

新宿はつらつ体操 ⑨

①サロンのPR

一人でも多く参加を。家の中に閉じこもっていないように外へ出るように体を動かして家の中でテレビを観ながらでもできる運動を。外へ出て他の人と交流を持っていただきたいと思っています。

②コロナ禍での活動内容

ビデオを観ながらしおかせ体操を行っている。

③コロナ禍での運営上の工夫

基本的な対応策を行っている。

④参加者人数:約20名

★他サロンに聞きたいこと
最初にビデオで体操を行っているが、その後の残り時間はどんなことをしたらよいか？

開催日時:毎週月曜日(第2月曜日は休み)
10:00~11:00

開催場所:新宿会館
参加費:200円



毎週身体を動かし健康を意識しています。椅子を使用した体操のため、無理なく楽しく身体を動かしています。



サロンぬままさん ⑩

①サロンのPR

- ・沼間3丁目だけではなく、沼間の他地域からの参加者も受け入れています。
- ・年に2回、沼間愛児園の園児を招いて楽しく交流しています。
- ・開催場所は一軒家を利用しているので、ご家庭の雰囲気寛げます。

②コロナ禍での活動内容

- ・絵手紙作り
- ・紙芝居
- ・大正琴の演奏とマスクをしての合唱
- ・食生活の改善やフレイルについての講座
- ・参加者披露の沖縄踊り

③コロナ禍での運営上の工夫

- ・受付で体温測定と手の消毒およびテーブルの消毒
- ・感染した場合に備えて連絡先の把握
- ・空気の流れを良くする窓の開閉方法の工夫
- ・参加者の人数制限

④参加者人数:約25名

開催日時:毎月第2木曜日 10:00~12:00
開催場所:もりさんち
参加費:100円



保育園児との交流や物づくり、季節に合わせた行事を楽しめます。

★他サロンに聞きたいこと
多世代を巻き込むようなサロンがあれば、そのポイントを教えてください。



ふれあいサロンアーデンヒル ⑪

①サロンのPR

月ごとに工作、DVD鑑賞、後援会、コーラス等の行事を行っています。
合わせて参加者との懇談会を行っています。

②コロナ禍での活動内容

食事の提供ができないため、工作やDVD鑑賞、後援会、コーラス等を行っている。

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いる。

④参加者人数:約15名

開催日時:毎月第1木曜日 10:00~12:00
開催場所:アーデンヒル自治会館
参加費:100円



スタッフが考案した季節に合わせた工作やコーラス等の活動をしています。
1月は絵馬作りを行いました。



ティールームグリーンヒル ⑫

①サロンのPR

- スタッフは庭の花を持ち寄り懇談の雰囲気を作っています。
- 花は抽選にて参加者にプレゼントしています。
- 参加者の半数近くが男性、懇談のテーマが微妙に異なります。

②コロナ禍での活動内容

- 誕生日祝い(歌、キャンディのレイ、本人挨拶)
- 懇談
- 椅子に座っての運動
- ゲーム「太鼓の達人」(コグニサイズ)
- 笑いヨガなどの口腔運動は自粛

③コロナ禍での運営上の工夫

- 参加者、スタッフの人数制限(定員30名)
- 座席のソーシャルディスタンス確保
- 食器を紙コップ、紙皿に変更

④参加者人数:約69名

開催日時:毎月第3金曜日 13:00~15:00
開催場所:グリーンヒル自治会館
参加費:100円



毎回多くの方が参加され、活気のあるサロンです。
「太鼓の達人」は身体を使って参加者もスタッフも全員で行うため、とても盛り上がりがあります。毎回各テーブルにお花が飾られており、温かい歓迎の雰囲気で参加者をお迎えしています。

サロンもくれん ⑬

①サロンPR

みんなで楽しく歌ったり語り合ったり、地域の人々の活動の紹介を受けたりしています。

(踊りや琴、大正琴、体操など)

②コロナ禍での活動内容

・食事やおやつを食べずに、自己負担で水分の補給をしている。

・活動の終わりにちょっとしたお菓子をお土産に持って帰る。

③コロナ禍での運営上の工夫

必ずマスクを着用する。会話は控え目に。歌はマスクを外さず楽しく歌う。部屋は空気の入替えを行っている。

④参加者人数:約20名

開催日時:毎月第1月曜 10:00~12:00

開催場所:興人東逗子自治会館

参加費:100~500円

★他サロンに

聞きたいこと

何か手で出来ること(折り紙や手芸など)を行っているサロンの人を紹介していただきたい。



毎月皆で集まっておしゃべりするのが楽しみの一つです。



南台サロン ⑭

①サロンのPR

体操や歌を中心に活動しております。

②コロナ禍での活動内容

出前講座での介護予防体操や歌、折り紙で作品づくりなど様々な活動をしている。

③コロナ禍での運営上の工夫

手指の消毒、マスクの着用など。

④参加者人数:約14名

★他サロンに聞きたいこと

歌や体操以外にどんなことをやっているか。当サロンでも出来るのであれば取り入れてみたいと思う。

開催日時:毎月第1木曜日 10:00~12:00

開催場所:沼間南台ハイツ集会所

参加費:100円

東部地域包括支援センターの出張相談を同時開催しており、また、自治会や民生委員児童委員さんもスタッフとして参加しているため、日頃のお困りごとなど相談しやすい環境です。



10縁カフェ ⑮

①サロンPR

1時間半の内、前半1時間をイベント(歌、体力測定等)、後半30分を参加者同士の語らいの場としています。

②コロナ禍での活動内容

コロナ以降(2020年初旬～)の開催はなし。コロナ感染の収束の目途が立ったら、活動を再開する予定。

③コロナ禍での運営上の工夫

面会は決められたスペースで予約の上、最小人数で受付、手洗いうがいの励行。

④参加者人数:約12名

★他のサロンに聞きたいこと
イベントの内容があまり思い浮かばず
苦労しています。

開催日時:毎月第1月曜日 10:00~11:30

開催場所:SOMPOケアラヴィーレ東逗子

参加費:10円



コロナ禍前は、施設の一室で、専門職と地域ボランティアが協働してくつろぎの場を作っていました。



東逗子会館インターネットと麻雀の会

⑮

①サロンのPR

駐車スペースも十分あり、遠くの方も気軽に参加しています。

20分程度の軽い体操を映像を観ながら行っています。車いす利用者のトイレ、玄関アプローチも完備しています。

②コロナ禍での活動内容

・童謡や歌謡曲を聞きながら麻雀・タブレット/スマホのお楽しみ会である。

・LINE、Zoom、確定申告など経験者と共に自然と覚える会。無料Wi-Fi完備。

・90才を超えるベテランも家族麻雀経験者も、男女半々の麻雀の会である。

③コロナ禍での運営上の工夫

・事前/事後のハイター消毒(物)と、濃度80%のアルコール消毒(手指)と換気で安心。

・麻雀は新人ベテランが混在するのでローカルルールがしっかりしている。

④参加者人数:約10名

開催日時:毎週火・金曜日 9:00~12:00

開催場所:東逗子会館

参加費:100円



初心者の方でも気軽に参加できます。90代の方も毎回参加され、和気あいあい、時に真剣勝負…
みんなで楽しんでいます。

東逗子会館太極拳 ⑰

①サロンのPR

有資格者指導員付きでジワリと汗がにじみ出る、高齢女性ばかりのにぎやかな会です。

20年間続いています。大会参加を目指さず、体力維持とストレス開放で充実します。

駐車スペースも数台分ありどなたでも参加OK。

②コロナ禍での活動内容

楊名時太極拳(ようめいじ:創設者)で24式、練功十八法、鞭杆(べんがん)を使った棒術で、音楽と共にじっくりと汗を流す。

③コロナ禍での運営上の工夫

引きこもりにならない、おしゃべりを大切にしている。コロナが終われば、また年1回の食事会を開始する。3密回避、換気、手指・物の装束を欠かさない。看護師さん付き。

④参加者人数:約10名

開催日時:毎週木曜日 10:00~12:00

開催場所:東逗子会館

参加費:月3000円(割引有)



年に1回、他サロンと合同で「口腔」や「栄養」の話を聞く日をつくっています。



ひだまり葉桜 ⑱

①サロンのPR

スペースの関係で少人数ですが、地域の情報や世界情勢、社会問題、逗子の議会報告など様々なテーマで話の途切れることはありません。

6年目を迎えました。会を重ねるごとに親しみ生まれ、アットホームなサロンになっています。

②コロナ禍での活動内容

会館が閉鎖の時はお休みとしたが、会館が開いている限りは開催してきた。お休みの際はメッセージを各戸配布していた。

③コロナ禍での運営上の工夫

アルコール消毒など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日曜日 10:00~11:30

開催場所:葉桜会館 サロン室

参加費:50円



皆さん、近隣の方々との交流を楽しみに集まっています。