

行くだけで 元気になれる 仲間が増える

# みんなの居場所

(サロン・老人クラブ)

## 活動紹介集



社会福祉法人 坂井市社会福祉協議会

## はじめに

少子高齢化や地域のつながりの希薄化などにより、社会的孤立の問題が一層拡大していくことが懸念されています。また、団塊の世代が75歳以上となる2025年を見据え、だれもが住み慣れたまちで安心して自立した生活ができる「地域共生社会」を実現するためには、ボランティアやNPO、当事者組織、地域団体等、多様な実施主体によるインフォーマルな活動の拡大が求められています。

こうした状況を踏まえ、坂井市では、平成29年度から「介護予防・日常生活支援総合事業」が実施され、本会では、「生活支援体制整備事業」を受託し、生活支援コーディネーターを配置し、高齢者が安心して生活できる地域づくりの支援を始めました。

また、平成29年度に本会にて、住民のみなさまとともに策定した「第2次坂井市地域福祉活動計画～かたいけのプラン」においても、「みんなが集える“地域”づくり」を基本計画にあげ、「みんなが集える居場所づくり」に取り組み、坂井市内により多くの住民の集まる場を作ることが大切であることを改めて確認しあいました。

このような経緯から、本会では、高齢者が安心して生活できる地域づくりのために、高齢者の集まる場を紹介する「行くだけで 元気になれる 仲間が増える みんなの居場所（サロン・老人クラブ）」活動紹介集」を作成しました。

坂井市で多くの住民のみなさまが支え合い活動の発展のために活動されていることを知っていただき、年齢や障がいの有無にかかわらず、地域に住むすべての人が安心して暮らせる「地域共生社会の実現」に寄与することができれば幸いです。

最後に、この活動紹介集を作成するにあたり、ご協力いただきました関係者のみなさまに厚くお礼を申し上げます。

平成30年11月

社会福祉法人 坂井市社会福祉協議会

# 目 次

## 【 みくに 】

### < 三国地区のサロン >

- さんのうひろば、おしゃべり広場、ひまわりネットワーク四の部サロン . . . . . P1
- 生き生きサロン(宿あゆみの会)、米っこクラブ、サロン「あすなろ」 . . . . . P2
- やすらぎ広場いきいきサロン、福祉の会すこやかいきいきサロン  
三ツ和会生き生きサロン+地域交流会 . . . . . P3
- いきいきサロン(新保福祉の会)、生き生きサロン(ふれあい東部) . . . . . P4

### < 老人クラブがつくるみんなの居場所 >

- 坂井市三国町汐見老人クラブ、いこいの日(米ヶ脇友和会)  
第二福寿会「いこいの日」 . . . . . P5
- 第五福寿会 . . . . . P6

## 【 まるおか 】

### < 丸岡地区のサロン >

- 上安田ふれあいサロン、新九頭竜ふれあいサロン、四ツ屋リフレッシュサロン . . . . . P7
- むつみサロン、山崎三ヶふれあいサロン、大森区いきいきサロン . . . . . P8
- 野中山王いきいきサロン、いっぷく茶屋、なでしこサロン . . . . . P9
- 陽だまりサロン、里丸岡福祉会、長畝なかよしサロン . . . . . P10
- 松川ふれ愛サロン、玄女いきいきサロン、小黑老人クラブサロン . . . . . P11
- せせらぎコンサート . . . . . P12

### < 老人クラブがつくるみんなの居場所 >

- 松川区サロン、和老第二老人クラブ、高椋東部地区高齢者健康教室 . . . . . P13
- 高椋第六 老人クラブ . . . . . P14

## 【 はるえ 】

### < 春江地区のサロン >

大和区ふれあいサロン、昭和区いぶき会、本町いきいきサロン	・ ・ ・ ・ ・ P15
新町区「もっしえ〜サロン」会、しもむらサロン、境区ふれあいサロン	・ ・ ・ ・ ・ P16
亀ヶ久保ふれあいサロン、西太郎丸ふれあいサロン、京町ふれあいサロン	・ ・ ・ ・ ・ P17
日真輪里サロン、中庄いきいきサロン、田端区気ままにかフェサロン	・ ・ ・ ・ ・ P18
田端・福町ふれあい元気サロン	
いきいきサロン(春日野)、ふれあいサロン(上小森・下小森・室町)	・ ・ ・ ・ ・ P19
西長田区ふれあいサロン、中筋大手区ふれあいサロン、中筋西区ふれあいサロン	・ ・ ・ ・ P20
ふれあいサロン(中筋三ツ屋)、北浦ふれあいサロン	・ ・ ・ ・ ・ P21

### < 老人クラブがつくるみんなの居場所 >

南部第1さわやかクラブ、お勤め会・おしゃべりカフェ	・ ・ ・ ・ ・ P22
春江町境老人クラブ、京町みんなで歌おう会、京町みんな！すこやか会	・ ・ ・ ・ P23
大牧ふれあいサロン、大石さわやかクラブ第4クラブ	・ ・ ・ ・ ・ P24

### < 元気をつくる通いの場 >

沖布目通いの場	・ ・ ・ ・ ・ P24
---------	---------------

## 【 さかい 】

### < 坂井地区のサロン >

福島老人サロン、新福島いきいきサロン、東長田いきいきサロン	・ ・ ・ ・ ・ P25
Café ふれあい、ニコニコサロン、上新庄いきいきサロン	・ ・ ・ ・ ・ P26
駅前区いきいき会、若宮新しいいきいきサロン、サロン「あさひ」	・ ・ ・ ・ ・ P27
たんぽぽサロン、サロン「元気」、西区喫茶サロン	・ ・ ・ ・ ・ P28
大味上いきいきサロン、大味中いきいきサロン、大味下いきいきサロン	・ ・ ・ ・ ・ P29
東荒井あじさいサロン会、木部新保ハツラツクラブ	・ ・ ・ ・ ・ P30

### < 老人クラブがつくるみんなの居場所 >

親和クラブ	・ ・ ・ ・ ・ P30
-------	---------------

- みんなの居場所（サロン・老人クラブ）一覧 ・ ・ ・ ・ ・ P31
- 坂井市生活支援体制整備事業「生活支援コーディネーター」活動内容紹介

**さんのうひろば** (ふれあいネットワーク1の部)



●おすすめポイント

ふれあい福祉館に集まって、体操をしたり、おしゃべりしながら小物を作ったり、とてもにぎやかです。年に一回のおでかけサロンでは、温泉に入ってお食事を楽しみます。男性の参加者がいないのが、少し残念ですが、楽しくやっています。いきいきサロンの名前のお通り **みんな「いきいき」**していますよ。

サロン情報

- 【サロン名】 さんのうひろば
- 【開催日時】 第2土曜日 13:30~15:00  
※年8回
- 【対象区】 三国町 一の部地区の行政区
- 【参加者数】 約20名
- 【スタッフ数】 6名
- 【主な取り組み】 健康体操・小物作り・茶話会

**おしゃべり広場** (三の部福祉のつどい)



●おすすめポイント

区民館に集い、お茶を飲みながら、近況報告など、思い思いにおしゃべりを楽しむことができます。人とのふれあい、話すことで、ストレス解消ができ、また、話を聞くことでいろいろなことを吸収できますよ。手を休めに、ホッとできる広場に来てみませんか!

サロン情報

- 【サロン名】 おしゃべり広場
- 【開催日時】 不定期 ※目標は月1回
- 【対象区】 殿島
- 【参加者数】 約10名前後
- 【スタッフ数】 2名
- 【主な取り組み】 茶話会

**ひまわりネットワーク四の部サロン** (ひまわりネットワーク四の部)



●おすすめポイント

地区の区民館に65歳以上の方にお集まりいただき、三世代交流や健康体操、または、オレオレ詐欺の寸劇を観たりと、楽しく仲間づくりをしています。年に一回はバスでお出かけしてお風呂に入り食事をするという「おでかけサロン」も実施しています。スタッフは全員明るくやさしい人ばかりです。ぜひ一度いらしてみてください。“次回も行こう”と思ってくださいることまちがいなしです☆待っています。

サロン情報

- 【サロン名】 ひまわりネットワーク四の部サロン
- 【開催日時】 5,7,8,9,3月  
※主に日曜日。年に4,5回
- 【対象区】 三国町 四の部地区の行政区
- 【参加者数】 60名
- 【スタッフ数】 30名
- 【主な取り組み】 気軽に楽しい仲間づくりのためのサロンの開催



## 生き生きサロン (宿あゆみの会)



### ●おすすめポイント

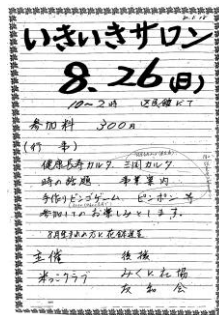
毎年、5月に区民館に集まり、バーベキュー料理を楽しんでいただいています。スタッフが協力して楽しい会になるように工夫しています。おいしい料理を前に、みなさん、おしゃべりもはずみずみ。食事の後は、「大きなかぶ」のエプロンシアター。「うんとこしょ、どっこいしょ。」と、大きな声を出して楽しみ、笑顔いっぱいになりました。

### サロン情報

【サロン名】 生き生きサロン  
 【開催日時】 年3回(5,9,11月)  
 【対象区】 宿  
 【参加者数】 43名  
 【スタッフ数】 10名  
 【主な取り組み】 バーベキュー、エプロンシアター

## 米っこクラブ

(米っこクラブ)



### ●おすすめポイント

区民館で、昼食付サロンを月1回実施しています。毎回、異なる果物も味わっています。参加者の作った野菜を持ち寄り、米っこ市を開催し、その売上でゲームの賞品アップをしたり、誕生月の方に花鉢進呈などのお楽しみプレゼントもあります。時の話題を取り上げたり、宝引き、体力測定、屋内運動会、ニュースポーツの各大会も取り入れ、2年に1回のアンケートで常に新メニューの取り入れに努力しています。他に参加者の作った作品で開催する趣味の作品展、正月飾り用の門松講座、世代間交流なども実施しています。

### サロン情報

【サロン名】 米っこクラブ  
 【開催日時】 ほぼ毎月1回(日曜日開催)  
 【対象区】 米ヶ脇区  
 【参加者数】 23名  
 【主な取り組み】 各種講座、いろんなゲーム

## サロン「あすなろ」(安島あすなろ会)



### ●おすすめポイント

サロン「あすなろ」は、昔の井戸端のような、公園のような、友達の家のような、そこに行けば誰か居て、何か話せる、そんな場所です。紙芝居を観たり、ゲームをしたり、好みの飲み物や菓子、時には、ぜんざいや弁当を食べながら、昔話に花が咲きます。  
**みんなで歌ったり、笑ったり、賑やかな声が響くサロンをちょっとのぞいてみませんか。**

### サロン情報

【サロン名】 サロン「あすなろ」  
 【開催日時】 第2,4水曜日 13:30~15:00  
 ※年間8回  
 【対象区】 安島  
 【参加者数】 平均30名  
 【スタッフ数】 4名  
 【主な取り組み】 茶話会、紙芝居、ゲームなど

## やすらぎ広場 いきいきサロン (加戸第2ふくしの会)



### ●おすすめポイント

日頃は、JAの協力などを得ながら、定例的な活動を実施しています。その中で、**区民の高齢化や絆の希薄化が進んでいることをふまえ、多世代交流事業に注力している所です。**こうしたことから、区民が一堂に会して、盛大に開催される村祭りなどに積極的に参画しています。

### サロン情報

- 【サロン名】 やすらぎ広場 いきいきサロン
- 【開催日時】 不定期 ※年4回程度  
10月第1土曜日の村祭りも参画
- 【対象区】 平山
- 【参加者数】 20名
- 【スタッフ数】 5名
- 【主な取り組み】 健康、防犯講座、懇親会、世代交流他

## 福祉の会すこやか いきいきサロン (加戸第2ふくしの会)



### ●おすすめポイント

年間5回ですが、毎回いろいろな職種の方のためになるお話を聞いたり、簡単にできる体操をしたりしています。その後は手作りのおやつを食べながら、**みなさん楽しくおしゃべり**をしています。たくさんの方の協力を得て、毎回、みなさんに楽しんでもらえるようにスタッフみんなでがんばっています。**ぜひ、遊びに来てください。**

### サロン情報

- 【サロン名】 福祉の会すこやか いきいきサロン
- 【開催日時】 第3日曜日(4,9,11,2月)  
第1日曜日(7月)
- 【対象区】 池上、城ヶ原
- 【参加者数】 40名
- 【スタッフ数】 6名
- 【主な取り組み】 音楽鑑賞、体操、お話、血圧測定

## 三ツ和会 生き生きサロン+地域交流会 (加戸第2ふくしの会)



### ●おすすめポイント

今年は地区バーベキューと福祉そば会を合同で開催しました。集会場前広場にござを敷き、テントを張り、テーブルや椅子を置き、暑さ対策も万全です。幼児から高齢者までが一同に集まり、おろしそば、焼きそば、焼き鳥、ウインナー、飲み物などを楽しみながら区民全体の交流を深めました。**普段、外出しない高齢者の方たちも この時ばかりは笑顔いっぱいでした。**

### サロン情報

- 【サロン名】 三ツ和会 生き生きサロン  
+地域交流会
- 【開催日時】 年1回 8月の日曜日
- 【対象区】 高
- 【参加者数】 50名
- 【スタッフ数】 福祉委員1名、  
婦人部・地区役員数名
- 【主な取り組み】 そば会、バーベキュー

## いきいきサロン (新保福祉の会)



### サロン情報

【サロン名】 いきいきサロン  
【開催日時】 4,5,6,7,9,10,12月 13:30~15:00  
3月 ひなまつりは、11:00~14:00  
【対象区】 新保  
【参加者数】 30名  
【スタッフ数】 6名  
【主な取り組み】 体操

### ●おすすめポイント

新保コミュニティセンターに集まって、指導者のもと、健康体操をして、身体をほぐしてもらいます。その後は、ゲームをしたり、講演を聞いてもらったりしています。宝引きの時は、とても盛り上がります。3月のひなまつりは、お弁当を用意し、楽しい催しものがあるので、たくさんの方が参加します。

## 生き生きサロン (ふれあい東部)



### サロン情報

【サロン名】 生き生きサロン  
【開催日時】 年1回 5月の土曜日 10:00~  
【対象区】 三国町 東部地区の行政区  
【参加者数】 30名  
【スタッフ数】 5名  
【主な取り組み】 介護予防体操

### ●おすすめポイント

東部地区のサロンは東部コミュニティセンターに60歳以上の住民の方対象に集まって頂きます。今年は、介護予防体操を専門の理学療法士の先生を招き、わかりやすく楽しく行うことができました。また、今回以外のサロンでは時には手作りのモノづくりをすることもあります。色々な方と交わることで生き生きとした生活を送って頂ける、そんなサロンです。

## 社協の生活支援コーディネーターが見つけた サロン「あるある」

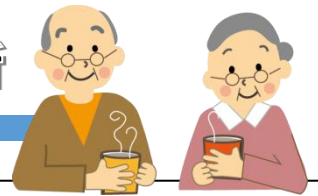
サロンに来た81歳の利用者さんが、帰り際「私、もう81歳になってんたわ。」85歳のサロンの世話人が、すかさず「なに言っているの。81歳なんて、まだまだ若いぞ。若手やぞ。」

気持ちの若さが、本当のその人の年齢かもしれない・・・

坂井市の高齢者のみなさんは、まだまだ若くて、  
元気です!!







**坂井市三国町汐見老人クラブ (二の部第1明老会)**



サロン情報

【サロン名】 坂井市三国町汐見老人クラブ  
 【開催日時】 毎月第2日曜日  
 10:00～15:00  
 【対象区】 汐見  
 【参加者数】 約17名  
 【主な取り組み】 親睦会

●おすすめポイント

汐見区民館にて、毎月第2日曜日、午前10時～午後3時まで、昼食を作ったり、弁当を買って食べたり、親睦の場を作っています。午前中は、脳トレや、3B体操など、また、いろいろなモノ作りもしています。500円の会費で、おやつ、食事、カラオケなどをして、1日過ごします。  
**一番の楽しみは、おしゃべりで、みんな喜んで参加してくれています。**

**いこいの日 (米ヶ脇友和会)**

サロン情報

【サロン名】 米ヶ脇友和会  
 【開催日時】 4半期に1回程度 ※平日開催  
 【対象区】 米ヶ脇  
 【参加者数】 27名前後  
 【主な取り組み】 各種講座、ゲーム、わなげ

●おすすめポイント

健康管理センターまたは、区民館で、平日に昼食付きでいこいの日を実施。

**交通安全、生活安全 (主に、特殊詐欺)、法話の講座は年に1回は実施しています。残りの時間は、クイズや軽スポーツなどをして、楽しんでいます。**

**第二福寿会「いこいの日」(第二福寿会)**

サロン情報

【サロン名】 第二福寿会「いこいの日」  
 【開催日時】 年間5回程度  
 平日の10:00～15:00  
 【対象区】 池上  
 【参加者数】 約30名  
 【主な取り組み】 各種講座など



●おすすめポイント

区民館や健康管理センターで、交通安全や詐欺防止のお話を聞いたり、寸劇等をやっただき、高齢者の安全に活かせる講座をしています。また、昼食は弁当をとり、みんなで楽しく過ごします。  
**年間5回程度の「いこいの日」ですが、みんなは心待ちにしています。**

## 第五福寿会



### サロン情報

- 【サロン名】 第5福寿会  
【開催日時】 2ヶ月に一度のいこいの広場  
他ボランティア活動  
【対象区】 平山  
【参加者数】 約20名  
【主な取り組み】 タオル体操などの  
健康維持教室や  
学習(法話・ビデオ) ほか



### ●おすすめポイント

私たちの集まる区民館は、平山区の中心にあります。春日神社、児童館、子ども広場、区民館と、1か所にあり、大変便利です。広場では、ラジオ体操、子どもたちとワナゲ、また、年に2回、神社の清掃、年に1度の3世代交流、区の秋祭りもあり、老人クラブで、テントの店を出します。この活動は、平成6年から続いています。いこいの広場は、できる限り、笑いの多い催しを毎回考え、努力しています。



## 社協の生活支援コーディネーターが行く

坂井市老人クラブ連合会は、みなさんの身近な地域に84の単位クラブがあり、仲間同士が元気で、健康に長生きできるようにスポーツから文化活動まで様々な活動をしています。

驚くことに役員のみなさんの多くは、80歳以上の方ですが、みなさん、とてもお元気です。

近年では、老人クラブも役員の手がいないなどの課題を抱えています。現役の役員さんにお聞きすると、中には、役員歴が10年以上の方もおり、老人クラブの役員をすることも「若返りの秘訣」の一つなのでは・・・。とひそかに感じています。





## 上安田ふれあいサロン



●おすすめポイント

この地区は、年に1回のサロン会ですが、みなさん、楽しみにしているようです。アトラクションを楽しんだり、お食事をしながら、お話をしたりしています。年に1回のサロン会ですので、みなさんのご参加をお待ちしていま〜す。

サロン情報

- 【サロン名】 上安田ふれあいサロン
- 【開催日時】 年1回 11月頃
- 【対象区】 上安田
- 【参加者数】 20名前後
- 【スタッフ数】 4名
- 【主な取り組み】 アトラクション、茶話会

## 新九頭竜ふれあいサロン



●おすすめポイント

1丁目、2丁目の福祉委員4名と民生委員2名と福祉委員OBや介護サポーターの協力を得ながら、月に2回開催しています。介護予防を意識しつつ、運動、笑い、脳トレを組み合わせています。

サロン情報

- 【サロン名】 新九頭竜ふれあいサロン
- 【開催日時】 第1,3火曜日
- 【対象区】 新九頭竜1丁目・2丁目
- 【参加者数】 20名
- 【スタッフ数】 5名
- 【主な取り組み】 ゲーム、体操、お茶タイム

## 四ツ屋リフレッシュサロン



●おすすめポイント

「健康で自立した、楽しい60代、70代、80代」を過ごすことを目標に、心と体の健康づくりにチャレンジしています。“美”を意識してハンドマッサージやカラオケを取り入れ「笑い」と「おしゃべり」に満ち溢れた2時間を創りだそうと、参加者一同、力を合わせています。楽しくなりそうなネタがあったら、ぜひ教えてください。

サロン情報

- 【サロン名】 四ツ屋リフレッシュサロン
- 【開催日時】 年2回
- 【対象区】 四ツ屋
- 【参加者数】 15名
- 【スタッフ数】 4名
- 【主な取り組み】 健康体操、おしゃべりタイム



## むつみサロン



### サロン情報

- 【サロン名】 むつみサロン
- 【開催日時】 毎月第2金曜日 13:00～15:00
- 【対象区】 西里丸岡 ※一部、近隣区含む
- 【参加者数】 約16名
- 【スタッフ数】 2名
- 【主な取り組み】 健康体操、ビデオ鑑賞、趣味の物づくり

### ●おすすめポイント

いつものお隣さん今日も変わらないか？ 朝一番に公民館にのぼりが立てば、楽しいサロンの日です。好きな事をやれば気分もスカッとするし、体操もいろいろ覚えた。誰となく会えば、みんなの様子も子どもも分かるし仲間意識も強くなる。その日の様子で相手が理解できる普通の光景が私たち「むつみ」会の会員間の元気の源で、毎回楽しんで集まっています。

## 山崎三ヶふれあいサロン



### サロン情報

- 【サロン名】 山崎三ヶふれあいサロン
- 【開催日時】 毎月第3木曜日 10:00～15:00
- 【対象区】 山崎三ヶ
- 【参加者数】 13名
- 【スタッフ数】 3名
- 【主な取り組み】 健康体操、脳トレ、茶話会ほか

### ●おすすめポイント

月1回、区民館で健康体操から始まり、脳トレのためのパズル、塗り絵、折り紙などを行い、心身の健康アップに努めています。また、ある参加者から、日本の神話を紙芝居にして語り伝えてもらっています。昼食をはさんで、皆さまがゆっくり、楽しくおしゃべりして、憩いのひとときを過ごしています。

## 大森区いきいきサロン



### サロン情報

- 【サロン名】 大森区いきいきサロン
- 【開催日時】 年1回 11月 10:00～15:00
- 【対象区】 大森
- 【参加者数】 6名
- 【スタッフ数】 2名
- 【主な取り組み】 健康体操、ゲートボール、輪投げ、ビンゴゲームなど

### ●おすすめポイント

区民館で少人数ではありますが、楽しく過ごしています。昨年は、丸岡警察署の方に来ていただき、オレオレ詐欺の話を寸劇で演じてもらい、大変喜んでもらいました。また、インストラクターから健康体操を教わり汗を流しました。お昼は弁当で楽しく食事会、その後、ゲームをしたり、お茶会でお話ししながら、楽しく過ごしました。



## 野中山王いきいきサロン

### サロン情報

【サロン名】 野中山王いきいきサロン  
【開催日時】 年1回 11月  
【対象区】 野中山王  
【参加者数】 7~8名  
【スタッフ数】 2名  
【主な取り組み】 健康体操、茶話会

### ●おすすめポイント

地区の集会場に集まり、講師を招き、健康体操をしたり、折り紙や、布を使って小物を作ったりしています。

また、飲み物やお菓子を準備して、おしゃべりタイムで、笑いあっています。日頃、顔を合せても話をする時間がなかったりしますが、**こうして、年一回でも集まって、楽しい時間を過ごすことは若返りにもなると思います。**

## いっぷく茶屋 (高棕西部ふくしの会)



### サロン情報

【サロン名】 いっぷく茶屋  
【開催日時】 毎月1回月曜日 10:00~11:30  
※3会場(高棕西部コミュニティ、5区ふれ愛会館、ふれ愛の家)で実施。  
【対象区】 高棕西部地区  
【参加者数】 3か所全部で36名  
【スタッフ数】 19名  
【主な取り組み】 地区住民の悩みごとや問題の早期発見の場としての交流活動

### ●おすすめポイント

「いっぷく茶屋」は、身近な地域で個人や世帯が抱える問題を早期に発見し問題解決に取り組む「身近な地域の助け合いシステム」の県のモデル事業の一環として、2年半前にオープンしました。年4回チラシを作成して回覧板で呼びかけたり、福祉委員や民生委員の日頃の見守りの際に声かけを働きかけたりしてきました。**スタッフは、一人でも多くの参加があるよう内容を工夫し、また、「困りごとや問題事がないですか」と会話しながら、心配りをしています。**

## なでしこサロン



### サロン情報

【サロン名】 なでしこサロン  
【開催日時】 毎月第1金曜日 10:00~15:00  
【対象区】 一本田福所  
【参加者数】 35名  
【スタッフ数】 10名  
【主な取り組み】 健康寿命に貢献するため多種多様な行事、午後は茶話会

### ●おすすめポイント

私たちのサロンは10年目に入りました。9年間は手料理を出し、スタッフ全員でがんばってまいりました。本年度からは弁当を注文し、全員参加のサロンを楽しんでいるところです。思い出のコーナーは、一人ひとりに地震の体験を語ってもらったことです。**35名でスタートしたサロン、27名になり、亡くなった方、施設入所された方、それぞれの道を歩んでおられます。しかし、これからもサロンは、続けてまいりたいと思います。**

## 陽だまりサロン



200 回例会記念誌

### サロン情報

- 【サロン名】 陽だまりサロン
- 【開催日時】 毎週木曜日
- 【対象区】 上田町
- 【参加者数】 10名
- 【スタッフ数】 4名
- 【主な取り組み】 第2週は課外活動、  
第3,4週は平章塾(座学と講座)

### ●おすすめポイント

近くの田町公民館にメンバーが集い、会を重ねること215回になりました。会の第1週目は月初め例会とし、当月誕生メンバーさんの誕生会をします。また、全員でお経(読経)の練習などしてきました。第2週目の活動は、手作りランチ、バーベキューなどのほか、レンタルバスで市外に出かけたりもします。第3,4週は平章塾と称し、勉強会を開きます。

## 里丸岡福祉会



### サロン情報

- 【サロン名】 里丸岡福祉会
- 【開催日時】 年4~5回 第3日曜日 10:00~
- 【対象区】 里丸岡
- 【参加者数】 15名
- 【スタッフ数】 2名
- 【主な取り組み】 日帰り旅行、健康体操

### ●おすすめポイント

近くの区民館にみなさんで集まって、健康体操を行ったり、季節ごとの行事(日帰り旅行、お花見等)を行い、みなさんと楽しくおしゃべりしたり、身体を動かしています。また、お弁当を注文し、みなさんでお食事会もします。みなさんの顔を見るだけで元気がもらえます。ちょっとだけでも、私たちの顔を見に来てください。

## 長畝なかよしサロン



### サロン情報

- 【サロン名】 長畝なかよしサロン
- 【開催日時】 毎月第3月曜日 10:00~14:00
- 【対象区】 長畝
- 【参加者数】 21名
- 【スタッフ数】 3名
- 【主な取り組み】 講座やモノづくり、昼食会

### ●おすすめポイント

21名の会員とスタッフ3名で、月1回第3月曜日に、ふれあい会館で活動しています。年齢にあった健康体操や認知症を予防するために気をつけたい生活や食事、そして手芸など、関心のあるテーマを決めて、講師を招いて楽しく学んでいます。その後、手作りの昼食も食べます。普段、じっくり話すことがない仲間と親睦を深めながら、楽しく若返っています。

## 松川ふれ愛サロン



### ●おすすめポイント

区民館を会場に、各地で好評を得ている演芸グループ、音楽や健康体操などの講師を招き、毎回楽しんでいただける企画を行っています。身近な場所で間近に見られるため、毎回たくさんの方々に参加いただき、大笑いし、感動とリフレッシュをさせていただいております。企画の後はおしゃべりタイムです。ぜひ、顔を出して、楽しい時間をご一緒にしましょう。

### サロン情報

【サロン名】 松川ふれ愛サロン  
 【開催日時】 5,8,11月  
 【対象区】 松川  
 【参加者数】 約30名  
 【スタッフ数】 8名  
 【主な取り組み】 演芸、音楽、健康体操、茶話会

## 玄女いきいきサロン



### ●おすすめポイント

人生なんといっても、健康長寿が1番!! 両手の中に良い気をたくさん集め、身体の弱った部分、痛い部分へ手当をする気功を始め8年あまり。他にも真向法、ストレッチ、リトミック体操も。地区行事、夏祭りにあわせ、昨年より、民謡踊りも立ち上げました。みなさんとの楽しい会話の中で身体を動かしています。時には、脳トレで、爆笑したり・・・。今年初の試みは、日帰り旅行で思い出の1ページも。

### サロン情報

【サロン名】 玄女いきいきサロン  
 【開催日時】 第2,4土曜日  
 【対象区】 玄女区 ※一部、近隣含む  
 【参加者数】 6名  
 【スタッフ数】 2名  
 【主な取り組み】 気功、茶話会、クリスマス会

## 小黑老人クラブサロン



### ●おすすめポイント

会員の皆さん、足腰の痛い人ばかりで、自分ではほとんど外出できません。でも、集会所まではなんとか来ることが出来ます。集まって草取りなどもしますが、みなさん、草取り名人ばかりです。神社の草取りの後には、紙芝居を見たり、自宅にある野菜などを持ち寄って集会所でおつゆや自分たちの得意なおかずを作って、楽しく食べたりしています。また、花見や講演の後、軽い体操もしています。みなさん、集まるのを楽しみにしています。

### サロン情報

【サロン名】 小黑老人クラブサロン  
 【開催日時】 年7~8回  
 【対象区】 小黑  
 【参加者数】 10名  
 【スタッフ数】 2名  
 【主な取り組み】 神社内の草取り、花見、花壇づくり、食事会など





## せせらぎコンサート (せせらぎ福祉の会)



### ●おすすめポイント

今年で3回目となる「せせらぎコンサート」をお寺で開催しました。地域の高齢者が集まって雑談する機会がなかなか無い中で、コンサートをつうじて、お寺という独特の場所で開いています。二胡の音色がまたよくマッチして、みなさん喜ばれています。途中休みの間にはお茶とお菓子で、積もる話に花を咲かせていました。このつどいは、民生委員さんと合同で開催しています。

### サロン情報

【サロン名】	せせらぎコンサート (せせらぎのつどいサロン)
【開催日時】	年1回 8月 13:30~15:40
【対象区】	丸岡町 竹田地区の行政区
【参加者数】	約30名
【スタッフ数】	10名
【主な取り組み】	二胡とギターのコラボ演奏会と 茶話会

## 社協の生活支援コーディネーターが見つけた サロン「あるある」

ある日のサロンのこと。最近、物忘れが増えてきて、認知症と診断されたAさんが、来ない。「昨日、来るって言ったのに。」と役員さん。90歳のサロン参加者の方が、「私、一回、家まで呼びに行ってくるわ。」と連れてきてくださいました。Aさんは、「最近、なんもわからんのや。」と、自分の不安を漏らしました。

ですが、サロンのみなさんは、「私らもおんなじで、よく忘れるぞ。あんたの顔が見えん方がさびしいで、顔見せての。」と一言。

Aさんも、笑顔でたくさん、みなさんにお話しされていました。

Aさんは、普段は、デイサービスに通っているのですが、地域の友だち同士には、病気の垣根も、福祉サービスの垣根もない。

高齢者は支えられるだけではなく、お互いに支え合っている。そんなサロンの一場面でした。







## 松川区サロン



### サロン情報

【サロン名】 松川区サロン  
 【開催日時】 年3回  
 【対象区】 松川  
 【参加者数】 30名前後  
 【主な取り組み】 茶話会

### ●おすすめポイント

私たちは区民館に集まって、区民館のテレビをみながら、みんなで楽しくおしゃべりをしたり、食事会をしたりしております。みんなの顔が見えないとどうしたのかなと思います。**みなさんの顔を見るだけで元気になります。**

## 和老第二 老人クラブ

### ●おすすめポイント

城のまちコミュニティセンターで、健康体操、主に腰やひざの体操をプリントして渡し、実施しています。

脳トレは、単位老人クラブ会長が考えた一桁の数の足し算、かけ算の計算を行っています。DVDは、社協から借用し、楽しいテレビ画面を見ながら、お茶とお菓子でリラックスします。

### サロン情報

【サロン名】 和老第二老人クラブ  
 【開催日時】 月1回 ※年7回程度  
 【対象区】 新町,室町,小人町  
 【参加者数】 15名  
 【主な取り組み】 健康体操、脳トレ、DVD、ワナゲ

## 高椋東部地区高齢者健康教室 (高椋 第一・第二老人クラブ)



### サロン情報

【サロン名】 高椋東部地区高齢者健康教室  
 【開催日時】 毎週金曜日  
 【対象区】 丸岡町 高椋東部地区内の行政区  
 【参加者数】 20名  
 【スタッフ数】 4名  
 【主な取り組み】 ラジオ体操、ワナゲ、スティックリング

### ●おすすめポイント

私たち高椋東部地区内第一、第二クラブの会は公民館で、健康維持、増進を目的に毎週金曜日に、9:30~11:30の2時間、ラジオ体操、ワナゲ、スティックリングの軽スポーツや親睦のため、昼食会を楽しんでおります。春・秋2回、おでかけサロンで、しだれ桜と風呂の旅、季節の体調管理等の健康講座実施の温泉一泊研修会も行い、笑顔と支え合いの日々を實踐中。

## 高棟第六 老人クラブ



### ●おすすめポイント

年3回サロン会を開いています。包括支援センターの指導で、脳トレ、健康体操を行い、アトラクションもおおいに楽しんでいます。森永乳業、ヤクルトなどから日頃の健康な身体づくりも学びました。さらに、折り紙、手品、カラオケなどの趣味のコーナーも盛り上がっています。昼食をとりながら、話に花が咲き、みなさん、次回をとっても楽しみしています。

### サロン情報

【サロン名】 高棟第六 老人クラブ  
【開催日時】 年3回  
【対象区】 西瓜屋1~3区、西里丸岡1~3区、今福  
【参加者数】 約50名  
【主な取り組み】 脳トレ、アトラクション、茶話会



## 社協の生活支援コーディネーターが行く

みなさん、町を歩いていると、きれいな花壇や、神社の周りの草がきれいに抜かれていることを感じたことはありませんか。サロンや老人クラブの活動の記録を見ると、地区の会合の後に、「草むしりや花壇整備」という言葉を見かけます。景観が悪い地区は、犯罪が増えるというような話を聞いたこともあります。町中の多くの花壇や、神社の周りがきれいに保たれていることにも、多くの高齢者が陰で活躍しています。

目には、見えないところで、高齢者も地域のために役割を果たしているんだなあ。と改めて感じる瞬間でした。

私も「草取り名人」「花育て名人」に、一度、ご教授  
いただいてみようかな・・・。





## 大和区ふれあいサロン



### サロン情報

【サロン名】 大和区ふれあいサロン  
 【開催日時】 年2回（春・秋）  
 【対象区】 大和  
 【参加者数】 15名  
 【スタッフ数】 3名  
 【主な取り組み】 介護予防体操・脳トレ

### ●おすすめポイント

年に2回ですが、区民館に集まり簡単な体操や脳トレ、歌などを歌い、昼食は弁当をみなさんで食べて楽しく過ごしています。近所にいながらも、なかなかゆっくり話をできない人たちとも顔をあわせるだけで昔話に花が咲きます。対象者はどなたでも大歓迎です。

「いっぺん来てみんか？おもっしえーことあるかもしれんぞ」)^o^()^o^()

## 昭和区いぶき会



### サロン情報

【サロン名】 昭和区いぶき会  
 【開催日時】 7,12月  
 【対象区】 昭和  
 【参加者数】 30名  
 【スタッフ数】 5名  
 【主な取り組み】 演芸、ハンドマッサージ、バザー

### ●おすすめポイント

区の中にある区民センターに集まっています。午前中は、演芸を見て楽しんでいます。女性の会、福祉委員の方の協力をいただき、昼食（弁当）後は、ハンドマッサージをして、笑顔になり、その後、おしゃべりをしたり、バザーを見たり、買ったりして楽しい日を過ごしていただいています。女性の会の方には食後のデザートも作っていただき、とても好評です。

## 本町いきいきサロン



### サロン情報

【サロン名】 本町いきいきサロン  
 【開催日時】 土曜日 10:00～13:00  
 年3回（3,6,10月）  
 【対象区】 本町  
 【参加者数】 約30名  
 【スタッフ数】 2名+手伝い3人（いきいきクラブの役員）  
 【主な取り組み】 歌、体操、小物作り、ゲーム、昼食

### ●おすすめポイント

近くの寺に集まり、ボランティアの方をお願いして歌や手遊びなどを楽しんだり、スタッフとともに貯筋体操や脳トレゲームをしたりしています。年1回は小物づくりをして持ち帰ります。活動の後は、弁当やお菓子を食べ、おしゃべりに花が咲きます。笑いが元気の源。みなさん、にこやかな表情で帰られます。健康ミニ知識などの話も聞けます。



## 新町区「もっしえ～サロン」



### サロン情報

【サロン名】 新町区「もっしえ～サロン」  
【開催日時】 年3回(4,7,10月)  
【対象区】 新町区  
【参加者数】 約25名  
【スタッフ数】 5名  
【主な取り組み】 懇話会

### ●おすすめポイント

サロン会に集まった皆さんに必ず健康チェック（血圧測定他）をしてもらいます。その後、歌謡ショー、マジックショー等を楽しんでもらいます。または、認知症にならないように頭を使った体操、遊び等も行います。楽しんだ後は、弁当を食べ、**みんなで楽しくおしゃべり**をしています。健康でいつまでも元気に動ける身体を作っています。

## しもむらサロン



### サロン情報

【サロン名】 しもむらサロン  
【開催日時】 第3土曜日または日曜日 10:00～11:30  
※隔月1回  
【対象区】 江留下宇和江、江留下屋敷  
【参加者数】 23名  
【スタッフ数】 7名  
【主な取り組み】 マジックショー等のお楽しみ催しと茶話会

### ●おすすめポイント

7月に初めてサロンを開催スタートしたばかりなので「おすすめポイント」がなにかわかっていません。しかし、今回のスタートにあたり、**区長さんをはじめとし、地区の役員の方々が積極的に協力して下さったので私たちは、大いに助かりました。**社協の方のバックアップもありがたかったです。**なにより参加された方々の笑顔がとても素晴らしかったです。**

## 境区ふれあいサロン



### サロン情報

【サロン名】 境区ふれあいサロン  
【開催日時】 偶数月 第3日曜日  
【対象区】 境  
【参加者数】 15名  
【スタッフ数】 5名  
【主な取り組み】 健康体操、ゲーム、おしゃべり

### ●おすすめポイント

境区の65歳以上はだれでも集まって、健康体操をした後、ゲーム、おしゃべり、カラオケなど、たまに手品、踊りなどの講師を招いて、**楽しく遊んでいます。**昼は会食してなごやかに過ごしています。会費は1人200円いただき、区より助成金をいただき、活動を行っています。



## 亀ヶ久保ふれあいサロン



### ●おすすめポイント

地区のふれあい会館にみんなが集まって、振り込み詐欺の寸劇や食育の講師を招き、これからの食事の注意点などの講習会、お昼にはお弁当を食べ、その後、フラダンスの方を招き、みんなで明るく楽しいひとときを過ごします。**地域の方々が一人でも多く、このサロンに参加され、これからも元気になれるよう取り組んでいます。**

### サロン情報

【サロン名】 亀ヶ久保ふれあいサロン  
【開催日時】 年1～2回  
【対象区】 亀ヶ久保  
【参加者数】 35名  
【スタッフ数】 5名  
【主な取り組み】 区民のふれあい

## 西太郎丸ふれあいサロン



### ●おすすめポイント

平成29年から始まったサロンです。民生委員、福祉委員、区長、行政委員、地区の有志で運営しています。区集落センターに集まって、みんなが参加型で楽しめる企画をしています。地域の人に、モノづくり等の指導をお願いしています。**参加者も指導する人たちにも生きがいづくりになっています。また、昼食の調理も地区住民交流の場にもなっています。**

### サロン情報

【サロン名】 西太郎丸ふれあいサロン  
【開催日時】 年3回(6,9,11月)  
【対象区】 西太郎丸  
【参加者数】 25名  
【スタッフ数】 10名  
【主な取り組み】 健康体操、昼食会、ボランティア等による出し物

## 京町ふれあいサロン



### ●おすすめポイント

区のふれあい会館で一年間に4回実施されます。外部ボランティアグループの演出もありますが、最近では、当地区の住民の中には多芸の持ち主がおられ、お話会や書道、詩吟など、みなさんにご披露していただく場所として出演を依頼しております。**身近な人たちとのふれあいが好評で、心のこもった昼食も楽しみです。**

### サロン情報

【サロン名】 京町ふれあいサロン  
【開催日時】 3,6,9,11月の第3土曜日  
10:00~12:00  
【対象区】 京町  
【参加者数】 約50名  
【スタッフ数】 5名  
【主な取り組み】 健康体操、演芸等の鑑賞、昼食

## 日真輪里サロン



### サロン情報

【サロン名】	日真輪里サロン
【開催日時】	約3カ月に1回
【対象区】	針原
【参加者数】	約40名
【スタッフ数】	約9名
【主な取り組み】	講話、交通安全や詐欺防止の寸劇

### ●おすすめポイント

「この前、電話かかってきての、もう少しで詐欺にあうところやったんやって。でも、わての、サロンの話、思い出しての、なんともなかったんやて。怖ろしかったわ。」村の懇談会での、あるお婆さんの話です。サロンでは詐欺や交通安全への意識を高めるだけでなく、子どもにも喜ばれる手品や人生論講話も開いています。**来たれサロンへ！**

## 中庄いきいきサロン

### サロン情報

【サロン名】	中庄いきいきサロン
【開催日時】	7月,11月
【対象区】	中庄
【参加者数】	約20名
【スタッフ数】	7~10名
【主な取り組み】	引きこもり防止と健康維持あわせて現況確認

### ●おすすめポイント

70歳以下であっても、参加できる人に参加してもらい、世代を超えた親睦を図り、高齢者への理解を深めてもらえるよう、高齢者の実情を把握（認知症等の共有）し、声かけ、事故防止に努めるように

している。あわせて、福祉委員、民生委員の役割も理解を深めてもらえるよう取り組みをしている。区長には、全面的に協力を頂いている。

## 田端区気ままにカフェサロン



### サロン情報

【サロン名】	田端区気ままにカフェサロン
【開催日時】	年4~5回 13:30~16:00
【対象区】	田端
【参加者数】	約8名
【スタッフ数】	2人
【主な取り組み】	茶話会

### ●おすすめポイント

女性が集まり、楽しくおしゃべりをしている生まれただばかりのサロンです。まだまだ、参加人数も少ないのですが、これから、楽しいことを取り入れていきたいと思っています。**ご近所、声かけあって来てください。みんなで、楽しみましょう。**

## 田端・福町ふれあい元気サロン



### サロン情報

【サロン名】 田端・福町ふれあい元気サロン  
【開催日時】 開催日未定  
【対象区】 田端・福町  
【参加者数】 29名  
【スタッフ数】 8名  
【主な取り組み】 健康チェック(血圧測定)、体操

### ●おすすめポイント

私たちの福町は田端区と合同サロンを年4回開催します。健康チェックと体操は、毎回行います。春のサロンは、講師を呼び認知症予防を田端ふれあい会館で開催しました。9月は、福町が担当で、メインテーマは、ワナゲとペットボトルボウリングの内容で開催。**大爆笑・大喝采で、みなさまの目が少年少女の輝きでした。**昼食、座談会と続き、大変盛り上がりました。

## いきいきサロン

(春日野)



### サロン情報

【サロン名】 いきいきサロン  
【開催日時】 第3火曜日  
【対象区】 春日野  
【参加者数】 23名  
【スタッフ数】 6名  
【主な取り組み】 催し物、食事会

### ●おすすめポイント

区民館で、手品師やハーモニカの合奏の方々等をお招きしています。手品では、いつの間にか見入っていて、拍手を送ったり、ハーモニカ合奏は一緒に歌ったりして楽しくにこやかに参加されています。食事会は和気あいあいとして、みなさん、とても楽しみにしています。**これからも笑顔の絶えないサロン会に!**

## ふれあいサロン (上小森・下小森・室町)



### サロン情報

【サロン名】 ふれあいサロン  
【開催日時】 年3回 9:30~12:30  
【対象区】 上小森・下小森・室町  
【参加者数】 30名  
【スタッフ数】 16名  
【主な取り組み】 軽体操・認知症予防・会食

### ●おすすめポイント

大石コミュニティセンターで、3区合同で集まり、軽体操、ゲストの方による踊り・歌、熱中症・認知症予防の話、おまわりさんからの振り込み詐欺、高齢者による交通事故防止、卓球バレー、スタッフによる手作り給食で、会話に花が咲きます。**お互いの近況報告、健康に過ごすための知恵など、楽しいひとときが送れば良いと思います。そして、次回もまた参加しようと声かけあいます。**



## 西長田区ふれあいサロン



### サロン情報

【サロン名】 西長田区ふれあいサロン  
【開催日時】 年4回 日曜日 10:00~15:00  
【対象区】 西長田  
【参加者数】 13名  
【スタッフ数】 7名  
【主な取り組み】 リハビリ体操、健康チェック、  
血圧測定、茶話会

### ●おすすめポイント

区の改善センターに集まって、リハビリ体操をしたり、健康チェック、血圧測定をしたりし、その後、各種団体の支援を受けて音楽鑑賞などしています。そして、**お昼には、みんなで楽しくおしゃべり**をしながら、スタッフの作った食事を食べています。

## 中筋大手区ふれあいサロン



### サロン情報

【サロン名】 中筋大手区ふれあいサロン  
【開催日時】 主に日曜日 ※月1回  
【対象区】 中筋大手  
【参加者数】 約20名  
【主な取り組み】 カラオケ、ワナゲ、バーベキューなど

### ●おすすめポイント

カラオケ、ワナゲ、バーベキューなど、参加者が楽しめる内容で実施しています。以前、認知症予防のゲーム等をやりますと言うと、なぜか男性参加者が少なくなることがありました。**今は、参加者が集まって、楽しく時間が過ぎるような内容を考えて、実施しています。**

(昼食時に少しアルコールも出して) 男性が多いので？

## 中筋西区ふれあいサロン



### サロン情報

【サロン名】 中筋西区ふれあいサロン  
【開催日時】 年に1,2回  
【対象区】 中筋西  
【参加者数】 約25名  
【スタッフ数】 4~6名  
【主な取り組み】 軽運動と鑑賞の後、昼食&コーヒータイム

### ●おすすめポイント

サロン開始から6,7年。来られる方もだんだんと慣れ、我々のミスやゲストさんの失敗などにも寛容になり、笑顔で過ごしていただき、毎回25名前後の参加があります。催しは毎回(年に1,2度)変わり、今までに茶道、フラダンス体験、ストレッチ講習、ビデオ鑑賞、ミニコンサート、折り紙などなどを行いました。**みんな一緒にの昼食も楽しみの一つです。**



## ふれあいサロン (中筋三ツ屋)



### ●おすすめポイント

近くの区民館にみんなが集まって、いろいろなレクリエーションを楽しんだり、ちょっとした体操をして、みんなで楽しくお話しをしています。

### サロン情報

【サロン名】 ふれあいサロン  
【開催日時】 偶数月 第4水曜日  
【対象区】 中筋三ツ屋  
【参加者数】 15名  
【スタッフ数】 2名  
【主な取り組み】 レクリエーション、茶話会

## 北浦ふれあいサロン



### ●おすすめポイント

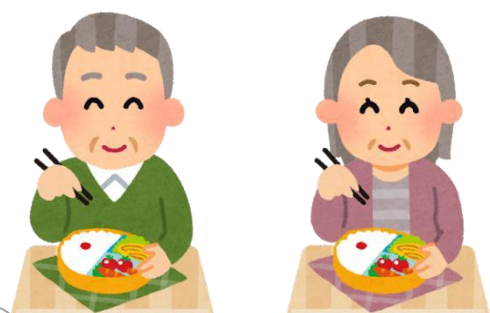
年間4回程度の集まりです。午前中は、体や頭を使ったり、落語家の方に来てもらって、思いきり笑ったり、参加すれば、元気になる北浦ふれあいサロンです。特に、北浦サロンの売りは、手作り昼食です。スタッフが素材を生かした食事を準備します。また、毎年、新そばの時期には、区民がそばを打ってくださいます。

### サロン情報

【サロン名】 北浦ふれあいサロン  
【開催日時】 年4回程度 不定期  
【対象区】 北浦南・北浦北  
【参加者数】 30名前後  
【スタッフ数】 10名  
【主な取り組み】 体を動かすゲーム等、役立つ講座、手作り昼食

## 社協の生活支援コーディネーターが見つけた サロン「あるある」

サロンでは、昼食会はとても人気のある内容です。三世代家族でも、孫さんが学校や塾から帰ってくるのは、7時過ぎ。息子さんたちとは生活スタイルが異なるため、ご自身で、夜ご飯を用意し、先に食べている方も多く、昼・夜、1人でご飯を食べている方も多いようです。そんなみなさんにとって、サロンでおしゃべりしながら、食べるご飯は格別のおいしさのようです。





## 南部第1 さわやかクラブ



### サロン情報

【サロン名】 南部第1 さわやかクラブ  
 【開催日時】 月1回 水曜日 13:00~15:00  
 【対象区】 中央  
 【参加者数】 15~30名  
 【主な取り組み】 事故防止とボケ防止  
 元気に歩くこと

### ●おすすめポイント

中央区ふれあい会館に集まり、子ども会のお孫さんたちと朝のラジオ体操や今年は初めての会館の障子張替えも子ども達とワイワイガヤガヤできれいに仕上げました。また、会員様が楽しみにしている食事会には、中央区の交通安全協会の役員にお願いして丸岡警察署からお借りした交通事故防止のDVDを見て、地域包括支援センターの援助で、デイサービスから2名の先生方に来て頂き、簡単でボケない元気になる体操の指導をして頂きました。真夏の暑い時期なので、**熱中症予防に冷房の効く涼しいふれあい会館に来て、美味しいお弁当を頂き、元気で楽しく過ごしました。本当にありがとうございました。また、よろしくお願いたします。**

## お勤め会・おしゃべりカフェ (南部さわやか第5クラブ)



### サロン情報

【サロン名】 お勤め会・おしゃべりカフェ  
 【開催日時】 第4日曜日 13:00~16:00  
 【対象区】 江留上日の出  
 【参加者数】 約25名  
 【主な取り組み】 お経の練習、おしゃべりカフェ

### ●おすすめポイント

開催場所は日の出区ふれあい会館、20年前より、お勤めの練習をする月例会を開催していたが、会員の希望もあり、本年4月より、時間を区切って、**2時~4時は、おしゃべりカフェをあわせて、実施。**大好評です。運営スタッフは、さわやかの若手会員が交代制で担当しています。全く自由なおしゃべりですが、9月度からは、春江地区のさわやかクラブの作品展の出展について話し合う予定です。



## 社協の生活支援コーディネーターが行く

サロンの参加者の方に、「普段はどこに行っているの？」と聞いたところ、「畑に毎日行っている。生きがいや。」とのこと。

失礼ながら、「みなさん、これからも行くとしたら、畑とデイサービス、どっちに行きたい？」と聞いてみました。みなさんは、声をそろえて「畑!!」と答えました。

生きがいや、やりたいことを少しでも長く続けられるようにサロンに来て、元気で長生きしてほしいと思います。



## 春江町境老人クラブ (中部さわやか第5クラブ)



### サロン情報

【サロン名】 春江町境老人クラブ  
【開催日時】 第3日曜日 10:00~13:00  
【対象区】 境  
【参加者数】 約20名  
【主な取り組み】 食事会、ワナゲ、茶話会

### ●おすすめポイント

区民館でサロン（食事会）、ワナゲ、テレビを見ながら話しあっています。人とふれ合うことを大切にしたいと思います。これからも、みんなが集まって会話の場を考えていきたいと思っています。  
**おかげさま、おせわさま、お互い様の心を持ちながら歩みたいです。**

## 京町みんなで歌おう会 (京町いきいきクラブ)



### サロン情報

【サロン名】 京町みんなで歌おう会  
【開催日時】 毎週土曜日 13:00~16:00  
【対象区】 京町  
【参加者数】 約12名  
【主な取り組み】 認知症予防と健康維持の「カラオケ教室」

### ●おすすめポイント

自宅から歩いて行ける場所で、毎週同じ時間帯に楽しく開催。会場準備や運営は参加者同士で協力して実施。本格的な通信カラオケ装置を購入し、毎月の情報提供料は参加費でまかない、差し入れ歓迎で季節ごとの行事や8時間歌いっぱなしカラオケマラソン、うたごえ喫茶なども開催しています。  
**みなさん！お気軽に参加してください。**

## 京町みんな!すこやか会 (京町いきいきクラブ)



### サロン情報

【サロン名】 京町みんな!すこやか会  
【開催日時】 毎週火曜日 9:30~10:30  
【対象区】 京町  
【参加者数】 約20名  
【主な取り組み】 健康維持・介護予防体操・音楽体操

### ●おすすめポイント

自宅から歩いていける場所で、毎週同じ時間帯に楽しく開催。**身体ほぐしとラジオ体操は参加者の役割分担で実施。**その後は、健康運動士の指導で、転倒予防や脳トレ、音楽体操など、学習メニューを工夫して健康維持に努めています。また、脱水予防や栄養教室、認知症予防教室など、月1回開催の健康講座もあります。みなさん!お気軽に参加してね。



## 大牧ふれあいサロン

(北部第1 さわやかクラブ)



### ●おすすめポイント

区の集落センターで行われる「ふれあいサロン」を高齢者はとても楽しみにしています。午前中は、ボランティアの人たちによる歌や踊りなどを楽しみ、昼には有志のみなさんによる手料理をいただきます。毎回、本当においしいです。午後は、リハビリ体操や簡単なゲームをします。その後、おやつを食べ、お茶を飲みながら、話が弾みます。

### サロン情報

【サロン名】 大牧ふれあいサロン  
【開催日時】 年4回  
【対象区】 大牧  
【参加者数】 約45名  
【主な取り組み】 歌、踊り、演奏などの鑑賞、会食、ゲームなど

## 大石さわやかクラブ第4クラブ



### ●おすすめポイント

春江北部第4クラブは、11集落で構成されていて、以前は合同のサロン等を実施していましたが、他の村まで行ってまでも参加したくないとのことで、集まりが悪かったので、今年から、各集落で行って頂くことになりました。サロンだけとは、限定せずに、お茶飲み会や談話会等でも良いから、とにかく寄って話をするようお願いし、お任せしています。

### サロン情報

【サロン名】 大石さわやかクラブ第4クラブ  
【開催日時】 各地区にて決定  
【対象区】 大石地区の11地区が個々に行う  
【参加者数】 各回約10名  
【主な取り組み】 とにかく話し合う

は るえ



## 元気をつくる通いの場

### 沖布目通いの場



### ●おすすめポイント

区のコミュニティセンターで集まって、介護予防体操をしたり、お茶を飲みながら、おしゃべりをしています。話題は、野菜作りや老人会行事に参加することで、話が弾みます。時には、お食事会もします。お食事会には、お弁当を注文します。体操に参加しない方も来て、楽しく話をしたり、カラオケもします。みんなの顔を見るだけで元気になれます。

### サロン情報

【サロン名】 沖布目通いの場  
【開催日時】 毎月第2,4金曜日 13:00~14:30  
【対象区】 沖布目  
【参加者数】 13~18名  
【主な取り組み】 介護予防体操、茶話会



## 福島老人サロン



### ●おすすめポイント

月一回、集落センターで生協さんのいきいき体操や警察の寸劇、ときには、ヤクルトさんの健康の話などで、楽しく過ごしています。注文したお弁当を食べながら午後からは、1か月中にあった事など楽しくおしゃべりし、盛り上がっています。時には、顔が見えない方が居れば、状況を確認かめあっています。「次回も元気に参加しましょう」と合言葉で解散しています。

### サロン情報

【サロン名】 福島老人サロン  
 【開催日時】 第3金曜日 9:00~15:00  
 【対象区】 福島  
 【参加者数】 16名  
 【スタッフ数】 3名  
 【主な取り組み】 健康体操・茶話会

## 新福島いこいサロン



### ●おすすめポイント

月に一度、区民館で、手芸、裁縫、ゲーム、体操など、毎月違うことをしています。季節にあわせた物を作ったり、お正月には、おもちを焼いて食べたりしています。お菓子とコーヒーを頂きながら、近況や情報の交換をしています。話も笑いもつきません。年に一回は、公園の草取りもしていますよ。

### サロン情報

【サロン名】 新福島いこいサロン  
 【開催日時】 第1水曜日 10:00~12:00  
 【対象区】 新福島  
 【参加者数】 7名  
 【スタッフ数】 1名  
 【主な取り組み】 モノづくり、脳トレ、茶話会

## 東長田いこいサロン



### ●おすすめポイント

折り紙、お手玉、講座、健康、坂井警察の高齢者運転の話、ボールあそび、脳トレ、体操、みんなで楽しく、おしゃべりをしています。お弁当をとって、食べたり、時には、近くのスーパーまで買いに行き、食べたりしています。みんなの顔を見ながら、話しあって、元気に楽しく過ごしています。

### サロン情報

【サロン名】 東長田いこいサロン  
 【開催日時】 第2火曜日 9:30~15:00  
 【対象区】 東長田  
 【参加者数】 7名  
 【スタッフ数】 1名  
 【主な取り組み】 各種講座

## Café ふれあい



### ●おすすめポイント

区民館に集まり、お茶やコーヒー等、飲みながら、楽しくおしゃべりしています。ゲームや手遊び、体操をしたり、時には、変装？なんかも・・・。

まだサロンを始めたばかりなので、年に2回ですが、これから増やしていきたいと思っています。

**みんなの笑顔に元気づけられています。ちょっとのぞいてみませんか。**

### サロン情報

【サロン名】 Café ふれあい  
【開催日時】 6,12月  
【対象区】 長畑  
【参加者数】 15名  
【スタッフ数】 3名  
【主な取り組み】 茶話会、体操、ゲーム



## ニコニコサロン



### ●おすすめポイント

サロン発足3年目に入りました。主に集落センターに集まり、料理教室、出前講座、お楽しみ会、花壇の草取り、卓球、ランチ会など、毎月内容をかえて活動しています。**年齢層は60代前半から80代ですが、みんな仲良くおしゃべりして情報交換の時間にもなっています。時に高齢の方は地区の人を会えて話せることをとても楽しみにしています。**

### サロン情報

【サロン名】 ニコニコサロン  
【開催日時】 毎月第2火曜日 9:30~11:30  
【対象区】 御油田  
【参加者数】 約15名  
【スタッフ数】 3名  
【主な取り組み】 活動を通して交流

## 上新庄いこいサロン



### ●おすすめポイント

地区内にある集落センターに月1回集まるのを、みんなとても楽しみにしています。庭に花が咲いている季節には、持ち寄ったお花を活着てみたり、日中1人で居ても不安が無いよう、オレオレ詐欺のことを教えてもらったりしています。**元気のもとはやっぱおしゃべりが一番!!スタッフ手作りの食事を頂きながら、たくさん! おしゃべりしましょ!!**

### サロン情報

【サロン名】 上新庄いこいサロン  
【開催日時】 第3日曜日  
【対象区】 上新庄  
【参加者数】 5名  
【スタッフ数】 5名  
【主な取り組み】 映画会、小物作り、体操、出前講座など

## 駅前区いきいき会



### ●おすすめポイント

軽体操から始まり、講師を招いての勉強会や、寸劇などの観覧の後に小物づくりなどを楽しんでいます。たまに外へ出かけてのランチ会も行います。**地域の方たちは、みな顔なじみで、家族のような集いですが、会場が駅に隣設しているホールなので、電車の待ち時間にぶらっと立ち寄る方もおられます。来る人拒まずで、刺激のある会にと取り組んでおります。**

### サロン情報

【サロン名】 駅前区いきいき会  
【開催日時】 第4水曜日 9:30~12:30  
【対象区】 駅前  
【参加者数】 15名  
【スタッフ数】 3名  
【主な取り組み】 軽体操、講演、小物作り、茶話会など

## 若宮新しいこいサロン



### ●おすすめポイント

地区の会館に集まり、生活に役立つ情報交換をしたり、身近な関心ごとの介護や医療について、専門の先生がユーモアを交えてお話しして下さって元気がもらえます。また、爆笑寸劇を観たり、無料バスを利用して、入浴昼食カラオケを楽しんだりもします。**みんなでもって笑い、支えあって地域の仲間づくりの場として、気軽に参加してみてください。**

### サロン情報

【サロン名】 若宮新しいこいサロン  
【開催日時】 第1木曜日 10:00~12:00  
【対象区】 若宮新  
【参加者数】 15名  
【スタッフ数】 3名  
【主な取り組み】 料理実習、健康講座、茶話会

## サロン「あさひ」



### ●おすすめポイント

近くの区民センターに集まり、お昼の弁当を食べます。専門の方々の参考になるお話を聞いたり、指先を使った簡単なモノづくりを教えてください。テレビの健康についての話や、話題の出来事についての話し合いなどをします。**ひと月に1回ですが、みんなが健康でいられるように頑張っています。**

### サロン情報

【サロン名】 サロン「あさひ」  
【開催日時】 第4木曜日  
【対象区】 朝日  
【参加者数】 8名  
【スタッフ数】 1名  
【主な取り組み】 健康、茶話会



## たんぽぽサロン



### サロン情報

【サロン名】 たんぽぽサロン  
【開催日時】 毎月26日（前後します）  
【対象区】 下兵庫  
【参加者数】 9名  
【スタッフ数】 1名  
【主な取り組み】 体操、雑談

### ●おすすめポイント

自主サロンです。立ち上げた年数は忘れました。始めは20名ぐらいのメンバーでしたが、旅立たれ、現在9名になってしまいました。毎月26日は集いの日に決めています。都合で日替わりする時もあります。協力者は民生委員さんをお願いしております。色々なメニューで楽しませてくださいます。**とにかく集まって昔話、食事会と、あつという間に帰りの時間になってしまいます。**

## サロン「元気」

### サロン情報

【サロン名】 サロン「元気」  
【開催日時】 月末木曜日 10:00～15:00  
【対象区】 東  
【参加者数】 15名  
【スタッフ数】 4名  
【主な取り組み】 テーマを決めた行事、昼食、懇談会

### ●おすすめポイント

午前中は、毎回テーマを決めた内容を実施しています。例えば「脳いきいき講座」、「そば会」、「体験談の発表」、「薬の話」、「懐かしの映画」など。

参加者のお話を聞いていると、「〇〇さんちのおばちゃん、長いこと顔を見んのお〜」とか「また、顔、見られたのお〜」などと、楽しそうです。実施者としては、男性の参加者、サポーターを増やすことに苦心しています。

## 西区喫茶サロン



### サロン情報

【サロン名】 西区喫茶サロン  
【開催日時】 第2土曜日 13:30～16:30  
【対象区】 西  
【参加者数】 10名  
【スタッフ数】 3名  
【主な取り組み】 会話、簡単なモノづくり、集落交流会

### ●おすすめポイント

今年からスタッフの女性が交代し、簡単な軽食や工芸品づくりが新たに加わりました。これまで女性の参加が少なかったためです。このサロンの参加者は、いわば認知症予備軍を対象にしていますから、これまでは70歳前後の男性の参加が主で会話交流を楽しんでいましたが、**いづらか目的をもった内容もということ、男性も役割を与えられて活動しています。**



## 大味上いこいサロン



### ●おすすめポイント

月一回、区民館にて、少しでも認知症の予防にたく、昼食は自分たちで作ります。季節の野菜を使い、なつかしい郷土料理、伝承料理を思い出しつつ、失敗もまた、楽しからずやで作っています。午後は童謡や社協で習った体操などで過ごします。**サロンをやってよかったと思うのは「うちのおばあちゃん、楽しそうにサロンの事など、話してくれる」**との若い人たちの言葉です。

### サロン情報

【サロン名】 大味上いこいサロン  
【開催日時】 第4木曜日 9:30~16:00  
【対象区】 大味上  
【参加者数】 7名  
【スタッフ数】 参加者全員がスタッフです  
【主な取り組み】 昼食づくり、童謡、体操など

## 大味中いこいサロン



### ●おすすめポイント

いこいサロンは、平成16年から始まり、今日現在まで少人数ですが、月1回集落センターで、開催しています。リハビリ、転倒予防体操等で、身体をほぐし、歌、ゲーム、おしゃべりをしたり、身体を動かします。弁当を準備して、昼食をとります。午前は折り紙をしたり、塗り絵、小物を作ったりして、各自が持ち帰っています。**元気で無理なく気軽に楽しくサロンを続けていきます。**

### サロン情報

【サロン名】 大味中いこいサロン  
【開催日時】 第4金曜日  
【対象区】 大味中  
【参加者数】 7名  
【主な取り組み】 人と人との交流

## 大味下いこいサロン



### ●おすすめポイント

集落センターにみんなで集まって、午前中は先生が折り紙や計算など、認知症にならないように考えて、楽しく遊びます。昼食は、料理屋さんでもらいます。**食事後は、横になって、休む人や、話をしながら楽しめます。**いこいサロンは、年に二回、温泉に行くのが、楽しみの一つです。

### サロン情報

【サロン名】 大味下いこいサロン  
【開催日時】 第2月曜日 9:00~15:00  
【対象区】 大味下  
【参加者数】 11名  
【スタッフ数】 1名  
【主な取り組み】 手先の作業、福祉の方のお話

## 東荒井あじさいサロン会



### サロン情報

【サロン名】 東荒井あじさいサロン会  
【開催日時】 第3水曜日 10:00~12:00  
【対象区】 東荒井  
【参加者数】 15名  
【スタッフ数】 3名  
【主な取り組み】 健康体操、話し合い、講師とともに研修

### ●おすすめポイント

区民館にて、月1回、健康づくりをして、体操、牛乳パックでペン立て作りなど、また講師を招き、交通安全教室、オレオレ劇、料理講習会などに取り組んでいます。今年3月に会員の方の中に洋裁のできる方がおり、家にある布を持ち寄り、畑仕事に使用する前掛けや手細、カバンなどを手作りし、それを賞品にくじ引きしながら、**会員一同和気あいあい、楽しい時間を過ごしました。**今後は手遊び、歌遊び、ゲームなど、頭の体操も取り入れていきたいと思っています。

## 木部新保ハツラツクラブ



### サロン情報

【サロン名】 木部新保ハツラツクラブ  
【開催日時】 第1金曜日 9:00~15:00  
【対象区】 木部新保  
【参加者数】 17名  
【スタッフ数】 2名  
【主な取り組み】 健康体操、脳トレ、歌

### ●おすすめポイント

市の介護予防教室に参加して楽しかったので、集まりたいとの声を聞いて、今年で7年目のハツラツクラブです。体操、脳トレ、歌等、春は花見、夏に公民館の清掃等、体力に合わせて、ボランティアもやっています。9時30分から3時まで、お昼はパンとおにぎり、時には、手作り弁当もあり、**会話が一番のごちそうです。**いつまでも名前どおりにハツラツと元気に続けたいです。

さ かい



老人クラブがつくるみんなの居場所



## 親和クラブ

### サロン情報

### ●おすすめポイント

坂井町老人センター(社協送迎バス利用)、会費 600 円  
(弁当代 400 円、茶菓子代 100 円、会場利用料 100 円)。

【サロン名】 親和クラブ  
【開催日時】 毎月下旬 9:30~15:30  
【対象区】 長屋  
【参加者数】 約 15 名  
【主な取り組み】 茶話会

主な取り組みは、**包括支援センターに依頼しての介護に関する話や、健康体操、振り込み詐欺等の話や、高齢者に必要な心がけなどの話を約 1 時間は入れています。**

## みんなの居場所（サロン）

### ①三国地区

地区	サロン名	対象行政区	地区	サロン名	対象行政区
一 の 部	さんのうひろば	四日市、新町、森町、岩崎、玉井、中元、御所垣内、安養寺、大門、代官屋敷、観音	加 戸	加戸いきいきサロン	加戸東、加戸西、旭台
	さくらグループ	四日市、新町、森町、岩崎、玉井、中元、御所垣内、安養寺、大門、代官屋敷、観音		覚善いきいきサロン	覚善、覚善東
	グランドヤード	四日市、新町、森町、岩崎、玉井、中元、御所垣内、安養寺、大門、代官屋敷、観音、三国東、三国東団地		水居いきいきサロン	水居、水居団地
	三国東サロン	三国東、三国東団地		いきいきサロン	平山、美保
いきいきサロン				池上、城ヶ原	
			公園台	いきいきサロン	運動公園、緑ヶ丘、桜ヶ丘、運動公園三丁目、緑ヶ丘五丁目、新緑ヶ丘団地
二 の 部	いきいきサロン	山上西、栄町、汐見、殿島、上西、下西、東下西、上緑、下緑、新緑、松ヶ下、元新、上旭、下旭、石切場、上台、下台	新 保	いきいきサロン	新保
三 の 部	五和会いきいきサロン	平野、久宝持、日和山、桜町、下新	浜 四 郷	いきいきサロン	横越、下野、下野荒井 西野中、山岸
	宝扇会いきいきサロン	喜宝、南末広、北末広			
	上錦いきいきサロン	上錦		パープルタウン黒目サロ	パープルタウン黒目
	下錦いきいきサロン	下錦		浜西なかよし会 いきいきサロン	米納津、ニュータウン黒目 沖野々、黒目
	温泉区いきいきサロン	温泉			
	中央区・立田団地区 いきいきサロン	中央、立田団地	東 部	いきいきサロン	竹松、西今市、藤澤、玉江
四 の 部	いきいきサロン	橋本、竪、上横、上真砂、下真砂、東滝本、西滝本、西滝谷、仲滝谷、浜滝谷、つじが丘	木 部	野中いきいきサロン	野中
雄 島	いきいきサロン	宿		川崎いきいきサロン	川崎
	ちよつと いっぱく			石丸いきいきサロン	石丸
	いきいきサロン	グリーンハイツ、新宿一丁目・二丁目		油屋いきいきサロン	油屋
	いきいきサロン	米ヶ脇		金井いきいきサロン	金井
	サロン「あすなろ」	安島		請地いきいきサロン	請地
	いきいきサロン	梶		楽円いきいきサロン	楽円
		浜地		池見いきいきサロン	池見
	いきいきサロン	陣ヶ岡			



## ②丸岡地区

地区	サロン名	対象行政区	地区	サロン名	対象行政区
鳴鹿	むつみのつどい	新鳴鹿 1 丁目・3 丁目		油為頭区陽だまりの会	油為頭
磯部	南横地ふれあい福祉会サロン	南横地 1 ～ 3 区	高 椋 東 部	いきいきサロンいたくら	板倉
	北横地 1 区いきいきサロン	北横地 1 区		野中山王いきいきサロン	野中山王
	北横地 3 区 ふれあい楽しむ会	北横地 3 区		いきいきサロンおおもり	大森
	上安田ふれあいサロン	上安田		山崎三ヶ区ふれあいサロン	山崎三ヶ
	新九頭竜ふれ愛サロン	新九頭竜 1 区・2 区		高 椋	むつみの会
	磯部地区合同サロン	磯部地区	寅国もみじ会サロン		寅国
	下安田いきがいサロン	下安田	猪爪ふれあいサロン		猪爪、猪爪新 1 ～ 3 区
長畝	松川ふれ愛サロン	松川	高 椋 西 部 ふ く し の 会 サ ロ ン (い つ ぶ く 茶 屋)	笹和田、舟寄 1 ～ 5 区、舟寄新、長崎、長崎新	
	玄女区いきいきサロン	玄女	丸 岡	上田町区陽だまりサロン	上田町
	長畝なかよしサロン	上長畝、下長畝		北霞一区女性の会サロン	北霞 1 区
	第 4 クラブ陽だまりサロン会	女形谷、赤坂、山久保		一本田福所なでしこサロン	一本田福所
	里丸岡福祉会サロン	里丸岡	竹 田	せせらぎのつどい	曾谷、岡、山口、山竹田
	小黒区老人クラブサロン	小黒			

### ③春江地区

地区	サロン名	対象行政区	地区	サロン名	対象行政区
西部	西太郎丸サロン	西太郎丸	南部	大和区ふれあいサロン	江留上大和
	西太郎丸尼講	西太郎丸		本町いきいきサロン	江留上本町
	矢島若ガエルふれあいサロン	矢島		緑区ふれあいサロン	江留上緑
	中庄いきいきサロン	中庄		日の出区いきいきサロン	江留上日の出
	千歩寺・中庄ふれあいサロン	千歩寺、中庄		旭区ふれあいサロン	江留上旭
	日真輪里サロン	針原東、針原西、 針原平柳		昭和いぶき会	江留上昭和
	田端・福町ふれあいサロン	田端、福町		新町もっしえ〜サロン	江留上新町
	田端気ままにカフェサロン	田端		錦サロン	江留上錦
	京町ふれあいサロン	京町			
北部	春日野いきいきサロン	春日野	中部	為国区ふれあいサロン	為国幸、為国中区、 為国西の宮
	井向ふれあいサロン	井向		亀ヶ久保火曜サロン	為国亀ヶ久保
	大牧ふれあいサロン	大牧		亀ヶ久保ふれあいサロン	為国亀ヶ久保
	西長田ふれあいサロン	西長田		境区ふれあいサロン	境上町、境元町
	石塚さわやかふれあいサロン	石塚		境ことぶきサロン	境元町
	新正王次ふれあいサロン	取次、正善、布施田 新、姫王		こぶし会	江留下西
	定広区ふれあいサロン	定広		しもむらサロン	江留下屋敷、江留下 宇和江
	辻区ふれあいサロン	辻		江留中ふれあいサロン	江留中
	上・下・小森・室町ふれあい サロン	上小森、上小森室 町、下小森			
東部	春江東部交流サロン	中筋、中筋西、中筋 東、中筋三ツ屋、中 筋大手、中筋北浦 北、北浦南、正蓮 花、寄安、寄安金 戸、定重	東部	中筋西区ふれあいサロン	中筋西
				北浦ふれあいサロン	中筋北浦南、北浦北
				三ツ屋区ふれあいサロン	中筋三ツ屋
				中筋ふれあいサロン	中筋
				中筋大手区ふれあいサロン	中筋大手
			サロン諏訪	正蓮花	

#### ④坂井地区

地区	サロン名	対象行政区	地区	サロン名	対象行政区
東 十 郷	北宮領いきいきサロン	北宮領	兵 庫	下兵庫たんぼぼサロン	下兵庫
	駅前地区いきいき会	駅前	大 関	サロン「元気」	東
	若宮新しいこいサロン	若宮新		西区喫茶サロン	西
	福島区老人会サロン	福島		大味上いこいサロン	大味上
	新福島区いこいサロン	新福島		大味中いこいサロン	大味中
	東長田いこいサロン	東長田		大味下いこいサロン	大味下
	上新庄いこいサロン	上新庄	木 部	清永いこいサロン	清永
	下新庄区いきいきサロン	下新庄		東荒井あじさいサロン	東荒井
	河和田サロン	河和田		高柳いこいサロン	高柳
	御油田ニコニコサロン	御油田		木部新保ハツラツ クラブ	木部新保
	サロン「あさひ」	朝日			
	長畑区 Café ふれあい	長畑			

### みんなの居場所（老人クラブ）

#### ①三国地区老人クラブ連合会

##### 単位クラブ

クラブ名	行政区	クラブ名	行政区
一の部 第1明老会	四日市、森町、岩崎、三国東、三国東 団地、新町	第3福寿会	嵩、西谷、覚善、覚善東、水居、水居団 地、中央
一の部 第2明老会	玉井、中元、大門、観音、御所垣内、 代官屋敷、安養寺	第5福寿会	平山
二の部 第1明老会	汐見、上西、下西、殿島、松ヶ下、石 切場、上旭、元新	運動公園芳友会	運動公園、緑ヶ丘、新緑ヶ丘団地
二の部 第2明老会	上緑、下緑、下旭、東下西、上台、下 台、新緑、栄町、山上西	第1和交会	新保中町、新保下町
三の部 第1明老会	上錦、下錦、温泉、滝谷の1部	第2和交会	新保上町



クラブ名	行政区	クラブ名	行政区
三の部 第2明老会(休会)	桜町、久宝持、平野、北末広、南末広、喜宝、日和山、下新	浜四郷長寿会	沖野々、横越、下野、西野中、山岸、黒目
清和 第1明老会	上横、橋本、豎、滝本、真砂、滝谷、つじヶ丘	浜西長寿会	米納津
宿老栄会(休会)	宿(1～3丁目)	東部和老会	竹松、西今市、藤沢、玉江
米ヶ脇友和会	米ヶ脇	第1寿会	金井、請地、楽円、油屋、野中、石丸
安寿会	安島	第2寿会	川崎、池見
第2福寿会	池上、城ヶ原		

### 趣味のクラブ

クラブ名	活動内容
いきいき民踊クラブ	民踊練習、帯の町流し参加、老人クラブ行事での発表、県民踊フェスティバルの参加
囲碁クラブ	囲碁研究会、囲碁大会

### ②丸岡地区老人クラブ連合会

クラブ名	行政区	クラブ名	行政区
竹田上	岡、曾谷、山口	和老第十	栄、田町、朝陽、乾下田、針ノ木、一本田福所2区、御幸
竹田下	山竹田	高棕第一	板倉、油為頭、高田、野中山王、吉政
長畝第一	宇田、千田	高棕第二	未政、未政2区、山崎三ヶ、大森
長畝第二	下長畝、坪江、乗兼	高棕第四	寅国、儀間、牛ヶ島、新聞、竜北
長畝第三	上長畝、城北1～5区	高棕第五	八ツ口、高柳、高柳2区
長畝第四	赤坂、女形谷、山久保、川上	高棕第六	西瓜屋1の1・1の2・1の3区、西瓜屋2区、西里丸岡1～2区、今福
長畝第五	田屋、畑中、三本木、伏屋、与河、豊原	高棕第七	舟寄1～4区、一本田中
長畝第六	篠岡、内田、曾々木、石上、松川	高棕第八	舟寄5区、長崎、一本田、笹和田
長畝第八	猪爪、猪爪新1～3区、里丸岡、今町	高棕第九	一本田福所
和老第一	八幡町、中谷、下谷、上富田、中富田、下富田	磯部第さわか	四郎丸、熊堂、磯部島、今市、八丁、反保、磯部新保1・2区、磯部福庄、羽崎、宇随、新九頭竜1・2区

クラブ名	行政区	クラブ名	行政区
和老第二	室町、小人町	磯部第三	北横地1～4区、高柳3区
和老第三	三ヶ町、東組、竹田口、上石城戸、中石城戸、下石城戸	磯部第四	南横地1～3区、四ツ屋
和老第六	上谷、上田町、乾町	磯部第五	上安田、下安田、安田新
和老第七	北霞1区、松川町、新松川、荒町	鳴鹿東部	東二ツ屋、近庄、上久米田、六呂瀬、金元
和老第八	霞ヶ丘1～4区、文京、八ヶ郷1区	鳴鹿中部	上金屋、楽間、為安、寄永、新鳴鹿1～3丁目
和老第九	城東、城南、愛宕	鳴鹿西部	下久米田上・下、友末、坪ノ内

### 特殊クラブ

クラブ名	活動内容
園芸部	高棕コミセンで第2木曜日午後、講師の指導により活動。
郷土史部	霞の郷で2木曜日の午後、郷土史に関する深い研究心と現地研修により見聞を広める。
民踊部	霞の郷で毎週火曜日の午後練習。各種発表会に参加。施設慰問等。
囲碁部	霞の郷で毎週月、水、金に練習。会員相互に囲碁を楽しむことによって、老友の親睦を図っている。
書道部	霞の郷で毎週月曜日の午後練習。各種展示会に出品。
俳句部	第3金曜日の午後定例会句会。各種展示会に出品。
カラオケ部	会員を5つの組に構成し、月～金曜日の午後練習。各種発表会に参加、施設慰問等。
盆栽部	第1・3木曜日の午後、講師の指導により講習。年に数回出品。
大正琴部	毎週木曜日の午後練習。各種発表会に参加。施設慰問等。
わら工芸部	わらの材料を仕入れ、しめ縄作りを行い配布。(冬期間のみ活動)
民謡部	毎週水曜日の午後練習。各種発表会に参加。施設慰問。
ゲートボールクラブ	古城ドームにて練習。年間5回大会を開催。
グラウンドゴルフクラブ	毎週火曜日の午前中練習。年3回競技会開催。市・県大会に出場。
ソフトバレーボールクラブ	毎週火・金曜日の午前中練習。県内の各種大会に参加。
マレットゴルフクラブ	古城ドームにて練習。年間3回競技会開催。
スティックリング部	磯部コミセン(毎週月・木曜の午前中)、高棕東部コミセン(毎週金曜日)にて練習。各種大会に参加。
ワナゲクラブ	高棕コミセン(毎週水曜)、高棕東部コミセン(毎週金曜)、城のまちコミセン(毎週火曜)にて練習。市大会に出場。

### ③春江地区老人クラブ連合会

#### 単位クラブ

クラブ名	行政区	クラブ名	行政区
東部第 1	中筋	中部第 5	境上町、境元町
東部第 2	正蓮花、寄安、寄安金戸、定重	中部第 6	江留中
東部第 3	中筋北浦北・南、中筋大手、中筋三ツ屋、中筋春日、石仏	西部第 1	本堂、西太郎丸、矢島
南部第 1	江留上中央	西部第 2	針原西、針原東、針原平柳
南部第 2	江留上旭	西部第 3	高江、田端
南部第 3	江留上緑、江留上大和	西部第 4	松木、金剛寺、
南部第 4	江留上昭和	西部第 5	千歩寺、中庄
南部第 5	江留上日の出	京町いきいき	京町
南部第 6	江留上新町	北部第 1	大牧、井向
南部第 7	江留上錦	北部第 3	石塚
南部第 8	江留上本町	北部第 4	上小森、木部西方寺、定広、下小森、辻、室町、堀越、正善、取次、姫王、春日野
沖布目かがやき	沖布目		

#### 特殊クラブ

地区	クラブ名	活動内容
南部	春江町俳句会	会員の美的情操教育を図る。月 1 ～ 2 回開催。
	春江 SRC	健康増進を図り会員相互の親睦と地域活動に参加し、毎週月曜日・木曜日の午後練習。
	南部さわやかクラブ ワナゲ同好会	会員の健康増進と親睦を図り、月 2 回練習。
	さくら子会	大正琴を通じて、認知症予防と仲間づくり。ハートピア春江や清水町きらら館にて発表。
	昭和さわやかクラブ卓球バレー同好会	会員の健康増進を深めることを目的に毎週土曜日に活動。卓球バレー普及活動等も実施。
中部	さわやか民謡クラブ	第 2・第 4 月曜日に練習し、老人クラブのステージ発表会に参加。
	江留中老人クラブ 公式ワナゲ同好会	老化によるボケ防止・引きこもり防止・高齢者相互間の融和親睦・健康維持と促進を目的に第 2 第 4 木曜日午後練習会を開催。
	江留中老人クラブ カラオケ同好会	会員同士の親睦協調と個々の脳の活性化を図る。
	江留中老人クラブ ラジオ体操会	会員の健康維持と会員相互間の親睦交流を図る。4 月から 9 月まで、午前 6 時 30 分からラジオ体操を行う。
	江留中老人クラブグラウンドゴルフ同好会	高齢者の野外での軽運動を推奨し、健康維持と老化防止を図り、火曜日の午前中に練習。
	境さわやか輪投クラブ	会員の親睦と健康増進を図る。月 2 回練習。
	中部第 6 クラブ カラオケ会	会員相互の親睦と技術の向上を目指す。隔週月曜日午後 1 時から 4 時まで練習。

地区	クラブ名	活動内容
西部	春江町さわやかスティックリング同好会	スティックリングを通して、健康・閉じこもりを無くし、クラブ会員同士の親睦を図る。毎週火曜日・木曜日の午後練習。
	カラオケ友の会	会員の健康促進及び相互交流で親睦を図る。月4回練習。
	京町みんなすこやか会	家庭でも楽しく健康維持と介護予防ができる健康体操を学ぶ。毎週火曜日午前中1時間、専門の健康運動士の指導のもと腰痛予防や口腔ケア・脳トレを実施。
	京町みんなで歌おう会	懐かしい映像と音楽を通して高齢者同士の交流を深める。毎週土曜日午後1時半から4時まで開催。
	京町G・Gクラブ	毎週月曜日から土曜日までの早朝に練習。また、他地区との交流試合をし、グラウンドゴルフのスキル向上を目指す。
	京町みんなの「そば会」	「自分でそば打ちが出来るようになる」ことを目的に、県内各地の「そば道場体験会」や「そば処食味会」を実施。
東部	さわやか唱謡会	健康維持と仲間づくり。第2・第4水曜日に練習し、様々なステージ発表を行っている。

#### ④坂井地区老人クラブ連合会

##### 単位クラブ

クラブ名	行政区	クラブ名	行政区
日の出	宮領、華水木、田島、田島窪、朝日、朝日住宅	親和	長屋、御油田
福寿	東長田、徳分田	松寿	新宮東、新宮西、大畑、新在家、小角南、小角北、染田、中央、中の江
恵比須	新庄、上新庄、駅前、若宮新、若宮、新福島、他	下兵庫睦	市、吹屋南、吹屋北、中出、寺、北兵庫、石塚、西、舟戸
若鶴	五本、定旨、下新庄、長畑	木部新保	木部新保

##### 趣味のクラブ

クラブ名	活動内容
芸友クラブ	カラオケ練習会（毎月1回）
囲碁クラブ	例会（週2回）、各種大会への参加
健康クラブ	講師による健康体操（週1回）
スポーツクラブ	ゲートボール活動、練習会、大会の開催
陶芸クラブ	講師を招いての作陶（毎月1回2日間）

今回、記事を提供頂いた以外にも、市内では、約230の行政区にて、計129のサロン（平成30年度現在）が実施されています。

また、坂井市老人クラブ連合会では、84の単位クラブがあります。その他、趣味のクラブや市が支援している通いの場なども行われています。会場や開催状況を知りたい方は、お気軽に坂井市社協の各支部にお問い合わせください。また、新たなサロンの情報がございましたら、情報お待ちしております。



# 生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員） が住民の支え合い活動を応援します。

現在、少子高齢化の進展による単身世帯等の地域での孤立化や認知症高齢者の増加が進んでいます。また、2025年には、団塊の世代が75歳以上となり、要介護状態の方が増加されることが懸念されています。

住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護・予防・生活支援を一体的に提供できる地域包括ケアシステムの実現するために、坂井市社協では、「坂井市生活支援体制整備事業」を受託し、生活支援コーディネーターを配置しています。

## ●「生活支援コーディネーター」とは・・・

みなさんの「地域を大切にしたい」という想いを大切にしながら、一緒にいくつになっても安心して暮らせる地域づくりを目指し、住民の支え合い活動を応援していきます。

自分が高齢になっても、安心して暮らせる地域を一緒に考えてみませんか。

### 例えば、こんなことはありませんか？

- ・自分の地区に高齢者が増えてきたので、サロンを始めたい。
- ・近所に認知症の方が住んでいて、どんなふうに接したらよいか、勉強したい。
- ・自分が高齢になった時のため、5年後、10年後の地域について考えたい。
- ・自分の地域のためになにか活動してみたい。

などなど



生活支援コーディネーターは、  
「みなさんの想いに寄り添いながら、  
あなたと一緒にあなたらしい幸せづくりを目指して  
みなさんと一緒に解決方法を考えます。」



☆下記の支部にいる生活支援コーディネーターまで、お気軽にお問い合わせください☆

【問い合わせ先】

社会福祉法人 坂井市社会福祉協議会

<本部/さかい支部>	坂井町下新庄18-3-1	☎67-0699	FAX: 67-2807
<みくに支部>	三国町楽円53-16-1	☎82-1170	FAX: 82-1593
<まるおか支部>	丸岡町西里丸岡12-21-1	☎68-5060	FAX: 67-2950
<はるえ支部>	春江町江留中10-15-1	☎51-4545	FAX: 51-6269

平成 30 年度 坂井市生活支援体制整備事業

「行くだけで 元気になれる 仲間が増える  
みんなの居場所（サロン・老人クラブ）活動紹介集」

【発行日】2018（平成 30）年 11 月 11 日

【発行】社会福祉法人 坂井市社会福祉協議会  
〒919-0521

福井県坂井市坂井町下新庄 18-3-1

TEL : 0776-67-0699 FAX : 0776-67-2807

<http://www.sakaicityshakyo.jp>