

⑪ つどいの和（すみれ）

高齢になっても、身体が不自由になっても、一人暮らしになっても住み慣れた自分の家で地域の人たちと共に助け合い安心して住み続けられる事を目指しています。

開催日	毎月第2/4金曜日
開催時間	13:00～15:00
開催場所	葉桜自治会館
参加費	200円
参加者人数	約20名



○活動内容

談話、ゲーム、百人一首、クイズ、歌のミニコンサート、手話による歌、尺八と津軽三味線ミニコンサート、地域包括支援センターによる健康講話等

○運営上の工夫点

毎回同じような内容にならないように1年間の予定を計画しています。参加者が楽しくお互いに打ち解ける事ができるように心がけています。

つどいの和では体操がメインの（たんぽぽ）…毎月第1/4月曜日や麻雀がメインの（グリーン）…毎月第1/2/3木曜日の運営も行っています。

⑫ ひだまり葉桜

今年の4月で10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8名



○活動内容

談話（おしゃべり）が中心です。年に一度、地域駐在の巡査さんをゲストにお呼びして、防犯などについてお話を伺っています。皆さんが親しくなれるような、楽しくも役に立つひと時が目標です。

○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に心掛けています。“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

「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。

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200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。

○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	福祉会館
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、その後福祉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

「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。

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	100円
参加者人数	約20名

○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、認知症予防、音楽療法として、なつかしの歌を取り入れています。



○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」を大切にして「みんなでチームすずらんを楽しめる場にする」気持ちでいます。

開催日	水曜日（月4回） ※8月休み
開催時間	10:00～11:00
開催場所	福社会館
参加費	月会費 300円
参加者人数	約10名



○活動内容

講師の指導を受けながら、全身ストレッチ、ストレッチボール、ラバーバンドを使用して、楽しく効果的な体操を行っています。

○運営上の工夫点

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。

②5 桜逗会館ふれあいサロン

高齢者の体力を考慮しつつ、活動をしています。

開催日	毎月第1/3木曜 第2/4木曜 第2/4金曜
開催時間	13:30~15:00
開催場所	桜逗会館
参加費	年間100円
参加者人数	約20名



○活動内容

高齢者の体調を保つように運動や歌の活動をしています。
木曜は体操、金曜は音楽を行っています。
出前講座を活用し、専門の講師から教わりながら学んでいます。

○運営上の工夫点

参加者が自主的に会場の準備や片付けに参加しています。
高齢化が進みサロンへの参加が困難な参加者もいるが、会場に足を運ぶことも運動やコミュニケーションによる刺激になります。
また、着席時の踏み台（うっ血防止）を用意しています。

②6 しおかぜ体操(桜逗)

開催日	毎月第2/4火曜
開催時間	10:00~11:30
開催場所	桜逗会館
参加費	200円
参加者人数	約10名

ご高齢の方にも参加していただけるように、座ったままでも体操ができます。楽しんでいただけるようなレクリエーションをしたり、栄養指導もしています。



○活動内容

- ・準備体操：ラジオ体操第一
- ・逗子市しおかぜ体操
- ・上半身の体操、口腔体操
- ・レクリエーション
(第2火曜は歌・ゲーム、
第4火曜は歌・
絵本の読み聞かせ)

○運営上の工夫点

町内会の掲示板にチラシを貼ったり、口コミで周知しています。
始めの約1時間は準備体操を含めた体操を行い、残りの時間で歌やゲーム・絵本の読み聞かせなどのお楽しみのプログラムをご用意しています。