ふれあい地域サロン

秋田市社会福祉協議会では、平成13年度から「地域サロン事業」を展開し、 今では各地区で様々な地域サロンが開催されています。



地域サロンとは?

人と会って楽しい時間を過ごしたり、定期的に外出する機会があると、高齢になっても寝 たきりや認知症になりにくく、いきいきと暮らすことができると言われています。

「地域サロン」は地域の高齢者等が身近なところで気軽に集まることができる、出会いの場、交流の場、仲間づくりの場です。



ご町内に このような方がいるのでは・・・

- ○近所で、気軽に楽しめる集まりはないものか…
 - ○一人暮らしで久しく誰とも話してないなぁ…
 - ○近所の方と、もっと仲良くなりたいわ
 - ○近所に集う場があるなら、一声かけて欲しいわ



「地域サロン」の紹介

土崎地区 パーラー・集い

■**運営主体** 地区社協 ■**主な会場** 土崎小学校

■開催日 5~12月まで年7回

移動学習、料理教室、食事会など



カレンダーづくり。長女の誕生日はお正月、嫁に行ったのは桜のころ。お互いの思い出に若返るひととき。

飯島地区 穀丁町内いきいき倶楽部

■運営主体 町内老人会(いきいき倶楽部)

■主な会場 穀丁町内公民館

■開催日 年1回

■サロンの内容 昼食会、お楽しみ会など



久しぶりの「いきいき」の顔ぶれです。楽しい昼食をはさみ、和やかな雰囲気で楽しい一日でした。

寺内地区 ふれあいサロン「寺幕二」

■主な会場 寺内幕洗川二区町内会館 ■開催日 毎月第1・2火曜日

■サロンの内容 お茶会、カラオケ、健康相談、

血圧測定、調理実習など



趣味活動を通した語らいの場が、人と人との出会いとなり、親睦と交流の輪が広がっています。

寺内小学区 古四王町歌う友の会

■**運営主体** 古四王町女性部 ■**主な会場** 寺内児童センター ■開催日 毎月 第3日曜日

■サロンの内容 ストレッチ体操、合唱練習、

お茶会、食事会、情報交換など



町内夏祭りに成果発表。子供会も加わり全員で童謡、懐かしい歌を合唱し、親睦を深めています。

八橋地区 むつみ会ふれあいサロン

■**運営主体** 八橋むつみ会(老人クラブ)

■主な会場 八橋コミセン

■**開催日** 年4~5回を目標に随時開催

■サロンの内容 お楽しみ会、昼食会、軽スポーツ、

研修会、年祝い会など



会員同士の親睦・交流はもとより、会員の絆の強化と会員の減少防止に役立っています。

泉地区 泉の友遊ふれあいサロン

■**運営主体** 地区社協

■**主な会場** 泉語らいの家 ■開催日 6~3月まで毎月

■開催日 6~3月まで毎月 第1木曜日 ■サロンの内容 3 B体操、お茶会、園児との交流、

作品づくり、楽しいゲームなど



内容がマンネリ化しないように工夫しています。

秋田市内では35地区社会福祉協議会において、約130の「地域サロン」が開催されています。 その一部をご紹介しますので、今後の活動の参考にしてみてはいかがでしょうか?

金足地区 サロン真清水

■運営主体 サロン参加者

■主な会場 大清水多目的センター ■開催日 毎月 第4木曜日

■サロンの内容 保健師による血圧測定、健康講話、 スカットボール、お茶飲みなど



みんな心に花園を創り、折々には清しき花を心に咲かせているようです。

下新城地区 岩城町内ひまわりの会

■**運営主体** 町内老人クラブ

■主な会場 岩城町内公民館 ■開催日 毎月 1~2回

■サロンの内容 お茶飲み、公民館花壇づくり、 カラオケ、温泉旅行、踊りなど



多少の年齢差はあるものの、楽しく話し合いができ、カラオケで声を出せるので次が待ち遠しいくらいです。

外旭川地区 サロン「もみじ会」

■**運営主体** 町内会

■**主な会場** 町内第一集会所 ■開催日 毎月 第3土曜日

■サロンの内容 折り紙実習会、茶話会など



町内会で行う敬老会の折り紙展示コーナーが好評です。それに向けてみんなで折り紙を頑張っています。

上新城地区 中町内若宮老人クラブ

■**運営主体** 老人クラブ ■**主な会場** 中町内会館

■開催日 年4回(不定期)

■サロンの内容 健康講話、清掃奉仕、昼食会など



全員参加の奉仕活動と健康増進を心がけています。

保戸野地区 桜町寿女性の会

■**運営主体** 町内老人クラブ ■**主な会場** 桜町町内会館

■開催日 隔月 日曜日 午後1時~3時

■サロンの内容 お茶、歌、軽スポーツ、和紙人形づくり、小手芸など



町内会館を利用して賑やかなおしゃべりに花が咲き、楽しいひと時を過ごせる幸せを味わっています。

地域サロンの効果は?

- ●地域のみなさんが気軽に誘い合って参加することにより「閉じこもりの防止」になります。
- ●参加者一人ひとりが主役となった仲間 づくりを楽しく行い「生きがいづくり」 につながります。
- ●サロンでは、人と会い、話し、笑い、歌い、体操やゲームをし、時には会食し、楽しい時間を過ごすことで「健康づくりや介護予防」につながります。

川尻地区 川尻地区高齢者サロン

■運営主体 老人クラブ

■主な会場 川尻地区コミセン ■開催日 毎月 第3水曜日

■サロンの内容 高齢者学級終了後に、お茶のみ、

昼食会など



「笑う門には福来る」を題材に健康と笑いについて 講話してもらいました。

旭北地区 高青会

■**運営主体** 老人クラブ ■**主な会場** 八橋運動公園

■開催日 6・9・10 月の年3~4回 ■サロンの内容 グラウンドゴルフ研修会、

大会など



約20名程度の参加者があり、研修会、大会と年3~4回、にぎやかに楽しんでおります

新屋勝平地区 寿町内会いきいきサロン

■**運営主体** 町内会

■主な会場 町内集会所

■開催日 年2回

■サロンの内容 健康講話、健康体操、昼食会



体を動かし、普段会えない人とも話ができて楽しいひと時。お土産のシクラメンの花が喜ばれました。

旭南地区 熟年会

■運営主体町内会■主な会場個人宅ほか

■開催日 年4回

■サロンの内容 総会、小旅行、昼食会など



小旅行でのひとこま。カラオケや懇談でにぎやかに やっています。

新屋地区 ふれあいサロン

■**運営主体** 保健推進員

■主な会場 西部市民サービスセンター

開催日 毎月 第4金曜日

■サロンの内容 講演会、各種鑑賞会、折り紙つくり、 保健師による講話など

仲間と楽しく話し合いすることにより、連帯感と合わせ心が癒され、健康のありがたさを実感しています。

茨島地区 ふれあいサロン

■運営主体 町内会老人クラブ

■主な会場 町内会館、茨島コミセン

■開催日 毎月 1回~3回

■サロンの内容 健康づくり、親睦会、研修会、

旅行など



思い思いの楽しい事業を実施しており、参加者からは大変好評です。

明徳地区ダンスサークル「わかば会」

■**運営主体** 自主団体

■主な会場 明徳地区コミセン ■開催日 毎月 第2・4土曜日

■サロンの内容 社交ダンス・レクレーションダンス

など



80~90歳代の人たちも楽しく、一生懸命に体を動かしています。

旭川地区 旭川地域ふれあいサロン

■**運営主体** 地区社協、保健福祉推進員会

■主な会場 旭川コミセン

■開催日 6~12月まで年7回(主に月曜日)

■サロンの内容 健康教室、ナベッコ遠足、 クリスマスお楽しみ会など



好天に恵まれ、幼児のみなさんとミニ運動会。昼食 のカレーライスで交流を深め、楽しい一日でした。

広面地区 赤沼つばき会

■**運営主体** 赤沼女性の会有志

■主な会場 赤沼町内会館 ■開催日 毎月 第3土曜日

■サロンの内容 お茶のみ、茶道、生け花、

健康講話会、新・忘年会など



地域包括支援センターにお願いして介護保険制度の勉強をしました。

太平地区 野田町内わいわいサロン

■**運営主体** 野田町内会 ■主な会場 野田町内会館

■開催日 年3回

■サロンの内容 町内会館の清掃、花壇の手入れ、

お茶飲み、雑談など



毎年3回、春夏冬、必ず町内の作業をしてから茶話 会に入ります。親睦と連帯感を深めています。

東地区 東町第五町内「やすらぎ」

■運営主体 町内会、老人クラブ、子ども会、民生委員

■主な会場 東地区区画整理事業会議室 ■開催日 毎月1回(不定期)

■サロンの内容 お茶のみ、カラオケ、

健康・福祉・介護関係講話など



町内会住民が誰でも気軽に集い、井戸端会議として「やすらぎ」を立ち上げました。

桜小地区 桜西町内「がっこ茶っこの会」

■**運営主体** 桜西町内会

■**主な会場** さくら西会館 ■開催日 年 3~4回

■サロンの内容 お茶飲み、昼食会、カラオケ、

雑談など



「ミニサロン」活動に独居高齢者の出席が増えてきています。気軽に参加できると評判です。

築山地区 ほほえみサロン

■**運営主体** 町内会女性部 ■主な会場 町内会館

■開催日 毎月 第2·4月曜日

■**サロンの内容** 軽スポーツ、歌、お茶飲みなど



地域のつながりもよくなり、地域の行事にも積極的に参加し、お互い仲良くなりました。

牛島地区 おしゃべりサロン

■**運営主体** 地区社協 ■**主な会場** 南部公民館

■開催日 5・7・9・11・2月の年5回

■サロンの内容 おやつ作り、軽スポーツ、 保育所訪問、健康講話、歌など



作りながら、食べながら、会話が弾み、笑い声が響きます。「参加してよかった」との声が嬉しいです。

大住地区 北住会

■**運営主体** 老人クラブ ■**主な会場** 温泉施設など

■**開催日** 年1回

■サロンの内容 75歳に達したお祝い会



75歳に達した高齢者に喜んでいただいています。

四ツ小屋・御野場地区 ふれあいサロン

■**運営主体** 地区社協

■主な会場 御野場町内会館

■開催日 毎月 第2火曜日 (年7回)

■サロンの内容 お茶飲み、健康講話、軽スポーツ、



毎回、保健師に来ていただき、参加者の健康状態を チェックしてもらっていて、大変喜ばれています。

下浜地区 世代間交流会

■**運営主体** 地区社協・地区民児協 ■主な会場 下浜地区コミセン

■開催日 2月

■サロンの内容 児童との交流、ゲーム、

昼食会など



高齢者、児童、親が一緒に体を動かすゲームをする などして交流を図り、笑顔が見られました。

豊岩地区 老人クラブ婦人部 お楽しみ会

■運営主体 老人クラブ

■**主な会場** 豊岩地区コミセン ■開催日 毎年 春と秋

■サロンの内容 健康講座、芸能観賞など



皆が集まって、健康講座で元気を、芸能観賞で笑顔 を持って帰ります。

仁井田地区 健康サロン

運営主体 地区社協

■主な会場 温泉施設等 (毎月変更) 開催日 毎月 後半の金曜日

入浴、昼食会、お茶飲み、カラオケ、 ■サロンの内容

グラウンドゴルフ、健康講話など



毎月、開催場所を変えているので、世話人は大変で すが、楽しみにされています。

下北手地区 んだんだサロン

■運営主体 地区民児協・地区社協

■主な会場 「和ごや家」さん事務所

毎月 第4水曜日 開催日

■サロンの内容 珈琲とお茶飲み、雑談、ペーパー クラフト、介護関連講話など



ちょっとおしゃれに、珈琲の香りを楽しみます。 んだんだと話が弾み、笑顔になります。

御所野地区 ごしょのくらぶ

運営主体 地区社協、福祉·保健推進員会

ふれあいセンター多目的ホール他 ■主な会場

6~2月まで年6回(第3木曜日) 開催日

■サロンの内容 運動能力測定、ウォーキング、グラウンド

ゴルフ、運動会、茶話会など



参加者からは「気軽に話し合いができて楽しい」「健 康にもよいので続けて欲しい」との要望が多いです。

上北手地区 へばなぁ~サロン

運営主体 地区社協 (サロン運営委員会)

■主な会場 地域センター 開催日 毎月 第4水曜日

■サロンの内容 グラウンドゴルフ、フロアカーリング、

健康講話、交通安全教室など



試合の中にも笑いがあり、みんな明るく話がはずみ、 次が待ち遠しいと言ってくれるのがうれしいです。

雄和地区 へばまたなぁ~サロン雄和

運営主体 地区社協

■主な会場 開催地域の自治会館 開催日 毎月1回(不定期)

■サロンの内容 軽スポーツ、講話、映写会、 健康体操、血圧測定など



仲間と集い、運動、おしゃべりと楽しいひととき。 笑顔あふれ、心も身体もリフレッシュ!!

河辺地区 上三内ニコニコサロン

■運営主体 町内有志

■主な会場 上三内農村集落センター

開催日 毎月 20日

■サロンの内容 お茶飲み、軽体操、映写会、

健康講話など



ほがらかに笑い合い、楽しんでいます。地域の情報 を得る機会にもなっています。

みなさんの地域でも 地域サロンを開催してみませんか?

開催のポイント

開催場所

サロンの一番大切なことは、地域に住む人たちの出会いの場、 交流の場、仲間づくりの場であることです。町内会館や自治会 館、コミセン、公民館など、参加者が集まりやすい地域の居場 所をつくりましょう。



参加対象

高齢者が中心になると思いますが、参加者の年代に制限はありません。一人暮らし、高齢者夫婦世帯などの限定もありません。誰でも自由に参加できるのがサロンの特徴です。



開催頻度

定期的に開催することが、参加しやすいポイントにもなります。年数回程度から月1~2回型まで様々なサロンがありますので、参加者と相談しながら開催日や開催時間などを検討していきましょう。



活動内容

「これをやらなければいけない」というものはありません。 参加者と相談しながら、趣味活動・軽スポーツ・学習会など、 やりたいことを計画しましょう。もちろん「何もしない」「おしゃ べりだけ」でもOKです。



参加費

できるだけ費用をかけずに楽しむことが基本ですが、食事を 提供する場合などの費用は、みんなで負担し合うことで、サロ ンも継続しやすくなりますし、参加する人も気兼ねなく参加で きると思います。



器具・機材の貸し出し

秋田市社会福祉協議会では、サロンの充実・拡大を図るため、各種器具・機材を無料で貸し出しています。(カラオケ、DVD、プロジェクター、輪投げ、ビンゴゲーム、軽スポーツ用具、綿あめ製造機、ポップコーン製造機、血圧計など)



サロンの保険・ボランティア行事用保険



どんなに気をつけていても、不慮の事故が起きる場合があります。

参加者とボランティアの安心のために、保険に入っていると安心です。秋田市社会福祉協議会はサロンやボランティアに関する保険の受付窓口となっていますので、一度ご相談ください。。

地域サロンについて、器具機材の貸し出し、 保険加入についてのお問い合わせは… 社会福祉法人 秋田市社会福祉協議会

〒010-0976 秋田市八橋南一丁目 8-2

TEL 018-862-7445 FAX 018-863-6068