


サロン名


御木沢公民館



★ 活動日	毎月第2, 第4, 月曜日 10時から正午
★ 場所	おぎさわサロン
★ 平均参加人数	14名 (男性 1名, 女性 14名)
★ 活動内容	<p>①百歳体操 ②かみかみ体操 ③スクエアステップ体操 ④ボッチャ スポーツ ⑤みんなでお茶会 <small>おみかみ 折り紙</small> 折り紙</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">TDLの様子は!!</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"> ・友だちの輪が広がった。 ・情報交換が出来て楽しい。 ・あたたかい飲みものが整っている。 <p style="color: blue; font-weight: bold; font-size: 2em;">楽しいよ!!</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><u>サロン日はいつも楽しみにしているが、今後、みんなが高齢になってくるので、通っている足の問題が大きな問題点になっていきます。</u></p>



サロン名

毎週木曜10時～ “三春の駅前!!” 

★ 活動日	にこにこ木曜サロン
★ 場所	駅前集会所
★ 平均参加人数	名 (男性 名、女性 22名) (15人)
★ 活動内容	かみかみ百歳体操 フレイル予防 認知症サポーター、オラルフレイルとは、 体力測定 歯 かみ
★ サロンの自慢	○サロンの良いところを教えてください。 出席率が高い、 集まるのを楽しんでいる。
★ 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。 片付け、掃除は皆なでやって居る。 食改善推進員が栄養のポイントをみんなに伝えている。 (たんぱく質摂取の大切さ)

★ 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)

ガタン

ゴトン



(にこにこ木曜)サロン

〒114-8501 東京都荒川区西日暮里 5-1-1 駅前集会所

みんなで一緒に金毛行列車! ゆくり行こう!!

サロン名 『平沢さくらの会』



★ 活動日	毎週火曜日 10時30分～正午
★ 場所	駅前集会所
★ 平均参加人数	10名 (男性 0名、女性 10名)
★ 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・百歳体操 ・かみかみ百歳体操 ・お茶会 ・たまりスクエアステップ <p style="color: blue; font-size: 1.2em;">おもしろ 来てみて!!</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"> ・毎週火曜日に行っているので 皆の居場所となっています。 ・参加者皆が <u>仲良く人の悪口は言いません!!</u> ・お茶会を行い、皆で話合っています。
★ 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> <p>R5年2月まで、駅前サロンの小梅の会と一緒に活動していました。 駅前サロン終了と同時に、<u>皆で力を合わせて住民主体の活動として集会所の方で行っています。今では定着しました。</u> 元町・栄町・平沢区・八島台・荒町のみなさんが参加しています!!</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)



駅前サロンでの活動



小梅の会の皆さんと一緒に。



駅前集会所に移っても皆一緒に運動



平沢を4でなく色々地区から参加している。



平沢30代からやっています!!



サロン名

七草木健康クラブ



★ 活動日	毎週土曜日
★ 場所	七草木集会所
★ 平均参加人数	12名 (男性 3名、女性 9名)
★ 活動内容	百歳体操、かみかみ百歳体操、談話 ※今年から、DVD鑑賞も!! (綾小路きみまろ爆笑ライブ、四季の富士山 など) 手打ちそば (そば打ち体験、試食会 など)
★ サロンの自慢	○サロンの良いところを教えてください。 <u>笑い声が絶えない、何でも話せる関係</u> <u>健康で自立しているみなさんです!</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。 参加者同士で、何でも協力し、助け合っている! 毎年、新しい取り組みをしていきたい!

★ 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)

おしゃべりが
一番!!

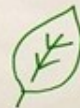


代表あいさつ
「今日もみんな
楽しくやろう!!」



七草木の元気の秘訣!

七草木健康クラブ



↑ 重りも忘れず!
筋力アップ



毎週だから
ポイントも
たっぷり!!

↑ 専門講師の話も
真食りに!
フレイル予防していこう!



みんなが本と動かすと
「気持ちが良いね」



★ 活動日	月一回（第二日曜日 14時～16時）
★ 場所	御祭四区集会所
★ 平均参加人数	16名（男性 7名、女性 9名）
★ 活動内容	<p>開始前待機時間：○体温測定○血圧測定○準備飲み物セルフサービス ○地域記録ビデオ視聴（事例：2022年厳島神社秋の例大祭記録）</p> <p>①テレビ体操第一による準備運動（約5分） ②スクエアステップ運動（認知機能向上・転倒防止）（約40分） ③365歩マーチ体操、サザエさんde体操（約10分） ④高齢者向け体操、超簡単・座って出来るストレッチ ・脳トレ・有酸素運動健康体操（約30分）<small>音楽伴奏：物足りない・重石手鏡舞かし</small> ⑤心身健康笑タイム（傑作演芸）（約10分）<small>事例：藤小娘あまろ・サンドイッチマン</small> ⑥お茶会（約15分）<small>※多文字：YouTube各種コンテンツ活用/PCネット接続：自前スマホタブレット一機在りMAX</small></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> <p>①各種カリキュラムに対し積極的に取り組んでいる ②スクエアステップ運動で升目の教え合いをしている ③サロンの運営に対し参加者全員が協力的である</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>①開始前のビデオ視聴時「YouTube三春公式チャンネル」の各種映像視聴、三春の歴史・文化の理解を深める ②桜シーズン「桜・結の森」、サロンと地域の協力で花見開催 ③サロン参加者有志で小旅行（例：日帰りバスツアー）等を計画実行し絆を更に深める</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）

