

# ①ふれあい篠の会「スマイル篠」

池子区内のご高齢者に月1回、お弁当を配布していたグループがサロン活動に変わりました。コロナ禍以降、会館の人数制限の都合で人数制限をしてサロンを開催しています。

開催日	毎月第2火曜
開催時間	13:00~15:00
開催場所	池子会館2階
参加費	100円
参加者人数	約18名



折り紙で兜を作りました。普通の折り方とは変わった折り方で、手先の運動になりました！

## ○活動内容

近況や地域の様子、市の情報等を中心に報告会をしています。

また、体操や折り紙、手芸講習等行い、会員同士で交流しています。

「篠の会文庫」も併設しています。

## ○運営上の工夫点

今までボランティアに尽くしてきた仲間の交流を大切に運営しています。無理のない範囲で外への行事の参加を促しています。

# ②チームまごの手

開催日	毎月第1/3/4水曜、 第2金曜
開催時間	10:00~12:00
開催場所	東逗子第一団地集会所
参加費	なし
参加者人数	約15名

主に団地内にお住まいの方が参加されています。団地内での活動のため、連絡が取りやすいです。



## ○活動内容

- ・第1水曜…ミーティング
  - ・第2金曜…図書
  - ・第3水曜…ポールウォーキング
  - ・第4水曜…サロン（体操、歌など）
- 毎週様々な活動をしています。  
気になる活動に是非ご参加ください。

## ○運営上の工夫点

ポスター作成や、自治会の会報に活動情報を掲載して参加者を集めています。

## ③ふれあいサロン・とまり木

70、80、90代の男女混合グループです。  
週1で月4回、おしゃべり・体操・歌で  
2時間楽しんでいます。

開催日	毎週水曜（月4回）
開催時間	10：00～12：00
開催場所	東逗子第二団地集会所
参加費	50円
参加者人数	約8名



### ○活動内容

人と話す・声を出す・大きい声で歌う・  
体操をして筋力をつけていく、ひととき  
の休息を参加者全員で過ごしています。  
サロンの内容は参加者も含めて話し合っ  
て決めています。

### ○運営上の工夫点

掲示板を活用し、広く周知しています。  
人との繋がりを大切にしています。  
自由に入出りできる雰囲気づくりを  
心掛けています。

## ④アザリエ第一サロン

スタッフを含め、皆で和気あいあいと  
活動しています。

開催日	土曜日 （2～3か月に1回）
開催時間	10：00～11：45
開催場所	東逗子第一団地集会所
参加費	100円
参加者人数	約20名



### ○活動内容

- ・出前講座を活用し、講師による体操
- ・お花見
- ・マジシャンによるマジック披露
- ・団らん

など、季節に合わせて内容を考えています。

### ○運営上の工夫点

スタッフに男性が多いためか、参加者  
も男性が多いところが特徴です。

## ⑤サロンアザリエ第二

開催日	【体操】 平日 【サロン】 不定期
開催時間	【体操】 6:15~7:15 【サロン】 不定期
開催場所	アザリエ学校前公園、 池子小学校校庭
参加費	年間100円
参加者人数	約20名

主に屋外で活動しています。参加者同士声を掛け合い、健康維持のための体操を行っています。



### ○活動内容

ラジオ体操、ストレッチなど当地域だけではなく、周辺地域の方々の参加も多くなりました。

ラジオ体操後のストレッチで効果を感じるとの声が聞かれるようになりました。

### ○運営上の工夫点

活動は主に屋外で行っています。

参加者全員で声を掛け合いながらストレッチをしています。身体のどの部分を強化しているか分からなくなってしまう時があります。

そんな時は体操の先生に指導していただきます。

## ⑥サロン・メロディ〜館

開催日	毎月第4水曜
開催時間	10:00~12:00
開催場所	メロディー館逗子葉山
参加費	なし
参加者人数	約10名

福祉クラブ生協の1階が会場です。地域の方向けのサロンの他、様々な福祉サービスを行っています。



### ○活動内容

講師を招いての体操や健康に関する学習をしています。

メロディ〜館の前では、野菜販売等を行う「池子市場」を同時開催しています。また、生協で扱う食品の試食等も行っています。

### ○運営上の工夫点

地域へチラシを配布したり、声掛けをしたりして参加者を募っています。