

サロン名

中郷スクエアステップ

★ 活動日

水/ 水曜日 10:00

★ 場所

中郷交流館

★ 平均参加人数

11 名 (男性 3 名、女性 8 名)

★ 活動内容

スクエアステップ
脳トレゲーム
簡単ストレッチ

★ サロンの自慢

○サロンの良いところを教えてください。
・笑いがあり和やか
・気軽に参加できて誰でもすぐにとけ込む
・休憩タイムには楽しくおしゃべり

★ 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。
・手取り足取り和気あつあつと
教え合い楽しく活動している

★ 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

中郷サロン



★ 活動日	毎週火曜日 午前 10:00~12:00
★ 場所	中郷地区交流館 二階和室
★ 平均参加人数	15 名 (男性 5 名、女性 10 名) 登録人数 26 名
★ 活動内容	① ラジス体操 ② スマイル元気体操 1 と 2 を交互に ③ かみかみ百歳体操 ④ いきいき百歳体操 ⑤ 年 2~3 回の勉強会
★ サロンの自慢	○サロンの良いところを教えてください。 ・お出かけ応援隊を利用して参加できる。 ・中郷地域のみんなが集まって楽しく交流できる。 ・ニコニコ元気塾から続いている先輩が元気の見本です。 ・フレイル予防のために長く続けられないことを目標にしている。
★ 助け合い	○サロンの中で、みんな協力していること、これから取り組もうとしていることを教えてください。 ・4 班編成で地域毎交代で分担し運営している。 ・そうじ 後片づけ等は、みんな協力して行なっています。

★ 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)



お出かけ応援隊

これ使えっから
……ない……



なるほど
そうなんだ

1・2・3・4……8
きついであー!!



真剣に

みんな
がんばら
ない



サロン名

サロン込木はあ〜と♡



★ 活動日	月2回開催 第2・第4木曜日
★ 場所	込木集会所 (9:00~11:30)
★ 平均参加人数	8名 (男性 0名、女性 8名) 冬期 15名
★ 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ① ラジオ体操 ② DVDによる体操 ③ スクエアステップ ④ カラオケとDVDを見ながら茶話会 <p>◦ いきいき百歳体操 ◦ スマイル元気体操 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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ♡ 気軽に何でも話ができる場所! ♡ 農作業とは違う動きの体操ができる! ♡ 皆で大笑いで、リフレッシュできる!! <p>(((また、参加したいと思える場所)))</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> <ul style="list-style-type: none"> ♡ 準備と片付けは皆で行っている。 ♡ 日中一人で過ごしている方と、週1回位 皆で昼食だけでもできたらいいな♡



★ 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)



10月26日 21名参加でひたひた海浜公園に行つて来ました。
国内は全員カートに乗り楽しく観光できました。
足の運動とお口の運動をしながら全員熱心に
明かい内に家へ着きました。おつかれ様でした。



サロン名

苜々沢長生会お茶会



★ 活動日	毎月 2 回
★ 場所	苜々沢集会所
★ 平均参加人数	13 名 (男性 4 名、女性 9 名)
★ 活動内容	フリン作戦 歩く運動 小島山草刈り 花見 いも煮会忘年会 企画 お茶会 百歳体操 カミカミ体操 他
★ サロンの自慢	○サロンの良いところを教えてください。 気軽に参加が出来 皆が元気に明るく助け合い 参加する事を目標にしています。
★ 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。 地域の困りごとを話し合い コミュニケーションを 図り話しやすい環境にします。



サロン名 柴原健康サロン



★ 活動日	毎月最終月曜日
★ 場所	柴原集会所
★ 平均参加人数	登録 22 名 (男性 9名、女性 13名) 平均参加15~20名
★ 活動内容	<p>○ 日程の前半を健康講座など、後半を運動として活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康づくり活動 健康講話 体力測定 栄養講座 口腔ケア ・ 介護予防運動 健康体操(百歳体操等) ・ その他 救命救助法 生活安全対策 等
★ 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"> ・ サロンは柴原行政区の事業として実施。 ・ 地区70歳以上の約60%が参加し、男性の参加者も多い。 ・ 開催の通知、参加呼びかけはしないが、毎回15~20名が集まる。 ・ 地域住民の動向が把握できる。
★ 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"> ・ 月1回開催のため町助成金対象に該当しないので、行政区の助成で運営している。参加費も徴収していないので、講師謝礼などはださず、ボランティアで協力してもらっている。 ・ サロン活動を通じ、区長や民生委員、健康づくり推進員等と連携し、生活で困っている人を支援する体制を整えていきたい。



★ 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)



写真説明

左上～三春分署による
救急救命講座
左下～三春病院理学療
法士によるフレイル
予防講話
右～福祉会館配食弁当
の試食



◆サロンの課題

- ・ 健康づくりを主目的としているが、活動内容を企画するには専門職の知識が必要
- ・ リーダーによりサロンが運営されているが、継続には新たな方法による運営を検討すべき

サロン名 過足ハッピーサロン



★ 活動日	水1. 2日曜日
★ 場所	過足集会所
★ 平均参加人数	14名 (男性 4名、女性 10名)
★ 活動内容	百歳体操 ゲーム等 かみかみ体操 スカットボール 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。 和記あつあつと楽しく 参加出来ること
★ 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。 年配者の送り迎え



★ 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



口の健康 フレイル予防



始まる!!



スカットボール



スクエアステップ



新聞レクリエーション

サロン名

さくら湖サロン



★ 活動日	毎週木曜日 午前
★ 場所	春沢集会所
★ 平均参加人数	8名 (男性 2名、女性 6名)
★ 活動内容	健康観察(検温 血圧測定) スマイル体操 1, 2, かみかみ体操など 各種健康講座への啓蒙や参加 サロン交流会参加
★ サロンの自慢	○サロンの良いところを教えてください。 さんほ ^o 気分 ^o で気軽に参加できる! くもりの日でも帰る時には晴ればれと! らいん仲間以上にみんな顔なじみ仲間!
★ 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。 声かけ(誘い合う) 見守り 健康・運動・生活面での情報交換を積極的に行なう。



★ 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)



スマイル体操登場!!



「全身の健康はお口から」のお話を聞いて



「百歳体操」の開始当初!



回転の技に挑戦!



身体・頭と気持ちをリフレッシュ!!



スクエアステップの体験～出前講座を受けて～



サロン名

貝山いきいきサロン



★ 活動日	第1.第3日曜日 午後1時〜3時頃まで
★ 場所	貝山集会所
★ 平均参加人数	25名 (男性 5名、女性 20名)
★ 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ○ 百歳体操、ガミガミ百歳体操 ○ 風せんぱい、輪投げ ○ 駐在さん、医師等講話 ○ 季節により お花見、紅葉狩り、お茶会等
★ 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"> ・ 近所の方々が誘って参加とし、一人の方も会えるのを、楽しみにしている。結果として参加者が多い。 ・ 積極的に外部の方々に健康、防犯等のお話しもいただき交流もする。 ・ 世話人のチームワーク (世話人8名) お互いに補充もしながらアイデアを出し健康、地区の繋がりも更に良くしたい。
★ 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"> ・ お互い様、の心でサロンへの送迎も前向きにしている。 ・ 会場内でも準備等世話人外の方が積極的に手伝いもしている。 ・ 男性の参加者も増やしたい。 夜間の開催、季節毎の工夫、積極的な声掛け

★ 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



運動会が
はつがしい

駐在さんお
いち2. いち2



めざせ
ヒールコン23!!

3ターNo.1
人気No.1



男性も
頑張るよ



サロン名

こんこんくろぶ



★ 活動日	毎月第2, 第4, 土曜日
★ 場所	狐日集会所
★ 平均参加人数	11名 (男性 6名, 女性 5名)
★ 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操, 百歳体操 ・スクエアステップ ・ホッちゃん, ゲーム ・おしゃべり
★ 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"> ・普段使わないうち内を動かせる。 ・笑いがたえない。 ・男女の比率が均等の上, 平均年齢が若いので, まとまりが良い。
★ 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"> ・地域の将来についての話し合い。 ・地域の清掃活動 ・参加人数を増やしたい。 ・研修



★ フリー ○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)

