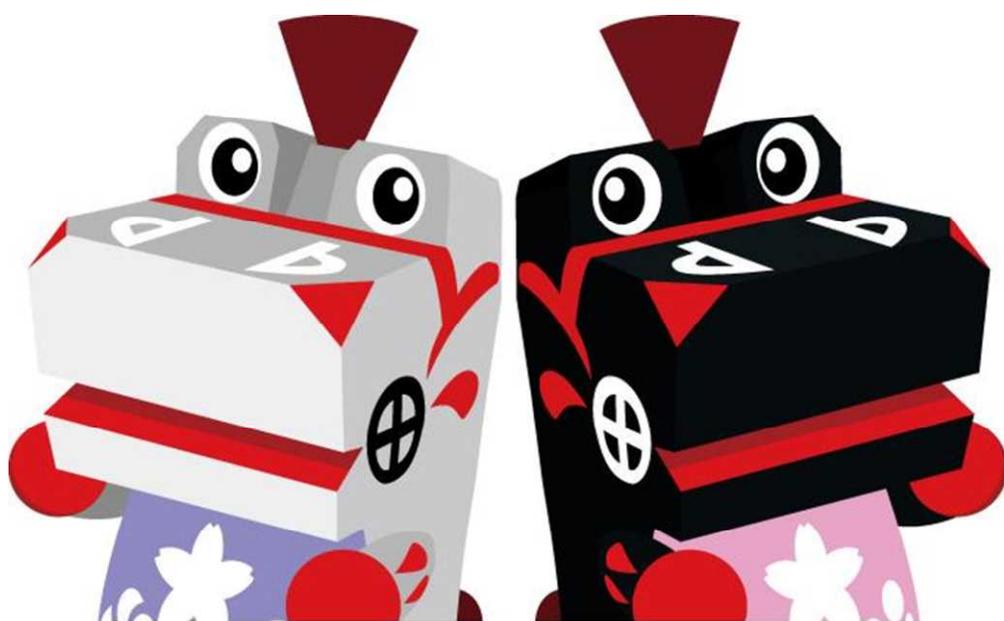


つながっぺ！みはる

地区サロン情報交換会

～参加サロン紹介ポスター集～



令和4年10月19日(水)

於：三春町営体育館

全

地区

三春健康サークル

のご紹介

私たちのサロンでは、このような活動をしています。

開催日	第1・3木曜日	場所	三春町保健センター
活動内容	<p>※主な活動、どんな方が参加しているか等を教えてください。</p> <p>「自分の体は自分で守る」元気に明るく家事や趣味・地域活動に参加できるための身体作りが大切です。軽い運動から、ストレッチ・筋力運動など、全身を使って楽しみながら活動しています。</p> <p>三春町在住で、身体を動かしたい方であればどなたでも歓迎です。</p>		
活動のPRポイント	<p>※力を入れている活動を、教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の身体状態を知るための測定 ○ ラジオ体操を中心にした準備運動 ○ DVDによるストレッチやリズム運動 ○ ダンベル・お手玉などを使った柔軟やバランス運動 ○ 言葉遊びなどを取り入れた頭の体操 ○ 月に1～2回、近在近郷の散策、歩きながら自然文化に触れる ○ 観光地の清掃活動もあわせて行う 		
助け合っていること	<p>※サロンの参加者同士で、助け合っていることを教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○保健センターまでの移動に、声を掛け合って、参加しています。 ○サークルに組織や会費はなく、会場準備や機器設営など自主的に協力します。 ○ダンベル、お手玉など各自手作りのものを持参し積極的に活用しています。 ○近在近郷散策に協力しながら移動しています。 ○会話を通じて、友情や情報交換を深めています。 		
写真			

三春

地区

中町いきいきクラブ

のご紹介

私たちのサロンでは、このような活動をしています。

開催日	毎月 第2・4金曜日	場所	中町公民館
活動内容	<p>※主な活動、どんな方が参加しているか等を教えてください。</p> <p>○百歳体操、早口言葉、歌声喫茶、スクエアステップ</p> <p>○中町地区の高齢者が参加しています</p>		
活動のPRポイント	<p>※力を入れている活動を、教えてください。</p> <p>◎ 高齢者にとって、①運動をすること、②滑舌をよくすること、③歌をうたうこと、④笑うことが大切と考えます。</p> <p>◎ そのため、百歳体操だけで終わらないように、工夫しながら活動しています。 (歌舞伎や、落語などを参考にしています)</p>		
助け合っていること	<p>※サロンの参加者同士で、助け合っていることを教えてください。</p> <p>○ 助け合いはの分野は、今後の課題です。</p>		
写真			

三春

地区

あらまち元気サロン

のご紹介

私たちのサロンでは、このような活動をしています。

開催日	毎週 月曜日	場所	荒町公会堂
活動内容	<p>※主な活動、どんな方が参加しているか等を教えてください。</p> <p>百歳体操を中心とした運動や本の読み聞かせなどを行っています。</p> <p>上荒町、下新町、四反田の全戸に回覧で知らせ、現在30名の登録があり、現在3年目です。</p>		
活動のPRポイント	<p>※力を入れている活動を、教えてください。</p> <p>月の最終日には、少し早めに終わり、輪になって茶話会をしています。</p> <p>夏はアイスクリーム、冬は温かいお茶をみんなで頂きます。</p> <p>PM13:30 百歳体操（30分）必須！</p> <p>14:00 ゴボウ先生の楽しい体操（2巻 30分）または、桑山さんのストレッチ体操や独自の急所締め運動など。</p> <p>14:30 田部さんの語り部（本の読み聞かせ、紙芝居など）。</p> <p>14:40 片付け（全員でイスの消毒、バケツリレーで2階へ運びます）</p>		
助け合っていること	<p>※サロンの参加者同士で、助け合っていることを教えてください。</p> <p>① 荒町アイリスチーム（荒町応援隊）9名が中心となり、開設時から協力頂いております。（緊急時の連絡網あり。）</p> <p>② 30分前に集合し、集会所の鍵開け、換気、清掃、プロジェクターの設置、受付、検温（体調管理）、ポイントの押印などを行っています。</p> <p>③ 2階から、イスをバケツリレー方式で下ろし、終了後も消毒して、みんなでかけ声をかけて上げています。</p> <p>④ 参加する事で、地区の住民のつながりが見えます。ゴーヤやきゅうりなど持参した野菜をお裾分けしています。</p> <p>荒町アイリスチームの9名は、それぞれの特技を生かし、自然にポジション（役割分担）ができています。清掃担当、受付担当、メカに強い人はプロジェクター担当など。</p> <p>欠席する際は、サポート人がいて、とてもスムーズに楽に運営されています。</p>		
写真			

三春

地区

北町いきいきサロン

のご紹介

私たちのサロンでは、このような活動をしています。

開催日	毎月第2・4木曜日	場所	三春交流館まほら和室
活動内容	<p>※主な活動、どんな方が参加しているか等を教えてください。</p> <p>北町にお住まいの高齢者の方が対象です。</p> <p>ラジオ体操、脳トレプリント、トランプ、花札、ボッチャなどを行っています。</p>		
活動のPRポイント	<p>※力を入れている活動を、教えてください。</p> <p>○日常の困りごとや、行政につないでほしい事などを話し合っています。</p> <p>○住民の交流の場です。</p> <p>○ラジオ体操で身体を動かし、脳トレやゲームで頭を使います。</p>		
助け合っていること	<p>※サロンの参加者同士で、助け合っていることを教えてください。</p> <p>○参加者が、サロン会場の準備と片付けをしています。</p> <p>○困り事を相談すると、皆さんの知恵と工夫を出し合ってくれます。</p>		
写真			

三春

地区

かたり場 桜ヶ丘サロン

のご紹介

私たちのサロンでは、このような活動をしています。

開催日	毎月 第2・4金曜日	場所	桜ヶ丘集会所
活動内容	<p>※主な活動、どんな方が参加しているか等を教えてください。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.健康づくり（百歳体操、スクエアステップや軽い運動など） 2.春夏秋冬の季節にあった事業。 <ul style="list-style-type: none"> ・春は、集会所周辺の観桜会で集合写真。 ・夏は、七夕飾り（短冊に願いを一筆）。 「コロナと戦争が一日も早く終わりますように。」 「いつまでも健康でありますように。」 ・冬は、ミニクリスマスとプレゼント交換。 3.登録者は、男性8名、女性19名（計27名）。コロナ終息後の参加を期待！ 4.年齢層は、67歳から84歳 		
活動のPRポイント	<p>※力を入れている活動を、教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 百歳体操（身体、認知症予防等総合的に効果）。 ◎ 健康寿命を目標 ◎ 高齢者の交通安全（サロン会場の往復） ◎ 年齢、性別を問わず、自由に参加を期待。 ◎ 希望内容を重視します。（年間計画あるが、要望を優先します） 		
助け合っていること	<p>※サロンの参加者同士で、助け合っていることを教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ サロン実施日は、お互い誘い合って参加してます。 ◎ 会場の準備、終了時の片付けなど、全員で行います。 ◎ 持参品（杖、バック等）をお互いに確認しあって、間違いや忘れ物をしないように声かけしています。 		
写真			

三春

地区

八島台お茶のみサロン

のご紹介

私たちのサロンでは、このような活動をしています。

開催日	毎週 水曜日	場所	八島台集会所
活動内容	<p>※主な活動、どんな方が参加しているか等を教えてください。</p> <p>60歳代前半から93歳くらいの皆様が参加され「和気あいあい」、楽しく活動しています。</p> <p>○茶話会・ラジオ体操・脳トレ・昔遊び（風船ゲーム、トランプ）など スクエアステップ・卓球・スカットボール</p>		
活動のPRポイント	<p>※力を入れている活動を、教えてください。</p> <p>○ふれあい、支え合い、助け合う、それに介護予防も兼ねる活動。</p> <p>○老若男女、皆さん一緒になり、楽しくゲームやお話ができる。</p> <p>○八島台地区以外からも、参加される方もいます。大歓迎 Welcome です。</p> <p>○誰でも、自由に立ち寄れる場所です。</p>		
助け合っていること	<p>※サロンの参加者同士で、助け合っていることを教えてください。</p> <p>○スタッフの募集に八島台地区の各団体や個人に幅広く声かけし、多くの皆さんに賛同をいただきました。</p> <p>○サロン開催日に、野菜販売や移動販売車が来ます。近くで買い物ができると喜ばれています。</p> <p>○終了後の後片付けや掃除を参加者の皆さんが協力して行うようになりました。</p>		
写真			

沢石

地区

5区サロン ひいらぎ

のご紹介

私たちのサロンでは、このような活動をしています。

開催日	毎週 水曜日	場所	沢石5区集会所
活動内容	※主な活動、どんな方が参加しているか等を教えてください。 いきいき百歳体操、かみかみ体操、お茶会、見学会、健康講話、その他 ○地区の女性のみ		
活動のPRポイント	※力を入れている活動を、教えてください。 ○無理なく続けられるように、特に力を入れている活動はありません。 ○気軽に参加して、楽しい会話をしながら 情報交換の場 となっています。		
助け合っていること	※サロンの参加者同士で、助け合っていることを教えてください。 ○会場の準備、片付け		
写真			

沢石

地区

7組サロン

のご紹介

私たちのサロンでは、このような活動をしています。

開催日	毎月第2・4火曜日	場所	主に7組公民館
活動内容	<p>※主な活動、どんな方が参加しているか等を教えてください。</p> <p>健康体操、談話、近隣散策、見学 等</p>		
活動のPRポイント	<p>※力を入れている活動を、教えてください。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 必ず健康体操を行っています。 2. 健康講話等を実施をしています。 3. 春夏秋冬の名所散策をしています。 		
助け合っていること	<p>※サロンの参加者同士で、助け合っていることを教えてください。</p> <p>○開催日の参加を、お互いに誘い合っています。</p> <p>○これだけでも、健康観察がお互いにできています。</p>		
写真			

沢石

地区

(10組) あかしろ

サロンのご紹介

私たちのサロンでは、このような活動をしています。

開催日	毎月 第2・4日曜日	場所	10組集会所
活動内容	<p>※主な活動、どんな方が参加しているか等を教えてください。</p> <p>いきいき百歳体操が主です。</p> <p>○70歳以上の男女で、みなさん農家です。(月に12~13名は参加しています)</p>		
活動のPRポイント	<p>※力を入れている活動を、教えてください。</p> <p>○農繁期が終われば、いろいろとやってみたいです。</p> <p>例えば、スクエアステップ、編み物など</p>		
助け合っていること	<p>※サロンの参加者同士で、助け合っていることを教えてください。</p> <p>○開始時間、終了時間の公民館の管理 (そうじ等も)</p> <p>○農業で言えば、それぞれ別の作物を作っており、同じ物であれば、お互いに農作業を手伝ってあげるとか、高齢なので無理のないように気を付けています。</p> <p>○車の運転は、ほぼ全員 (夫婦の方々) できるので、送迎はOK!です。</p>		
写真			

要田

地区

南成田しゃべっペサロン

のご紹介

私たちのサロンでは、このような活動をしています。

開催日	毎月 第2・4日曜日	場所	南成田集会所
活動内容	※主な活動、どんな方が参加しているか等を教えてください。 ①おしゃべり ②風船、お手玉、ボール遊び ③百歳体操 ④時々、スクエアステップ ⑤折り紙 など、その時々に応じて		
活動のPRポイント	※力を入れている活動を、教えてください。 1. お互いの交流の場（おしゃべり、情報交換） 2. 百歳体操を続ける ◎ 3. 楽しいたまり場であること		
助け合っていること	※サロンの参加者同士で、助け合っていることを教えてください。 ○ サロンに参加したいが、足の都合がつかず、出席できない時は発起人5名に連絡をもらい、 送迎 しています。 ○ 送迎については、全員で話し合っ、 片道50円 に決めました。		
写真			

御木沢

地区

七草木健康クラブ

のご紹介

私たちのサロンでは、このような活動をしています。

開催日	毎週 土曜日	場所	七草木集会所
活動内容	※主な活動、どんな方が参加しているか等を教えてください。 百歳体操、かみかみ体操、談話など。今後は、音楽（歌）も取り入れます。 比較的健康で自立している男女のみなさん。		
活動のPRポイント	※力を入れている活動を、教えてください。 ◎ 日常生活における、生活動作能力の維持。 ・ 体力、情緒 （運動、勧奨、歌（音楽）等）		
助け合っていること	※サロンの参加者同士で、助け合っていることを教えてください。 <input type="radio"/> 農作業 <input type="radio"/> 身体的なこと <input type="radio"/> その他		
写真			

岩江

地区

岩江 百歳体操

のご紹介

私たちのサロンでは、このような活動をしています。

開催日	毎週 木曜日	場所	下舞木集会所
活動内容	※主な活動、どんな方が参加しているか等を教えてください。 ○岩江全地区から 60名参加。(コロナ感染対策により2班に分けて実施) ○30分コミュニケーション、60分体操、30分社会地域情報入手		
活動のPRポイント	※力を入れている活動を、教えてください。 13:00～13:30 参加メンバー同士のコミュニケーション 13:30～14:30 ビデオにより①百歳体操、②かみかみ体操 14:30～15:00 指導責任者による、情報発信 ○コロナ感染状況、三春町のできごと、岩江地区のできごと、福島県のできごと、日本国内のできごと等、健康増進と地域と国内外情報入手と参加者意見交換		
助け合っていること	※サロンの参加者同士で、助け合っていることを教えてください。 ① 会場準備を手分けして実施 ⇒パソコンセット、検温、椅子並べ、消毒など ② 握力測定(毎回)を実施 ⇒握力計を準備、測定、チェックシート記入、データまとめ ③ 活動終了後の片付け ⇒椅子消毒、格納、床掃除を交代で実施		
写真	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p>出席者各位</p> <p>令和元年 10月 7日</p> <p>岩江地区100歳体操実施風景</p> <p>岩江地区では、2017年1月26日にわが町29年9ヶ月が経過しようとしています。その間の活動の様子を写真4枚に撮りました。</p>  <p>保険センター大須賀指導員による講義風景</p> <p>指導員による体力測定実施風景</p> <p>体力測定を順番に待つ、参加者たち</p> <p>最新の体操風景、きつへい！足揚げ体操</p> <p>このように、通常体操40分、かみかみ体操20分で併せて1時間コースで実施しています。開始前30分は互いのコミュニケーションと会場準備、また残りの30分は指導員による、講義と色んな体操を実施しています。</p> </div> <div style="width: 48%;"> <p>グループ名 :「100歳体操！」健康サークル</p> <p>会員数 :58名</p> <p>活動頻度 :毎週木曜日(午後1時～3時)</p> <p>活動場所 :下舞木大字集会所</p> <p>活動内容:</p> <p>きっかけは、2016年11月10日、立命館大学早川教授の講演会を聞き岩江地区で実践して見ようとする「保険福祉課」の支援を受け、活動を開始しました。 毎週木曜日、下舞木集会所活動しています。2017年1月26日第1回キックオフし、以来今月10月3日現在、参加者数2828名となります。当初の参加者数は20名程度でしたが、現在は40名以上を数え過去最高は48名出席していただきました。</p> <p>1年間を振り返り楽しかった活動:</p> <p>昨年から、スタートした三春町「高齢者社会参加ポイント手帳」のお蔭で参加者が急増加し、嬉しい悲鳴です。(参加から目標が出来たこと！) 活動の特徴は、会場作成を分担(椅子準備、プロジェクター準備、ウエイト準備、参加者チェック者、ポイントスタンプ押印等)しながら活動している。「100歳体操」と「かみかみ体操」合せて約1時間実施後、センター長が、ボールゲーム、輪ゴムゲーム、手の運動、紙を使ったゲーム等毎回内容を交えながら約30分楽しく活動している。常に笑いが絶えない。</p> <p>活動を続けるうえで大切に感じていること:</p> <p>健康づくりサークル活動を実践していくうえで、 ①活動は、記憶ではなく「記録」として残しておくこと。(次年度の励みになる！参加率アップへ) ②体操だけでなく、心・技・体(つまり、健康、知識、技術)の三位一体での活動、ただ面白かっただけでなく、自分をより成長させたいと思える活動を目指す。 ③参加者状況を全てデータ(記録)に残して活用(体調状況確認等)している。</p> <p>今後の活動計画:チャレンジしたいこと:</p> <p>①三春町の他地区へも、立ち上げのPRをしたい！ ②最高齢90歳の方が参加、もっとロコモで参加者を増やしたい。 ③他地区の「100歳体操サークル」と交流したい！ ④現状では、50名が限界。もっと広い場所で参加者を増やしたい…情報交換の場所を！</p> </div> </div>		

岩江

地区

岩江スクエアステップ

のご紹介

私たちのサロンでは、このような活動をしています。

開催日	毎月 第2木曜日	場所	岩江地区防災 コミュニティセンター
活動内容	<p>※主な活動、どんな方が参加しているか等を教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 岩江全地区から32名が参加（男2名、女30名） ○ ラジオ体操⇒スクエアステップ⇒リーダーによる情報交換 		
活動のPRポイント	<p>※力を入れている活動を、教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 毎回、指導者（有資格者）をローテーションし、指導を実施。 （指導者が偏らないように配慮しています） ○ 体操開始前に、ラジオ体操（東北訛り）を実施。 （訛りで大爆笑しリラックスモードで取り組んでいます。） ○ 体操終了後、責任者より、地域情報を伝えてもらっています。 		
助け合っていること	<p>※サロンの参加者同士で、助け合っていることを教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 受付、検温、活動参加ポイント押印を役割分担しながら実施。 ② ステップパターンが理解しにくい場合、ほかのメンバーから懇切丁寧に指導し孤立にならないように配慮しています。 ③ 終了後、若手中心に清掃消毒し、感染防止を実施。 		
写真			

岩江

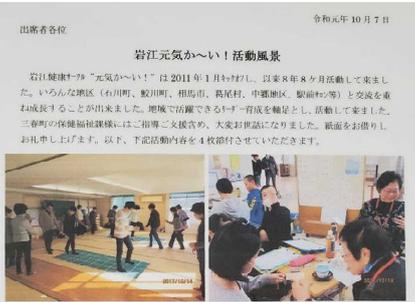
地区

”元気が〜い！”

のご紹介

私たちのサロンでは、このような活動をしています。

開催日	毎月 第1・3火曜日	場所	岩江センター 和室
活動内容	※主な活動、どんな方が参加しているか等を教えてください。 リーダーが、毎回知識コーナー「これを覚えておくとワイルドだぜ！」の資料(1〜2枚)を作成し、メンバーに配布。過去、12年間実施しています。 また、地元小学校からの支援依頼を受けて、ボランティアをしています。		
活動のPRポイント	※力を入れている活動を、教えてください。 <ol style="list-style-type: none"> ① 岩江地区で、立ち上げて活動しているサロン活動で、リーダーとして引っ張っていけるように学んでいます。(リーダー養成) ② 岩江まちづくり協会の各行事において、リーダー役として、活動の支援ができるよう、積極的に取り組んでいます。 ③ 地元幼稚園や小中学校へボランティアとして支援できるよう、メンバー全員で啓発活動を行っています。 		
助け合っていること	※サロンの参加者同士で、助け合っていることを教えてください。 <ul style="list-style-type: none"> ◎ 地区内や学校からの依頼を受けたとき、メンバー全員が対応できるよう、多能工育成するべく、リーダーがその都度ローテーションしながら、支援活動を実施。 ◎ 広報紙”元気が〜い！”の発行(3回/年) 令和2年9月から発行。メンバーの中から発行責任者を決め、自分たちの活動の足跡を残しています。 		



グループ名:「元気が〜い！」サークル
 会員数:18名
 活動頻度:月2回(第1・3火曜日)
 活動場所:岩江センター2階 和室

活動内容:
 毎月2回(第1・3火曜日)岩江センター2階、和室にて開催。毎回、代表が勉強のための「これを覚えておくとワイルドだぜ!」を作成し、メンバーに配布し、いろいろなテーマで意見交換を実施している。また、毎回自分たちで作った「自撮り集」を拝見し、情報交換している。政治から家の話まであらゆるジャンルの話題が轉々だ。(活動開始は、2011年1月 漢0年)

1年を振り返り楽しかった活動:
 平成31年(5月から令和)は1月9日から活動をスタートし、10月1日現在、374名の参加者数を数えました。毎回、勉強のための「これを覚えておくとワイルドだぜ!」の資料を発行し、総発行回数は210回を超えました。テーマについて意見交換を実施してきました。また、サークル恒例となった地元教会での「健康体操(元気が〜い!オリジナル)」を披露しています。今年、オリジナル動画を制作し披露しました。
 今年、三春町の推薦を受け「福島県健康づくりフェスティバル」で福島県知事より「健康づくり奨励賞」を受賞しました。(9月28日...岩江岩江文化センター)

岩江地区・健康サークル「元気が〜い！」活動履歴

年度	2010年	2011年	2012年	2013年	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年
開催回数	1回	2回										
参加者数	23名	26名	26名	27名	26名	25名	25名	26名	27名	27名	27名	28名
主催者	岩江地区健康サークル											

2011年9月6日「元気が〜い！」サークル発足(1ヶ月間休会)

2019 健康75が6人に参加したのが始まり

2019 健康75が6人に参加したのが始まり

元気が〜い!サークル発足の集合写真

過去、約9年間でいろいろな事にチャレンジしてきました。ひとり一人がリーダーである事を意識しながら、活動してきました。多くの人で、4つ5つも取り組んでいる人もおり文字通り元気そのものです。岩江まちづくり協会のいろいろなことで中心的な立場でもあり、メンバーも頑張っています。今年の10月で福島県知事より、健康75が64にて「奨励賞」を受賞することが出来ました。今後更なる成長に向け、活動していく所存です。

活動を続けるうえで大切に感じていること:
 健康づくりサークル活動を継続していく上で...
 ①活動は、配当ではなく「記録」として残しておくこと。(次年度の励みになる!参加者75歳)
 ②休日はできるだけ心「休」めよう。健康、知識、笑顔の三位一体での活動。ただ面白かっただけでなく、自分より成長させる場所。活動内での充実を目指す。
 ③岩江地域にリーダーを育成したい。(活動の場所は、元気が〜い!だけではない)

今後の活動計画:チャレンジしたいこと:
 ①三春町のサークルと交流したい。(お互いの良いとこ取りで相互レベルアップを図る)
 ②平均年齢72歳。そろそろ若手(60代)の人材育成と動員にチャレンジしたい!
 ③広報で新しい地域づくりをみんなで考えよう!(おとろけ参加できるシステム構築!)
 ④達成の為「(健康福祉社、社会福祉協議会等)」との意見交換実施。無事⇒有形実現

岩江

地区

皆んなで頑張ろう会

のご紹介

私たちのサロンでは、このような活動をしています。

開催日	毎月 第1・3土曜日	場所	山田集会所
活動内容	<p>※主な活動、どんな方が参加しているか等を教えてください。</p> <p>午前10時～12時まで活動。参加者は、民生児童委員・区長、副区長はじめ、女性が多く、毎回15名～20名です。</p>		
活動のPRポイント	<p>※力を入れている活動を、教えてください。</p> <p>① その時期にあった機会教育（寒暖の差に注意、震災の日、草刈り（蜂に注意））</p> <p>② 百歳体操</p> <p>③ スクエアステップ</p>		
助け合っていること	<p>※サロンの参加者同士で、助け合っていることを教えてください。</p> <p>◎ 一人住まいの世帯については、声かけ運動。</p> <p>◎ まわりの人にも入会してもらい、楽しいひとときを過ごしてもらおう。</p> <p>◎ 共生共助で、お互い足りないところを、補いながら楽しい生活を。</p>		
写真			

岩江

地区

上舞木なかよし会

のご紹介

私たちのサロンでは、このような活動をしています。

開催日	毎月 第2・4火曜日	場所	岩江防災センター
活動内容	<p>※主な活動、どんな方が参加しているか等を教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・百歳体操、ビーチボールバレー、スクエアステップ、研修、ゲームなど ・上舞木地区の住民の方、区長、民生委員、健康推進委員 		
活動のPRポイント	<p>※力を入れている活動を、教えてください。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 活動がマンネリ化しないように、年間活動計画を立てている ② 参加者が参加しやすい百歳体操を固定活動としている ③ 研修会（熱中症対策、介護予防と運動、手洗い、お薬の話など）を、 薬剤師や理学療法士、生活支援コーディネータの支援を受けて実施 ④ 可能な限り、区長に参加いただいています ⑤ コロナ終息、七夕飾りなどを作成して、センターに飾っています ⑥ 開催案内を、各班ごとに回覧しています 		
助け合っていること	<p>※サロンの参加者同士で、助け合っていることを教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 受付・清掃は全員参加で実施。 ◎ 活動参加への声かけ。 ◎ 折り紙作成時（自宅持ち帰り可）は、協力して完成させている。 		
写真			

下舞木

地区

下舞木1区ふれあいの場

サロンのご紹介

私たちのサロンでは、このような活動をしています。

開催日	毎月 第1・3水曜日	場所	岩江センター
活動内容	<p>※主な活動、どんな方が参加しているか等を教えてください。</p> <p>スクエアマット、遊具を使い、軽い運動と頭の体操を行っています。</p> <p>60才～70才代の 女性11名程度 男性4名程度 が参加しています。</p>		
活動のPRポイント	<p>※力を入れている活動を、教えてください。</p> <p>スクエアマット、スカッドボールなどを使い、軽い運動やゲーム、時には講演会などを行っています。</p> <p>参加者のコミュニケーションを図り、楽しみながらの仲間づくりができるよう活動を行っています。</p>		
助け合っていること	<p>※サロンの参加者同士で、助け合っていることを教えてください。</p> <p>活動歴が1年未満の試行錯誤中のサロンです。</p> <p>中心メンバーは、8名（うち、民生委員2名）です。</p> <p>参加者の意向を聞きながら、居心地のよい場所（サロン）であるよう、サロン終了後にミーティングを行っています。</p>		
写真			

岩江

地区

下舞木2区 きらく会

のご紹介

私たちのサロンでは、このような活動をしています。

開催日	毎月 第2・4金曜日	場所	下舞木2区集会所
活動内容	<p>※主な活動、どんな方が参加しているか等を教えてください。</p> <p>ラジオ体操・骨ナビヨガ体操・柔らかいボールでの体操、ゲーム、ゴルフボールを利用した足裏マッサージ、健康や認知症予防等の各種講演会</p>		
活動のPRポイント	<p>※力を入れている活動を、教えてください。</p> <p>○2区内の高齢者同士の連絡網がある。</p> <p>○サロン活動に参加することによって、コミュニケーションが生まれ、お互いの近況を知ることができる。</p> <p>○サロン活動に参加できない時でも、自分で体調を整えられるような体操を身につけ、どこでも自由に身体を動かせるメニューを目指している。</p> <p>○サロン活動が長続きするためには、集まりやすく、人と人の繋がりを持ち、楽しい環境であることが大事と考えます。</p> <p>○ゲームを楽しんだり、健康体操を行い、内容豊富な講習会を企画し、取り組んでいきたい。</p>		
助け合っていること	<p>※サロンの参加者同士で、助け合っていることを教えてください。</p> <p>◎サロン活動に参加するのに、車を運転できない人には声かけし、迎えに行き一緒に乗せてきたり、買い物に乗せていくこともある。</p> <p>◎ご馳走を作ったときは、一人暮らしの方へ差し入れすることもある。</p>		
写真			

岩江

地区

下舞木3区 参笑会

のご紹介

私たちのサロンでは、このような活動をしています。

開催日	毎月第2・4火曜日	場所	下舞木大字集会所
活動内容	※主な活動、どんな方が参加しているか等を教えてください。 百歳体操、スクエアステップ、スカットボール、卓球 など ○主に下舞木3区内の住民65才以上（高齢者社会参加ポイント利用） 3区以外の参加者もいます。		
活動のPRポイント	※力を入れている活動を、教えてください。 ○いろいろな 提案 をしながら、みなさんと 楽しく活動 を進めたいと思っています。 ○活動内容は、みなさんからの 提案を幅広く受け付けて おります。また、町からの助言や提案を受けて、よりよいサロン活動へしていきます。 ○参加者数 31名（男性12名、女性19名）の登録があります。 平均20名の方が参加しており、男性も常時6～7名程度参加します。		
助け合っていること	※サロンの参加者同士で、助け合っていることを教えてください。 ○隣組への 声かけ をして、サロンに参加してもらう。 ○天候の悪い日は、役員が連絡をして、 送迎 しています。		
写真			

中妻

地区

スクエアステップ

のご紹介

私たちのサロンでは、このような活動をしています。

開催日	毎月第3土曜日 11:00~11:40	場所	中妻地区公民館
活動内容	<p>※主な活動、どんな方が参加しているか等を教えてください。</p> <p>スクエアステップは、①健康寿命を延ばす、②生活習慣病予防、③転倒・認知症予防に効果あり。体力づくりができる運動です。</p> <p>子供から、30歳代~80歳代の方が参加しています。</p>		
活動のPRポイント	<p>※力を入れている活動を、教えてください。</p> <p>◎ 気軽に地区の皆さんとおしゃべりしたり、軽い運動を試してみませんか。</p> <p>◎ 参加者の体調に合わせて、のんびりと、心が和むサークルです。</p>		
助け合っていること	<p>※サロンの参加者同士で、助け合っていることを教えてください。</p> <p>○ ヘルスメイトの友人に、連絡して協力していただいています。</p> <p>○ 近くの中郷公民館を訪問し、一緒に練習して交流するなど、都合のつく時は、お互いに行き来しています。</p>		
写真			

中妻

地区

シャローム

のご紹介

私たちのサロンでは、このような活動をしています。

開催日	毎週 水曜日	場所	三春新生教会
活動内容	※主な活動、どんな方が参加しているか等を教えてください。 百歳体操を主に行っています。 地域を問わず、町内各地から参加しています。		
活動のPRポイント	※力を入れている活動を、教えてください。 ◎ 健康を維持 することを目的に、介護予防に力を入れています。 ・毎週、百歳体操（水曜 午後4時～45分間） ・町の行事に参加（イベント、介護予防講話など） ・お茶、おしゃべり		
助け合っていること	※サロンの参加者同士で、助け合っていることを教えてください。 ○ サロンに集う方の 車の乗り合わせ、送迎 をしています。 ○ 体操に使う、手足につけるおもりの購入 ○ 飲み物は、持参していますが、サロンでも提供 ○ サロン行事、町行事の 案内と呼びかけ		
写真			

中妻

地区

齋藤にここサロン

のご紹介

私たちのサロンでは、このような活動をしています。

開催日	毎月 第1・2火曜日 13時30分～15時	場所	齋藤集会所
活動内容	<p>※主な活動、どんな方が参加しているか等を教えてください。</p> <p>いきいき百歳体操を、毎回実施しています。</p> <p>また、スカットボールなどのレクレーションも楽しんでいます。</p>		
活動のPRポイント	<p>※力を入れている活動を、教えてください。</p> <p>年間計画はありませんが、百歳体操のあと、その時やりたい活動を実施しています。</p> <p>みんな、無理なく参加できるのが、私たちのサロンの良いところだと思います。</p>		
助け合っていること	<p>※サロンの参加者同士で、助け合っていることを教えてください。</p> <p>○コロナに配慮し、サロンで各個人にペットボトルのお茶を準備しています。</p> <p>○夏の暑い日には、スポーツドリンクにするなどして、体調管理しています。</p> <p>○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。</p> <p>○自分では、来られない人は、家族の送迎で参加しています。</p> <p>○来ると、みんなの顔が見え、声を掛け合うことが、助け合いになっていくと思います。</p>		
写真			

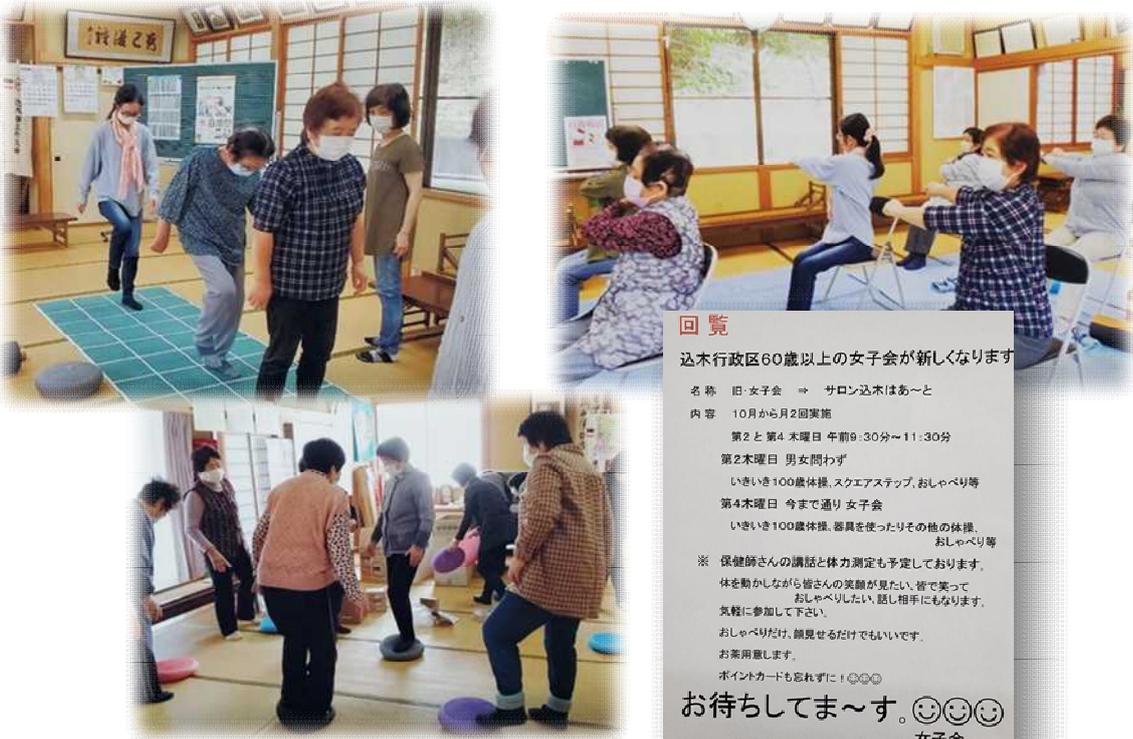
中郷

地区

サロン込木はあ〜と

のご紹介

私たちのサロンでは、このような活動をしています。

開催日	毎月 第2・4木曜日	場所	込木集会所
活動内容	※主な活動、どんな方が参加しているか等を教えてください。 ・第2木曜日（男女参加）百才体操、スクエアステップ、おしゃべり等 ・第4木曜日（女子のみ）百才体操、その他の運動、おしゃべり		
活動のPRポイント	※力を入れている活動を、教えてください。 令和4年10月から、60才以上の女子会からサロン込木はあ〜とへ新しくなり、月2回の実施となります。 からだを動かしながら、皆さんの笑顔が見たい。皆で笑っておしゃべりしたい。話相手にもなりますので、 気軽に参加していただきたい。 ○ 体操、運動（保健師の講話や体力測定も予定） ○ おしゃべり（お茶も用意しています） ○ 話し相手になること ○ みんなの笑顔を大事にする		
助け合っていること	※サロンの参加者同士で、助け合っていることを教えてください。 ◎ 送迎 のとき ◎ サロンの日は、みんな協力して準備、片付けをしてくれます。		
写真	 <div data-bbox="1005 1624 1356 2072" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>回覧</p> <p>込木行政区60歳以上の女子会が新しくなります</p> <p>名称 旧・女子会 ⇒ サロン込木はあ〜と</p> <p>内容 10月から月2回実施</p> <p>第2と第4木曜日 午前9:30分～11:30分</p> <p>第2木曜日 男女問わず</p> <p>いきいき100歳体操、スクエアステップ、おしゃべり等</p> <p>第4木曜日 今まで通り 女子会</p> <p>いきいき100歳体操、器具を使ったりその他の体操、おしゃべり等</p> <p>※ 保健師さんの講話と体力測定も予定しております。体を動かしながら皆さんの笑顔が見たい。皆で笑っておしゃべりしたい。話相手にもなります。気軽に参加して下さい。</p> <p>おしゃべりだけ、顔見せだけでもいいです。お茶用意します。</p> <p>ポイントカードも忘れずに！☺☺☺</p> <p>お待ちしております。😊😊😊</p> <p>女子会</p> <p><small>2022.09.30</small></p> </div>		

柴原健康サロンの紹介

中郷地区

柴原地区では、区長・民生委員・老人会長・健康づくり推進委員等をメンバーとする「**柴原地区ささえあい委員会**」を設置し、地区内で困っている高齢者の支援等に取り組んでいます。

○ 安心して暮らせるために

- 健康サロンの開催
- 移動支援(おでかけ応援隊)
- 生活支援(おたがいさま)



活動内容

- ◆ 開催日～毎月最終月曜日 10時～12時
- ◆ 場所～柴原集会所
- ◆ 参加者～柴原地区に住む65歳以上で、介護サービスを利用していない人

こんなことをしています

百歳体操 + 健康講座 (健診・栄養・薬の話・口腔衛生・認知症予防など)
 体力測定 認知症予防体操 レクリエーション等々

活動のポイント

- 健康サロンの開催
 - 健康寿命を延ばす
- 地区内対象者の約50%の方が参加し、男女がほぼ半々です。
 - 閉じこもり防止
 - 住民交流の促進
- 地区内高齢者の安否などの情報収集
 - 福祉サービスにつなげる
 - 地区民でできることを支援

* 月1回開催のため町助成が得られないので、経費は行政区の助成及び参加者が負担しています

【写真＝福祉サービスを知る一環として福祉会館宅配弁当を試食】



中郷

地区

過足ハッピー

サロンのご紹介

私たちのサロンでは、このような活動をしています。

開催日	第1・3日曜日	場所	過足集会所
活動内容	※主な活動、どんな方が参加しているか等を教えてください。 集落内の60才以上男女が参加		
活動のPRポイント	※力を入れている活動を、教えてください。 ◎ 百歳体操、スクエアステップ、スカットボール みんなでできるゲーム		
助け合っていること	※サロンの参加者同士で、助け合っていることを教えてください。 ○ 会場への来るまでの送迎 をしています。 ○ 話し合いの中で困った事があったら、助け合うことができたらいい と思います。		
写真			

中郷

地区

さくら湖サロン

のご紹介

私たちのサロンでは、このような活動をしています。

開催日	第2・4 木曜日 午前	場所	春沢集会所
活動内容	<p>※主な活動、どんな方が参加しているか等を教えてください。</p> <p>ビデオに合わせて筋肉体操、お口の体操、ビデオによる栄養指導。 生活支援を受けて無く、主に自宅にいる方。</p>		
活動のPRポイント	<p>※力を入れている活動を、教えてください。</p> <p>◎ 現在は月2回の実施ですが、冬場に向けて月4回へ活動を広げたいとみんなが思っています。</p> <p>◎ 集まる機会をチャンスとして、健康ビデオ、身体を動かす体操、相続に関するビデオなどを活用していきたい。</p>		
助け合っていること	<p>※サロンの参加者同士で、助け合っていることを教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 声かけ、誘い合う ○ 中間での水分補給 ○ 終了後の掃除や片付け 		
写真			