

⑦ サロンもくれん

参加者にやすらぎを感じていただくために、テーブルに季節の花などを飾っています。

開催日	毎月第1月曜
開催時間	10:00~12:00
開催場所	東逗子興人自治会館
参加費	100~500円
参加者人数	約15名



○活動内容

ギターに合わせて歌を楽しみます。また、体操や太鼓の達人、ゲーム遊びなどで交流しています。口腔ケアの学習をしながら健康についての情報交換等を行っています。

○運営上の工夫点

毎回チラシを作成し掲示板に掲示しています。必要な方には電話でお知らせしています。地域住民として何か起きた場合に助け合えるよう情報交換を行っています。

⑧ ティールームグリーンヒル

活動を通じてスタッフがフレイル予備軍の健康状態を把握しています。

サロン参加者の半数が男性で、男性の地域デビューに役立っています。

開催日	毎月第3金曜
開催時間	13:00~15:00
開催場所	グリーンヒル自治会館
参加費	100円
参加者人数	約30名



○活動内容

サロンの他に、

- ・太極拳（毎月第1・3土曜、10:00~）
- ・ポールウォーキング（毎月第4日曜、10:00~）

を開催しています。

○運営上の工夫点

毎月チラシをスタッフがポスティングしています。

ティールームの雰囲気を出すため、スタッフの庭の草花を各テーブルに飾っています。

誕生日月の参加者には全員で歌のプレゼントをしています。

⑨ふれあいサロンアーデンヒル

スタッフの用意する簡単な工作やDVD鑑賞、参加者同士で懇談会など、プログラムが豊富です。

開催日	毎月第1木曜
開催時間	10:00~12:00
開催場所	アーデンヒル自治会館
参加費	100円
参加者人数	約15名



○活動内容

季節に合わせた工作（ひな飾り、鯉のぼりなど）や正月遊び、歌などサロン後にみんなで昼食を食べることもあります。

○運営上の工夫点

チラシを作成し、自治会内回覧板で周知したり、掲示したりしています。また、スタッフが個別に参加者のもとへ訪問しご案内しています。

⑩10縁カフェ

ホームのご入居者様と地域の方との接点がとれるように努めています。

※コロナ禍以降休止となっています。

開催の目途が立ったら、活動を再開する予定です。

開催日	毎月第1月曜
開催時間	9:00~10:30
開催場所	SOMPOケアラヴィーレ東逗子
参加費	10円
参加者人数	約10名



○活動内容

ボランティアを招いて歌を歌ったり、認知症や福祉用具の勉強会、体力測定を行ったりしていました。その後、お茶会を開催し、参加者同士の語らいの場を作っていました。

○運営上の工夫点

町内の民生委員からの紹介や掲示板の募集等で参加者を募っていました。なるべく企画が重ならないよう、ホームスタッフで内容を考えて実施したり、ボランティアに依頼していました。

⑪ サロンぬまさん

開催日	毎月第2木曜
開催時間	10:00~11:30
開催場所	もりさんち
参加費	200円
参加者人数	約25名

空き家を活用した「もりさんち」での開催は、皆さまに家庭的な温かさをより感じてもらえています。



○活動内容

歌や紙芝居、保育園児との交流などお楽しみのプログラムを用意しています。皆さまとのおしゃべりタイムを大切にしています。

○運営上の工夫点

チラシを自治会掲示板に掲示や参加者のお宅にポストイン、前日にお電話でお知らせをしています。参加者の意見を聞いたり、季節に合わせたプログラムを考えています。

⑫ フレスコボール沼間クラブ

フレスコボールは世代、男女関係なく、また季節を問わず楽しめるスポーツです。

開催日	毎週水・土・日曜
開催時間	13:30~16:30
開催場所	沼間スポーツ広場
参加費	なし
参加者人数	約10名



○活動内容

フレスコボールは、ペアでボールを落とさずにラリーを楽しむスポーツです。月1回、練習前に椅子に座りながらヨガを行っています。練習会や市民まつり等へも参加しています。

○運営上の工夫点

口コミで仲間を集めています。日曜日も開催しているので、小学生も参加し、多世代で楽しくプレーしています。



⑬ こもれびサロン

開催日	5/8/11/2月の第4金曜
開催時間	14:00~16:00
開催場所	のぼあん(個人宅)
参加費	300円
参加者人数	約20名

空き家とそのお庭での開催。夏でも涼しい大きな柿の古木の下で、おしゃべりも弾みます。



○活動内容

「のぼあん」のオーナーご夫婦も参加して焼き芋を焼いてくださったり、季節に合わせた食べ物をご用意し、参加する方々が楽しい時間を共有しています。

多世代交流サロンのため、小さなお子様からご高齢の方までどなたでもご参加できます。

○運営上の工夫点

チラシを自治会掲示板に掲示したり、LINEでお知らせをしたりしています。

手作りのスイーツなどを食べながらのおしゃべりをメインに毎回様々なプログラムをご用意しています。

⑭ 沼間4丁目サロン ～ひだまり～

開催日	毎月第2水曜
開催時間	10:00~12:00
開催場所	ハイツ東逗子集会所 沼間小学校区 コミュニティセンター
参加費	100円
参加者人数	約15名

おしゃべりを楽しんだり、皆で協力して楽しく活動しています。



○活動内容

2024年度から新たに立ち上がったサロンです。

講師を招き、参加者全員で体操をしたり、歌を歌ったりと楽しい時間を過ごしています。

○運営上の工夫点

自治会の掲示板にチラシを掲示したり、個別にチラシをお渡ししてお知らせをしています。

参加者全員で次回のプログラムを考えます。

⑮ 東逗子会館 インターネットと麻雀の会

明文化したローカルルールがあり、初心者向けに教えてくれます。男性2割女性8割の構成で、6卓まで拡張できる冷暖房付きの静かな部屋です。Uターンのできる広い駐車スペースで市内各所から参加できます。

開催日	毎週火曜
開催時間	09:00~12:00
開催場所	東逗子会館
参加費	100円
参加者人数	約10名



○活動内容

65歳から85歳の幅広いシニアが多いですが若者大歓迎です。

開始1時間前から感染防止の消毒と、終わった後の道具類もまた消毒します。20分程度の軽い体操を動画を見ながら行い、おやつを持ち帰りもあります。

○運営上の工夫点

募集チラシをFacebookの「東逗子会館page」

に掲示します。開始前後の消毒と動画を見ながらの柔軟体操(20分)もあり、心身ともに健康を感じます。フードドライブ規格外野菜出前販売の得意先として呼びかけに参加いただいています。

⑯ 東逗子会館 太極拳

20年来続く楊名時24式太極拳は、呼吸に集中してゆっくりとした動作や体重移動で足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い、転倒防止につながります。また変形性膝関節症の症状の改善なども期待できます。

開催日	毎週木曜
開催時間	10:00~12:00
開催場所	東逗子会館
参加費	1ヶ月3,000円
参加者人数	約10名



○活動内容

70歳から90歳の幅広い女性ばかりの生徒で、歳を忘れた会話と軽い運動を楽しんでいます。

毎月2回程度の規格外野菜出前販売のお得意様でもあります。

市内どなたでも参加できます。

○運営上の工夫点

会館の広さの都合で口コミ募集が基本です。体力があり会話を更に楽しみたい人向けに、1時間前から館内掃除・消毒をする習慣があります。

参加費の範囲内で食事会を行う場合があります。

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。