7名	男女比	女性ばかり	年齢	70代後半~80代
運営スタッフ	2名	代表者	有志		
		スタッフ	有志		
運営資金	社協助成金				
活動内容	簡単なゲームや脳トレ。食事会、茶話会。				
	食事	年に数回			
	世代間交流	無し			
周知の方法	声かけ				



ペットボトルのキャップを使ったゲーム。指先と頭を使って・・・誰が一番早いかな？



小麦粉の中の飴玉を探すゲーム。白くなった顔に、みんな大笑い！
小麦粉だらけの顔を見せ合えるのも、お互いに気を遣わな



【大切にしていること・工夫】

- ・参加者の方が積極的に手伝いをしてくださるので、できることはしていただいています、参加者の方の負担になったり、無理をされたりしないように気をつけています。
- ・ゲームや脳トレなどは、なるべく家にあるものを使ってできるものを考えています。

【運営者の声】

- ・仕事をしているので、なかなか開催日程を決められないですが、直前に声をかけても、みなさん集まってくくださるのでありがたいです。
- ・少人数なので、時々もう一つのサロンと合同開催をしています。
- ・料理が好きなので、時々手作りの食事で会食会をします。

【参加者の声】

- ・少人数だけど、楽しいです。
多人数より、これくらいの方が良い。
- ・気楽に、楽しく過ごさせてもらっています。
- ・代表者さんが一人で全部するのは大変だと思うので、できることは手伝いたいと思っています。
- ・交流館や老人会も良いけど、やっぱりサロンもあって欲しい。



【これから】

- ・介護予防の必要性を感じているので、体操をもっと取り入れていきたいと思っています。
- ・できれば、二週間に1回くらい体操をできたら良いと思っていますが、なかなか難しい。

サロン名【 喫茶いこい 】

<<基本情報>>

自治会名	若松区(268世帯、31.7%)	開催場所	コミュニティ1階和室	トイレ	1階	洋式
開催日(開催頻度)	2回/月(第2、4火曜日)					
参加費	100円/1回					
参加者(1回あたり)	20名前後	男女比	男性3, 4人	年齢	70~80代	
運営スタッフ	8名	代表者	民生委員			
		スタッフ	有志(7名ほど)			
運営資金	参加費100円/1回、区からの助成金					
活動内容	茶話会。歌。2カ月に1回お茶会。					
	食事	無し				
	世代間交流	無し				
周知の方法	サロンの前日に福祉委員長さんに区内放送してもらう。					



みんなで歌って、ストレス発散！
懐かしい歌がたくさんあって、昔を思い出します。



男性も、少ないけれど毎回参加があります。やっぱり、男性がいてくれると、机を出したりしてもらえると、女性もちよっとかわいらしくなる？



【大切にしていること・工夫】

- ・毎回、最後の30分は歌を歌うことにしている。演歌を歌いたいというリクエストがあったので、最近演歌も取り入れている。ぼけない小唄などの替え歌や、香住の歌(四季の香住、香住小唄など)の歌詞カードも作っている。
- ・2カ月に1回、和菓子の差し入れをいうただくので、その日はスタッフがお茶を点ててお茶会をしている。
- ・参加者にも、座布団の片付けなどできることはしてもらっている。

【運営者の声】

- ・かなり定着はしてきた。来てくれる方は毎回来てくれている。
- ・新しく参加される方や、来なくなる方もあるが、人数は毎回15人程度であまり変わっていないので、それほど気にはしていない。
- ・始まる前や終わった後にスタッフのみで茶話会をしている。その日気付いたことなどを話し合っている。

【参加者の声】

- ・毎回楽しみにしている。とても楽しい。
- ・歌を歌って大きな声を出すと、すっきりする。
- ・近所の友達が、誘いに来てくれます。
- ・出かけることが大好きなので、月に2回参加できてうれしい。



【これから】

- ・若松にはあと2つサロンがあるので、お互いに協力しあっていけたら良いと思う。
- ・毎回、一定の人数の方が参加してくれているが、まだ来られていない方で「参加しなかったらどうかな」と思う人には、声をかけていきたい。