

サロン名

中妻 スクエアステップ



★ 活動日	毎月第3土曜日 10時～11時30分
★ 場所	中妻地区公民館
★ 平均参加人数	15名 (男性 3名、女性 12名)
★ 活動内容	<p>① ラジオ体操 ② スクエアステップ ③ 年2回健康講話 (百歳体操、介護予防講話)</p> <p>講師 三春病院理学療法士 保健福祉課、社会福祉協議会</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"> ○ 簡単なパターンから、楽しくフレイル予防 ○ 参加者の皆さんでパターンと出し合いながら実施しています。 ○ 茶話会～食事、運動、社会参加の大切さ 地域のこと、自慢料理等教えていただいています。 ○ 体調に合わせてのんびりと心が和むサークルです。
★ 助け合い	<p>○ 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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 声かけ、連絡、誘い合い、無理なく参加していただいています。 ○ 集う方の車の乗り合わせ送迎 (希望あった時) ○ 皆さんで協力して会場準備、後片付けをしています。 ○ 今日が一番若い日、今できることを楽しんでいます。 ○ 今後、発足当時(平成28年11月19日(土))のように賑やかにほのことが目標です。

★ 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)



はじまるよー!!

中妻まちづくり事務局から

楽しいネ!!



楽しいよ!!

マッパを長くして
やるよ!!

フレイル予防

サロン名

鷹巣サロン



★ 活動日	毎月才2.才4金曜日(祝日のある月は才1.才3金曜日)AM10:00
★ 場所	鷹巣公民館
★ 平均参加人数	8名(男性2名、女性6名)
★ 活動内容	① ラジオ体操 ② いきいき百歳体操 ③ かみかみ百歳体操 ④ スマイル元気体操 ← 今のところお気に入りです
★ サロンの自慢	○サロンの良いところを教えてください。 ・開催時間内 出入り自由 ・生きがいは食欲から(ポイントゲッターで高級肉を食べよう) ・清掃は当番制なして自主的に行う
★ 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。 ・参加人数を増やす(声かけ運動) ・来年度より鍵当番を作る



★ 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)



フレイル予防の ヨッコラン と



ス・テ・キ ぞう



サロン名

『沼沢元気サロン』



★ 活動日	毎週水曜日元気に開催日!!
★ 場所	沼沢集会所 10時からたま♡
★ 平均参加人数	6名 (男性 0名、女性 6名)
★ 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・百歳体操 ・かみかみ百歳体操 ・専門職の講座 ・楽しいおしゃべり
★ 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"> ・参加者の平均年齢は 85歳!! 代表は 87歳! です。皆で協力し元気に活動しています!! ・デイサービスに通っている方もいながら、水曜日は必ずサロンで顔を合わせます。
★ 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>沼沢地区は、働く地区で参加者は増えませんが、皆で声を掛け合い継続していきまよ!!</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)



ハンコ押し



百歳や、



たまに先生来て



そうじや、



かみしめて



んじやがねのつない!!

サロン名

にこにこサロン



★ 活動日	毎月第2、第4火曜日 13時30分～15時
★ 場所	斎藤集会所
★ 平均参加人数	12、7 名 (男性 2、2名、女性 10、5名) <u>過去</u> 1年
★ 活動内容	いきいき百歳体操を毎回実施しています。 4月より不み不み百歳体操も実施しています。 スクエアステップは時々実施。 スカットボールとスクエアステップを、どちらか一方を実施
★ サロンの自慢	○サロンの良いところを教えてください。 ○開催日時以外の年間計画はありませんが 百歳体操、不み不み百歳体操のあと、その時やりたい 活動を実施しています。 ○みなさんの体調と都合に合わせて参加しています。
★ 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。 コロナに配慮し、参加者にはスポーツドリンクを、配布しています。 会場の準備や後片付けは、参加者全員で協力してやっています。 自分では来られない人は、家族の送迎で参加しています。 参加すると、みなさんの顔が見え、声を掛け合う事で助け合いになっていくと思いたい。

★ 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)

