

松本谷戸サロン ③①

①サロンのPR

椅子に座りながらどなたでも無理なく体操ができます。

②コロナ禍での活動内容

- DVDを観ながら皆で体操をしている。
- 第3木曜は体操講師が来て椅子を使った体操をしている。

③コロナ禍での運営上の工夫

基本的な感染対策を行って活動している。

④参加者人数:約10~15名

開催日時:毎週木曜日 10:00~11:00

開催場所:山の根親交会館

参加費:100円(会場代)



毎週体操ができるので、運動習慣が自然と身に付きます。

小坪のサロン ③②

①サロンのPR

高齢者が無理なく楽しく身体を動かし体力の向上を目指すことを目的に活動しています。

②コロナ禍での活動内容

- 石田先生のヨガ・コグニサイズを取り入れた体操(椅子に座って)
- 阿部先生の歌指導(歌詞を読んで情景を思い浮かべたりすることで脳の活性化を図る)
- 年に数回フラダンスやアマチュアバンド等の観賞会

③コロナ禍での運営上の工夫

マスク着用、間隔を空ける、椅子の消毒等を心掛けている。

④参加者人数:約25名

開催日時:毎月第1、3金曜日 10:00~11:45

開催場所:小坪小学校区コミュニティセンター

参加費:50円



体操だけではなく、歌や観賞会もあるので楽しめます。

ご近所サロンこだま ③③

①サロンのPR

参加者は主に手芸かトランプ、麻雀に分かれて過ごします。最後におやつを食べます。お昼用にパンを販売しています。

②コロナ禍での活動内容

緊急事態宣言中は自粛。宣言が終了後、ついたてを用いたり、換気をしたり感染防止に努めながら活動している。(内容は手芸、トランプ等)

③コロナ禍での運営上の工夫

コロナ禍前は14:00まで、昼食も出して行っていたが、コロナ禍は時間短縮で行っている。(おやつのみ提供)

④参加者人数:約13名

開催日時:毎週水曜日 13:00~16:30
開催場所:小坪大谷戸会館
参加費:200円

手芸が好き、得意な方が多く、参加者同士が教え合っていて楽しんでいます。写真のかわいい動物たちは、手袋を使った作った手作りです。



お楽しみサロン ③④

①サロンのPR

- ・スタッフ9名で役員会年間6回(指導員6名で指導)実施しています。
- ・会員であれば毎度の連絡なしで出席できます。
- ・主に麻雀をして楽しんでいます。
- ・ジュニアとシニアに分けてトランプで席(卓)を決定します。
- ・中間に全員で健康体操を10分程度行います。
- ・大会を2回(年間)実施しています。

②コロナ禍での活動内容

- ・会場出入りの際は手指の消毒。
- ・マスク着用。
- ・窓の開閉は時間内2回必ず実施している。

③コロナ禍での運営上の工夫

開始前後に牌・机・椅子等を必ず消毒する。

④参加者人数:約80名

開催日時:毎月第3金曜日 13:00~16:30
開催場所:小坪大谷戸会館
参加費:300円



分からないところは教えてくれるスタッフがいたので、初心者もベテランの方も自分のペースで参加できます。

東谷戸サロン ③⑤

①サロンのPR

現在サロンとして登録はカラオケクラブのみ。各自趣味で麻雀もやっています。各自、自宅でも自慢曲を練習に励んでいる様子です。月に2回は希望者に新曲をレッスンしています。好きだけあって成果は立派です。

②コロナ禍での活動内容

カラオケ。休憩時間を設けて参考になる話(例えば料理、畑の話、歌手の話、他雑話等)をその時の雰囲気合った話をする。

③コロナ禍での運営上の工夫

- カラオケ時に聴いている人もマスクの着用、歌う時も着用をしている人もいる。
- マイクカバーの着用、各人持ちで使用ごとに消毒ティッシュで拭く。
- 歌う場所を特設。手作りだが立派なもの。

④参加者人数:約9~10名

(コロナ対策のため参加者は2週間に1回毎で5~6人。人数制限をしている)

開催日時:毎週水曜日 13:00~16:00

開催場所:東谷戸会館

参加費:100円

★他サロンに聞きたいこと
今後、継続にあたって会員を増やす上手な方法があったら教えてほしいです。



感染防止対策を
しっかり行っています。
毎週楽しみな
時間です。

憩いの場 亀が岡喫茶室 ③⑥

①サロンのPR

主に65歳以上の高齢者に対して、コロナ禍において健康体操、e-スポーツ(太鼓ゲーム)等の活動を行い、参加者間の交流の場の提供に貢献することを目的としています。

②コロナ禍での活動内容

- e-スポーツ(太鼓ゲーム)
…亀が岡自治会館 第1・2火曜日 9:30~12:00
- 健康体操(健康づくり出前講座)
…亀が岡公園 第3水曜日 10:00~12:00

③コロナ禍での運営上の工夫

- 広い会場を確保できないため、感染拡大防止対策として屋外での健康体操や参加人員を制限してのe-スポーツ(太鼓ゲーム)を行っている。
- また、ZOOMを使用して1階と2階で3密を避け健康体操を実施している。

④参加者人数:約50名

開催日時:第1・2火曜日 9:30~12:00

第3水曜日 10:00~12:00

開催場所:亀が岡公園、亀が岡自治会館

参加費:100円

密にならない工夫もあり、たくさんの方が参加されています。



YouTube体操



口腔ケア講義



小坪ポールウォーキング ③⑦

①サロンのPR

誰でも気軽に参加できます。
ポールを持っていない方は社会福祉協議会から借りることができます。

②コロナ禍での活動内容

ポールを使っての体操と逗子マリーナ(リビエラ)周辺のウォーキング、天気の良い時は美しい富士山を見ることができる。

③コロナ禍での運営上の工夫

基本的な感染対策を行っている。

④参加者人数:約10名

開催日時:毎月第2、4金曜日 9:00~11:00
開催場所:小坪コミュニティセンター(集合)
参加費:なし

自分のペースで無理なくできる活動。
仲間と一緒にだから、継続できています。



グランドシニア・ソサエティ(GS会)

③⑧

①サロンのPR

参加者同士でレポーターを決めて、当番はレポートを行います。自由に意見交換を行います。意見、違見、異見も賛成・反対も自由。ただし、立腹と喧嘩は禁止。傾聴、意見や異見交換も時々脱線、時間が足りない時もあります。時事放談、雑談もしています。

②コロナ禍での主な活動内容

大谷戸会館利用禁止の時があり、その時はZOOMにより開催している。ZOOMの画面共有操作などが不可能な会員もいることから、ZOOM画面からの交流に制限も感じている。コロナ禍であっても、認知症予防ゲーム、時事放談、雑談、レポートによる交流は変わらない。

③コロナ禍での運営上の工夫

逗子ボランティアセンターのご支援により、ZOOM利用での交流に助かっている。(会館利用不可の時)

④参加者人数:約13名

開催日時:毎月第2木曜日 13:00~17:00
開催場所:小坪大谷戸会館
参加費:300円

GS(グランドシニア会)。俗称、爺さん会、爺セブン会という。現役勤務時代よりも熱心に交流することの大切さを実感しています。

