

## 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。

## 下桜山しおかぜ体操 ⑬

### ①サロンのPR

神奈川県立保健福祉大学の先生の監修で作られた「しおかぜ体操」を主に前後にラジオ体操第1,2を行っています。

間にコグニサイズ、口腔体操を取り入れています。(20年度からは日常で使える手話も勉強しています)

### ②コロナ禍での活動内容

桜山公園では間隔を空け、マスクをしたまま行っている。

たんぼぼの教室では室内の戸を少し開け、マスクをしたままで行っている。

### ③コロナ禍での運営上の工夫

休憩時に軽くおやつを食べていましたが、現在は行っていない。

### ④参加者人数:約15名

開催日時:毎週月曜日 10:00~12:00

開催場所:5~10月...桜山公園

11~4月...たんぼぼビル奥のリトミック教室

参加費:100円



コロナ禍でも参加者同士がつながる方法を考え、つながっていた温かいサロンです。



## サロン番合谷戸 ⑭

### ①サロンのPR

番合谷戸の住人が中心ですが、地域外の方でも参加していただけます。

### ②コロナ禍での活動内容

ポールウォーキングを行っている。

ポールを持つての準備運動の後、福祉会館周辺を歩いている。

### ③コロナ禍での運営上の工夫

飲食はやめ、飲み物は各自持参。

ポールウォーキングで外に出て運動している。

### ④参加者人数:約5名

開催日時:毎月第2金曜日 10:00~11:30

開催場所:福祉会館

参加費:なし

毎回しっかりと準備運動を行った後、季節の花を眺めたり、参加者同士で最近の出来事などをお話しながら楽しく運動をしています。



★他のサロンに聞きたいこと  
サロン参加者を増やすために  
どんなことをしているか?





## サロン桜山向原 ㉑

### ①サロンのPR

東日本大震災を契機に、自治会のない地区に有志により発足した自発的な集まりです。日頃地域のお年寄りの見守りとサロンを通じての情報交換の場を提供しています。

### ②コロナ禍での活動内容

- ・参加者同士で楽しくおしゃべりや体操、年末には次年度のカレンダー作りを行っている。
- ・サロンを開催してお年寄りの安否確認。

### ③コロナ禍での運営上の工夫

- ・サポーター宅で午前・午後の二部制をとり、密集しない工夫をしている。

### ④参加者人数:約12名

★他サロンに聞きたいこと  
コロナ禍でのサロン会場の確保  
はどうしているか。

開催日時:毎月第3月曜日(会場が確保できれば)  
10:00~12:00

開催場所:桜山生協2階  
参加費:200円



毎年開催しているカレンダー作りは参加者の皆さんから大好評です。色鮮やかな押し花をどう並べるか、皆さん集中して取り組まれます。



## サロン桜山 ㉒

### ①サロンのPR

皆さんに楽しんでいただけるような、季節に合わせたプログラムを考えてお待ちしております。

### ②コロナ禍での活動内容

- ・スタッフのギター演奏に合わせた歌、紙芝居、体操、交流など。
- ・毎月「サロン桜山かわらばん」というニュースを発行している。

### ③コロナ禍での運営上の工夫

スタッフが担当する会員と個別に対応や連絡をする。

### ④参加者人数:約15名

★他サロンに聞きたいこと  
他サロンとの交流会(合同でのバス旅行など)  
を開催できないか?

開催日時:毎月第2金曜日 10:00~12:00  
開催場所:県営逗子桜山ハイツ集会所  
参加費:200円



季節に合わせた行事や歌が楽しめます。  
スタッフのギターを使った音楽療法で、毎回楽しんで歌っています。



## チームすずらん ㉓

### ①サロンのPR

講師の的確な指導を受けながら、健康維持、向上とフレイル予防を目的として効果的な体操を行っています。

サロンを通して参加者同士の交流の場として生活全般について情報交換をしています。

### ②コロナ禍での活動内容

体温、体調をチェックして自己管理に努め、コロナ感染予防をしている。開催日朝の体調によって参加可能かどうかは自己判断にお任せしている。福祉会館が開いている基幹は任意参加として活動を継続した。

### ③コロナ禍での運営上の工夫

活動中の部屋の窓は開け放し、換気、消毒、ソーシャルディスタンスを保ちマスクは必ず着用している。水分補給でマスクを外した時は会話をしないよう全員が守った。

### ④参加者人数:約14名

開催日時:毎週水曜日 10:00~11:00

開催場所:福祉会館

参加費:なし



市の脳活・筋活講座の卒業生が継続して身体を動かす場をつくりたい、と立ち上げたサロンです。

## サロン桜山5丁目 ㉔

### ①サロンのPR

楽しく健康で元気に長生きしよう！がモットーです。

### ②コロナ禍での活動内容

始めにラジオ体操、その後、講師による体操、音楽、健康講話などを行っている。

コロナで動くことが少ないため、少ない時間でも家から出て身体を鍛えたい。

### ③コロナ禍での運営上の工夫

井戸端会議はやらず。水分は各自で持つことにしている。

### ④参加者人数:約22名

★他サロンに聞きたいこと  
参加者が少しでも多くなるための工夫等  
はありますか？

開催日時:毎月第2水曜日 10:00~11:30

開催場所:県営逗子桜山ハイツ集会所

参加費:年会費100円



新しい集会所が完成したことをきっかけにR4年11月から開始しました。多くの参加者でにぎわっています。

