

逗子市内サロン一覧表 (2023年1月現在)

地区	サロン名	場所
逗子	① ご近所ひろば お休み処 in逗子地区	交流センター駐輪場
	② 桜逗会館ふれあいサロン	桜逗会館
	③ サロン・ド・桜	逗子7丁目個人宅
	④ 逗子6丁目サロン	聖マリア小学校南校舎3階
	⑤ 逗子一丁目かっぱサロン	コミュニティスペース ずしぎんざ
	⑥ 逗子地区ポールウォーキング	交流センター中庭、他
	⑦ 多世代交流サロンつなぐ	Third Place仲町橋
新宿	⑧ ふれあいサロン新宿	新宿会館
	⑨ 新宿はつらつ体操	新宿会館
沼間	⑩ サロンぬまさん	もりさんち
	⑪ ふれあいサロンアーデンヒル	アーデンヒル自治会館
	⑫ ティールームグリーンヒル	グリーンヒル自治会館
	⑬ サロンもくれん	興人東逗子自治会館
	⑭ 南台サロン	沼間南台ハイツ集会所
	⑮ 10緑カフェ	SOMPOケアラヴィーレ東逗子
	⑯ 東逗子会館インターネットと麻雀の会	東逗子会館
	⑰ 東逗子会館太極拳	東逗子会館
桜山	⑱ ひだまり葉桜	葉桜会館 サロン室
	⑲ 下桜山しおかぜ体操	桜山公園/たんぼぽビル
	⑳ サロン番合谷戸	福祉会館
	㉑ サロン桜山向原	桜山生協2階
	㉒ サロン桜山	県営逗子桜山ハイツ集会所
	㉓ チームすずらん	福祉会館
	㉔ サロン桜山5丁目	県営逗子桜山ハイツ集会所
	㉕ サロン久木	久木会館
久木	㉖ ふれあいサロン桜	ハイランド自治会館
	㉗ 1マイル遊歩の会	ハイランド西が丘公園、他
	㉘ 通いの場すみれ	長島アパート1階
	㉙ 山の根カルチャースクール～バランスボールサークル～	山の根熊野神社 社務所
山の根	㉚ 山の根カルチャースクール～きらきらアートサロン～	山の根熊野神社 社務所
	㉛ 松本谷戸サロン	山の根親交会館
小坪	㉜ 小坪のサロン	小坪小学校区コミュニティセンター
	㉝ ご近所サロンこだま	小坪大谷戸会館
	㉞ お楽しみサロン	小坪大谷戸会館
	㉟ 東谷戸サロン	東谷戸会館
	㊱ 憩いの場 亀が岡喫茶室	亀が岡公園、亀が岡自治会館
	㊲ 小坪ポールウォーキング	小坪小学校区コミュニティセンター
	㊳ グランドシニア・ソサエティ (GS会)	小坪大谷戸会館
	㊴ ふれあい篠の会「スマイル篠」	池子会館2階
池子	㊵ ふれあいサロン・とまり木	東逗子第二団地集会所
	㊶ チームまごの手	東逗子第一団地集会所
	㊷ サロンアザリエ第二	アザリエ学校前公園、池子小学校会議室
	㊸ アザリエ第一サロン	東逗子第一団地集会所
	㊹ サロン・メロディー～館	福祉クラブ生協メロディー館逗子葉山

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 13:30~14:30
【音楽】第2・4金曜日 14:00~15:00

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

写真はイベント時の様子です。普段は個人宅で麻雀やおしゃべりを楽しんでいます。

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。

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:200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 ⑱

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 ⑳

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

★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?

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。



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。水分は各自で持つてくることにしている。

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。



サロン久木 ②⑤

①サロンのPR
昼食は、フルコースの料理をすべて手作りで提供しています。

②コロナ禍での活動内容
高齢者の介護予防・閉じこもり予防
(体操や小物づくり、ゲームなど)

③コロナ禍での運営上の工夫
・9月より人数制限(10名)で始めている。
・手指の消毒、マスクの着用などの基本的な感染対策を行っている。

④参加人数:10名程度
(コロナ前は40~50名)

開催日時:第2金曜日(年5回) 10:00~12:30
開催場所:久木会館
参加費:300円



コロナ禍では状況を見ながら感染防止対策をしっかり行い、集いの場を開催しています。

ふれあいサロン桜 ②⑥

①サロンのPR
元気で楽しく過ごしましょう。

②コロナ禍での活動内容
コグニサイズなどの健康体操をしている。

③コロナ禍での運営上の工夫
マスク着用、換気、椅子の消毒など

④参加者人数:約18名

開催日時:第2・4水曜日 14:00~15:00
第2木曜日 13:00~14:00
第4月曜日 12:00~13:00
開催場所:ハイランド自治会館
参加費:なし



比較的広い会場です。
仲間が多くいるので続けられます。

1マイル遊歩の会 ⑳

①サロンのPR

皆が集まることが大切。日頃の状況を聞いています。お話すること、また、歩くことが大切です。皆様一緒なら歩けるのです。笑顔です。

②コロナ禍での活動内容

- ・介護予防運動講師から、準備体操や正しい姿勢、歩き方のレクチャーを受けて行っている。
- ・雨以外は休まずに、熱を測りマスクをして野外活動をしている。

③コロナ禍での運営上の工夫

マスクは必ず、飲み物持参。歩くのがゆっくりな方もいらっしゃるので、3グループ位でお役が前後について歩いている。

④参加者人数:約23名

開催日時:第1、第3月曜日 10:00~11:00

開催場所:ハイランド西ヶ丘公園~

水道山緑の公園~西ヶ丘公園

参加費:0円



頑張って歩いた先には絶景が待っています。



通いの場すみれ ㉘

①サロンのPR

気持ちの良いCAFEのような空間を目指しました。介護予防のための楽しく身体を動かす「動」のプログラム、CAFEでのおしゃべりを楽しむような時間、音楽や癒しをテーマにした「静」のプログラムを行い、帰り道は心身ともに軽やかになっていただけたらと思っています。また、年数回、音楽会やバザーを開催しており、より幅広い地域の方々に楽しくあたたかい時間が広がっていかれたらと思っています。

②コロナ禍での活動内容

毎週月曜日、午前・午後と2回開催。

午前の部10:30~12:30、午後の部13:30~15:30

10:30(13:30)開始…着席、水分補給、バイタル測定

10:40(13:40)体操

11:20(14:20)休憩…CAFE時間

11:35(14:35)音楽プログラム

11:45(14:45)癒しのプログラム

12:30(15:30)歓談の後、終了

③コロナ禍での運営上の工夫
手の消毒、マスクの徹底、換気を行いながら開催している。

④参加者人数:
約6~7名

開催日時:毎週月曜日 10:30~12:30

13:30~15:30

開催場所:長島アパート1階

参加費:500円



サロンのために会場をリノベーションされ、温かく熱意ある代表者さんが魅力的です。



山の根カルチャースクール
～バランスボールサークル～ ②9

- ①サロンのPR
第1金曜日はバランスボールを使ったストレッチ、第2金曜日はバランスボールを補助具として使用する呼吸法を行っています。
- ②コロナ禍での活動内容
緊急事態宣言発令時はZOOMを使用したオンラインサロンを開催した。
- ③コロナ禍での運営上の工夫
使用する部屋の関係で密を避け、第1・2金曜日ともに2クラスで開催している。
1回目10:00～11:00。2回目11:00～12:00。
- ④参加者人数:約15名

開催日時:毎月第1・2金曜日
時間二部制(10:00～11:00、11:00～12:00)
開催場所:山の根熊野神社社務所
参加費:50円(保険代)

→第1金曜日
バランスボールを道具として巧みに利用した呼吸法プログラム



←第2金曜日
バランスボールを使用したストレッチプログラム

山の根カルチャースクール
～きらきらアートサロン～ ③0

- ①サロンのPR
美術家のリーダーのもと国内外問わず近代画家の手法などを巧みに取り入れながら、毎回テーマに沿って決められた画材で参加者一人一人のきらきらした独創性を大切にしました作品づくりをしています。
- ②コロナ禍での活動内容
緊急事態宣言発令時はZOOMを使用したオンラインサロンを開催した。
- ③コロナ禍での運営上の工夫
コロナ流行以前は昼食持参で10時半開始、14時終了のサロンであったが、今では昼食を挟まず、10時開始、12時半終了としている。季節ごとに近郊の美術館へ出かけ鑑賞や学び合いをしながらアートの世界を楽しんでいる。
- ④参加者人数:約10名

開催日時:毎月第3金曜日 10:00～12:00
開催場所:山の根熊野神社社務所
参加費:600円



←ジャンデユビュッフエの技法を参考にし、青・白・黄色だけを使った作品です。

粘土の作品「人」→しかし出来上がった作品は人だけではありません。犬・猫・お地蔵様などなど自由な発想です。



←具体的な事物の形から自由になって色そのものを楽しむことがテーマです。

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:毎月第3金曜日 10:00~12:30
開催場所:小坪大谷戸会館
参加費:300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いです。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:毎週水曜日 13:00~16:30
開催場所:小坪大谷戸会館
参加費:200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(第3水曜日のみ)

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。



ふれあい篠の会「スマイル篠」 ③⑨

①サロンのPR

高齢者給食を作っていた仲間達がサロンに変わり、3年前からコロナで会館の人数制限(17名)もあり、一般の方々をお招きするのが不可能となり会員(23名)の内、参加可能な方に限り、集って研修しています。

②コロナ禍での活動内容

主に指先を使う折り紙等の手芸、身体を柔らかくする体操…会員有志の方々の指導による。老齢化する地域への対策…地域包括支援センター職員のお話や戶外スポーツ等

③コロナ禍での運営上の工夫

指先を動かしながら大きな声で話をし合っている。生活へのヒントが色々学べる。問題も多々出現する。

④参加者人数:約18名

開催日時:毎月第2火曜日 13:00~14:30
開催場所:池子会館2階
参加費:なし

素敵な材料で作る小物は皆さんに大好評です。完成度が高く、スタッフさんが丁寧に教えてくれます。



ふれあいサロン・とまり木 ④⑩

①サロンのPR

介護予防体操を毎回30分、DVDを観ながら脳活性化と体操の2種類を行っています。音楽・ポールウォーキング・DVDの映画・作品作りを皆で楽しくしています。

②コロナ禍での活動内容

コロナ禍の中、手の消毒、テーブル・トイレ・手すりなど消毒のため、拭いてから皆様をお迎えしている。

③コロナ禍での運営上の工夫

以前はクリスマス、敬老の日は団地の方々との会食がりましたが、今はしていない。今年はケーキくらいは食べて頂く予定です。

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:東逗子第二団地集会所
参加費:50円



歌や工作、ポールウォーキングなど様々な活動をしており、毎週の楽しみとなっています。



チームまごの手 ④①

①サロンのPR

同一団地内サロンなので連絡、集合に便利です。

②コロナ禍での活動内容

- 図書の貸し出しやポールウォーキングの活動、出前講座を利用した体操や音楽など。
- 隔月で買い物サロン「ちょこっと朝市」を実施している。

③コロナ禍での運営上の工夫

飲食はなしでマスク等の対策で通常通り行っている。

④参加者人数:約20名

★他サロンに聞きたいこと
男性参加者が少ないため、男性を集める
方法を知りたいです。

開催日時:毎週水曜日 10:00~12:00

開催場所:東逗子第一団地集会所

参加費:なし



今年度より買い物サロン「ちょこっと朝市」を開催しています。近隣にスーパーがないため、団地住民の方々が毎回多くの参加者がいらっしゃいます。



サロンアザリエ第二 ④②

①サロンのPR

基本的には学校前公園で開催していますが、寒い時期は小学校会議室をお借りしています。

②コロナ禍での活動内容

サロン活動は全くできていないが、平日6:30~7:00にラジオ体操やストレッチ、ウォーキングはみんなで声を掛け合いながら和気あいあいと休むことなく実施している。毎回20名余りが参加されている。

③コロナ禍での運営上の工夫

R4.8月に今年度初めてのサロンを開催し、逗子音頭を行った。ズシップの方々に応援をお願いし、盛況であった。

④参加者人数:約15名

逗子音頭や炭坑節など、懐かしみながら参加者同士和気あいあいと踊りました。

開催日時:毎月第1火曜日 10:00~12:00

開催場所:アザリエ学校前公園、池子小学校会議室

参加費:100円



アザリエ第1サロン ④③

①サロンのPR

和気あいあいとした雰囲気です。
スタッフに男性が多く活気があります。

②コロナ禍での活動内容

約3か月に1回の活動をしている。
体操や団らんなど。
コロナ禍以前はお花見や地域交流を行っていた。

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:約20~25名

開催日時:不定期(約3ヶ月に1回の木曜日)
開催場所:東逗子第一団地集会所
参加費:100円



男性の参加者も多いところが特徴です。

サロン・メロディ〜館 ④④

①サロンのPR

住み暮らす地域に必要な福祉サービスを作り出していくために、地域の方とのつながりをつくり、地域福祉を考えていきたいと思っています。

②コロナ禍での活動内容

地域の方との交流や体力低下を防ぐことなど考え、講座、体操などを開催している。

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いる。

④参加者人数:約5~6名

開催日時:毎月第4水曜日 10:00~11:50
(内容により変更あり)

開催場所:福祉クラブ生協メロディ〜館
参加費:無料(内容により有料)

地域の方が気軽に立ち寄れる場として、体操や講座など様々な活動をしております。



介護予防のための出前講座

いつものサロンに体操・音楽・健康管理・健康指導の講師を無料で派遣します。
みなさんと楽しく身体を動かしたり、歌ったり、健康について学んでみませんか？
ご希望の方は逗子市社会福祉協議会にご連絡ください。

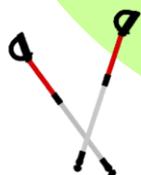
◆体操



講師の指導を受けながら、サロンの皆さんで楽しく身体を動かします。
筋力トレーニングや転倒予防、バランスボールを使用したエクササイズなど

◆ポールウォーキング

ポールを使用して足の筋力アップにつながる体操を行います。
※ポールの貸し出しはご相談ください。



◆音楽

季節に合わせた歌や懐かしい歌などを講師の伴奏に合わせて、楽しい歌をみなさんと楽しめます。



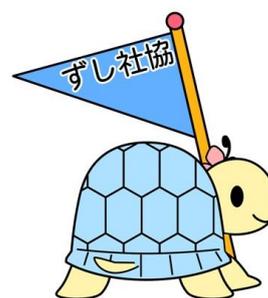
◆健康指導(歯科衛生士)

お口の健康について、顔や舌の体操や歯ブラシの有効性、入れ歯のお手入れ、歯周病のことなど、実技を合わせて学べます。



◆健康管理(看護師)

バイタルチェックや健康について相談できます。
※講話をご希望の場合は要相談



講師の詳細、開催時間などは
逗子市社会福祉協議会へ
お問い合わせください。



冊子に掲載しているサロンに
関するお問い合わせや
自宅近くのサロンをお探しの
際は、お気軽に逗子市社協
までご連絡ください。

発行 社会福祉法人逗子市社会福祉協議会
〒249-0005 逗子市梶山5-32-1
TEL 046-873-8011