

サロン名 青石の里 サロン

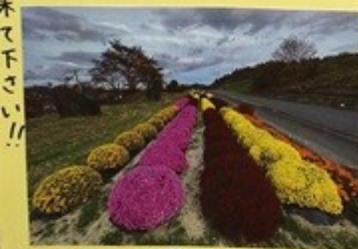


★ 活動日	毎月第2・4日曜日
★ 場所	青石集落センター
★ 平均参加人数	12名 (男性 0名、女性 12名)
★ 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ○青石公民館に千羽鶴を作って飾る。 ○青石地区にサル菊を植えて手入れをする。 ○運動会で使うお手玉を100個作る。
★ サロンの自慢	<p>○サロンの良いところを教えてください。</p> <p>みんなで協力すれば何でもできるところ。</p>
★ 助け合い	<p>○サロンの中で、みんなで協力していること、これから取り組もうとしていることを教えてください。</p> <p>一人暮らしの人でも楽しく話をして笑顔で帰れるような会にしたい。</p>

きれいに咲きました！今が見頃ニ



みなさん、まあるに





★ 活動日	毎月第4土曜日
★ 場所	公民館
★ 平均参加人数	13名 (男性 3名、女性 10名)
★ 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ○ 百歳体操 ○ 茶話会 ○ スカットボール ○ スクエアステップ
★ サロンの自慢	<p>○ サロンの良いところを教えてください。</p> <p>通常 70才代の人を中心に活動していますが、 サロン内に「<u>さくら会</u>」という別グループがあり 86才～95才の方5人が活動しています。</p>
★ 助け合い	<p>○ サロンの中で、みんなで協力していること、これから取り組もうとしていることを教えてください。</p> <p>車の運転をしない人も近くの方が声をかけて乗せてくる。 男性の参加者を増していきたい。</p>

★ フリースペース ○ 写真を貼ったり、シールや折り紙などで自由に飾り付けてください。

活動がわかるように写真を1枚以上貼ってください。(必)



みんなで百歳体操!



卓球、吹奏会です



「さくら会」の皆さん



前の人ステップを良く見てネ!



うまく入ります様に!



43年前のズバカラ大会のDVDを鑑賞

サロン名 「ぶらなし」サロン



★ 活動日	第2(金) PM 1:30分～ 第4(金) PM 7:30～
★ 場所	沢石第3区集会所
★ 平均参加人数	8名 (男性2名、女性6名)
★ 活動内容	1. いきいき百歳体操 2. スマイル元気体操 3. かみかみ百歳体操 4. 茶話会
★ サロンの自慢	○サロンの良いところを教えてください。 下は60歳から上は80歳と年齢差が約20歳と和気あいあいと 帰ってからの晩酌が美味しい食べるつちみが「まいらー」 仲間の輪が広がりお話ができた地域の行事に参加しやすい
★ 助け合い	○サロンの中で、みんなで協力していること、これから取り組もうとしていることを教えてください。 サロンで話し合 びんごゴルフへ参加しやすいきちづくり事業へ参加 と地域に根ざした活動をしていきたいと 思います。 たくまんの皆さんに参加頂く様に、昼と夜に分けて行いませう!!



★ フリースペース ○写真を貼ったり、シールや折り紙などで自由に飾り付けてください。
活動がわかるように写真を1枚以上貼ってください。(必須)



サロンの仲間を孫の応援に




昼の部



夜の部



サロン名 実沢4区サロン

★ 活動日	毎月才2・4金曜日 午後1時30分から
★ 場所	4区集落センター
★ 平均参加人数	11名 (男性 1名、女性 10名)
★ 活動内容	<p>1百歳体操体操 2交通脳トレ 3地域包括支援員による講和 4お茶会 5ボリング(ペットボトル使用) など</p>
★ サロンの自慢	<p>○サロンの良いところを教えてください。 ○<u>対象者 要件なし!!</u> ○参加料 無料</p> 
★ 助け合い	<p>○サロンの中で、みんなで協力していること、これから取り組もうとしていることを教えてください。 健康寿命を延ばす対策 3本柱 1運動 2栄養 3社会参加 身体活動 食事・口腔 人とのつながり</p>

★ フリースペース ○写真を貼ったり、シールや折り紙などで自由に飾り付けてください。
 活動がわかるように写真を1枚以上貼ってください。(必須)



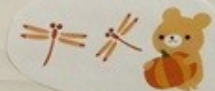
百歳体操



ペット ボトル ボーリング



皆さし
 来てさし!!



サロン名

5区 サロンひいらぎ



★ 活動日	毎週水曜日
★ 場所	沢石5区集会所
★ 平均参加人数	12名 (男性 名、女性 12名)
★ 活動内容	✳️ いきいき百歳体操、かみかみ体操、お茶会 健康講話、スカットボール、花植え、 その他。
★ サロンの自慢	○サロンの良いところを教えてください。 ✳️ 2世代で参加。無理なく、気軽に 楽しく会話しながら情報交換。 体力の向上をめざす。
★ 助け合い	○サロンの中で、みんなで協力していること、これから取り組もうとしていることを 教えてください。 ✳️ 会場の準備とかたづけ。



★ クリースペース ○写真を貼ったり、シールや折り紙などで自由に飾り付けてください。毎週元気に集まろう



花植え
キレイな
花が
咲きはじめ

健康講話

人生会議

サロン名

富沢6組サロン



★ 活動日	毎月第2日曜日 午前10時～11時30分 <small>(他に第3日曜日 資源ゴミ回収 作業終了後に約1時間 情報交換を12時)</small>
★ 場所	富沢6組公民館
★ 平均参加人数	18名 (男性10名、女性8名)
★ 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・いさいさ百歳体操 ・茶話会・健康講話 ・スラットボール ・スワイプステップ ・ポッチャ <p>等も交互に取り入れて行っています。</p>
★ サロンの自慢	<p>○サロンの良いところを教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・6組サロンは、組民が<u>子供も</u>から、<u>高齢者</u>の方まで誰でも自由気軽に参加出来る<u>和気あいあい</u>の団体です。 ・40代～50代の方もどしどし参加してくれます。 ・6組サロンは、地元の<u>6組の行政</u>、<u>老人クラブ</u>も一体となって<u>組全体</u>を取組んでいます。
★ 助け合い	<p>○サロンの中で、みんなで協力していること、これから取り組もうとしていることを教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サロン開催時の会場準備や後片付け等も皆で<u>協力し合</u>ってやっています。 ・<u>今後の取組み</u> ・会員各個人の<u>体験談</u>、<u>健康法</u>、<u>趣味</u>、等を生かし、皆で<u>共有</u>したい。 ・6組には<u>看護師</u>さんが<u>数名</u>いるので、その方をお願いして<u>健康講話</u>等を開催して行きたい。

★ フリースペース ○写真を貼ったり、シールを貼ったり、シールがわかるように、シールに飾り付けてください。



サロン名

7組サロン



★ 活動日	毎月第2、4火曜日
★ 場所	和歌山県7組公民館
★ 平均参加人数	8名 (男性 2名、女性 6名)
★ 活動内容	① 百歳体操、スマイル元気体操 ② 健康談議 ③ 時折の食事会 ④ 近所の花見、紅葉見学
★ サロンの自慢	○サロンの良いところを教えてください。 ① 皆んなと合えてうれしい、 <u>家族が多くなったよう。</u> ② 皆んなの話が聞けて楽しい。
★ 助け合い	○サロンの中で、みんなで協力していること、これから取り組もうとしていることを教えてください。 参加者をあと増やしたい。 ① 回数を増やしたい、カラオケ等したい。 ② 他のサロンと交流したい。



★ フリースペース

○写真活動



○写真活動 (必須) 付けてください。

食事会やっかい？
合戦場？
何やら？

あーん...
伸び伸び

花見です

フレイル予防
なあーねほど



和顔愛語

サロン名

さくらサロン



★ 活動日	毎月第2、4土曜日
★ 場所	富沢8組公民館
★ 平均参加人数	10 名 (男性 1 名、女性 9 名)
★ 活動内容	百歳体操 お茶会 お食事会
★ サロンの自慢	○サロンの良いところを教えてください。 毎会、笑いの堪えないお茶会 毎年春になると集会所付近に <u>桜の花をいっばい植えます!! 見に来てね!!</u>
★ 助け合い	○サロンの中で、みんなで協力していること、これから取り組もうとしていることを教えてください。 みんなで片付けをする



さあ始めるヨ!! 皆で運動しよう!!



専門講師の介護予防講座。楽しいお茶会!!



サロン名

平生田サロン



★ 活動日	毎月第1・第3(土)午後1:30~3:00
★ 場所	9組集会所
★ 平均参加人数	12名(男性4名、女性8名)
★ 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> いいきい百歳・かみかみ体操 毎月誕生会(プレゼント) 組内の「花いっぱい運動」 日帰り旅行 町の「健康講話」受講 新年会
★ サロンの自慢	<p>○サロンの良いところを教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> 無理のない活動で楽しく状況に応じて お笑いDVDで大笑い 昔の沢石へDVDでタイムスリップ 高校野球に熱くなり 料理講習で食卓楽しく等々
★ 助け合い	<p>○サロンの中で、みんなで協力していること、これから取り組もうとしていることを教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> 情報を共有し、支えや助けの必要に対応する 世代を越えての交流を深めたい。

★ フリースペース ○写真を貼ったり、シールや折り紙などで自由に飾り付けてください。
活動がわかるように写真を1枚以上貼ってください。(必須)

サロン立ち上げ説明会



花いっぱい運動 花植





日帰り旅行

「菊の里とび」さる菊鑑賞
スカイレス紅葉狩り

サロン名

“あかしろサロン”(沢石10組)



★ 活動日	第2・4日曜日(10時～正午)
★ 場所	沢石10組集会所
★ 平均参加人数	12名(男性4名、女性8名)
★ 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・百歳体操 ・スクエアステップ(お指針はいいせん。) ・湯入り(まがる湯) ・お茶会 
★ サロンの自慢	<p>○サロンの良いところを教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・三春町の<u>最北端</u>のサロンです!! (お上は二本松まで) ・名前が<u>かわいらしい</u>と評判です!! ・<u>皆が仲良し</u>です。
★ 助け合い	<p>○サロンの中で、みんなで協力していること、これから取り組もうとしていることを教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・皆で声を掛け合い、火用仕事の方法等おしえ合います。 ・また、なにことも皆で話し合い決めます。 



★ フリースペース ○写真を貼ったり、シールや折り紙などで自由に飾り付けてください。活動がわかるように写真を1枚以上貼ってください。(必須)



重りもとおもいハマス、ハ!!



百歳体操は良いね。



たまにスクエアステップ



フレイルには、
おらおらソ!!



相談ごとは
皆んがで話し合。



玉ねぎの苗
ソヤッと良いんぞい。