

つながろう！ひろげよう！

ふれあいサロンの輪

～ふれあいサロン情報紙～



ふれあいサロンは
地域の身近な場所で
仲間と楽しくすごせる
集いの場です



常陸太田市社会福祉協議会



はじめに

この冊子は、常陸太田市におけるふれあいサロンに関する情報紙です。
社会福祉協議会に情報を提供いただいたサロンについて令和2年2月現在の内容を掲載しました。

ふれあいサロンは、気軽に立ち寄れて、誰もが参加でき、みんなに会ってふれあい安心できる場所です。

この他にも数多くのサロンが市内に広がっています。

この冊子がサロン活動や立ち上げの参考になれば幸いです。



もくじ

1. ふれあいサロンってどんなところ？	1
2. ふれあいサロン活動紹介	2
3. 気になる疑問・悩み Q&Aのコーナー.....	41
4. 常陸太田市社会福祉協議会で行っている支援	45

* 情報提供をいただいたサロンを掲載しています

ふれあいサロンってどんなところ？

地域住民の閉じこもり防止や仲間づくり等を目的に、身近な場所で気軽に集まり、おしゃべりなどで仲間と楽しく過ごせる地域の「憩いの集いの場」です。



サロンにはこんな効果があります！



① 閉じこもり防止・健康づくり

外出の機会や、人と会って話をする機会が増えるので、生活にメリハリがつきます。また、適度に体を動かすことで介護予防にもつながります。



② ご近所の友達ができる

サロンで毎回顔を合わせることで自然と友人関係を築くことができます。仲間と楽しい時間を過ごすことで、自然と笑顔になり、地域で暮らす安心感も生まれます。

③ 悩みや困りごとを発見

仲間と悩みを共有することで困りごとが深刻化する前に解決できたり専門家などにつなげることができます。

④ 生きがい・活躍の場

サロンでは参加者一人ひとりが主役です。自分の趣味や特技を発表することで地域の一員として役割が生まれ生きがいづくりにつながります。

⑤ 仲間同士による見守り

仲間ができることで自然とお互いを見守ることができるようになり、支え合う気持ちが生まれます。ご近所に顔見知りがいると思うと心強いものです。



⑥ 情報収集ができる

サロンに来たら地域や社会の情報収集ができます。「こんな振り込めサギはやっているんだってさ。気をつけようね」など、みんなで情報を共有できます。



⑦ 地域の福祉力が強まります

スタッフやボランティアとして、地域の方々が関わりを持つ助けあい・支え合う雰囲気が高まり、地域の福祉力が強くなります。



地 区		名 称	ページ
常陸太田	1	社会福祉協議会太田支部 ふれあいサロン	3
	2	ピュア内堀・宮本の会	4
	3	中城 花水木	5
	4	塙町健康体操教室	6
	5	山下なかよし会	7
	6	社会福祉協議会佐竹支部 いそべいきいきサロンの会	8
	7	磯部 悠生会	9
	8	サロンおたがいさま	10
	9	サロン磯部体操会	11
	10	社会福祉協議会佐竹支部 天神林サロンのかい	12
	11	社会福祉協議会佐竹支部 やわら会	13
	12	社会福祉協議会佐竹支部 稲木町ふれあいサロン「やまぶき」	14
	13	サロンやまぶき会	15
	14	瑞竜ゆめサロン会	16
	15	社会福祉協議会佐都支部「移動サロン」	17
	16	春友「笑・笑フレンド」	18
	17	社会福祉協議会世矢支部 いきいき ふれあいサロン	19
	18	亀作町ふれあいいきいきサロン会	20
金砂郷	19	久米なごみサロン会	21
	20	薬谷町サロン会	22
	21	大里一なでしこクラブ	23
	22	大里2いきいきサロン会	24
	23	大平いきいき健康サロン会	25
	24	花房西サロン	26
	25	松栄サロン会	27
	26	小島サロン会	28
	27	サロン高柿	29
	28	ハッピーサロン	30
	29	社会福祉協議会金郷支部 健康体操教室 なごやかサロン	31
	30	ひまわり会	32
	31	すみれサロン	33
水 府	32	社会福祉協議会山田支部 松平町 ふれあいいきいきサロン	34
	33	社会福祉協議会山田支部 和田町 ふれあいいきいきサロン	35
	34	社会福祉協議会山田支部 東連地町 ふれあいいきいきサロン	36
	35	社会福祉協議会山田支部 棚谷町 ふれあいいきいきサロン	37
	36	社会福祉協議会山田支部 国安町 ふれあいいきいきサロン	38
	37	東染サロン会	39
里 美	38	山口サロン会	40

名称 社会福祉協議会太田支部

ふれあいサロン



♡ テーマ おしゃべりをして 楽しく過ごします

開催場所

総合福祉会館

対 象

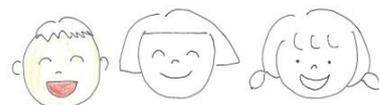
16 町内の 65 歳以上の方

開催日時

年 4 回 (6 月・10 月)
10:00~13:30

参加費

無料



◆主な活動内容

軽い体操, ゲーム遊び, 昼食会, 出演者の芸見学等

PR 『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・ 美味しい食事をし、ゲーム遊び等をし、一日を楽しく過ごします。



代表者

石井 勝三

連絡先

72-3035

名称

ピュア内堀・宮本の会

♡ テーマ 共に明るく なごやかに！

開催場所

太田公民館

対象

町内のおおむね 65 歳以上の方

開催日時

第 2 金曜日

10:00~正午

参加費

1回 100円

◆主な活動内容

ミュージックケア・リハビリ体操、調理、頭の体操、ゲーム、健康教室
温泉入浴、地域の方々の芸能を楽しむ、おしゃべり、健康教室（血圧測定）、歌唱

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・スタッフが自発的に活動（各々の担当）、町内からの助成金が多い。公民館との共催行事あり。年1回の温泉やお花見等全員で考え企画する。食事作りも大好き。（おにぎり、けんちんうどん・そば、カレーライス、…漬物持参）。一堂に会して話し食べる楽しみは格別。一人休むと皆が心配し、情報交換でき民生委員さんとの相談もできる。



代表者

大兼 郁子

連絡先

72-7032

名称

中城 花水木

♡ テーマ 高齢者の生きがいづくり！



開催場所

生涯学習センター 講座室

対象

地域の方、及び市内の方

開催日時

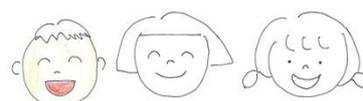
第2・第4土曜日
10:00~11:30

参加費

行事の時に 100円

◆主な活動内容

健康リハビリ体操、歌、手遊び、脳トレ、折り紙、
保健師による健康セミナー、レクリエーション



PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・健康リハビリ体操の指導員のもと、月2回、脳トレなど いろいろ組み合わせて、
少しの汗をかきながら、楽しく、無理せずに体を動かして健康寿命をのばしています。
◎きょういく（今日、行くところがある）◎きょうよう（今日、用事がある）
生活での生きがいづくりをしています。



代表者

大貴 直子

連絡先

72-7347

名称

埴町健康体操教室



テーマ ♡ わきあいあい 健康運動しています!!

開催場所

埴町集会所

対象

地域の60歳以上の方

開催日時

毎週木曜日

10:00~11:30

参加費

年会費 200円

◆主な活動内容

第1木曜日：イスに座った体操、第2木曜日：スクエアステップ、第3木曜日：体操
第4木曜日：寝てする体操 その他：童謡、ミュージックケア、そしておしゃべり

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- ・毎回約30名の方が参加しています。シルバーリハビリ体操指導士が6名おり、交代で体操を担当しています。
- ・体操教室の他、お花見やもみじ狩りなどお出かけもしています。わきあいあいのおしゃべりがとても楽しく、参加者からは「ここへ来れば、いいことがあるよ」といわれています。みなさん、とても楽しみにしてくれています。



代表者

飯田 和子

連絡先

72-2009

名称

山下なかよし会



♡ テーマ

健康増進と仲間づくり

開催場所

山下町集会所

対 象

町内の 65 歳以上の方
又は、60 歳以上の障がい者

開催日時

第 2・第 4 木曜日
10:00~正午

(8月休み, 12月・1月は1回)

参加費

100 円 (1 回)



◆主な活動内容

行事の前半は、レク・ミュージック、後半はゲーム・歌・手工芸・料理その他季節的な行事を取り入れ、毎回楽しく行っており、14年目に入ります。

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- 10時より始めますが、9時20分頃よりおしゃべりの時間を楽しんでおります。
- おやつは、時々手作りを用意しています。
- 昨年は、生涯学習センターで映画を楽しみました。今年は親水公園でのお花見を楽しみました。
- 3月のひな人形づくり・5月鯉のぼり、毎年7月には大正琴の演奏を楽しみ、カラオケも行います。
- 年2回ちぎり絵の制作をします。

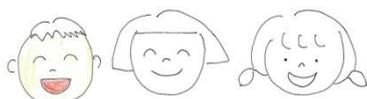


代表者

高野 廣子

連絡先

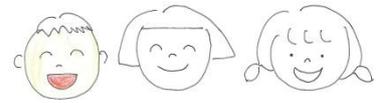
72-0835



名称 社会福祉協議会佐竹支部

いそべいきいきサロンの会

♡ テーマ おしゃべりなどをして



仲間と楽しく過ごせる時間を持ちましょう！

開催場所

磯部集会所

対 象

町内の方

開催日時

第2水曜日
9:30~11:30

参加費

1回 100円
(行事内容により実費負担)



◆主な活動内容

- ・月替わりの催事
- ・おしゃべり茶会・ゲーム・認知症予防の体操や学習・小物作り
- ・元気アップ料理教室・移動教室（日帰り入浴・りんご狩り等）

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- ・発足して1年ちょっとが過ぎましたが、皆さん楽しみにしています。
- ・行事を実施するにあたり、ボランティアが事前に集まって、研修準備会を持ち、参加者がスムーズに楽しく参加できるように努めています。
- ・おしゃべりをしたり、体を動かしたりして、「ふれあいの場」「つながりの場」を持ち、生き生きとした生活を送れるようにしたいです。



代表者

近藤 静子

連絡先

72-7869

名称

いそべ ゆうせいかい

磯部 悠生会

♡ テーマ いっぱい笑って、みんな楽しく集いましょう！

開催場所

磯部集会所

対象

町内の方

開催日時

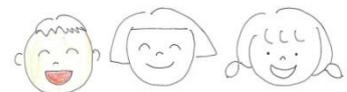
第3月曜日

10:00～正午

参加費

無料

(行事により材料費等自己負担)



◆主な活動内容

月替わりの催事、健康体操、おしゃべり、ものづくりなど

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・月替わりの催事を通して今日も仲間に会えて元気をもらったと喜びをもって帰宅できるように心がけています。

・40代から80代の女性が集まり簡単な健康体操をしたり、明るい話題で楽しく時間を過ごしています。



代表者

川崎 純子

連絡先

72-0196

名称

サロンおたがいさま

♡テーマ ありがとう!!と言われるように

開催場所

常陸太田市磯部町
那珂市酒出町

対 象

どなたでも

開催日時

毎週金曜日 午前中（原則）
9：00～正午（天候で変更する）

参加費

年会費：2,000 円
（参加費：保険代，料理講習会の実費）

◆主な活動内容

- ・サロン会支援（サロンやまぶき会・サロン磯部体操会）
- ・フードバンクファーム（困窮者炊き出し支援）
- ・介護施設訪問（世矢の里，ひたちの森，毎月1回）

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- ・2つのサロン会の指導・支援と高齢者が意欲的に活動できるように、介護施設訪問・ボランティアや各種活動へチャレンジ提案も実践しています。
- ・困窮者支援として、水戸駅周辺の方に野菜料理を通じて毎月1回炊き出ししています。施設訪問として「世矢の里」「ひたちの森」へ毎月1回交代で訪問するなど、ボランティア活動をしています。



代表者

只野 光芳

連絡先

090-6702-5138

名称

サロン磯部体操会

♡テーマ 毎週木曜日 運動とおしゃべりでストレス解消!!

開催場所

磯部集会所

対 象

高齢者ならどなたでも

開催日時

毎週木曜日

9:30~11:30

参加費

年会費：2,000円

(保険代、お食事会は別途)

◆主な活動内容

健康体操、童謡唱歌、お口の体操、認知症体操、お食事会（敬老会、忘年会）
カラオケ、温泉入浴、出前講座、バス旅行など

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・体操とおしゃべりで健康寿命を延ばそう。



代表者

飯沼 忠男

連絡先

73-2096

名称 社会福祉協議会佐竹支部

天神林サロンのかい

♡ テーマ 楽しく 仲良く活動しよう!

開催場所

天神林集落センター

対象

町内の方



開催日時

- ・第1土曜：9:30～10:30（体操）
- ・第2月曜：9:30～正午（手芸・工作等）

参加費

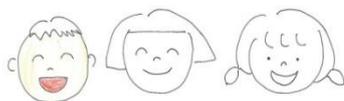
1回 200円
（お茶代・材料費）

◆主な活動内容

- ・体操 ・工作 ・手芸 ・料理 ・外部から講師を依頼して話をきく
- ・移動教室（風呂）・うどん・そば打ち ・子ども広場（夏祭り）・節句祭りなど

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

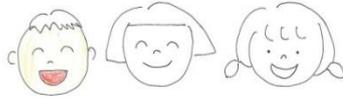
- ・サロンで行事を実施する際には必ずボランティアが事前に集まって、研修準備会を持ち、参加者が楽しく参加できるように努めています。
- ・他団体との共催で多彩な活動ができるようにしています。
（町会、社協佐竹支部、老人会、水田環境保全会など）



名称 社会福祉協議会佐竹支部

やわら会

♡ テーマ



開催場所

谷河原町集落センター

対象

町内の60歳以上の方

開催日時

毎週第3月曜日

9:30~12:00

参加費

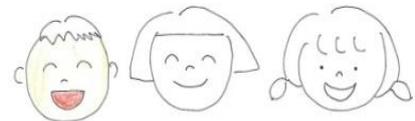
無料

◆主な活動内容

1. 健康づくり…スポーツ吹矢による呼吸器強化, 輪投げ, 健康体操等
2. 健康教室…保健師による健康チェック, 健康に関する講話

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

…高齢者が気軽に参加できる「スポーツ吹矢」による呼吸法で呼吸器の強化を図る。



代表者

篠原 勝幸

連絡先

72-5332

名称 社会福祉協議会佐竹支部

稲木町ふれあいサロン「やまぶき」

♡ テーマ 住民間の交流を深め 楽しく活動しよう

開催場所

稲木農村集落センター

対象

町内の方



開催日時

第2・第4金曜日
10:00～正午

参加費

年会費 1,000円

◆主な活動内容

- ・シルバーリハビリ体操を中心とした健康体操、脳トレ、お口の体操
- ・おしゃべり、新年会、お花見ウォーキング、料理教室、小物作り、折紙
- ・町内の行事へ参加：長寿会との交流（健康教室）、収穫祭（餅つき）

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- ・町会の活動と密着して活動しやすい。
- ・おしゃべりの中に、野菜づくりや料理のポイント等を教え合うことが楽しい。
- ・シルバーリハビリ体操で体をリフレッシュできる。



名称

サロンやまぶき会

♡ テーマ サロン会で毎週休まず 健康寿命を延ばそう！

開催場所

総合福祉会館

対 象

どなたでも

開催日時

毎週火曜日

9：30～11：30

参加費

年会費：2,000 円

(保険代、食事会参加は別途)

◆主な活動内容

- ・季節の昔の歌、シルバーリハビリ体操を中心とした健康体操、脳トレ、お口の体操、おしゃべり、各種関係機関の出前講座等
- ・お花見、春の筑波山、秋の水戸八景めぐり、バスツアーや1泊2日の草津温泉旅行
- ・ジャンボタクシーを利用して映画会、ブルーベリー視察 などを実施

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・楽しく、笑いとチャレンジで おでかけしましょう!!



代表者

只野 光芳

連絡先

090-6702-5138

名称

瑞竜ゆめサロン会

♡ テーマ 仲間と楽しく集う 憩いの場

開催場所

小野集会所

対 象

町内の方

開催日時

第3月曜日

9:30~11:30

参加費

1回 100円

(行事内容により実費負担)

◆主な活動内容

おしゃべりお茶会, 小物づくり, ゲーム, 出前講座, 健康教室, バス旅行, そば打ち, 地域の交流会, 等々

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・家では出来ない色々な経験を仲間たちと味わうことが出来、非常に健康的で、楽しい一時を過ごしています。どんな小さなことでも“ほめる”ことを第一とし活動しています。



代表者

鴨志田 智恵子

連絡先

72-3732



名称 社会福祉協議会佐都支部

「移動サロン」



♡ テーマ **気軽に集まり 地域の交流を!**

開催場所

御岩山, 河内地区

対 象

佐都地区の方

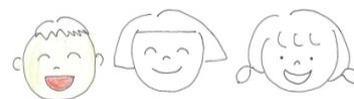
開催日時

年 1 回

(令和元年 11/19 開催)

参加費

無料



◆主な活動内容

- ・ハイキング (御岩山&河内地区の里巡り), 昼食
- ・「ジオパーク・ジオネット常陸太田」の皆さんの説明

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- ・身近な地域の良さが再発見できます。
- ・地域の人々と気軽におしゃべりができます。
- ・普段の生活では経験できないひと時を過ごすことができます。
- ・毎日の生活を見つめ直す良い機会にもなります。



代表者

福地 保子

連絡先

78-0925



名称

春友「笑・笑フレンド」

♡ テーマ



開催場所

春友集会所

対 象

町内の高齢者（日中独居の方等）

開催日時

第 1 月曜日
9：30～11：30

参加費

1回 100円
※行事の時 200円～



◆主な活動内容

月替わりの催事、おしゃべり、軽い体操、歌
（フェルトバッグ作り・クリスマスキャンドル作り・ボーリング・輪投げ
じゃんけん・トランプゲームなど）

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- ・毎月掲示板（回覧板）を作ってまわしています。前回行った事を写真入りで紹介し、次回の予定を書いて参加者の拡大を行っています。
- ・スタンプカードを作り、参加ごとに1か所押して励みとしています。10個たまったら粗品をプレゼントしています。

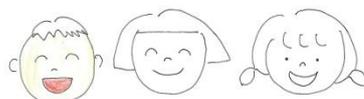


代表者

井坂 美智子

連絡先

78-0517



名称 社会福祉協議会世矢支部

いきいき ふれあいサロン



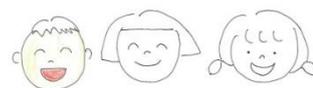
♡ テーマ 誰でも 気軽に 楽しく

開催場所

世矢公民館

対象

地域の方



開催日時

第1月曜日

9:00~11:00(変更有)

参加費

1回 100円

(バスで出かけるときは、昼食代)

◆主な活動内容

2時間の活動の中で、シルバーリハビリ体操を30分、レク・ミュージック30分
月替わりの活動を1時間行っています。

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・みなさん、体を動かす事が大好きなので、今まで年1回だったグラウンドゴルフやゲームの時は、参加人数が多くなり、とても生き生きされています。これからも「無理なく」「楽しく」体を動かすことを続けていきたいと思えます。



名称

亀作町ふれあいいきいきサロン会

♡ テーマ 体操や交流で いきいきと元気に過ごす!!

開催場所

亀作農村集落センター

対 象

町内の高齢者

開催日時

第2・第4水曜日
9:30~11:30

参加費

無料（必要に応じて実費負担）

◆主な活動内容

地域住民の仲間作り，高齢者の孤独感を解消し，健康維持や認知症の予防を図ることを目的として実施しています。

〈いきいき健康体操〉

シルバーリハビリ体操，スクエアステップ，脳トレ・発声練習・嚥下体操

〈ふれあいサロン〉

野外での交流，市出前講座（健康教室），折り紙 など

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- ・体操やおしゃべりをしながら仲間と交流を深め、楽しく無理せず体を動かして健康づくりに努めています。
- ・地域（地元）の方の特技を生かした事にも取り組んでいます。（折り紙など）
- ・参加者の話し合いにより、サロンの活動内容を決めて実施しています。



名称

久米なごみサロン会

♡ テーマ 地域の元気な 健康づくり

開催場所

久米ふるさとコミュニティセンター

対 象

町内の 65 歳以上の方

開催日時

毎週月曜日

9:30~11:00

参加費

年会費 1,000 円

◆主な活動内容

シルバーリハビリ体操, お手玉, グランドゴルフや歌を唄ったり, 茶話会を楽しんでいます。また, 健康に関する講座など外部講師を招いて講座をおこなっています。

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- ・サロン参加者の年齢は若いサロンです。
- ・他の地域のサロンと交流事業を開催し、横のつながり作りや情報交換をしました。
- ・今後グランドゴルフ大会も企画しています。



代表者

石井 東海男

連絡先

76-2305

名称

薬谷町サロン会



♡ テーマ **気軽に 楽しく 無理なく!**

開催場所

薬谷公民館

対象

町内の方

開催日時

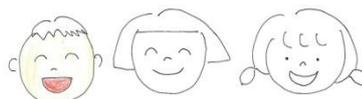
第2・第4金曜日
9:30~11:00

参加費

無料

◆主な活動内容

- ・いきいき健康体操
- ・手芸, 料理, 野菜づくり など



PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- ・地域の方が、気軽に参加できる楽しいサロンです。
- ・無理のない活動で、健康づくり 地域の仲間づくりを目指しています。



代表者

根本 克之

連絡先

76-1756

名称

大里一なでしこクラブ



♡ テーマ 人と人がつながりをもったふれあいサロン活動

開催場所

大里農村集落センター

対象

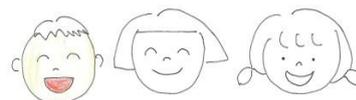
町内の方

開催日時

第1・第3木曜日
13:30~15:00 (体操他)
第3水曜日
9:00~11:30 (グラウンドゴルフ)

参加費

無料



◆主な活動内容

健康体操, レクリエーション, 講話, グラウンドゴルフ

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- 一年間の行事を計画し、毎回楽しく活動しています。
- 町会、赤城クラブ（老人会）等と連携して、いろいろな活動を行なっています。
- 「大里に住んで良かったな」と思ってもらえる活動をしています。



名称

大里2いきいきサロン会

♡ テーマ 健康づくり 元気づくり 仲間づくり

開催場所

大里コミュニティセンター

対象

大里2地区の65歳以上の方

開催日時

毎週金曜日

9:30~11:00

参加費

年会費 1,200円

(行事により200円~300円の実費負担)

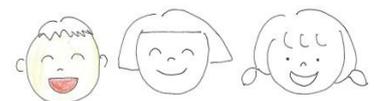


◆主な活動内容

シルリハ、手遊び、脳トレ、童謡唱歌、おどり、外部研修(年1回)、環境美化、花壇作り、通学路清掃、グランドゴルフ、子供中心の夏祭り、季節の小物作り、まゆ玉づくり など

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- 一年間の行事を計画し、毎回楽しく活動しています。健康づくりのため、シルバーリハビリ体操や、脳トレ、歌・おどり、お茶会など盛りだくさんです。
- 地域活動にも参加しています。



代表者

飯嶋 浩

連絡先

76-3804

名称

大平いきいき健康サロン会

♡ テーマ 楽しく元気に 健康づくり

開催場所

大平農村集落センター
宮の郷工業団地公園 ほか

対象

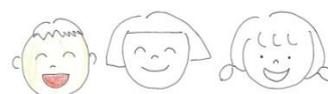
町内の55歳以上の方

開催日時

第2・第4木曜日
9:30~11:30 健康体操
毎週月曜・金曜
9:30~11:30 グラウンドゴルフ

参加費

無料



(行事内容により実費負担)

◆主な活動内容

- ・健康体操部：体操指導員の方々による健康体操，保健師による健康教室
- ・グラウンドゴルフ部：各地での練習，大会への参加
- ・全体での研修会，食事会など

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- ・皆の希望を意見を取り入れ，活動事項を企画し実施しています。
- ・年齢に関係なく，楽しくおしゃべりができる明るい活動をしています。



代表者

齋藤 軍一

連絡先

76-3956

名称

花房西サロン

♡ テーマ 仲よく 楽しく 元気よく!!

開催場所

金砂郷保健センター

対 象

花房西部の女性

開催日時

月 1 回

9 : 30 ~ 11 : 30

参加費

年会費 1,000 円

(食事会は実費)

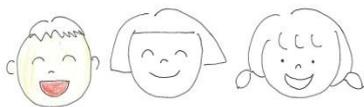
◆主な活動内容

生き生きヘルス体操、小物作り、外出（お花見・食事会）、歌、手遊び、脳トレ、ボランティア活動など



PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- 頭のとっぺんから足の先まで 全身のリフレッシュを目指して活動しています。
- 毎回ラジオ体操で始まり、なつかしい歌を歌って終わりにしています。
- カラオケの小グループもあります。



代表者

井坂 園子

連絡先

76-1013

名称

松栄サロン会

♡ テーマ 地域の仲間作り・健康作り！！

開催場所

松栄営農センター

対 象

町内の方

開催日時

毎週金曜日

9：30～11：00

参加費

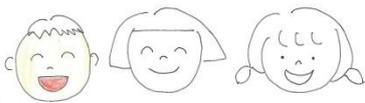
無料

◆主な活動内容

健康体操、スクエアステップ、お茶会、おしゃべり等

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・よく笑い明るいサロン会です。笑いの中にも一生懸命身体を動かし、皆元気いっぱい パワフルに活動しています。



代表者

島根 真人

連絡先

76-1150

名称

小島サロン会



♡ テーマ 明るく 楽しく 元気よく！

開催場所

工芸センター楓

対象

町内の方

開催日時

毎週木曜日

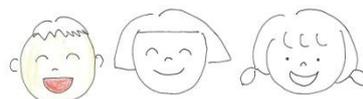
9:30~11:00

参加費

無料

◆主な活動内容

シルバーリハビリ体操, スクエアステップ



PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- 60歳代~90歳代の元気な人ばかり、ワイワイ・ガヤガヤ活動しています。
- 平成30年9月に誕生したサロンです。今ではお揃いのユニフォームで張り切っています。メンバーは約20人。大半は女性です。



代表者

小林 光一

連絡先

76-1023

名称

サロン高柿



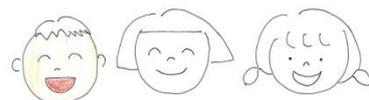
♡ テーマ **楽しく！ 健康に！**

開催場所

高柿転作推進センター

対象

町内の方



開催日時

第1・第3木曜日

9:30~11:00

参加費

無料

(食事会等のときは自己負担)

◆主な活動内容

健康体操を中心に、お手玉、食事会、手芸、歌 など

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・人数は少ないですが、楽しくおしゃべりしながら活動しています



代表者

鈴木 トシ子

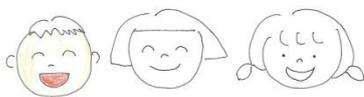
連絡先

76-2936

名称

ハッピーサロン

♡ テーマ



開催場所

箕集会所

対 象

町内の 60 歳以上の方

開催日時

第 2・第 4 金曜日
9:00~11:00

参加費

無料
(行事の時 1,000 円~2,000 円)



◆主な活動内容

月替わりの催事, 歌, 手遊び, ぬり絵, 折り紙, 軽い体操, 脳トレ
老人ホーム慰問

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・和気藹々と話し合う, 体操・手遊びをしながらよく笑う。そしてイベントに参加し、老人ホームに慰問へよくでかけます。そして楽しく活動しています。



代表者

鈴木 広幸

連絡先

76-0828

名称 社会福祉協議会金郷支部

健康体操教室 なごやかサロン

♡テーマ いっぱい笑って 動いて健康寿命を延ばそう

開催場所

下利員公民館

対象

町内の方

開催日時

毎週月曜日

9:30~11:00

参加費

体操教室 無料

サロンのみ 1回 100円

◆主な活動内容

第1月曜日：スクエアステップ

第2月曜日～第5月曜日まで健康体操のうち、月1回のサロンを実施

お茶会、ミュージックケア、ゲーム、脳トレ、出前講座で勉強会、その他
シルリハ指導士6名、スクエアステップリーダー4名（内指導員1名）

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

.....会員制ではなく、当日都合のよい人はどなたでも参加OK! 最高105歳の方まで
元気で笑顔いっぱいあふれて笑い声が会場中に響く楽しいサロン会です。.....



代表者

生天目 明子

連絡先

76-3620

名称

ひまわり会



♡ テーマ みんなで 声かけあって 参加しよう！

開催場所

上利員生活改善センター

対象

町内（上利員町）の方

開催日時

第4水曜日

9：30～11：00

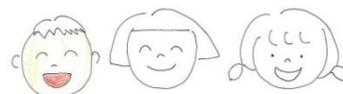
参加費

無料

（外出などの時は 個人負担）

◆主な活動内容

シルバー体操、脳トレ（指を使って）、おしゃべり
保健師さんの講話、食事会、グラウンドゴルフなど
外出（老人会との合同視察など）



PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- これからの人生 健康でいられるように…自分の為と皆熱心に活動しています。
- 地域が明るくなるように、地域活動にも力を入れています。



代表者

富田 静子

連絡先

76-9829

名称

すみれサロン

♡ テーマ **楽しく ストレス解消!!**

開催場所

かなさ笑楽校 グランド

対 象

町内（下宮河内町）の
65 歳以上の方

開催日時

毎週木曜

9：00～11：00

参加費

無料

（行事の時はその都度徴収）



◆主な活動内容

グラウンドゴルフ

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・勝敗に関係なく、わきあいあいと楽しんでます。



代表者

河野 夏子

連絡先

76-9388

名称 社会福祉協議会山田支部

松平町 ・さわやか健康広場
・ふれあいいきいきサロン



♡ テーマ **笑顔で いつもにここにこ**

開催場所

山田地区公民館・松平公民館

対 象

町内の 65 歳以上の方

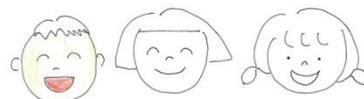
開催日時

年 2 回

(令和元年度は 7/25・11/18 開催)

参加費

無料



【さわやか健康広場】

- ・健康教室, 講話「感染症に気を付けよう」
- ・ゲーム
- ・昼食とおしゃべり

【ふれあいいきいきサロン】

- ・健康体操
- ・ゲーム
- ・昼食とおしゃべり

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・いつも毎回参加者全員で迷句づくりと称して、上五、中七、下五を別々の人が作ってそれを合わせてひとつの俳句を作ります。すごくおもしろい迷句ができます。



名称 社会福祉協議会山田支部

和田町

・さわやか健康広場

・ふれあいいきいきサロン

♡ テーマ 健康で 笑顔がいっぱい

開催場所

和田町集落センター

対象

町内の65歳以上の方

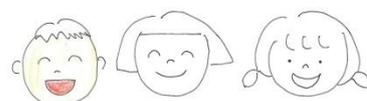
開催日時

年2回

(令和元度は7/8・11/18開催)

参加費

無料



◆主な活動内容

保健師さんによる健康生活指導, シルバー体操指導士による体操,
ボランティアによる歌・ゲーム・製作, 食改さんによる調理の会食 等々

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・各々の分野の方々が、協力し合い、出し物等を検討・準備し、参加した方が和気あいあいと過ごせ、「楽しかった」「次も参加したい」という思いになるような活動を心がけています。



名称 社会福祉協議会山田支部

東連地町

- ・さわやか健康広場
- ・ふれあいいきいきサロン



♡ テーマ **笑顔で いつもニコニコ**

開催場所

東連地公会堂 他

対 象

町内の 65 歳以上の方

開催日時

毎週水曜日

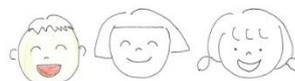
10:00~12:30

(シルバーリハビリ体操)

不定期： 講話 等

参加費

無料



◆主な活動内容

講話, 健康体操, レクリエーション

※令和元年度:「講話」…薬の正しい知識, 偽電話詐欺防止(腹話術)など

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- ・毎週水曜日 シルバーリハビリ体操を実施



名称 社会福祉協議会山田支部

棚谷町

- ・さわやか健康広場
- ・ふれあいいきいきサロン

♡ テーマ **笑顔で いつもニコニコ**

開催場所

柵谷コミュニティセンター

対象

町内の 65 歳以上の方

開催時間

年 2 回

(令和元年度は 6/26・11/20 開催)

参加費

無料



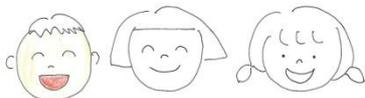
◆主な活動内容

- ・リハビリ体操指導者による健康体操
- ・健康教室（血圧測定ほか）
- ・会食と歓談
- ・作品作り

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・気の向くまま、その場の雰囲気、よくしゃべって笑って、明るいパワフルな活動をおこなっています。

・食事、作品作りをしながら地域の情報、世間話し、健康の話、健康管理の話等の話をしながら一日過ごす。



名称 社会福祉協議会山田支部

国安町ふれあいいきいきサロン



♡ テーマ **笑顔がいちばん！**

開催場所

国安町集落センター

対象

町内の65歳以上の方

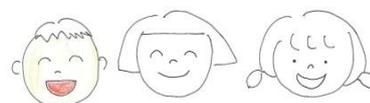
開催日時

年1回

(令和元年度は11/12開催)

参加費

無料



◆主な活動内容

- 1 ボランティア活動家 国安こうじさんオンステージ
- 2 日本一の民謡歌手を迎えて
- 3 楽しいゲームコーナー
- 4 美味しいお食事とおしゃべりタイム

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・毎年、秋に開催していますが、サロンのキーワードは「笑顔」です。今年も工夫をこらして企画しました。素晴らしい舞台を地元の集落センターに設置して日本一の民謡歌手の素晴らしい歌声と地元のボランティア活動家の余興を楽しみました。その後手作りのゲームに和気あいあいと奮闘しました。とにかく「笑い声がたくさん出る」が私たちのサロンのいいところかもしれません。



名称

東染サロン会

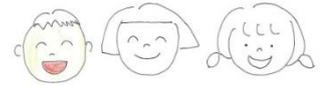
♡ テーマ いつでも 楽しく 元気よく

開催場所

東染林業センター

対 象

町内の方



開催日時

第2月曜日
9:00~11:30

参加費

1回 100円



◆主な活動内容

お茶会、健康体操、脳トレ、替え歌、お料理教室、手芸教室、
お手玉やボール、トランプ・カルタを使ってのゲーム、紙芝居、
季節に合わせた行事（七夕飾り・ポチ袋作り）等

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- ・サロン会の日を楽しみに集まり、よくしゃべり楽しく活動しています。
- ・皆さん仲よく、団結の良さも自慢のサロン会です。



代表者

吉澤 のり子

連絡先

85-0387

名称

山口サロン会

♡ テーマ 毎日笑って 健康維持!!



開催場所

山口集会所

対象

60歳以上

開催日時

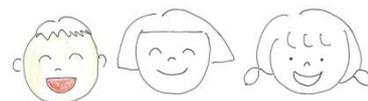
平日 年30回
10:00~正午

参加費

月 500円

◆主な活動内容

茶話会, レクリエーション, 脳トレ, 男性料理教室



PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・家から出て、人とふれ合って交流を深め、おしゃべりしながら生きがいを見つけ、毎日笑って、健康維持!を目標に活動しています。



代表者

萩谷 香代子

連絡先

82-4140

気になる疑問・悩み

Q&Aのコーナー



Q1 お金がかかると運営できない？

お金がかかるよねえ？予算も限られているし・・・



A 費用をかけずに楽しむことも大切！

無理せず参加費をもらってOK!



「参加する方＝お客さん」ではなく、参加者も運営者もみんな協力して作るのがサロンです。お互いに無理をしていたら長続きはしません。「無料で参加するのは、お世話になっているようで気兼ねしてしまう。」「お金を払ったほうが参加しやすい」という声もあります。また、参加費を払うことは、単に運営上の費用となるだけでなく、「サロンの一員としての意識」が高まり、参加者主体の雰囲気づくりや運営への関心を高める効果もあります。

【ポイント!!】

お金が無くても、人のつながりと

おもてなしの心でカバー



Q2 内容のマンネリ化



毎回同じようなことばかりしていて、マンネリ化しています

A 運営者だけで抱え込まず、みんなの力を集結!

参加者から意見を聞いてみたり、他のサロンのアイデアを情報収集するなど、みんなの力を使いながら、メニュー作りをしてみましょう。



【アイデア例】

○参加者の声を取り入れる

- ・参加者がやりたいことを聞いてみる（ご意見箱をおいてみる）

○他のサロンの情報収集

- ・他地域のサロンに参加してみることで、ヒントを得る

○参加者の持っている知識や特技を取り入れる

- ・参加者の趣味を体験

（小物づくりや絵手紙が得意な参加者に教わりながらみんなで体験）

（草花に詳しい方をリーダーに花や野菜を栽培（鑑賞・収穫する楽しみも・・・））



ポイント!!

参加者一人一人の声を大切に・・・



参加者は、「サロンでこんなことをしてくれたらいいなあ・・・」という自分の小さな望みを実現してもらえると、喜びやうれしい気持ちからサロンへの愛着が増し、他の人の望みにも協力したいという気持ちが大きくなります。

もちろん、運営者に負担がかかりすぎない程度で参加者の希望を取り入れてみましょう。

Q3 参加者が固定化してしまう



いつも同じ人ばかりが集まるんだよねえ

参加者が少なくて・・・

A 人数が少なくても OK! 参加者を増やすより



長く続けることが大事!!

長く続けているうちに、地域に根付き、自然と口コミで広がっています。
PR チラシの作成や、イベントを盛り込むことで参加するきっかけができますが、
運営・費用上で負担がかかりすぎない程度で行うことが大切です。

【アイデア例】

- 「▲▲さんへ」という名前を書いたお手紙で参加を呼び掛ける
- サロンの楽しい雰囲気を中心に伝える!!
 - ・PR チラシの作成、町内会だよりへサロンの記事を掲載
(写真、参加した方の声など「楽しそうだな～」と思うような内容を盛り込む)
- 時々イベントを企画
 - ・講話や出前講座（参加者の興味のあることを企画）
 - ・おでかけ（買い物ツアー、お花見など）
 - ・他の団体との交流
(園児と遊ぶ会、小学生との文通交流、踊りサークルの踊り披露)
 - ・みんなでお菓子づくり、食事づくり



ポイント!!



新しく来た方を温かく迎えましょう

新しく来た方は、顔なじみの常連さん同士で仲よさそうに話している光景を見た時に疎外感を感じる人が多いようです。「どうぞこちらへ」と輪に入れて、みんなで楽しい時間を過ごすことで「また来たいなあ」と思ってもらえるようにしましょう。

Q4 運営者に負担大・参加者がお客さん化

やることに追われて、大変なんです

でも、参加者には頼みにくくて・・・



A 抱え込まないで!手伝ってもらえば

「サロンの一員」意識がアップ!



一人で抱え込まず、みんなの力を遠慮なく借りましょう。参加者に頼みにくいかもしれませんが、出来そうなことは思い切ってお願いしてみましょ。お手伝いをしてもらうことで「参加している、役に立っている」という意識が高くなります。

(強制感を与えるのは厳禁です)

【アイデア例】

○垣根を低く

- ・マイカップやマイ箸を持ってきてもらう。(洗いものは少なく!個性アップ!)

○できそうなことは参加者へお願いしてみる

- ・お茶やお菓子の準備,洗いものや机椅子の片付け

○参加者の趣味や特技を活用

- ・参加者の趣味を体験
- ・写真が好きな方に写真係をお願いする



ちょっとした しかけ

部屋に話題となるようなものを用意する

- ・庭に咲いている花を摘んで飾ってみる。絵を飾る。
- ・季節感の感じられる小物をさりげなく飾って(置いて)みる
(季節の花,涼しげな風鈴,うちわ,クリスマスツリー など)

例えば・・・

「この花きれいだね〜」「何という花かなあ?」「はなしょうぶだよ」



社会福祉協議会は



ふれあいサロン活動を応援します!

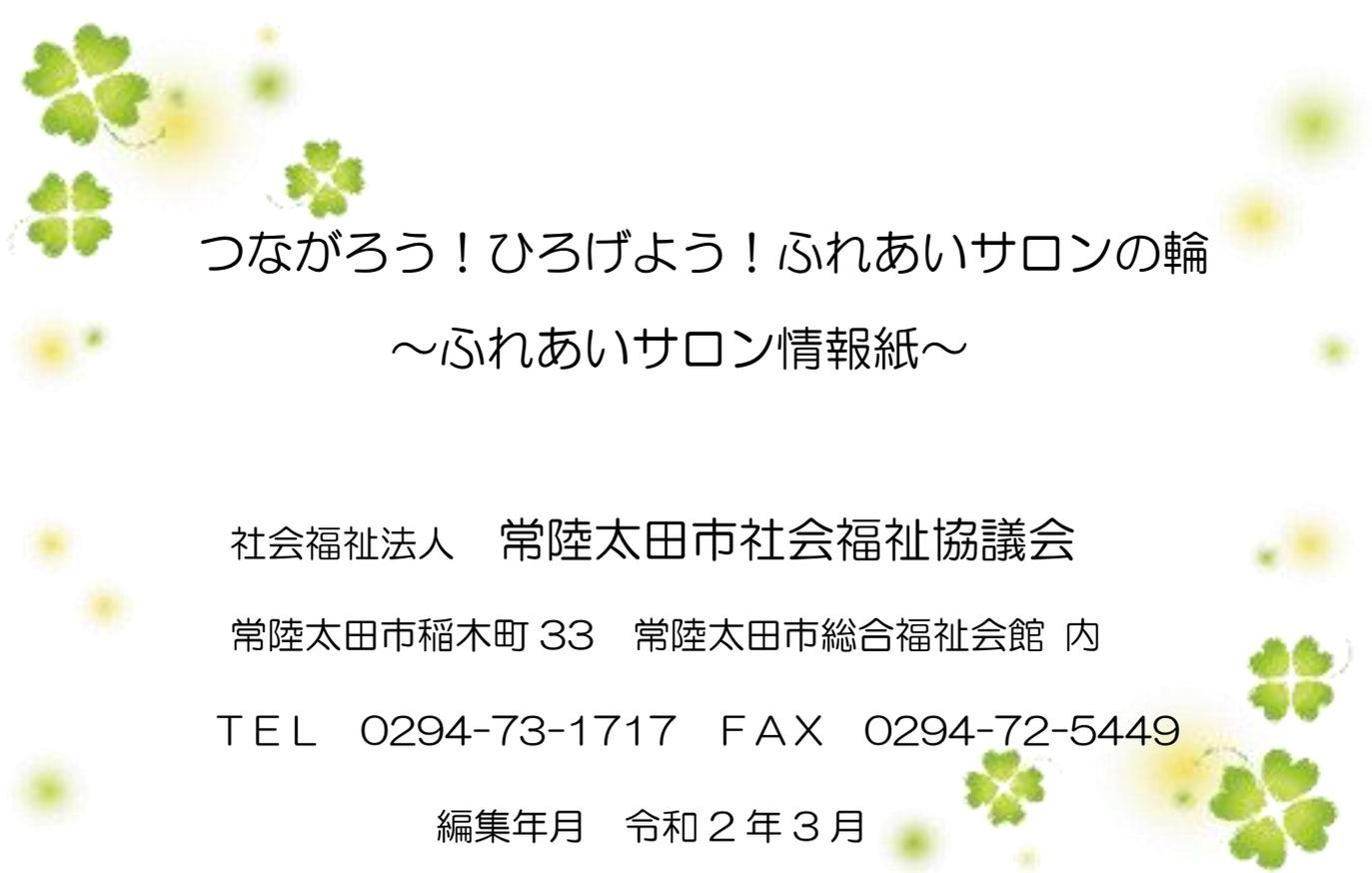
社会福祉協議会は「サロンを作りたい」「次のサロンではどんなことをしようかな」という方のお手伝いをしています。また、サロン活動に取り組んでいる方同士の交流会や、サロンに役立つ研修会なども行っています。

1. サロン活動立ち上げ支援
2. サロン活動に対する助成金制度
3. サロン活動中の心配ごと、困りごとの相談
4. レクリエーション等のボランティアさんの紹介、調整
5. レクリエーション用具の貸し出し
6. サロンボランティア研修会、交流会等の開催
7. ボランティア保険/行事保険の加入手続き



「サロンのことを知りたい!」「サロンのお手伝いをしてみたい!」「サロンをはじめてみたい!」という方は、お気軽にご相談ください。





つながろう！ひろげよう！ふれあいサロンの輪
～ふれあいサロン情報紙～

社会福祉法人 常陸太田市社会福祉協議会

常陸太田市稲木町 33 常陸太田市総合福祉会館 内

TEL 0294-73-1717 FAX 0294-72-5449

編集年月 令和2年3月