



プチ



サロンおたすけ本



- サロンってなーに？
- 市内のサロン紹介
- サロンにまつわるQ & A
- 市内のサロン一覧

平成29年3月
社会福祉法人彦根市社会福祉協議会

はじめに

この冊子は、住民主体の活動を地域に広げ、さらに支え合いのあるまちづくりをすすめていくことを目的とし、作成しました。これから自分の住むまちでサロン活動をはじめたい、あるいは既に活動されている方々が活動を進めていくうえでのポイントや新たな視点を感じ取っていただくと幸いです。

最後に、冊子の作成にあたり取材にご協力をいただいた、各サロンの皆さまに厚く御礼を申し上げます。

サロン交流会

さろん de サロンの様子

市内でサロンをされている方の「最近サロンがマンネリ化してきた…」や、これからサロンを立ち上げたい方の「まずは何から始めれば良いの?」といった声を受け、平成28年8月から平成29年2月までにサロン交流会を計6回開催しました。

なお、本冊子ではこの交流会で事例発表等をしていただいた市内5つのサロンを詳しく紹介しています。



▲美味しいコーヒーの淹れ方



▲サロン見学



▲ゲーム体験中



▲グループで意見交流

サロンってなーに？

その1 「サロン」とは…

身近な地域で人と人がつながる機会であり、「出会い」や「集いの場」のことです。

サロンの形は地域によってさまざまで、住民の皆さんや事業所など地域が主体となって運営をされ、それぞれに合ったオリジナルのサロンを創りあげられています。

その2 何をするところなの？

お茶を飲みながらお喋りを楽しむ、健康体操、ゲーム（トランプ、カロム、囲碁、将棋など）、歌、認知症の予防学習、切り絵、折り紙、早口言葉、手芸、美術、書道、音楽に関するメニューなど、サロンによってさまざまです。



その3 どんな効果があるの？

- ① 見守り・支え合いのきっかけ
 - ② 世代を越えた住民同士の交流
 - ③ 悩みごとや困りごとの相談
 - ④ 介護予防・認知症予防
 - ⑤ 生活にメリハリができる
 - ⑥ 仲間・友だちづくり
- などさまざまな効果があります。

その4 サロンが目指すもの

日頃から“ご近所付き合い”があることでお互いの生活上での困りごとや心配ごとに気づき合えます。

また、サロンに参加することによって「ふれあい」や「交流」の機会が増え、地域全体に「支え合い」「助け合い」の輪が広がっていきます。

彦根市内のサロンの数は
100ヶ所を越えています♪



くら まちだんち さわかい 蔵の町団地 茶話会

—とにかく無理なく気軽なサロン♪—



▲蔵の町団地の風景



▲サロンの様子

<活動DATE>

活動名（サロン名）	茶話会（さわかい）	<p><u>蔵の町団地の基本データ</u></p> <p>人口 582人 世帯数 224世帯 高齢化率 33.0%</p> <p>※平成28年1月31日現在</p>
運営主体	自治会	
開催日時	毎月の第2火曜日・25日 13:30~15:00	
参加費	無料	
開催場所	蔵の町自治会集会所	
活動開始時期	平成24年10月	
活動内容	① コツコツ金亀体操 ②お茶飲んで話す	
参加対象	蔵の町団地内の子どもから大人まで	
運営財源	自治会・老人会（自治会事業のひとつとして展開）	
協力・連携	民生委員児童委員	
参加人数	平均約15名	
運営スタッフ	参加者全員（民生委員・老人会中心）	



地域の特徴(成り立ち)

昭和45年頃にできた団地であり、団地内にはお寺や神社が存在しません。

当時の入居者はさまざまな地域から団塊世代以上の人に移り住み「“寄り合い所帯”だ」と住民の方は言います。

高齢化率が33%を越え、今後団塊世代が75歳以上になったとき、団地内の高齢化がさらにすすむことが予想される地域です。

立ち上げの経緯

「人間関係の希薄化」や「地域で寄れる場所がない」という地域で気になっていたことに対して当時の民生委員と地区社協会長が中心となって立ち上がったことがきっかけです。



平成 24 年 6 月 立ち上げ計画
平成 24 年 10 月 **開始**(月 1 回・第 2 火曜)
平成 25 年 4 月 自治会の事業として展開
金亀体操の取り入れ
サロン視察
平成 25 年 夏 **月 1 回→月 2 回**
(第 2 火曜&25 日)
⇒現在に至る



▲コツコツ続ける金亀(根気)体操

参加者の声

【立ち上げ当時の民生委員さん】

団地内の皆がだんだん年をとっていく中で、「何かした方が良いんじゃないか」と考え、会議等でしか開いていない集会所をせっかくな場所があるから使おうと考えたことがきっかけです。

【参加者①】

とにかく気楽で良いです。何の制約もなく、来たい時にいつでも来れるので、そこが良くて続けています。

【参加者②】

茶話会メンバーのお誘いがきっかけでサロンに参加し始めましたが、認知症の予防にもなるし、同年代の人もたくさんいるので、楽しんで来ています。

活動のポイント



- ① 健康づくりの金亀体操
- ② 話してお茶をする気楽さ
テーマを決めずに、楽しくお喋り
- ③ いつ来ていつ帰ってもいい
- ④ 子どもも大人も誰でも大歓迎
- ⑤ もちろん少人数でも開催



なかやぶちょうせいふ
中藪町西部 サロンわかば

—コミュニティカフェって?—



▲サロンわかばの実施場所: 晒庵



▲サロンの様子

<活動DATE>

活動名 (サロン名)	サロンわかば
運営主体	わかばの会
開催日時	毎月第1月曜日 10:00~15:00
参加費	1回100円
開催場所	晒庵 (さらしあん)
活動開始時期	平成24年4月
活動内容	カフェスタイルで自由に話す
参加対象	中藪町西部の住民、他
運営財源	参加費と助成金
協力・連携	自治会、ボランティア
参加人数	平均約10名 (時期により変動あり)
運営スタッフ	運営ボランティア、町内、自治会

中藪町西部の基本データ

人口 1667人
 世帯数 645世帯
 高齢化率 19%

※平成28年1月31日現在



地域の特徴(成り立ち)

市内17学区の中で人口が一番多い学区であり、高齢化率は23.9%と市平均とほぼ同じ推移です。中でも『サロンわかば』のある中藪町西部は比較的新しい団地もできており、若い地域であります。しかし、今後は高齢化が進むことが予想され、地域内でのつながりや居場所のニーズが高まると考えられます。

立ち上げの経緯

日常の中で「地域の人が気軽に寄れる場所はないか」、「月1回でいいから、地域の人顔を見て元気であるかを確認したい」と思うことがきっかけとなり、当時の民生委員さんなどを中心にサロン開設の検討が始まりました。



平成23年 秋 サロン立ち上げの検討開始
平成24年 4月 サロン開設
町内の人や自治会の協力を得る
平成28年 現在 月1回のサロン継続



▲天気の良い日はオープンテラスを開放♪



▲お茶、コーヒーでお話に花を咲かせます

参加者の声

☆地域にこういう場所があるのはいい。ここに来れば独りじゃないから。これからも続けていってほしいです。

☆誘われたのがきっかけです。月1回といわずにもっと数を増やしてほしいですけどね。人の暖かさが感じられるから楽しいです。

☆ここを待ち合わせ場所に使ったり、ちょっとした寄り場になっていて気軽に来させてもらっています。

活動のポイント



- ◇学区内外の老若男女、誰もが自由に来て、自由に帰れる気楽さ
- ◇準備カンタン♪スタッフの負担も少ない
- ◇参加者もスタッフも皆が楽しめる
- ◇1ヶ月に1度のカフェでほっと一息
参加者の顔見て安心(^^)



千原 サロンわらく和楽

—ふりかえりの場があるサロン—



▲千原自治会集会所



▲親睦お食事会「食い合わせ」

<活動DATE>

活動名（サロン名）	和楽（わらく）	<p style="text-align: center;"><u>千原の基本データ</u></p> <p>人口 189人 世帯数 75世帯 高齢化率 40.7% ※平成28年10月1日現在</p>
運営主体	千原自治会千原福祉委員会	
開催日時	第2水曜日 13:00~16:00	
参加費	無料	
開催場所	千原自治会集会所	
活動開始時期	平成21年1月	
活動内容	①出し物（丸ちゃんひとり劇場、楽器演奏、講演、ゲーム等） ②お茶を飲みながら自由に話す	
参加対象	千原にお住まいの老若男女どなたでも	
運営財源	自治会・市社協「地域支え合いモデル事業」補助	
協力・連携	民生委員児童委員	
参加人数	15~20名	
運営スタッフ	福祉委員のうち約3名	



サロン立ち上げの経緯

平成20年頃、老人会である「むつみ会」に意見を聞いたところ、サロンの立ち上げに反対する人は一人もいませんでした。サロン立ち上げのルールはすでに敷かれていて、後は運転手を待っている状態でした。平成21年に「サロン和楽」を立ち上げました。

千原福祉委員会の設立

～サロンから見守り・生活支援活動への発展～

平成23年頃、サロンはしているが「これからは高齢者の日常生活のサポートが必要になってくる」と自治会員たちと話していた矢先、社協より福祉委員会を立ち上げてほしいとの話があり「これだ！」と思われたとのこと。民生委員や自治会長、ボランティア活動の経験者など7名のメンバーが揃い検討を始めました。

自治会承認を経て、平成24年4月に「千原福祉委員会」を立ち上げ、サロンの管轄を福祉委員会に移管しました。現在、千原福祉委員会は子どもからお年寄りまでを対象に、日常の見守りや生活支援活動も行いながら、まちぐるみの支え合いの推進に努められています。

【メンバー】平成28年10月現在
福祉委員長1名・福祉委員4名(任期なし)
自治会長1名 計6名

千原福祉委員会の活動

【取り組み】

◆定期的な活動

毎週月曜	介護予防体操教室
第1・3・5水曜	認知症予防学習
第2水曜	サロン「和楽」
年1回	親睦お食事会(食い合わせ)

「食い合わせ」とは、千原の地に住んだ縁を大切に、少々の「食い違い」を同じ釜の飯を食って「食い合わせ」、お互いに寛容な精神で接し、協力し助け合いながらみんなで年齢(とし)を重ねていける町づくりを願ったものです。

◆不定期的な活動

救急車搬送の同行や搬送先での付添い、友愛訪問、病院・買物等の送迎、書類の記入のサポート、雪かき、ゴミ出し、電池や蛍光灯の交換、葉刈り、除草、網戸の張り替え、服薬確認など

送迎・付添い等は、主に独居の高齢者等を対象としています。ただし、子育て世代も含め住民全員を対象に見守り活動を行っています。

ふりかえりの場

数か月に1回をめぐりに、サロンなどの活動を振り返る場をもっています。活動者である福祉委員に加え、民生委員、自治会長、社協等専門職がテーブルを囲み、サロンに顔を出されなくなった人への働きかけや地域内で孤立している人はいないかなどの課題を共有し、それぞれの立場でできる対応策を話し合います。自然と関係者間のつながりが築かれています。



▲関係者による「ふりかえりの場」

孤立死をうけて

福祉委員会を立ち上げて1年ほどたった頃、悲しくも自治会内で孤立死がありました。定期的に訪問をしていた方でした。

この事実を冷静に受け止め、ふりかえりの場で話し合いました。必要な方に「緊急通報システム」の導入を勧め、福祉委員が協力員となるなどの対応が図られました。

このような悲しいことが起こらないように、今日も福祉委員は地域に目を向け、みんなを気にかけて、細やかに活動されています。



東清崎町ふれあいサロン



—10周年を迎えたサロン—



▲健康づくり



▲男性のおしゃべりの場にも

<活動DATE>

活動名（サロン名）	東清崎町ふれあいサロン
運営主体	東清崎自治会 ボランティア
開催日時	毎週月曜日 9:30~11:30
参加費	無料
開催場所	東清崎自治会館
活動開始時期	平成19年6月
活動内容	① 体操 カロム 歌 ② 談話
参加対象	東清崎にお住まいのかた
運営財源	自治会・学区社協より補助、参加者からの寸志
協力・連携	福祉委員
参加人数	20名
運営スタッフ	ボランティア・福祉委員

東清崎の基本データ

人口 405人
世帯数 148世帯
高齢化率 39.8%

※平成28年2月5日現在



サロン立ち上げの経緯

平成 18 年に福祉委員に就任し一年が過ぎたころ、すでに別の場所で高齢者支援に携わっていた経緯もあったことから、東清崎でもなにか活動ができないかと考え、「サロン」の立ち上げを決められました。

そして、すぐに自治会長へ打診したところ、同意を得ることができ、「東清崎ふれあいサロン」が立ち上がりました。

活動の流れ

9:30 健康体操

10:00 歌・カロム

10:30 談笑

11:30 終了

食事があるときは 13:00 頃まで

月に一回程度、昼食も提供しています。普段独りで食事をとられている方もおられ、楽しみにされています。

子どもとの交流

学校支援コーディネーターの協力もあり、年 1 回定期的に亀山小学校の二年生との交流会が開かれています。小学生の歌の披露を聴いたり、サロン参加者が折り紙を教えるなど、世代間交流の場となっています。

普段、接することの少ない子どもたちと関わることで高齢者の方たちもいきいきしています。



▲小学生と折り紙で交流

福祉委員との連携

亀山学区では、学区社協の呼びかけにより、福祉委員が70歳以上の独居高齢者への「見守り訪問」を行っています。東清崎サロンには福祉委員さんもボランティアとして参加しており、普段の様子の変化にも気づきやすい体制をとられています。また、しばらくサロンへ来られていない方がおられた時は、「ふれあい訪問」で様子を伺いに行くなどして、サロンと「ふれあい訪問」で連携しながら、地域での見守り支え合いの活動が行われています。



▲独居高齢者の見守り訪問

長続きのコツ

- ボランティア自身が楽しむ
- 考えすぎずに気楽に続ける



小泉町 SSPサロン



— 思い思いに過ごせるサロン —



▲ 「金亀体操」で心と身体をリフレッシュ



▲ 手づくりパズルで頭の体操 「これ難しいわぁ」

<活動DATE>

活動名（サロン名）	小泉町 SSPサロン
運営主体	小泉町 「安心・安全助け合いパートナー（SSP）」
開催日時	・毎月第1月曜日 ・移動図書館が来る日（不定） 10：00～14：00
参加費	募金方式のため決まった額はなし
開催場所	小泉町公民館
活動開始時期	平成28年 5月
活動内容	軽スポーツ、体操、ゲーム、談話など、参加者がその時々の思い思いでしたいことをして過ごす
参加対象	小泉町・城南学区にお住まいのかた
運営財源	滋賀県社会福祉協議会の助成金など
協力・連携	自治会、老泉クラブ（老人クラブのこと）、民生委員
参加人数	15～20名ぐらい
運営スタッフ	SSP会員

小泉町の基本データ

人口 3,598 人
世帯数 1,468 世帯
高齢化率 17.0%

※平成28年4月1日現在



サロン立ち上げの経緯

小泉町内での高齢化の進行に備え、「住民同士が互いに助け合う仕組みを作るべき」という有志により「安心・安全助け合いパートナー」を結成されました。

その際、会員募集と併せて、町内の65歳以上の住民を対象にされた意識調査の結果から、「子どもも高齢者も気楽に集える居場所」が求められていることが分かり、自治会や老泉クラブ、民生委員などの協力を受け、SSPサロンを開設されました。

活動の流れ

10:00 サロン開場

※時間中は参加者が自由に過ごす
いつ来ていつ帰ってもよい

14:00 サロン終了

金亀体操や輪投げ、ビーンボウリングといった軽スポーツ、住民手づくりの木製パズルに談話など、参加者が思い思いに過ごすことができるのが特徴です。

子どもも大人も一緒に

「子どもも高齢者も気楽に集えるように」と、会場である小泉町公民館に移動図書館が来る日をサロン開催日にされています。

子どもたちが移動図書館に来たところにサロンへの参加を声かけることで、自然と子どもたちも参加でき、地域の大人たちとのつながりも生まれます。



▲ ゲームで交流する子どもと地域の大人

いつ来ていつ帰ってもよい

会場である小泉町公民館ではさまざまなサークル活動をされており、SSPサロンと時間が重なることもよくあります。

そのため、サークル活動を終わられた住民がサロンに顔を出され、参加者やスタッフの方とちょっとしゃべってから帰られることもよくあります。

このように、SSPサロンは誰がいつ来て、思い思いに過ごし、帰りたくなればいつ帰ってもよい場所になっています。



▲ ビーンボウリングで楽しむ参加者

活動のポイント

- ・「移動図書館」を活用して、誰もが気楽に集まれるような開催日の設定
- ・思い思いの過ごし方でサロンを楽しむための工夫

サロンにまつわる Q & A



Q1 サロンって何？

A 地域にある居場所で、集いの場です。
「サロン〇〇」「茶話会」「まちカフェ〇〇」
「男の談話室」など趣向を凝らした名前が
付けられています。

相手、食事、パソコン、大工仕事、送り迎え
など、得意な分野で助けてもらうこともポイ
ントです。認められ、頼りにされ、楽しいと感
じることでスタッフが定着していきます。思
い切って可能な時間に可能なことだけお手
伝いしてほしいと伝えるのも一案です。

Q2 開催回数は？

A 月1回、月2回、週1回、週5回など
様々です。住民の暮らしから考えるのも良
いですが、スタッフが無理なく楽しめるくらい
の回数が最適です。徐々にサロンの回数を
増やされたところもあります。

Q6 介護などの専門性がないとダメ？

A 特に資格や専門性は必要ありません。
「地域のために何かしたい」と思う気持ちが
大切です。参加者は、同じ地域に暮らすな
じみの人とたわいもない話をするを楽し
みにされています。また、高齢者向けのサ
ロンでは認知症サポーター養成講座など
の学習の機会をもつことで、安心して活動
が続けられます。

Q3 参加人数は？

A サロンによって様々です。人数が多いこ
とは良いことですが人数を増やすことだけ
が目標ではありません。まずは、2人寄れば
交流できますからそれでもよし。来られた
方一人ひとりを大切にすることで、自然と輪
が広がっていくでしょう。



Q4 スタッフはどんな人？何人くらい？

A ボランティア、福祉委員、民生委員、老
人会、自治会役員、退職後の男性、主婦
(夫)仲間、子育て中のお母さん(子ども同
伴)など。サロンの規模にもよりますが、多く
は3人以上で運営しています。また、参加
者もお手伝いをするなど、みんなの参加で
サロンをつくりあげているところもあります。



Q7 参加者の呼び込みの工夫は？

A チラシや回覧板で周知しています。直接
声をかけると来てもらいやすいです。最近
は口コミで参加される人が増えてきました。
また、サービス券やポイントカードを作った
サロンもあります。



Q8 男性に来てもらうには？

A やっぱりお酒が魅力的!? 囲碁、将棋、麻
雀を楽しむなど、おしゃべり会のイメージ
を払拭してみても? 男性スタッフが毎回
必ず居ることで安心して参加できるよう
です。「助かったわ」「ありがとう」などのさ
りげない声かけがまた次も来てみようとい
う気持ちにつながります。

Q5 スタッフの募集は？

A 広報や声かけなどで募集しています。話



**Q9 サロンに一度も来たことが無い人に
どのようにPR・案内をしていますか？**

A 誰でも来てもいいところであることを伝え、オープンな雰囲気づくりから始められると良いでしょう。

**Q10 ひとり暮らしや外に出てこない人など
本当に来てほしい人に来てもらうには？**

A 見守り訪問時にチラシを持参したり、様子を見て、誘いに行かれていますところもあります。民生委員等と連携したり、家族に送り出してもらえよう伝えることも一案です。

**Q11 障がいのある人や親子など誰もが集
えるサロンにするためには？**

A 人にはそれぞれ特性があります。障がいのある人や親子ということは関係なく、一人ひとりに応じて配慮するという心構えでよいでしょう。理解をすすめるために家族に配慮する点を聞いたり、勉強会をもつことも一案です。

**Q12 サロンでどんなことをしているの？ま
た、何か催しなどする時の講師はどこ
から呼んでいるの？**

A 自由なサロン(おしゃべり)、遊びのコーナーでそれぞれが集えるサロン(囲碁、カラオケ、カラム)、毎回みんなで活動するサロン(出し物・体操・製作・学習)など様々です。参加者の希望を聞きながら、オーダーメイドで創られています。
催し物をする時は、地域の人づてに頼んだり、行政や社協に尋ねることもあります。時にはサロンの参加者が講師になり、イキイキ

とされている姿も見かけます。

**Q13 サロンでゲームを好まれない方には、
何をしてもらえばいいか？**

A 人それぞれですし、無理に勧めなくてよいと思います。(たとえゲームをされなくても、見ていることを楽しんでおられる方もおられます。)まずは参加者の思いを知ること。そのためにも、スタッフが参加者と交流することが大切です。



Q14 出し物のネタが尽きてきた…

A 『今日はおつろぎデー』などと、「お茶を飲んで話しをするだけでも充分」とよく言われます。とはいえ、参加者が何かを期待されているのなら、参加者と一緒にメニューを作ってみてはいかがですか？意外といつもの内容で満足されているかもしれません。

**Q15 歌、ゲームはスタッフが先導してやら
ないといけないの？**

A 初めはスタッフが先導して行っていることが多いですが、参加者もサロンに馴染んでくれば主体的に参加されるようになります。スタッフが「助けられ上手」になることも大切です。

Q16 サロンの中でルール・禁止事項は？

A 人は「みんなちがって、みんないい」。でも、もし話の中で誰かを非難したり仲間割れになることがあれば、まずはスタッフ全員がみんなを大切にする意識をもちましょう。自然とサロンの雰囲気が形成されていきます。ルールづくりを参加者と一緒に話し合うのも一案です。



Q17 自治会との連携状況は？

A サロンによってさまざまです。最初は老人会等の団体のみの活動であっても、自治会活動に移行されたところもあります。自治会の活動にすることで継続性が増すとともに、必ず地域の福祉力も高まります。

Q18 送迎はどうしているの？



A 今は参加者同士で誘い合っただけのところもありますが、今後は送迎のニーズも増えてくると予想されます。民間サービスの利用や、「送迎サービス補償」の保険(窓口:各市町社協)を活用してスタッフによる送迎を始めることも一つです。「出前サロン」として訪問型のサロンを行うところもあります。

Q19 万一の事態への対応は？

A 事前にスタッフや自治会等で話し合っておくことが大切です。必要に応じて学習の機会をもち、いざという時のために参加者の家族、民生委員、地域包括支援センター、地域の看護師経験者などとつながっておきましょう。「ボランティア保険」等の活用も安心につながります。

Q20 運営経費はどうしているの？

A ワンコインなどの参加費をもらうサロンが増えてきました。お金を支払う方が遠慮しないで参加できるという声が聞かれることもあります。無料の講師に依頼、お菓子や野菜などの「もち寄り」、サロンでの手作り品を販売するなど工夫されている所も多くあります。社協などの助成金もうまく活用してください。詳しくは社協職員にご相談ください。



Q21 サロンを開くことがゴールではないとは思いますが、サロンをきっかけに輪が広がったなど効果を感じることはありますか？

A サロンに来た知らない人同士が知り合いになっていることがあります。話したことがない人と話せることもあります。それを楽しみに来ている人もいるのではないのでしょうか。サロンで地域の人々が定期的に顔を合わせ、情報を交換することで、日常的にも声をかけられるようになり、ささいな異変にも気づきやすくなります。

Q22 ボランティアでサロンをされていますが、どんな気持ちで取り組まれているのですか？

A 「地域のつながりをつくりたい」「気軽に寄れる場が欲しい」「みんなが健康で暮らし続けたい」など様々な思いで取り組まれています。まずはスタッフ自身が「楽しい」ことが大切です。無理をすると続きません。ぼちぼちと、出来る時に出来る事をみんなで一緒に楽しくされています。「まあ、気づいたら少々無理をしていることもあるんですけどね。」というスタッフも多いようです。それだけ夢中になってしまうのかもしれないですね。



第2回さろん de サロンでの参加者の声をもとにまとめました。


市内のサロン一覧

番号	学区	名称	場所	実施日・時間	主な内容
1	鳥居本	にこにこクラブ	仏生寺町信行寺本堂	月1回 14:00~15:30	金亀体操、茶話会、勉強会
2	鳥居本	いこいの家	中央会館横	毎週月曜日 13:00~16:00	茶話会、食事会、手芸
3	鳥居本	内町介護予防教室	内町会議所	毎月最終月曜日 10:30~12:00	金亀体操、茶話会
4	鳥居本	サロンコスモス	中央会館	毎月最終木曜日 10:00~14:00	茶話会、食事会、合唱、金亀体操、ゲーム
5	鳥居本	あしたば	高根会館	〔サロン〕年間5回 11:00~15:00 〔カフェ〕第4金曜日 13:00~15:00	茶話会、食事会、カラオケ、合唱、金亀体操、研修会、鑑賞会
6	鳥居本	生協 鳥居本ボランティアステーション	JA東びわことりいもとコミュニティホール	毎週金曜日 13:00~14:00	茶話会、金亀体操（第2金曜日のみ）、学習会、試食会
7	鳥居本	とりいもとよりあい処 ぴーちくぱーちく	デイサービスセンター 鈴の音土間	第3火曜日 10:00~11:00	〈認知症カフェ〉茶話会、勉強会
8	鳥居本	さんあかふれあいの館	さんあかふれあいの館	第1・4火曜日 10:00~15:00	茶話会、ゲーム、手芸、食事会
9	鳥居本	お宝カフェ	学区内各所	不定期	勉強会、茶和会
10	鳥居本	千円会	南会館	月1回 11:00~14:00	金亀体操、食事会
11	鳥居本	健康体操	中央会館	第2木曜日 10:00~11:30	金亀体操、ゲーム、歌体操
12	鳥居本	花草（はなそう）会	小野町こまち会館	不定期	茶話会
13	佐和山	お楽しみ会	松縄手集会所	第1木曜日 13:00~16:00	茶話会
14	佐和山	松縄手金亀体操	松縄手集会所	第4木曜日 10:00~11:30	金亀体操
15	佐和山	幸町ひまわり会	幸町会館	偶数月第2日曜日	食事会、レクリエーション
16	佐和山	南芹川町金亀体操	南芹川町自治会館	最終月曜日 10:00~12:00	金亀体操
17	佐和山	えんがわ喫茶	千鳥ヶ丘会館	第2・4金曜日 10:00~16:00	喫茶
18	佐和山	岡町グループ	岡町会館	第1・3火曜日 13:30~16:00	金亀体操、茶話会
19	佐和山	岡町サロン	岡町会館	第4日曜日 13:30~16:00	茶話会、ゲーム、クイズ、折り紙
20	佐和山	原西団地自治会福祉サロン	原西団地集会所	第3木曜日 9:30~12:00	金亀体操、歌、折り紙、食事会(年4回)
21	佐和山	なごみサロン	湖上平地蔵町集会所	第2日曜日 13:00~16:00	茶話会、カラオケ、ゲーム
22	佐和山	いきいき倶楽部ライオンズ	ライオンズマンション シヨン集会所	毎週木曜日、第4日曜日 13:30~15:00他	金亀体操、お出かけ、食事会、茶話会
23	佐和山	コモンカフェ	彦根東自治会館	年1回	ケーキバイキング
24	佐和山	さわやま♥ほっとサロン	市民交流センター	第2火曜日 10:00~12:00	茶話会、ゲーム、カラオケ
25	城東	城東中部いきいきサロン	願乗寺 千代神社ほか	2ヶ月に1回	食事、出し物
26	城東	HOTカフェnde銀座	小さな銀座	第2月曜日、第4水曜日 10:00~14:30	〈認知症カフェ〉食事、ゲーム、談笑
27	城東	HOTカフェnde元町	コーヒーハウス アップルジャム	第1・3水曜日 11:00~14:30	〈認知症カフェ〉食事、出し物、談笑
28	城東	ナルクの館シニアサロン	平和堂銀座店3階	毎週火曜日 10:00~15:00	〈宅老所〉
29	城東	サロンおひさま	上後三条会館	第1・2・3木曜 10:00~12:00	談笑、体操、歌の合唱
30	城東	サロンえんがわ	下後三条会館	第3火曜日 9:30~11:30	談笑、金亀体操、歌の合唱
31	城北	認知症予防学習	千原自治会集会所	第1・3・5水曜日 13:00~16:00	認知症予防学習

番号	学区	名称	場所	実施日・時間	主な内容
32	城北	サロン和楽	千原自治会集会所	第2水曜日 13:00~16:00	茶話会、出前講座、ゲーム、作品作り
33	城北	楽楽サロン	松原ニュータウン自治会館	月1~2回 13:00~15:00	お出かけ、ウォーキング、グラウンドゴルフ、金亀体操
34	城北	いこいサロン	松原ニュータウン自治会館	第4木曜日 13:00~15:00	小物作り、茶話会
35	城北	グリーンハイツ・サロン	フォーラムグリーン	第3土曜日 13:00~15:00	ゲーム、カラオケ、映画鑑賞、読書
36	城北	ハピネスサロン	北デイサービスセンター	第2水曜日 14:00~16:00	談笑、金亀体操
37	城西	城西友愛会 ふれあいサロン	白山神社、長曾根会館、四番町スクエア	年3回 11:00~14:00	塗り絵、歌の合唱、食事
38	城西	いきいきサロン	足軽屋敷辻番所	第3水曜日 10:00~16:00	カロム、金亀体操、折り紙、手芸、談笑
39	城西	みんみんサロン	白山神社社務所	年1回 10:00~	食事、塗り絵、消費者被害寸劇
40	城西	尾寿衛クラブ	尾末会館	毎月15日 13:00~15:00	談笑、カラオケ
41	金城	さろんやさか	八坂北町自治会館	第3土曜日 13:30~15:30	食事会（年3回）、茶話会、楽器演奏
42	金城	サロンみなみ	中藪南部自治会館	月1回（不定期） 10:00~14:00	歌の合唱、手芸、体操、談笑
43	金城	金城団地 サロン親睦会	金城団地東集会場	月末の日曜日 16:00~20:00	食事会、カラオケ、談笑、楽器演奏
44	金城	サロンわかば	晒庵（芹川沿い）	第1月曜日 10:00~15:00	談笑、カフェ
45	金城	同好会NTⅡ	大藪団地第2部自治会館	内容により曜日、時間は異なる	カラオケ、囲碁・将棋、江州音頭、ピンポン、ゴルフ
46	金城	ぬくもりの家	中藪町634番地49	毎週木曜日 10:00~15:00	〈宅老所〉
47	金城	ふれあいハウス 「ごえもんさん」	八坂町1975番地63	毎週水曜日 10:00~15:00	〈宅老所〉
48	平田	陽だまりの家	平田町650番地5	毎週火・木曜日 10:00~16:00	〈宅老所〉
49	平田	ふれあいの家ひらた	平田町750番地1	毎週水曜日 10:00~15:00	〈宅老所〉
50	平田	清草会憩いのサロン	大沢自治会館	第2・4火曜日 10:00~15:00	グラウンドゴルフ、手作り昼食、カラオケ、映画、金亀体操
51	平田	西平田高齢者憩いの会	西平田自治会館	第1・2・3水曜 10:00~	笑王会、月例会、誕生会、ゲーム
52	平田	平田ふれあいサロン	地区によって会場は異なる	年1回/各地区 11:00~14:00	食事、ゲーム、交通安全教室、歌の演奏
53	平田	ぼぼうたごえサロン	ぼぼハウス交流プレイルーム	月1回/不定期 13:30~14:30	歌の合唱
54	旭森	西沼波町 ふれあい健康サロン	西沼波町自治会館	月1回/原則第2土曜日 13:00~15:00	金亀体操、健康に関する話、歌、季節行事
55	旭森	地蔵町にこにこサロン	地蔵町公会堂	月1回/原則第3土曜日 10:00~13:00	食事、おしゃべり、体操、季節行事
56	旭森	正法寺町サロン	正法寺町会議所	月1回 いこい：10:00~15:00 団らん：13:30~15:00	食事、ゲーム、おしゃべり、歌
57	旭森	大堀町ぬくもりの家	大堀町集会所	月1回 10:00~14:00	催し、モノづくり、各種遊び、食事
58	旭森	野田山町いこいのサロン	野田山公民館	月1回/原則第2水曜日 10:00~14:00	体操、手芸、軽作業、季節行事
59	旭森	東沼波町福祉サロン	東沼波会館	月1回/原則第1水曜日 9:30~13:00	ゲーム、おしゃべり、歌、折り紙
60	旭森	太平団地ひまわりサロン	太平団地集会所	月1回 9:30~12:00	食事、おしゃべり
61	城南	小泉町SSPサロン	小泉町公民館	第1月曜日、移動図書館が来る日 10:00~15:00	おしゃべり、ゲーム、金亀体操
62	高宮	高宮町ふれあいサロン	高宮地域文化センター	年1回 11:00~13:00	講座、催し
63	河瀬	葛籠町ふじクラブ	葛籠町公民館	月1回/木曜日 13:30~15:00	金亀体操、講座

番号	学区	名称	場所	実施日・時間	主な内容
64	河瀬	談笑会	河瀬馬場町駅地区自治会集会所	第2・4火曜日 10:00~12:00	金亀体操・お喋り
65	河瀬	どんぐりの会	犬方町公民館	月1回/不定期 13:30~	ビデオ鑑賞・お喋り
66	河瀬	駅前くつろぎの家	南川瀬町1409番地16	毎週火曜日 13:00~15:00	〈宅老所〉お喋り・おやつ・歌・早口言葉
67	河瀬	いきいきふれあいの集い	不定	年1回	東西南北に分かれて実施
68	城陽	蔵の町自治会「茶話会」	蔵の町自治会集会所	第2火曜日・25日 13:30~15:00	金亀体操・茶話会
69	城陽	日夏木曜ハウス	日夏町2908 (旧日夏町公民館)	毎週木曜日 10:00~15:00	〈宅老所〉お喋り・催し
70	城陽	笑顔と楽自学舎など	日夏町自治会館	毎週木曜日 10:00~12:00(15:00)	書道・DVD視聴・歌
71	若葉	高齢者ふれあいサロン	不定	年2回	講習会、談笑
72	若葉	きずなクラブ	日夏NTⅡ期自治会館	第2・4土曜日 9:30~	講習会、談笑、グラウンドゴルフ、カラオケ
73	若葉	宅老所「なごみ」	日夏NTⅡ期自治会館	毎週火曜日 9:30~	〈宅老所〉
74	亀山	清崎町ふれあいサロン	東清崎町自治会館	毎週月曜日 9:30~11:30	体操、カロム、歌、食事(不定期)
75	亀山	いこい会	楡町公民館	第1水曜日 9:00~	金亀体操、ゲーム、歌
76	亀山	ふれあいのつどい	グリーンピア	年1回	体操、演芸、食事
77	亀山	いき粋くらぶ	安食中町自治会館	毎月15日・25日 9:30~	体操、茶話会、ゲーム
78	稲枝東	きらく	南三ツ谷町1874番地	毎週金曜日(第5なし) 13:00~16:00	〈宅老所〉
79	稲枝東	うるおい サロン	南三ツ谷町公民館	年1回(12月)	食事会 お楽しみ会
80	稲枝東	うるおい ミニサロン	南三ツ谷町公民館	年1回(7月)	食事会、お楽しみ会
81	稲枝東	南三ツ谷老人会	南三ツ谷町公民館	第2・4火曜日 13:30~	金亀体操
82	稲枝東	桑の実 福寿サロン	海瀬公民館	年3回	食事、お楽しみ会
83	稲枝東	わいわい広場	金沢町公民館	年1回	食事、マジック、大正琴、カロム
84	稲枝東	きずな ミニサロン	稲部町自治会	不定期	談笑、カロム、トランプ
85	稲枝東	きずな 健康サロン	稲部町自治会	第1火曜日 9:30~	金亀体操、DVD鑑賞、談笑
86	稲枝東	きずな ふれあいサロン	稲部町自治会	3カ月に1回	介護予防講座、食事
87	稲枝東	みなみ ふれあいサロン	南稲部町自治会館	年1回(11月ごろ)	金亀体操、食事
88	稲枝東	みなみ ワンコインカフェ	南稲部町自治会館	月1回 会館が使用できる日	茶話会
89	稲枝東	ひだまり 若かえろう会	肥田町公民館	2、4、6、9、10、12月	体操、講習会、食事
90	稲枝東	ひだまり ふれあいサロン和み会	肥田町公民館	年3~4回	食事、お楽しみ会
91	稲枝東	ひだまり	肥田町公民館	第1・3木曜日 9:30~	体操、体力測定、茶話会
92	稲枝東	ニコちゃんサロン	西肥田町公民館	毎月15日と次の土曜日 10:00~	茶話会、DVD鑑賞、食事
93	稲枝東	えくぼ	稲枝東公民館	第2・4月曜日 9:30~	金亀体操、おしゃべり
94	稲枝東	ボランティア稲里 ふれあいサロン	稲里町民会館	年1回(概ね11月)	食事、お楽しみ会
95	稲枝東	みずすまし ふれあいサロン	服部町自治会館	年1回(概ね12月)	食事、お楽しみ会
96	稲枝西	燦々(さんさん)会サロン	普光寺会館	おおよそ2ヶ月に1回 9:30~	食事、催し(流しソーメン等)
97	稲枝西	燦々(さんさん)会 ミニサロン	普光寺会館	2ヶ月に1回 第2火曜日 9:00~	茶話会

番号	学区	名称	場所	実施日・時間	主な内容
98	稲枝西	和顔会	普光寺会館	毎週木曜日 13:00～	金亀体操
99	稲枝西	さわやかクラブ サロン	田附町公民館及び 集会所	年2回	食事、お楽しみ会
100	稲枝西	久留美 ふれあいサロン	本庄町ふれあいセ ンター	年4回	歌唱、紙芝居、DVD鑑賞、食事
101	稲枝北	ほほえみハウス	石寺町1283番地	毎週水曜日（宅老所） 10:00～15:00	〈宅老所〉
102	稲枝北	どーむ	田原町自治会館	毎週水曜日 9:00～	金亀体操、笑いヨガ、今治タオル 体操
103	稲枝北	どーむ ワンコインカフェ	田原町自治会館	毎週水曜日（体操終了後） 第1・3金曜日 13:30～	DVD鑑賞、歌、茶話会
104	稲枝北	どーむ ふれあいサロン	田原町自治会館	年2回	笑いヨガ、ゲーム、食事
105	稲枝北	ひまわりの会 サロン	薩摩町公民館	年4回	食事、ゲーム
106	稲枝北	カフェ 結	のだそう商店横	水・木曜日：13:30～ 16:30 日曜日：10:00～16:00	喫茶
107	稲枝北	さざなみネット	新海町憩いの家	毎週月曜日 9:30～	100歳体操、金亀体操、 楽しくおしゃべり、情報交換
108	稲枝北	ほっこり ふれあいサロン	下石寺自治会館	年2回	食事、お楽しみ会
109	稲枝北	アカシヤ	柳川公民館	年2回	食事、ゲーム
110	稲枝北	みんなの広場 ふれあいサロン	上西川町公民館	年3回	食事、お楽しみ会
111	稲枝北	みんなの広場 ワンコインカフェ	上西川町公民館	第2水曜日 9:00～12:00	金亀体操、カロム、トランプ
112	稲枝北	でっちボランティア グループ	出路町自治会館	年1回	食事、お楽しみ会
113	稲枝北	集い ワンコインカフェ	出路町	第1・2金曜日 第3・4月曜日 13:30～16:00	談笑、体操、カロム、カラオケ 食事会（不定期）
114	稲枝北	ほっと ふれあいサロン	甲崎町自治会館	2ヶ月に一回 13:30～	食事、ゲーム、お楽しみ会
115	稲枝北	ほっと ワンコインカフェ	甲崎町自治会館	第1・3木曜日 13:30～	体操、談笑、手芸、DVD鑑賞
116	稲枝北	オレンジカフェ	グループホーム 湖の辺の道	第3火曜日 10:00～17:00	〈認知症カフェ〉 演芸、相談、茶 話会

※「宅老所」・・・やすらぎふれあいの館という名称で彦根市の補助を受けて運営されている場です。

宅老所の情報は彦根市のホームページより引用しています。

※「認知症カフェ」・・・認知症のある方やご家族の方、認知症に関心のある方や地域の方が気軽に立ち寄り、お茶を飲んだり、お喋りができる場です。

【上記サロン情報について】

- ◆サロニー覧は平成29年3月現在、当会で確認、および掲載許可を得ているものです。
- ◆実施日・時間・内容等は変更になることがあります。
- ◆サロンに関するお問い合わせや参加申込みにつきましては当会までご連絡ください。
- ◆市内で上記以外のサロン活動がありましたらお教えてください。

平成29年(2017年)3月発行

編集・発行/ 社会福祉法人彦根市社会福祉協議会

彦根市平田町670 彦根市福祉センター別館

【TEL】(0749)22-2821 【FAX】(0749)22-2841