

⑰南台サロン

近くの保育園の子どもたちと交流し、いつも元気をもらっています。

開催日	毎月第1木曜
開催時間	10:00~12:00
開催場所	南台ハイツ集会所
参加費	200円
参加者人数	約15名



○活動内容

沼間愛児園の園児との交流や警察官からのお話、体操や歌等、様々な活動をしています。
おやつを食べながらおしゃべりをするのが参加者みなさんの楽しみになっています。

○運営上の工夫点

口コミで参加者が広がっています。
また、プログラム後にお茶を飲みながら参加者同士でお話するととても盛り上がっています。

⑱ひだまり葉桜

今年の4月で8年目を迎えます。スペースの関係で10人前後の集まりですが、地域の情報、日々の生活での情報、社会で起きた事件、問題、時には世界情勢など多岐にわたってのおしゃべりに花が咲く、楽しくも勉強になる時間を過ごしています。

開催日	毎月第2日曜
開催時間	10:00~11:30
開催場所	葉桜会館 サロン室
参加費	なし(必要に応じて)
参加者人数	約10名



○活動内容

談話(おしゃべり)が中心ですが、今年度は音楽に合わせて身体を動かす体操にチャレンジしてみようと思っています。
季節によっては、参加者宅の庭のあずまやで開催しています。

○運営上の工夫点

談話が主のため、参加者の皆さんがお話に参加できて、皆さんが一言でも発言できるよう心掛けています。
“ひだまり”の名のごとく明るく居心地のよい室内ですが、加えてテーブルクロスをかけ季節の花の身にアレンジメントを卓上に置いてアットホームな雰囲気になっています。

①9 サロン桜山5丁目

開催日	毎月第2水曜
開催時間	10:00~11:30
開催場所	逗子桜山ハイツ集会所
参加費	年間100円
参加者人数	約17名

○活動内容

出前講座を活用し、体操や歌を楽しんでいます。

また、口腔・栄養に関する講座や東部地域包括支援センターによる認知症サポーター養成講座なども開催しています。

8月には逗子音頭などの盆踊りを参加者全員で輪になって踊っています。

「気楽に、楽しく、無理をせず」をモットーに参加者全員で楽しんでいます。



○運営上の工夫点

声掛けやチラシを活用し、参加者を募っています。

できるだけバランス良く、1年間のスケジュールを決めて、新しい企画を取り入れるようにしています。

②0 サロン桜山

桜山4丁目にお住まいの高齢者が楽しく集える場となっております。

開催日	毎月第2金曜
開催時間	10:30~12:30
開催場所	商工会館（主に）
参加費	200円
参加者人数	約15名

○活動内容

音楽（療法）を楽しんだり、紙芝居を観賞したりしています。

また、参加者同士での話し合い、体操、昼食会、年に1回のピクニックなど様々なプログラムを行っています。



○運営上の工夫点

特にPRしていないが、会員の口コミにより参加される方が多いです。誰でも参加できるようなプログラムをスタッフで話し合い、開催しています。

②1 サロン桜山向原

地域のつながりを大切にした地域の見守り活動。特に引きこもりがちなお年寄りや子育て世代を対象とした「お互いさま」を信念にした活動を行っています。

開催日	毎月第3月曜
開催時間	10:00~12:00
開催場所	桜山3丁目個人宅
参加費	200円
参加者人数	約15名



○活動内容

高齢者に声かけを行い、できるだけ多くの参加を促しています。全員参加型のサロンを心がけています。(合唱、折り紙、カレンダー作りなど)前半にコグニサイズを取り入れています。

○運営上の工夫点

サロン開催時に上り旗を立て、参加をPRしています。また、折に触れサロンの存在をPRしています。サロン参加者を通じ地域のお年寄りの健康状態など動向情報を収集し、場合により行政に取り継いでいます。

②2 サロン番合谷戸

主にポールウォーキング活動をしています。番合谷戸地域の方だけでなく、誰でも参加可能です。

開催日	毎月第2金曜
開催時間	10:00~11:00
開催場所	福社会館
参加費	なし
参加者人数	約7名



○活動内容

始めにポールを持って準備体操をし、その後福社会館周辺でポールウォーキングをします。ポールウォーキング終了後、室内で整理体操とおしゃべりをしています。

○運営上の工夫点

参加者は主に口コミで集めています。ポールウォーキング中は、世間話をしたり、道中に咲いている花を眺めたりと運動しながらも参加者同士の交流を深めています。

②③ 下桜山しおかぜ体操

開催日	毎週月曜
開催時間	10:00~12:00
開催場所	桜逗会館
参加費	200円
参加者人数	約20名

「しおかぜ体操」を中心に、高齢になって動きにくくなった動作を見つけて動かすようにしています。



○活動内容

「しおかぜ体操」を主とし、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、柔軟体操を取り入れています。また、簡単な手話も学んでいます。

○運営上の工夫点

しおかぜ体操にはない運動も取り入れています。コグニサイズは皆さん楽しんで取り組んでいます。

②④ チームすずらん

メンバー全員での「話し合い」を大切に、「みんなでチームすずらんを楽しむ場にする」気持ちでいます。

開催日	毎週水曜
開催時間	10:00~11:00
開催場所	福祉会館
参加費	なし
参加者人数	約13名



○活動内容

講師の指導を受けながら健康維持増進とフレイル予防を目的とした、効果的な体操を行っています。毎週講師が変わり、それぞれの講師のプログラムで安全に楽しく体操をしています。

○運営上の工夫点

気になることはメンバーで話し合い、無理なく楽しく参加できるサロンになるよう努めています。サロンで習った体操は、日々の生活で活かして筋力を維持しています。