

## ご近所ひろば お休み処 in逗子地区 ①

### ①サロンのPR

月1回交流センター駐輪場で開催しています。  
男女、年齢問わず自由に参加してください。  
お待ちしております。

### ②コロナ禍での活動内容

出入りは自由。おしゃべりや紙芝居、お茶、  
歌を歌うなど。

### ③コロナ禍での運営上の工夫

マスク着用、  
アルコール除菌の徹底

### ④参加者人数:約20名

開催日時:毎月第3火曜日 10:00~12:00  
開催場所:交流センター駐輪場  
参加費:100円 ※雨天中止



逗子3・4丁目のお互いさまサポーターが温かく迎えてくれます。



## 桜逗会館ふれあいサロン ②

### ①サロンのPR

地域住民の自主的な健康維持活動として  
開催しています。

### ②コロナ禍での活動内容

出前講座を活用して、  
木曜日:介護予防体操  
金曜日:音楽(歌を歌う)  
の活動を行っている。

### ③コロナ禍での運営上の工夫

高齢者が多いので、体操や声を出す歌  
などは開催の可否検討を慎重に行う。

### ④参加者人数:約6~10名

開催日時:【体操】毎週木曜日 13:00~15:00  
【音楽】第2・4金曜日 13:00~15:00

開催場所:桜逗会館  
参加費:年額500円

アットホームな雰囲気の  
会場で体操ができます。



## サロンド・桜(オー) ③

### ①サロンPR

ボランティア中心に活動し、自分達は月曜日には麻雀で楽しんでいます。

### ②コロナ禍での活動内容

逗子パラ(障がい者のスポーツ)、合気体操、サロンでの麻雀、月始めの月曜の食事会。

### ③コロナ禍での運営上の工夫

手指の消毒、換気、少人数での開催。

### ④参加者人数:約10名

コロナ禍でも感染に気を付けながら、いつでも参加者を迎えられるようにしています。

開催日時:毎週月曜日 13:00~16:00  
開催場所:逗子7丁目個人宅  
参加費:100円



## 逗子6丁目サロン ④

### ①サロンのPR

年齢問わず、赤ちゃんから高齢者までどなたでも参加できます。プチ講座や体操をしています。そして、おいしいお茶を飲みながら地域の情報を交換しています。ティーインストラクターの先生が入れてくださる紅茶や近所のお店のおいしいお菓子は大好評でした。

### ②コロナ禍での活動内容

コロナ禍では活動休止していた。スタッフはZOOM会議できるようにZOOM講習会を行った。

### ③コロナ禍での運営上の工夫

小学校にご迷惑がかからないように休止した。

### ④参加者人数:約6~19名

開催日時:不定期土曜日 14:00~16:00  
開催場所:聖マリア小学校 南校舎3階  
参加費:100円

★他サロンに聞きたいこと  
私たちは4人で、年3~4回開催が精一杯。毎月開いている団体はスタッフはどのくらいか。  
また、どうやって集めているか。



多世代で楽しめるサロンです。

## 逗子一丁目かっぱサロン ⑤

### ①サロンのPR

【動く時間】今後も楽しく生活するために必要な筋力や柔軟性を維持する運動をしています。

【静かな時間】塗り絵・工作・ゲームなど頭や手先を使います。

この2つをバランスよく取り入れ、身体も頭もすべてを使って楽しい時間を過ごすことができます。

### ②コロナ禍での活動内容

中国茶接待・防災食体験など。

飲食が主となるものは控えているが、内容に大きな変更はない。

### ③コロナ禍での運営上の工夫

換気・手指消毒などは十分気を付けている。

### ④参加者人数:約5名

★他サロンに聞きたいこと  
参加者を増やしたいが、  
どのように集客しているのか。

開催日時:毎月第2日曜日(1月は休み)

9:45~11:45

開催場所:コミュニティスペースずしぎんざ

参加費:300円

来月の塗り絵カレンダー  
今回はカーネーション



バラエティ豊かな  
プログラムが  
魅力的です。

腕を大きく上に〜



お尻の筋肉も大事



体操で身体をスッキリさせよう



## 逗子地区ポールウォーキング ⑥

### ①サロンのPR

無理をしないでご自分の出来る範囲でやりましょう、その中でもポールを持って歩く時は姿勢と足を大きく上げて歩くことを頭に入れながら歩きましょうと声を掛け合っています。

### ②コロナ禍での活動内容

運動が外なので大丈夫だと思っても、みなさんマスクを外さないで行っている。歩く時、体操する時、距離をとるようにしている。

### ③コロナ禍での運営上の工夫

基本的な感染対応を行っている。

### ④参加者人数:18~20名(会員は23名)

★他サロンに  
聞きたいこと  
他にポールウォーキング  
を行っているサロンは  
どのような活動をして  
いるのか?

開催日時:毎月第2・4水曜日 10:00~11:00過ぎ

開催場所:第2水曜は交流センター外の庭と

逗子小外回り、第4は時々遠出している

参加費:なし



ポールウォーキングが初めてでも丁寧に教えてくれます。



## 多世代交流サロン つなぐ ⑦

### ①サロンのPR

体操後に地域での多世代の交流を深めています。

高齢者と乳幼児がふれあえる場所です。

### ②コロナ禍での活動内容

(1)10:00～10:45 介護予防体操

(2)11:00～11:45 親子でゆるトレ

(1)は高齢者、(2)は未就園児の親子を対象としているが、それぞれどなたでも参加できる。

談話スペースがあるため、体操が苦手でもおしゃべりが楽しめる。

### ③コロナ禍での運営上の工夫

消毒、検温実施。

### ④参加者人数:約15名

開催日時:毎月第4水曜日 10:00～12:00

開催場所:Third Place 仲町橋

参加費:300円



参加者、スタッフ、みんなの思いやりがあふれている場所です。



## ふれあいサロン新宿 ⑧

### ①サロンのPR

決められたプログラム以外は自由な時間を楽しんでします。(ゲーム、トランプ、雑巾作り、歌など)

### ②コロナ禍での活動内容

第2水曜日は出前講座の介護予防体操を行っている。

自由な時間を大切にしている。

### ③コロナ禍での運営上の工夫

コロナでしばらく活動ができなかった。再開後戻ってきてくださる方は少なく、参加されている方にお友達を誘って下さるようお願いしている。

### ④参加者人数:約10名

開催日時:毎週水曜日 10:00～12:00

開催場所:新宿会館

参加費:200円



不定期で近隣保育園と交流しています。  
この写真の日はサロンで作った雑巾を寄付したお礼にと園児が遊びに来てくれました。