

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

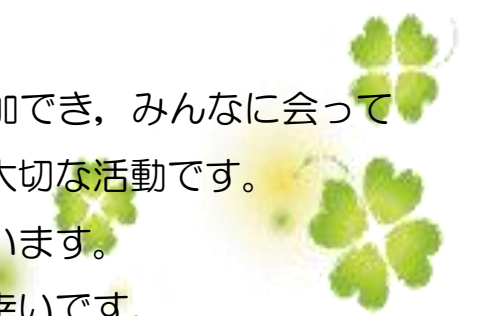
この冊子は、常陸太田市におけるふれあいサロンに関する情報誌です。
社会福祉協議会に情報を提供いただいたサロンについて、令和3年度にお寄せいただきました内容を掲載しました。

令和3年度は、前年に引き続き新型コロナウイルス感染症の影響により、多くの社会活動が停止し、サロン活動も自粛せざる得ない状況が続きました。そんな中、通常のサロン活動が出来ないため、サロンの開催方法や活動内容を工夫しながら、新たにつながる方法としてお手紙・電話・訪問活動などによる見守り活動や、野外での体操やグランドゴルフによる交流など行っていたサロン活動もあります。

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、地域の中で住民同士がつながるための大切な活動です。

このほか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3
3. with コロナにおけるふれあい・いきいきサロンの新たな形 ... 43
4. 気になる疑問・悩み Q&Aのコーナー 51
5. 常陸太田市社会福祉協議会で行っている支援 55

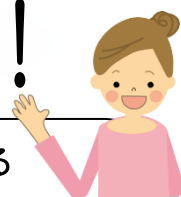
*情報提供をいただいたサロンを掲載しています

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
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	山下なかよし会	6
	5	社会福祉協議会幸久支部 ふれあいサロン	7
	6	磯部 悠生会	8
	7	サロンおたがいさま	9
	8	サロンやまぶき会	10
	9	社会福祉協議会佐竹支部 いそべいきいきサロンの会	11
	10	社会福祉協議会佐竹支部 天神林ラジオ体操の会	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	社会福祉協議会佐竹支部 クローバーサロン	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	白羽町悠遊サロン会	18
	17	春友「笑・笑フレンド」	19
	18	社会福祉協議会世矢支部 いきいきサロン会	20
	19	社会福祉協議会世矢支部 ヘルス体操さわやかサロン会	21
	20	社会福祉協議会世矢支部 亀作町ふれあいいきいきサロン会	22
金砂郷	21	久米なごみサロン会	23
	22	薬谷町サロン会	24
	23	大里一なでしこクラブ	25
	24	大里2 いきいきサロン会	26
	25	大平いきいき健康サロン会	27
	26	松栄サロン会	28
	27	小島サロン会	29
	28	社会福祉協議会金郷支部 サロン高柿	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	社会福祉協議会金砂支部 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、ケア体操
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。
- ・年 1 回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）。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

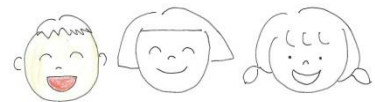
第2・第4土曜日
10:00~11:30

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

大貫 直子

連絡先

72-7347

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、16 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います。
- ・おやつは、時々手作りを用意しています。
- ・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。
- ・ちぎり絵の制作をします。

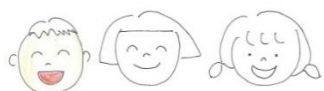


代表者

高野 廣子

連絡先

72-0835



名称 社会福祉協議会幸久支部

ふれあいサロン



♡ テーマ **気軽に集まれ！地域の活力！**

開催場所

各町内 公民館

対 象

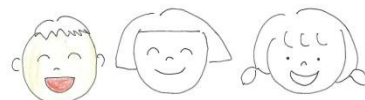
概ね地域の 65 才以上の方

開催日時

年 4 回

参加費

無



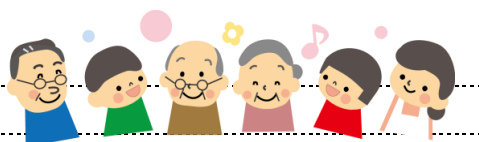
◆主な活動内容

体と頭を動かし、おしゃべりをして楽しいひと時をすごしています。

ゲーム、歌、健康体操

PR 『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- ・気軽に参加できるところ
- ・費用がかからないところ



代表者

中山 芳樹

連絡先

72-3462

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 社会活動を通じて助け合い精神を!!

開催場所

那珂市酒出農園 & 磯部農園

対 象

どなたでも



開催日時

不定期（お好きな時間帯）

参加費

無料

◆主な活動内容

- ・フードバンクファーム
- ・子ども食堂 & 困窮者への野菜支援と 8050 親子等への体験農業受け入れ。



PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- ・野菜栽培を通じて支援しています。



代表者

只野 光芳

連絡先

090-6702-5138

名称

サロンやまぶき会

♡ テーマ フレイル音頭で自分らしく

開催場所

総合福祉会館

対 象

どなたでも



開催日時

月曜日＆火曜日のどちらか
9:30～11:30
(コロナ禍期間1時間)

参加費

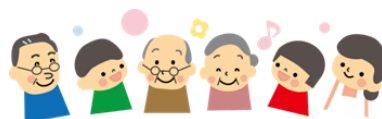
年会費：2,000 円
(保険代、食事会参加は別途)

◆主な活動内容

- ・シルバーリハビリ体操＆健康体操、お口や認知症予防体操、
- ・各種季節ごと懇親会などお出かけツアー、お食事会など

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

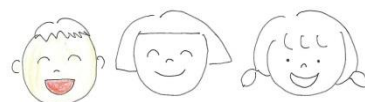
・コロナ禍に負けずに工夫して、お出かけツアーなど行い体操と懇談を深めます!!



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)

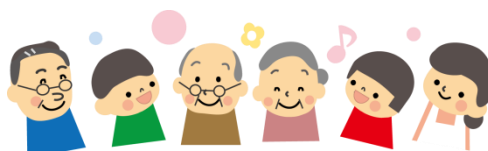


◆主な活動内容

- ・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・血圧測定
- ・移動教室 (いろいろな花を見に行こう)

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- ・発足して4年ちょっとが過ぎました。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、バスで出かけたりして「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

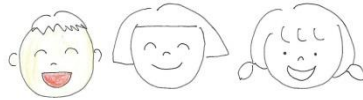
連絡先

72-7869

名称 社会福祉協議会佐竹支部

天神林ラジオ体操の会

♡ テーマ



開催場所

天神林町集落センター

対 象

会員及び町会全員（内容によって）

開催日時

毎水曜日

9:00~10:00

参加費

会費なし

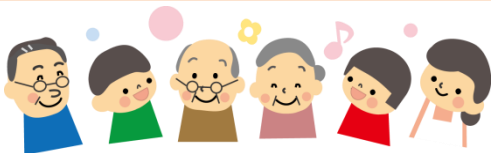


◆主な活動内容

ラジオ体操，ロコモ体操，トトロ体操，スクエアステップ，グラウンドゴルフ，
脳トレとおしゃべりプラス手芸・料理等，花壇管理，長生き上手音頭

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

身体を動かすという屋外の活動を主としています。



代表者 梶山 光男

連絡先 石川 美保子
72-3480

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 2 水曜日

第 3 月曜日 月 2 回

9:30~正午

参加費

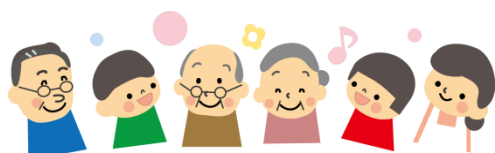
無料

◆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

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 社会福祉協議会佐竹支部

クローバーサロン

♡ テーマ



開催場所

佐竹南台集会所

対 象

団地内の方々を対象とし
年齢等の制限は無い

開催日時

第3水曜日

10:00～正午

参加費

100円／1回

(行事のときは300～500円)

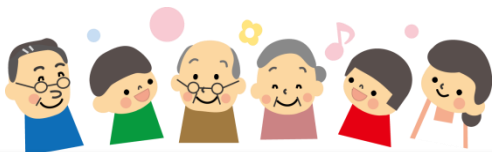


◆主な活動内容

おしゃべりを中心とし、月替わりに催しを行う（健康体操、小物作り、紙芝居、手遊び、外出など）

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

明るく元気なサロンです。世間話や悩み事など話合い楽しい時間を過ごしています。.....
サロンに行けば笑顔になれると思って頂けるよう活動しています。.....



代表者

後藤玲子

連絡先

090-2411-3633

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

菊蓮寺

対 象

佐都地区の方

開催日時

年 1 回

(令和 4 年 1/17 開催)

参加費

無料



◆主な活動内容

- ・菊蓮寺（拝観・講話・写経），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。

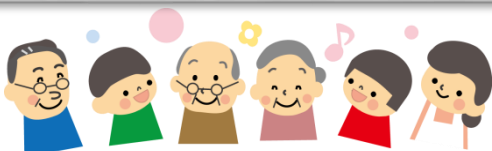


代表者

福地 保子

連絡先

78-0925



名称 しらわちょう ゆうゆう さろんかい

白羽町悠遊サロン会

♡ テーマ 一日 「壹」「十」「百」「千」「万」ピンピンコロリ

一日、壹(1回大笑い)、十(十人と会話)、百(百字書く)、千(千字読む)、万(自信のある人は1万歩、歩くのが無理な人は30分歩く)

開催場所

天志良波神社 社務所

対 象

町内の65歳以上の会員



開催日時 第1水曜日

通年 9:30～正午

参加費 通年 2,000 円

(コロナが沈静化するまで 1,000 円)

健康教室 9:30～10:40, 体操教室 10:50～正午, 体操教室のみ 9:30～正午

※コロナが鎮静化まで

健康教室 9:30～10:10, 体操教室 10:20～11:00, 体操教室のみ 9:30～11:00

◆主な活動内容

通年であれば、月1回健康体操で約1時間いきいきシルバー体操を行い、年5回健康づくり推進課の健康教室で指導を約1時間の講話を受け、終了後一番楽しみな、もぐもぐ体操、ペチャクチャ体操を行っていました。手づくりの料理の腕自慢と寸評、そして井戸端会議で近状報告をして楽しい時間を過ごしていました。コロナ禍により手足と口がもぎ取られたように静寂な集会になってしまいました。

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

コロナ禍のため、各行事が取りやめとなり、手足をもぎ取られたような気分ですが、通年であれば「花見」「新蕎麦・饅頭祭」「日帰り温泉」「カラオケ」等を行い、写真の雰囲気にあったコメントを添え書きして、何時までも思い出に残るような写真集を各人に配布しています。教室終了後行ったことと健康に関するコメントを記載し各人に配布、健康管理を共有しています。早くコロナが終焉して楽しい思い出が沢山出来ることを信じています。コロナ早く去ってくれ



代表者

猪瀬 勝

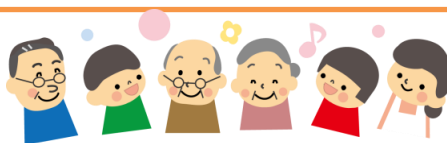
連絡先

72-5230

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

武藤 フキ子

連絡先

井坂 美智子

78-0517

名称 社会福祉協議会世矢支部

いきいきサロン会



♡ 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います。



名称 社会福祉協議会世矢支部

ヘルス体操さわやかサロン会

♡ テーマ

笑顔で楽しく健康づくり

開催場所

大森町ふれあいセンター

対 象

町内の高齢者



開催日時

第1・3 金曜日

9:30~11:00

参加費

年会費 1,000 円

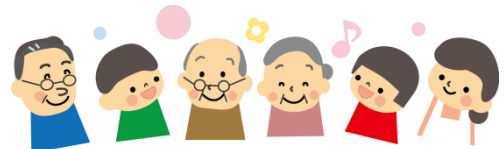


◆主な活動内容

リハビリ体操を始め、スクエアステップ、ステップ台・ボールなどを使って体を動かし季節の唄を唄い、脳トレなどマンネリにならない工夫をして和気合々を行っている。

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

.....何でも心おきなく話し合える仲間.....



代表者

鈴木 キク子

連絡先

74-2751

名称 社会福祉協議会世矢支部

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，いっぽつ体操，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），周辺の散策など

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。
- ・参加者の話合いにより、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

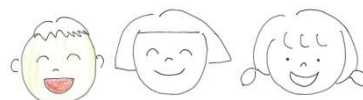
9:30~11:00

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

大里一なでしこ会



♡ 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

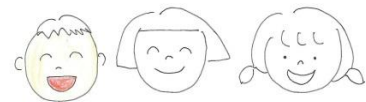
13:30~15:00 (体操他)

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

第1・3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

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

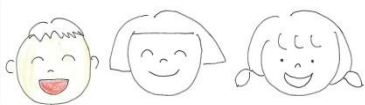
無料

◆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

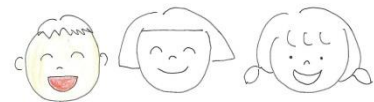
9:30~11:00

参加費

無料

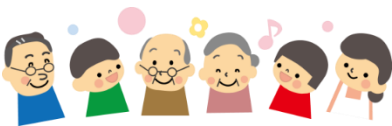
◆主な活動内容

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 社会福祉協議会金郷支部

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 社会福祉協議会金郷支部

健康教室 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

毎週水曜日

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・3水曜日 体操教室, 第2水曜日 スクエアステップ

第4水曜日 サロン会

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7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！

..... 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 社会福祉協議会金砂支部

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）

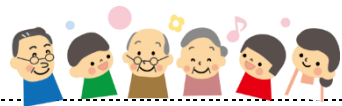


◆主な活動内容

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います。



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 いつもにこここ**

開催場所

山田地域交流センター

対 象

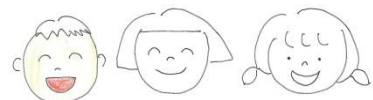
町内の 65 歳以上の方

開催日時

年 2 回

参加費

無料



【さわやか健康広場】

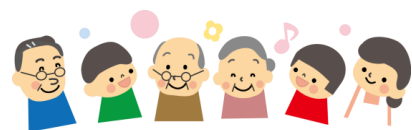
- ・健康教室，講話
- ・ゲーム
- ・昼食とおしゃべり

【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

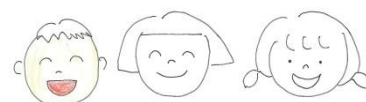
町内の 65 歳以上の方

開催日時

年 2 回

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

対 象

町内の 65 歳以上の方

開催日時

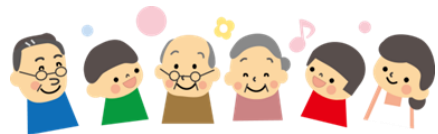
年 2 回

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, 他



PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・みんなで集まり講話を聞いたり、シルバーリハビリ体操で体を動かしたり。
充実した楽しい時間を過ごせるサロンです。



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

棚谷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

年 2 回

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
- ・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

- ・さわやか健康広場
- ・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

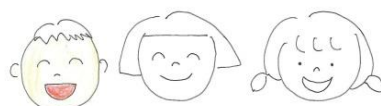
年 2 回

参加費

無料

◆主な活動内容

- ・健康講話や体操
- ・ゲーム
- ・歓談



PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・国安町に住んでいる仲間とゲームをして盛り上がったり、和気あいあいとおしゃべりをしたり、笑いの絶えない楽しい時間を過ごす場となっています。



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

9:30~11:00

参加費

1回 100円

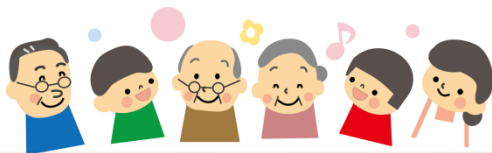


◆主な活動内容

コロナ禍でのサロン会, 今までの様にお茶会など出来ませんが感染対策をしながら, 外での体操など出来る事を考えながら活動しています。

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、仲よく、元気よく、団結の良いのが自慢の会です。



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

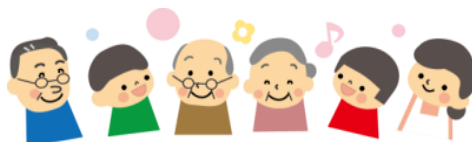
◆主な活動内容

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

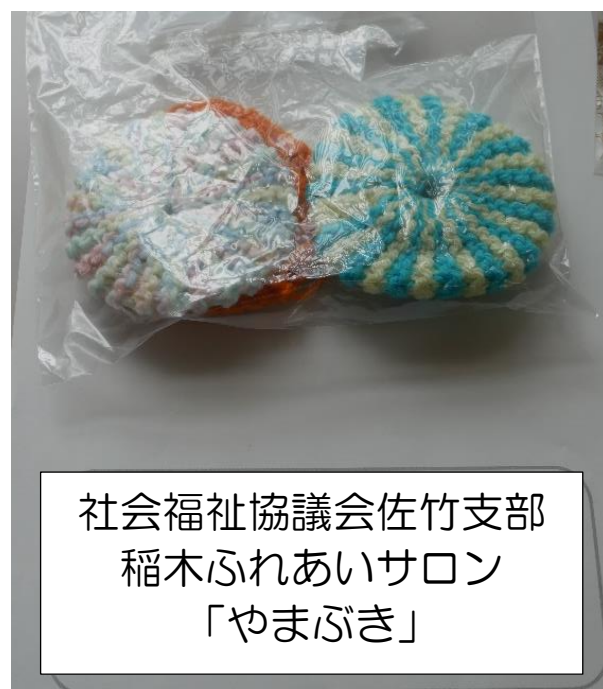
82-4140

各サロンの作品をご紹介します





社会福祉協議会佐竹支部
クローバーサロン会



社会福祉協議会佐竹支部
稲木ふれあいサロン
「やまぶき」



東染サロン会

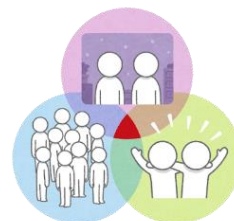


サロン会クラフト作品



with コロナにおける

ふれあい・いきいきサロンの新たな形



サロンに参加することが習慣になっていた方の中には、サロンが活動休止になって、寂しい思いを抱えている方がたくさんいらっしゃると思います。

サロンは皆さんが集まって肩を寄せ合うような「密を大切に」していた活動ですが、with コロナにおいては密を避けた活動を目指す必要があります。

◇会ってつながる



会場の変更

通常とは会場を変更し、接触を避けて開催する方法



【屋外活動】

感染リスクが下がる屋外で開催する。



＜メリット＞

- ・感染リスクが下がる

＜デメリット＞

- ・熱中症のリスクがある

実践例

◇公民館や近所の公園に集まり、ウォーキングやラジオ体操などの活動を行う。

ポイント

屋外活動は、換気する必要がなく、場所によっては広く間隔をとることができるため、人を集めやすいという特技があります。また、場所に縛られない活動を企画することも魅力です。

ごみ拾いや地域の人たちへの声掛け、見守りをしながら一緒にウォーキングを行うなど、工夫次第で一石二鳥にも三鳥にもなるのが屋外での活動です。

一方で、屋外活動は、気温や直射日光、ウォーキング時の交通安全など配慮が十分に必要になります。これからますます暑くなる季節ですので、無理をせず活動することが大切です。



規模縮小

接触回数・接触人数を減らして開催する方法

【分散開催】

午前と午後に時間を分ける、グループ分けして開催する。



実践例

◇参加者 20 人・スタッフ 10 人（仮定）のサロンを参加者 10 人・スタッフ 5 人の 2 グループに分けて活動する。

【事前予約】

電話等で参加申し込み制にする。



＜メリット＞

- ・参加人数が把握しやすい
- ・前もって密を回避できる

＜デメリット＞

- ・気軽に参加できない。

実践例

◇事前予約を設けて参加人数をある程度把握、予約時点で参加者数が多くなる場合は日程を分ける等の対応をする。（可能な限りは参加を断らないようにする。）

ポイント

規模を縮小して活動することで、感染リスクは下げることができます。しかし、複数回の開催や事前に予約を管理することは、運営する上で負担になることがあります。無理せず、可能な範囲で取り組むことが必要です。

上記の方法の他にも、これまでより時間を半分に短縮して開催するなど、感染リスクの低い方法を探してみましょう。

◇会わずにつながる

ワクチン接種が進んでいるとはいえ、今後も活動への不安はなかなか消えないことと思います。無理をして不安を抱えたまま集まる活動はせず、会わずにつながりを保ち続けることも選択肢のひとつです。

【手紙、ポスティング】

- ・サロンや地域に関する情報誌や季節のはがきなどを郵送、またはポスティングして届ける。
- ・暑中見舞いや年賀状、絵手紙を活用した地域の小中学校との交流を行う。



<メリット>

- ・感染リスクが低い

<デメリット>

- ・人数によっては負担が大きい

ポイント

サロンに関する広報誌や、季節のはがきなどは紙とペンがあればすぐに書くことができるので、比較的是じめやすい活動といえるでしょう。手書きや手作りのものは、あたたかな思いが伝わります。なかなか顔を見て話すことができない中でも、受け取った相手に「気にかけてくれている」「つながりをもっている」という気持ちを感じてもらえるかもしれません。また、クイズを添える、川柳などの作品を募集するなど、アイディア次第で手紙にはさまざまな広がり方があります。頭を使うような内容を考えれば、効果的なフレイル予防につながることもあるでしょう。

郵送でもいいですが、自分自身も運動をかねて、ポスティングすることで、インターフォン越しや縁側越しに一言交わす機会があるかもしれません。玄関先や庭の様子から暮らしぶりが見えてくることもありそうです。負担にならない程度に、時には足を使って配ってみることもいいかもしれません。

【オンラインツールの活用】

ビデオ通話アプリ等を活用し、直接会わずに開催する。



＜メリット＞

- 感染リスクがない

＜デメリット＞

- 使い方が難しい場合がある。
- 機器が必要。

実践例

◇メールや LINE などの SNS アプリを使って発信する。

ポイント

感染リスクを避ける手段としてオンラインツールが注目されています。スマートフォンやパソコンを使って、メッセージを送ったり、画面上に顔を映して会話できたりと、家から出なくてもつながりを持つことができます。

「難しそう。」「若い人だけのものでしょう。」と考える方もいらっしゃるかもしれませんが、60 歳以上のスマホ普及率は 77%（2020 年、MMD 研究所）、メールより手軽だといわれる LINE を使うシニアは、60 代で 61.1%、70 代で 46.2%（2020 年、NTT ドコモ）と多く、増加傾向です。

スマートフォンやパソコンは苦手、という方にも、市内の携帯ショップでは無料でスマホ教室を行っているところもあります。

これを機に挑戦し、メッセージを送りあう楽しさ、新しいつながりを感じてみてはいかがでしょうか。



「参加」と「役割」について考えることが大切



これまでのような活動を取り戻すには、まだまだ時間がかかるかもしれませんが、新しいつながり方を考えてみる良い機会と、発想の転換を試みましょう。それぞれのサロンに合った方法を考える中で、どんな時でも、どんな方法でも、一方通行のかかわりだけではなく、自分自身も参加している、役に立っている、と感じられることが大切です。

自宅のできる活動の企画など、離れていても参加でき、役割を感じられる工夫を一緒に考えてみませんか。

新型コロナウイルス感染症に気をつけて

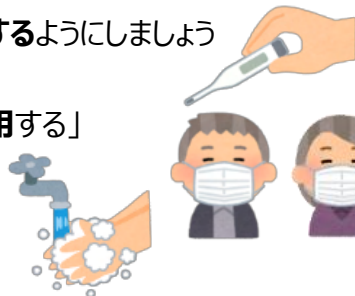
通いの場を開催するための留意点

開催の可否や実施方法については、地域における新型コロナウイルス感染症の流行状況を確認し、市町村の保健師や感染症に詳しい専門職と相談しながら判断しましょう。

通いの場を開催するために、「3つの密（密閉、密集、密接）」を避ける、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗いなどの手指衛生」、「換気」が大切です

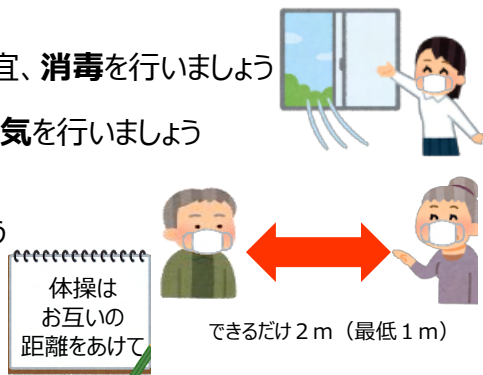
～感染を防ぐためのポイント～

- ❖ 自分自身の健康管理にも十分配慮するようにしましょう
- ❖ 参加者の体温や体調の確認を行い、参加者名簿を作成し、記録するようにしましょう
注：発熱などが認められる場合には、参加を断りましょう
- ❖ 参加者には、「毎日体温を計測をする」「症状がなくてもマスクを着用する」「水と石けんで丁寧な手洗いをする」ように呼びかけましょう
- ❖ 市町村の担当者などと連携し、参加しなくなった方の把握や参加の呼びかけを行うことも大切です



開催中は、

- ❖ 複数の人が触れる手すり、ドアノブ、テーブル、椅子などは、適宜、消毒を行いましょう
- ❖ 公民館など室内で開催する場合は、1時間に2回以上の換気を行いましょう
- ❖ 参加者同士の間隔は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けるようにしましょう
- ❖ 会話をする際は、正面に立たないように、注意を促しましょう
- ❖ 文字（紙）や録音、マイクなどを活用するなど、大きな声を出す機会を少なくするように工夫しましょう



～体操など身体を動かす活動をする場合～

- ❖ マスクを着けて運動をする場合は、身体への負荷が著しく大きくなりやすいため、無理のないよう負荷を下げたり、休憩を取るなどの配慮をしましょう
注：公園など屋外で人と十分な距離（2 m以上）を確保できる場合は、マスクをはずしましょう
- ❖ 熱中症予防のため、こまめな水分補給や室温調整などを行うよう気をつけましょう



～飲食を伴う活動をする場合～

- ❖ 座席の配置は、対面は避ける、間隔を確保する（又はパーティションを設置する）などの工夫を行い、距離をとるように調整しましょう
- ❖ 食事中以外はマスクを着用しましょう
- ❖ 会食等では、料理は個別に配膳し、茶菓は個別包装されたものを用意しましょう
- ❖ 食器やコップ、箸などは、使い捨てにしたり、洗剤でしっかりと洗いましょう



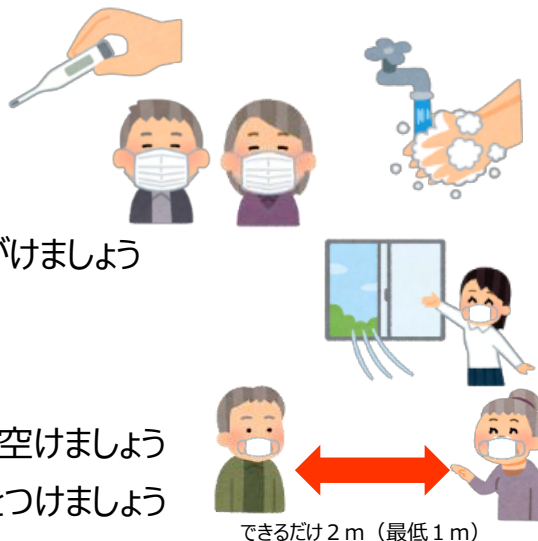
新型コロナウイルス感染症に気をつけて

通いの場に参加するための留意点

「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、
「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗いなどの手指衛生」、「換気」を心がけましょう

～感染を防ぐためのポイント～

- ♣ 毎日、**体温**を計測し、体調を確認しましょう
- ♣ 体調の悪いときは**休み**ましょう
- ♣ 症状がなくても**マスク**を着用しましょう
- ♣ こまめに、**水と石けん**で丁寧な**手洗い**を心がけましょう
- ♣ **1時間**に**2回以上**の**換気**をしましょう
- ♣ お互いの距離は、
互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう
- ♣ 会話をする際は、**正面に立たない**ように気をつけましょう



できるだけ2 m（最低1 m）

～体操など身体を動かす時～

- ♣ マスクを着けて運動をする場合は、
無理をせず、早めに休憩を取りましょう
- ♣ 熱中症予防のため、こまめに**水分補給**や**室温**を調整しましょう



～食べたり、飲んだりする時～

- ♣ 座席は、**対面は避ける**、**間隔を確保**などの工夫を行いましょう
- ♣ **食事中以外**は**マスク**を着用しましょう
- ♣ 料理は個々に分けて、**茶菓は個別包装されたもの**を選びましょう
- ♣ 食器・コップ・箸などは、**使い捨て**にしたり、洗剤で洗いましょう



「集まろう！通いの場」ウェブサイトでは、新型コロナウイルス感染症に気をつけて健康を維持するための情報を発信しています。

詳しくは
こちら

厚生労働省 通いの場

検索



◀ QRコード読み取り



屋外・屋内でのマスク着用について

- マスク着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。
一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。
- 屋外では、人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合や、
距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、
マスクを着用する必要はありません。
- 屋内では、人との距離（2m以上を目安）が確保できて、かつ
会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**



【屋外】

距離が確保できる

距離が確保できない

会話を
する

マスク必要なし



マスク着用推奨



会話を
ほとんど
行わない

マスク必要なし



公園での散歩やランニング、サイクリングなど

マスク必要なし



徒歩や自転車での通勤など、屋外で人とすれ違う場面

【屋内】

距離が確保できる

距離が確保できない

会話を
する

マスク着用推奨



マスク着用推奨



会話を
ほとんど
行わない

マスク必要なし



距離を確保して行う
図書館での読書、芸術鑑賞

マスク着用推奨



通勤ラッシュ時や人混みの中
ではマスクを着用しましょう

高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。

体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。



夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。

マスクに
関するQ&A



オンライン通いの場アプリ

新型コロナウイルス(COVID-19)感染拡大防止のため、

高齢者の通いの場が活動を自粛している状況でも

オンラインで自己管理しながら、運動や健康づくりに取り組めるアプリケーションです。

オンライン通いの場アプリで出来ること^{*1}

おさんぽ支援

行きたい場所を設定して、お散歩ルートを検索・登録できます。

自宅でできる体操

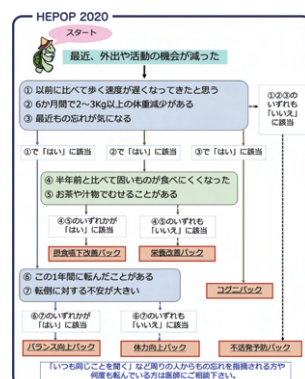
自治体が提供する
体操動画を検索して、
閲覧できます。

在宅活動ガイド2020

適切な運動や活動を行うための
フローチャートや運動・
活動メニューを閲覧できます。



自宅で出来る体操動画 画面イメージ



ダウンロードはこちらから



Android版
(GooglePlayストア)

※Android 7.0以上対応



iOS 版
(App Store)

※iOS13以上対応

今後、以下の機能も追加していく予定です^{*2}

- + 通いの場情報の閲覧
- + コミュニケーション機能
- + 健康状態の管理 (他ヘルスケアデバイスとの連携など)
- + 脳活性化トレーニング
- + 食事注文・宅配機能
- + 買い物機能

^{*1} 2020年7月時点における機能です。

^{*2} 2020年7月時点における予定です。今後変更となる可能性がございます。



国立研究開発法人
国立長寿医療研究センター
National Center for Geriatrics and Gerontology

気になる疑問・悩み

Q&A のコーナー



Q！ 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で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。

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う。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)

【アイディア例】

○垣根を低く

- ・マイ水筒をもってきてもらう。(個性アップ！)

○できそうなことは参加者へお願いしてみる

- ・机椅子の片付け、会場の片づけなど

○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4年3月