

サロン名

こまりんサロン



★ 活動日	月2回 水曜日 10時～12時
★ 場所	保健センター
★ 平均参加人数	25名～35名 (男性 名、女性 名)
★ 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ★ ラジオ体操 ★ DVDを見ながら介護予防運動 ★ 100才体操のお口のカミカミ運動 ★ 健康講座 5% 1% ★ 体力測定 1%
★ 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"> ★ 会場が近く設備が良い ★ 冷暖房完備で夏も冬も運動しやすい ★ 各町内から参加しているので大勢の友達に会えて話せる ★ 体を動かすのも楽しく出来る
★ 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"> ★ 会場に来たら各自イスを出し 終わったら各自片付ける ★ 町各に班を決め 月別に当番を決め受け付けと終わってからの掃除を担当する ★ 町各に連絡員を決め 任期は1年とする ★ 代表と副代表の任期は一年とする ★ 教名の方の負担にならない様 全員でサロンを作って行く



★ 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)



サロン名 『八幡町健康会百歳体操』



★ 活動日	毎週水曜日楽しく活動中!! 1時30分から
★ 場所	八幡町公民館
★ 平均参加人数	33名 (男性9名、女性24名) <u>すこいばい</u> 毎回皆来んだとい
★ 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・百歳体操 ・かみかみ百歳体操 ・専門職の講座 <p>※終わったあとは、それぞれ友達の家で大茶のみ!! この方がいい</p> <p>9時頃まで家に帰って来せん</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"> ・参加者の最高齢は文正14年生まれ <u>98歳</u>です。 昔からの仲間。健康の為に歩いて来ます。(少し遠い方は家の車) ・ほぼ全員が毎週あつまりますよ。
★ 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"> ・皆で声を掛け合って見守りしているが、体や気持ちの低下を感じた場合、地域の保健師さんや、社協へ連絡も取っています。

★ 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)

皆が楽しみにしている。早い人は12時前に公民館に来てます!!



会長あいさつ「んじや始つた!!!
おがすか?」「おーおす!!」



ハンコ押ししてくたはし。



背屋からほみ出して運動してます。



口腔講座



ホリス学生との交流
めんげん



地域の保健師さんと

サロン名

一本松ふれあいサロン



★ 活動日	毎月オ1、3月曜日午後1:30~3:00
★ 場所	一本松集会所
★ 平均参加人数	30名 (男性8名、女性22名)
★ 活動内容	1. 百才体操 2. スクエアステップ
★ サロンの自慢	○サロンの良いところを教えてください。 ・地域の人みんなで運動ができる ・友だちの輪が広がり談話を 楽しむ
★ 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。 ・数回休みの続く方には電話確認 ・協力して会場作り片付けをしている ・帰りは話ながらゆくり楽しんで歩く。

★ 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)



サロン名

中町いきいきクラブ



★ 活動日	毎月2回, 第2, 第4金曜日 午前10時~11時30分
★ 場所	中町公民館
★ 平均参加人数	25名 (男性 8名, 女性 17名)
★ 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ① お知らせ (今後のサロンの行事予定, 中町のことなど) ② 百歳体操 (DVDを見ながら40分) ③ 早口言葉・朗読など (滑舌を改善するために) ④ 歌声喫茶 (皆んなが歌える歌を4曲, 腹から声を出して) ⑤ スクエアステップ (3グループに分けて)
★ サロンの自慢	<p>▶ 家ではなかなか運動が出来ません。大きな声を出せません。そのため、まず、百歳体操で無理なく体を動かします。次に早口言葉や朗読を行います。生麦生米生卵に始まって、津軽弁の早口言葉、落語から寿限無寿限無。歌舞伎から白浪五人男。フーテンの寅さんの口上。国定忠治の赤城山。お江戸早口言葉。落語。川柳。宮沢賢治の雨にも負けず。百人一首。夏目漱石の草枕。18歳と81歳の違い。三春盆踊り唄。論語。大谷翔平の目標達成シート。北原白秋のお祭り。駅名早口。など多分野にわたる。</p> <p>▶ 歌声喫茶は、「新宿ともしび」のライブDVDを画面に映しながら大きな声で歌います。今は「美しき日本の歌」のDVDを使用。時々、スマホから選曲して面白い歌や、新しい曲を歌うようにしています。</p>
★ 助け合い <small>のサロンの中でみんなで協力していること、これを取り組もうとしていること。</small>	<ul style="list-style-type: none"> ★ 会場づくりは、中町常任役員が、早く会場入りしてやっています。歌声喫茶が終わったら、全員でブルーシートをたたみ、椅子を片付けます。 ★ 今後、中町や三春をもっと知るための企画や、みんなで助け合えることについて話し合いの機会を持ちたいと考えています。



★




たり、シールや折り紙などで自由に
るように写真を1枚以上貼ってくだ



サロン名

『ちいちいぱっぱ』



★ 活動日	毎週金曜日 午後1時30分から3時30分
★ 場所	荒町カネキュウ商店
★ 平均参加人数	10名 (男性 / 名、女性 9名)
★ 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・お茶を飲みながらの楽しいおしゃべり。 ・専門講師のフレイル予防研修 ・季節の行事。 
★ 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"> ・サロンは、近所の人々が気軽に集まって、三春町の昔話を楽しくお話しています。なかなか聞くことのできない昔から三春町に住むかたの話が聞けます。
★ 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"> ・毎週行うことにおよび、一人暮らしのちや家族の介護と行っている方の気分転換になっています。 ・急な予定の変更の場合は、予定をメモ等に書き残しています。



★ 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)



楽しいおしゃべり。



フレイル予防



すごい昔話(三春の歴史)



季節の行事

サロン名 あらまち元気サロン



★ 活動日	毎週月曜日 13:30~14:30 年50回
★ 場所	荒町公会堂
★ 平均参加人数	23名 (男性 1名、女性 22名)
★ 活動内容	座位による ラジオ体操 百歳体操 みんなの体操 お話し会 昔話 紙芝居 絵本読み合わせ 紙風船 (ゲーム) お楽しみ茶会 (お茶は各自持参) 散策 (八島川添の観音) 人権教室
★ サロンの自慢	○サロンの良いところを教えてください。 ・大型スクリーンへの投影 ・体操だけでなく様々なものを取り入れ、全員が楽しく活動できるような回っている。
★ 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。 ・会議室及びビデオも全員で行う ・椅子も2階から1階の教室に運んで使用するため、バケツリレー方式で運び、ゲーム感覚で楽しく行うことができる。 ・会長・副会長はサロンのお世話係が輪番制で当たっている。(1年交代)

★ 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)



貸付



絵本読み合わせ



お楽しみから体操だ!



バケツリレーでイス運び



紙風せん



シートひき



体操



お楽しみお茶会

サロン名

深田和 ひまわり会



★ 活動日	毎週月曜日 午後 1:30~
★ 場所	深田和 集会所
★ 平均参加人数	14名 (男性 4名、女性 10名)
★ 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ① 百歳体操 ② スクエアステップ (毎月末) ③ 風せんで遊ぼう ④ お茶飲み会 (月末1回) ⑤ 体力測定 (年1回) ⑥ 集会所の大掃除 (年1~2回)
★ 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"> ① 2017年6月頃より体操を初めて継続している事が何よりの自慢です。 ② 自分自身の筋力アップ・生活にリズムが出来る。 ③ 今まで知らなかった人の名前や顔が覚えられた。 ④ 話をすることがなかった人とも楽しく会話が出来るとなり楽しい。
★ 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"> ① 皆さんに迷惑をかけないように楽しみたいです。 ② 体操後のもと片付けは、皆さんでやる。 ③ だから1人に頼るのではなく、皆さんで協力して活動しています。

★ 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)



ボラリス保健看護学院の
生徒さんとの交流




スクエアステップ
【転倒予防・認知機能向上】

サロン名

北町いきいきサロン



★ 活動日	毎月第2・4木曜日
★ 場所	三春交流館まほら
★ 平均参加人数	19名 (男性 4名、女性 15名)
★ 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操 ・趣味のおしゃべり ・カードゲーム ・地域についての話し合い 
★ 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"> ・好奇心旺盛で新しいことにもチャレンジします! ・潜在専門職が多く、色々なことを教え合っている! ・毎回地域についてみんなで話し合っています!!!
★ 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>→ 地域の良いことを含めた課題などを話し合い、イ주민全体で共有し、問題解決に取り組んでいる!</p> <p><u>“サロンが地域の中にある”</u></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)

何でも話し合える
昔ながらの地域 三
スマホの使い方だって
へ、ちゃら〜♪
いつまでも自分らしく
地域で暮らしていくぞ!



次はコンパだよ!
楽しいステップだって何のその!
小さい頃にやって特恵なの。
懐かって楽しいね!
何れもみんなが集まるのが1番!
顔を合わせると元気になる。

サロン名

“かたり場会”



★ 活動日	第3木曜日 (10:00~15:00頃まで)
★ 場所	新町字事務所
★ 平均参加人数	15.3名 (男性 0.2名、女性 15.1名)
★ 活動内容	<p>○10:00~12:00 小物作りとおしゃべり</p> <p>○13:00~13:30 百さいたいそう</p> <p>○13:30~14:45頃 スクエアステップ</p> <p>○14:10~14:25頃 休けい(お茶タイム)歴史がみしばい</p> <p>○14:40~15:00 お知らせ他.</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>みんな仲よし 笑いが 絶えない スクエアステップ</p> <p>欲しいアイテム 歴史の勉強 三春が よくわかる</p> <p>百さい たいそう 会で用意の おもりをつけて 2.2.3.4 3.2.3.4</p> <p>スクエアステップ の合い間に おかしとお茶ど ろタイム</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>椅子運び を協力している 拍手とハイな声 アイエーと声があ うこと喜びあう</p> <p>お茶出れを 手伝っている 声を出して応援 する</p> <p>マットの片づけ をしめている</p> <p>DVDプレーヤー を会に貸して 協力している</p> <p>これから 知りたい意欲を 満たす取り組みを 考えたい</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。(必須)



百さい体操 (DVDに合わせて1.2.3)

重りをつけて
筋力増強
めざそう!

ましがたたら
とりあえず笑
おうアハハハ
もう一回がん
ばるぞ!



真照寺さんのお前さんにお話を聞く

お寺の内部の事や
秋田県との関わりを
熱心に聞く知識
欲旺盛なおばさん達

身近な人々
先生に
バックやぐす玉
かご作り
完成するまで



お茶タイム後 歴史がみしばい

お茶を飲んで
歴史がみしばいを
みながら、ホッとひと
息、とても熱心に
みえています。

かたりばだ
りを見たい
若い人達も
参加してくれ
ました。



スクエアステップ (ハイ!こちお.ひと)



いろいろ小物づくり (バック作りからスタート)



お寺のがみしばい後に真照寺さん見学

サロン名 かたり場 桜ヶ丘



★ 活動日	毎月第2・4金曜日
★ 場所	桜ヶ丘集会所
★ 平均参加人数	20名(男性 5名、女性 15名)
★ 活動内容	<ol style="list-style-type: none"> 1.百歳体操(カミカミ体操含む) 2.スワエアステップ 3.スマイル元気体操
★ 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"> ◎ 平均寿命より健康寿命を目指す ◎ 参加者の笑顔が財産 ◎ 自由に参加できるくかたり場
★ 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"> ◎ 会場の準備、閉館時の会場美化 ◎ お互いに高齢者であることの精神を大事にする <p>「今後の取り組み」 健康づくりにポイントをおき、身体を動かす種目を参加者全員で運営する</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)



サロン名

八島会



★ 活動日	第 1・3 月曜日 10:00 - 正午
★ 場所	八島台集会所
★ 平均参加人数	25 名 (男性 8 名、女性 17 名)
★ 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・百歳体操 ・かみかみ百歳体操 ・専門講師 フレイル予防講座 ・通常は、地区の老人クラブ年間事業活動を行います。
★ 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"> ・毎回多くの仲間が参加します。 ・八島会とは、地区の単体老人クラブです。 ・会員数はここ20年減っていません!!
★ 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"> ・仲間づくりを通して、生きがいと健康づくりの生活を豊かにする活動を行っています。高齢者の知識や経験を生かして、地域の諸団体と協力し、社会活動に取り組みながら保健福祉の向上に努めています。



★ 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)



いま いま 百歳体操を行っています。



会長あいさつ



専門講師によるフレイル予防講座



サロン名

八島台お茶のみサロン



★ 活動日

毎週 水曜日

★ 場所

八島台集会所

★ 平均参加人数

37名 (男性 15名、女性 22名)

★ 活動内容

- ラジオ体操、運動、
- 茶話会、脳トレ、ゲーム、
- スクエアステップ、
- スカットボール、
- 卓球、



★ サロンの自慢

○ サロンの良いところを教えてください。

○ 気軽に参加出来る
楽しい情報交換の
場となっている。

○ 誰でも自由に
立ち寄れる
場所です。

○ 老若男女、
皆さん一緒に
楽しくゲームやお話が
出来る。

★ 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。

○ サロン開催日に、野菜販売や移動販売車が来ます。近くで買い物が出ると喜ばれています。

○ 終了後片付けや掃除を参加者の皆さんで協力して行う様になりました。

★ フォトスペース

○ 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)

