



プチ

サロンおたすけ本 Vol.2



この冊子は、住民主体の活動を地域に広げ、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て作成しました。

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けると幸いです。

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。

※今号では、平成29年度サロン交流会および広報「社協ひこね」にご協力いただいたサロンを紹介しています。

目次

- サロンのすすめ 1～2頁
- 市内のサロン紹介 3～10
- サロンお役立ち情報 11～12
- サロンのヒント 13
- 市内のサロン一覧 14～18
- わたしの予定表 19

サロンを始めたいあなたへ… サロンのすすめ

サロンとは

地域の「仲間づくり」「出会いの場づくり」「健康づくり」をするための、住民が気軽に集える居場所です！

最近では、ご近所であいさつをする機会や玄関前で立ち話など、ご近所同士がコミュニケーションをとることが減ってきており、高齢者や子育て中の親同士が交流する場が少なくなっています。

サロンはそんな地域の方たちが参加し、定期的集まることで顔なじみの輪を広げ、いきいきとした楽しい生活を送ることを目的としています。

サロンでは何をするの？

活動内容	みんなが気楽に交流できるように！！ サロンによって内容は様々です。参加者の興味・関心をふまえて、内容を考えましょう！ 例)お茶を飲みながらお喋りを楽しむ、健康体操、ゲーム(カラム、マージャンなど)、手芸など、
開催場所	気軽に集まることができて、継続して実施できる場所 例)公民館、集会所、公園、個人の自宅など
実施回数	週1回、週2回、月1回、年1回などサロンによってそれぞれ 運営者や参加者の負担にならない回数で定期的な開催を！
運営者	ボランティアも参加者もみんなて共に運営しよう！ 住民がボランティアとしてサロンの担い手になり、運営しますが、ボランティアと参加者は、支える・支えられるという関係ではなく、対等な立場で「ともにすすめる参加者」です。
費用	参加費は100円(食事付の時は500円)程度のサロンが多い 参加される方が負担にならない金額にしましょう。市社協等の助成金も活用できます。
参加者	多世代型が増えていきます！ 特に決まりはありませんが、最近は子どもからお年寄りまで「どなたでも」自由に参加できるサロンが増えてきました。チラシの配布、回覧や近所の声かけなど、様々な方法で募集しましょう。

地域が変わる!? 「サロン」の効果

① 仲間づくり、生きがいつくり

たくさんの仲間と出会い、交流し、相談したり、悩みを共有したりすることで、仲間との支え合いの輪が広がります。また、近所に知り合いができることで、日頃の生活のなかでも交流が生まれます。

② 孤立、閉じこもりの防止

近くに集う場があれば、気軽に出かけることができます。また、様々な人と交流することで、孤立感が軽減され楽しみができます。

③ 身近なボランティア活動

サロンへの協力は高齢者の笑顔や、子どもの成長と出会うことのできる身近な地域のボランティア活動です。

④ 災害時に活かされます

地域で顔見知りが増えると、災害時の声かけなど、地域の防災力向上に役立ちます。

⑤ 地域の福祉力を高めます

呼びかけやサロンでの会話から、日頃の心配ごとや地域の福祉課題を発見し、解決のために関係者・機関と協力するなど、地域の福祉力向上につながります。

さあ、サロンを始めよう!

STEP01

手伝ってくれる仲間を集めよう

サロンは自発的な活動です。地域で一緒に活動してくれる仲間を集めましょう。

STEP02

日時と場所を決めよう

個人の自宅、公民館や集会所、公園など、どこでもかまいません。参加しやすい日時に、参加者が気軽に集まれることが大切です。

STEP03

サロンで何をするか考えよう

茶話会、ゲーム、カラオケ、運動、手芸など、お互いに楽しんで交流できれば何でもかまいません。難しく考えず、負担なく気軽に取り組みましょう。開設してから参加者の意見を聞き一緒に考えながら創っていくこともよいでしょう。

STEP04

参加者を呼びかけよう

チラシの配布や近所での声かけなど、様々な方法で募集しましょう。直接会って誘うことが効果的で、見守りにもつながります。

STEP05

準備ができたら始めよう

「楽しく」「気軽に」「無理なく」「自由に」参加者一人ひとりが主役です。

ふれあい交遊広場なごみ

— 気兼ねなく、決まりなく、壁なく —



▲テーブルではゲームや談笑



▲健康マージャン

若葉学区基本データ

人口 4,314人 世帯数 1,577世帯
 高齢化率 18.5%
 ※H29.12.1 彦根市行政区別データ

運営主体	ふれあい交遊広場なごみ
開催日時	毎週火・金曜日 9:00~12:00
参加費	100円
開催場所	日夏ニュータウンⅡ期集会所 第四自治会館憩いの家(新)
活動開始時期	平成29年1月
活動内容	カラオケ、トランプ、麻雀等
参加対象	どなたでも歓迎します
運営財源	彦根市助成金
協力・連携	有志ボランティア、民生委員
参加人数	約20名
運営スタッフ	ボランティア 約5名

サロンの一日

9:00 開所の「なごみ」ですが、待ちきれない住民は20分前には集会所へ集ります。一日の予定は決まっていません。マージャンあり、カラオケあり、トランプあり、参加者がそれぞれ好きなことをして過ごせる雰囲気の良い居場所を作られています。

ボランティアとの垣根をなくす

高齢者だけでなく、比較的若い世代の方も参加しておられるのが「なごみ」の特徴です。

ボランティアスタッフと参加者という垣根をできるだけなくしたいという思いをもっておられ、参加される方には自由に過ごしてもらっているとのこと。これは「放任」ではなくあくまで「自立」を促しているとのこと。孤立することはないよう配慮されています。

学区全体への波及

地域を問わずどなたでも訪れることができる「なごみ」ですが、「行きたいと思っているが、遠くて行けない」という声もあったことから、若葉学区内の新たな場所で2カ所目の居場所を立ち上げられました。

担い手も新たに見つかったということで、特定の人に負担がかからないよう、上手に役割分担をされています。「学区内に4つはないと、誰もが行ける環境にならない」と代表者は語られます。



葛籠町 つづらサロン “笑顔”

—サロンの効果は笑顔による交流—



▲ダーツや輪投げに参加者は真剣です



▲自分たちで考案されたペットボトルボウリング

葛籠町基本データ

人口 535人 世帯数 225世帯

高齢化率 30%

※H30.1 彦根市行政区別データ

運営主体	葛籠町老人会有志
開催日時	毎月第2・4水曜日 10:00～12:00
参加費	一回一人100円
開催場所	葛籠町公民館
活動開始時期	平成29年8月
活動内容	ダーツ、輪投げ、おしゃべり、 けん玉、ペットボトルボウリング
参加対象	葛籠町にお住まいの方
運営財源	参加費と助成金
協力・連携	ボランティアグループ
参加人数	約20名
運営スタッフ	運営ボランティア

立上げのきっかけ

中山道沿いに位置する地域にあり、近年は高齢化が進んできています。誰でも気軽に集える機会をその地域の中で作りたい！みんなの元気を発信したい！そんな思いから始まったサロン。スタッフも参加者もみんなの「笑顔」がはじき出る場所にしたいという思いで創り上げられました。

サロンのモットー！

- ・みんなが気軽に寄れるサロン
- ・みんなが気楽にしゃべれるサロン
- ・自分がしたいことを自由にできるサロン
- ・気心の知れた仲間がいるサロン
- ・笑いっぱいサロン

自然と参加者が和気あいあいとお互いの体調や生活を気遣う会話が聞かれます。

サロンの特徴と今後の展開

サロンに来たとき、過ごすとき、そして、帰る時まで笑顔でいられるサロンをキャッチフレーズにされています。参加者が楽しんでいるダーツや輪投げ、ボウリングなどこれら多彩な物は市老人クラブ連合会を通じて購入したものです。

サロンを“世代を越えた集いの場”にしたいとの思いもあり、今後は地域の子どもたちとの触れ合いや交流を考えておられます。地域の人が寄って集える拠点にとこれからも地域の笑顔を発信されます。





千鳥ヶ丘 えんがわ喫茶



—ゆったりとした時間が過ごせるカフェのようなサロン—



▲テーブルのお花や飾りは住民さんの持ち寄りです

▲気楽におしゃべりを楽しみ、ホッとするひと時♪

千鳥ヶ丘基本データ

人口 286人 世帯数 141世帯
高齢化率 35.7%
※H29.4 彦根市行政区別データ

運営主体	ボランティアスタッフ
開催日時	月2回 第2・第4金曜日 10:00~16:00
参加費	飲物代 100円
開催場所	千鳥ヶ丘会館
活動開始時期	平成28年8月
活動内容	喫茶、おしゃべりなど
参加対象	自治会内(年齢制限なし)
運営財源	参加費
協力・連携	自治会
参加人数	10名程度
運営スタッフ	ボランティア2名

—昔の“えんがわ”を再現—

昔に比べて会館を使うことも少なくなり、地域の住民同士、顔を合わせる機会もめっきり減ってしまった…。そんな思いから、「地域住民が外に出てきて顔と顔を合わせるきっかけづくりができないか」と一念発起！

昔ながらの家に縁側があるように、縁側に座っておしゃべりに花を咲かせたり、お茶を飲んだり、そんな居心地の良い、かつての社交の場であった縁側を「やってみよう」と創り上げられました。

サロンの雰囲気

ゆったりとした音楽に癒され、まるでカフェに来たかのような時間を過ごすことができるサロン。

参加者それぞれが趣味を持ち寄って思い思いの時間を過ごすこともできるし、参加者同士世間話をしながら情報交換できる場にもなっています。

これからのサロンについて

「誰かサロンに居るかな?」、「のどが渴いた」、「わからないこと…あそこに行ったら教えてくれるかも!」

これからも千鳥ヶ丘自治会に住む皆さんのお出掛けのきっかけに、「気楽に来て欲しい」とボランティアスタッフさんは話されます。





生活協同組合コープしが 鳥居本ボランティアステーション

—地域の企業とともに創り上げられたサロン—



▲共同購入による商品を受け取っている様子



▲金亀体操の後はみなでお喋りを楽しみます♪

鳥居本学区基本データ

人口 2,580人 世帯数 1,104世帯
高齢化率 約 33.0%
※H29.4 彦根市行政区別データ

運営主体	生活協同組合コープしが
開催日時	毎週金曜日 13:00~14:00
参加費	無料
開催場所	JA 東びわことりいもとコミュニティホール
活動開始時期	平成 26 年 9 月
活動内容	金亀体操、おしゃべりなど
参加対象	どなたでも (生協組合員以外も参加可)
運営財源	生活協同組合コープしが
協力・連携	JA 東びわこ鳥居本支店(場所提供)
参加人数	10名程度
運営スタッフ	ボランティア 10名(当番2名体制)

サロンの流れ

毎週金曜日のお昼が過ぎると、中山道沿いにある JA 東びわことりいもとコミュニティホールには生活協同組合コープしが(以下生協)の注文商品を受け取りに多くの人がやってきます。

生協商品の受け取りが終わると、その場は茶話会や金亀体操の場に早変わり！子どもから高齢者まで元気に金亀体操をしたり、お菓子をつまみながら「最近どうしてる？」と地域の情報交換の場となっています。

サロンのはじめ

生協と地域が協働してこのような取り組みをはじめられて今年で4年目。

開催場所の JA 東びわことりいもとコミュニティホールが生協商品の共同購入の受け取り場所となってきましたが、せっかく集まっているのだから「何かしよう！」とお茶飲みや金亀体操をはじめられたことがサロンのきっかけです。

生協さんから一言コメント

生協商品を受け取りに行くと、そこに誰かがいてお喋りができる。「この注文はどう書けばいいの？」という疑問にも答えてくれる人がいる。地域の人が出会う駅(ステーション)そんな場所になればいいと思います。



田原町『どーむ』

—健康維持と“笑い”に包まれたサロン—



▲淹れたてコーヒーを飲みながら談笑



▲笑いヨガですべてを発散！

田原町基本データ

人口 200人 世帯数 70世帯

高齢化率 33.0%

※H29.4.1 彦根市行政区別データ

運営主体	田原町ボランティアグループ
開催日時	毎週水曜日、第2・4土曜日 10:00~12:00
参加費	100円(体操のみは無料)
開催場所	田原町「童夢」
活動開始時期	平成20年7月
活動内容	体操、おしゃべり、歌
参加対象	田原町にお住まいの方
運営財源	自治会・助成金・参加費
協力・連携	民生委員
参加人数	10~15名
運営スタッフ	4~5名

サロンの一日

もともと毎週水曜日に健康体操を開かれていましたが、「参加者が楽しくおしゃべりできる時間もつくりよう！」ということで、ワンコインカフェとして、新装オープンされました。本格コーヒーを飲みながら“ホット”できる場を提供されています。

多様な健康体操

「どーむ」では、彦根市が推奨している金亀体操以外にも、「笑いヨガ」や「今治タオル体操」を取り入れているのが特徴です。みなさん健康に対する意識が高く、毎週健康維持に努められています。



男性の参加も促進

週に1回以上居場所を開かれている田原町ですが、男性の参加が少ないことが課題になっています。そこで、どこかに寄って会話をすることに慣れていない男性に向けて「男性のつどい」というお酒の会を企画。普段のサロンには参加されない人も参加され、男性同志ならではの雰囲気、談笑されています。サロンに参加されることだけが、社会参加ではなく、木工や配線など、得意なことを活かせる場をつくっていくことが重要とのこと。



正法寺町いこい・だんらんのひととき

—参加者とボランティアが共に創り上げるサロン—



▲グループ別対抗戦！笑い声が響きます



▲ミニミニ運動会でみんなで玉入れ

正法寺町基本データ

人口 1,686人 世帯数 607世帯
 高齢化率 18.1%
 ※H29.9.1 発行 旭森民児協だより

運営主体	正法寺町ボランティアサークル
開催日時	月1回 いこい：10:00～15:00 だんらん：13:30～15:00
参加費	いこい500円、だんらん無料
開催場所	正法寺町会議所
活動開始時期	平成9年3月
活動内容	食事、ゲーム、おしゃべり、歌
参加対象	正法寺町にお住まいの80歳以上の方
運営財源	自治会・学区社協より補助 参加者・ボランティアの参加費
協力・連携	民生委員
参加人数	約18名、その他友愛訪問13名
運営スタッフ	ボランティア21名

サロンのはじめ

サロンの一日は、お当番さんの点呼で始まります！参加者もボランティアも名前が呼ばれます。一人ひとりを大切にという思いが込められているように感じます。そして、正法寺町サロンの歌「♪しあわせサロン」でみんなの心をひとつにサロンが始まります。

ボランティアがいきいきと！

ボランティアが4班に分かれ当番制で企画を考え、それに基づいてみんなで運営しています。「来ていただく方に楽しんでもらおうと思うなら、まずはボランティアが楽しまない」と、無理なく楽しく活動されています。



▲ボランティア考案のゲーム

今後の課題

正法寺町自治会が対象とする面積は広いうえ、山裾に位置するため坂道が多いことが特徴です。また、国道306号線もはさんでいます。これらのことから、住民の高齢化に伴い、サロンも含め通院等の交通の面での課題が大きくなってきています。

町として、自治会・福祉協力員・民生委員・ボランティアサークルが共に話し合う福祉会議を開催する必要性が高まっています。





西平田憩いの会・西平田自治会

—地域で取り組み始める、無理のない見守り合い—



▲「金亀体操」に励む参加者の皆さん



▲折り紙を楽しむ笑王会(わらおうかい)の参加者

西平田基本データ

人口 887人 世帯数 434世帯

高齢化率 23.3%

※H29.4.1 彦根市行政区別データ

運営主体	西平田憩いの会（老人会）
開催日時	毎週木曜日（金亀体操） 10:00～10:30 毎月第1水曜日（笑王会） 9:00～17:00
参加費	200円/回（食事代）
開催場所	西平田自治会館
活動開始時期	平成26年6月
活動内容	金亀体操、マージャン、カロム、トランプ など
参加対象	西平田自治会にお住まいの60歳以上の方
運営財源	「憩いの会」会計より
協力・連携	西平田自治会
参加人数	20～25名
運営スタッフ	7名（憩いの会役員中心）

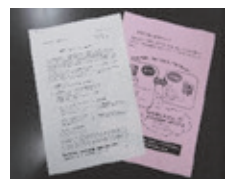
みんなで笑って「いつまでも元気」

会員の健康維持のため、「コツコツ続ける金亀体操」を、文字通りコツコツ続けられ、既に100回以上行われています。また、会員同士の親睦を図り、心豊かに暮らすことを目的に、マージャンやカロムなどで楽しむ「笑王会」を月1回開催されています。

体操や笑王会に来られていない方がいると、「〇〇さん来てはらへんけど、どうしたんやろ?」「私、帰りに〇〇さんの家に寄ってみるわ」など、お休みの方を心配する声が自然と上がります。このように、活動に参加する住民同士がなげなく、お互いのことを気にかけてくれる、無理のない見守り合いが、いざというときの地域のチカラになります。

みんなで気にかけて「近所の見守りネット」

自治会では、平成29年12月から住民同士のお互いのさりげない気づきやちょっとした目配りで、地域のさまざまな問題に少しでも早く気づき、深刻になるのを防ぐ「近所の見守りネット」という取り組みが始まりました。見守りを望まれる方に手上げ式で情報を出してもらい、それを基にご近所や班長が見守り、気になることがあれば活動役員メンバーに連絡するというものです。「無理のない見守り合い」の輪が広がっています。



薩摩町防災・福祉委員会

—サロンから見守り訪問、そして災害時の支援へ—



▲喫茶さつまでは皆さんおしゃべりに夢中



▲見守り訪問の様子 時にはお茶会が始まることも！？

薩摩町基本データ

人口 478人 世帯数 149世帯
 高齢化率 30.3%
 ※H29.4.1 彦根市行政区別データ

見守り隊結成！

市社協事業「見守り合い活動推進助成金」を活用し、見守り隊を結成されました。民生委員の「孤立する人をつくってはいけない」の一声から有志のメンバーが集まり結成！見守りビブスを身に着け、要支援者を見逃さない“孤立ゼロ”を目指して、地域の見守りを進めておられます。

憩いの場「喫茶さつま」

毎月第4火曜日には、地域の居場所「喫茶さつま」を開かれています。喫茶店さながらの雰囲気です。コーヒーやお茶を飲みながら、おしゃべりをして過ごされます。高齢者だけでなく、子どもの居場所にもなっており、カラムやオセロをして楽しむ子たちも。夏にはカキ氷をつくり大好評！

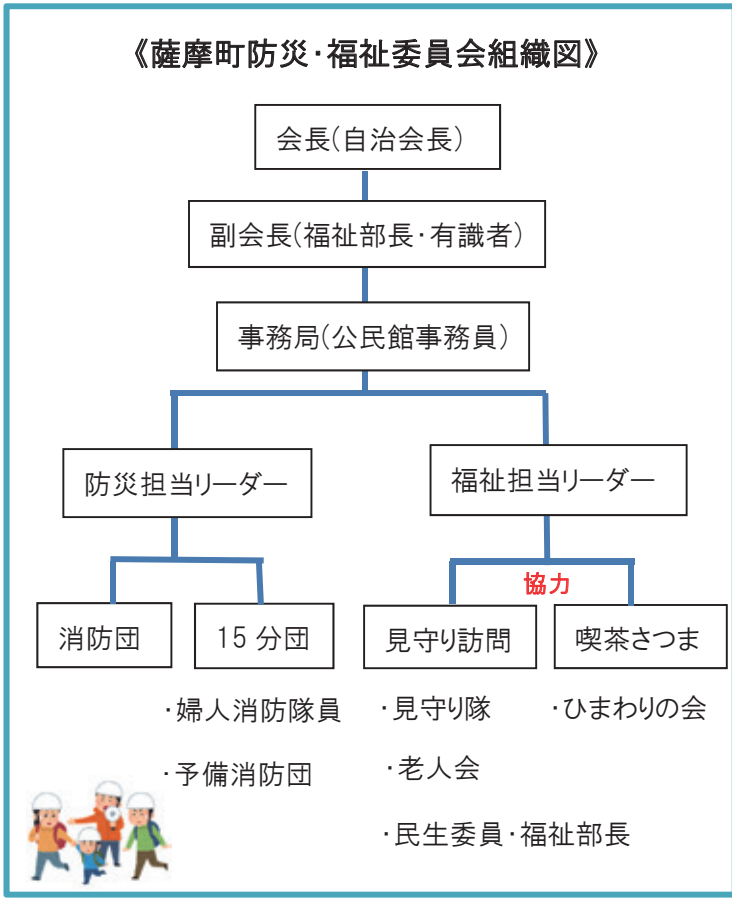


大人から子どもまで多世代交流の場としても活躍しています。

連携

喫茶さつまには、見守り隊も参加されます。普段訪問していない方の様子も、ここでうかがうことができます。

また月1回「見守り会議」を開かれ、地域の課題を共有。福祉・防災両方向からの見守り合いを意識されています。



サロンお役立ち情報



サロンを立ち上げたい！ 見守り合い活動推進助成

【申請期間 H30.4.1 ~ H31.2.28】

これらの事業の経費の一部には
皆様から寄付いただいた
赤い羽根共同募金を財源としています。



1 見守り合い活動推進費 上限5万円(1回のみ)

※分割での申請も可能です。
・サロン ・見守り訪問
・移動支援(買い物同行)等

見守り合い活動の推進に直接要する経費

- (1) 消耗品費：周知チラシ用紙代等
- (2) 印刷製本費：周知チラシ印刷代等
- (3) 備品費：机、イス、パソコン、ビブス
- (4) 設置工事費：会場のトイレの洋式化

2 見守り会議 一度の開催につき2千円

※助成は月に1回を上限。
※開催頻度は、3ヶ月に1回は
行うこと。

各種団体との情報共有・連携

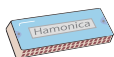
自治会長、福祉委員、民生委員、ボランティア、地域
包括支援センター、市社協などが集まり、普段の見守り
合い活動をふりかえり「話し合う場」です。「最近気にな
ることがあって…」「声かけをするようにしましょうか」
など見守りの充実にもつながっています。

ボランティアに 来てほしい!

サロンで生演奏を聴きながら唄いたい、笑いや楽し
みを届けてくれるようなボランティアに来てほしいな
ど、ボランティアの調整をしています! サロンで何
か催しものをお考えのときは、ぜひご相談下さい。

メニュー(一例)

- ・ギター演奏
- ・大正琴
- ・ハーモニカ
- ・尺八
- ・太鼓
- ・一芸
- ・舞踊
- ・人形劇



……などなど

他にもいろんな
ボランティアが
あります!



※ボランティアの都合によ
り、ご希望の日時、内容
に沿えないこともありま
すのでご了承ください。

みんなで学びたい! 出前講座「学びの宅配便」

健康で元気に安心して暮らせるように、身近な地域
での出会いと学びを通じて共に生きる地域づくりをコ
ンセプトに、下記メニューをご準備しています。

メニュー

1. 地域見守り合い
2. 認知症・介護予防・介護保険
3. 福祉懇談会
4. 子どもの居場所
5. 防災
6. 共同募金のイロハ
7. 消費者被害
8. 障がい

ゲームを
取り入れた
講座もあるよ!

「もしも」の時に備えた

ボランティア保険

もあります

詳細は
お問い合わせ
ください

※業務の都合により、ご希望の日時、内容に沿えないことも
ありますのでご了承ください。

ふれあい貸出事業 サロングッズ、映写器具など

貸出無料!

「サロンのネタがなくなってきた」「ゲームをしたいけど、どこかで貸してくれないかな…」といったお悩みのあるサロンのみなさん、彦根市社会福祉協議会ではサロン活動をさらに充実させるための物品の貸出を行っています。ぜひご活用ください。貸出期間など、詳しくはお問合せください。

貸出し品(一例)

- ・ プロジェクター
- ・ スクリーン
- ・ トランプ
- ・ オセロ
- ・ 百人一首
- ・ カロム
- ・ 大人の塗り絵
- ・ 脳トレ
- ・ テーブルクロス
- ・ 歌集
- ・ 体操 DVD



おたがいさんさん号 (移動外出支援用貸出車両)

病院への通院やサロンのお出かけ、買い物送迎、子ども食堂送迎など福祉目的での使用に貸出しています。(50km以下無料)

サイドリフトアップシートという足の不自由な方などのために、自分でボタンを押して手でシートを昇降ができる機能が付いています。お気軽にご活用ください。

車種等

- ・ トヨタ「ノア」7人乗り
- ・ ナビ付き
- ・ ドライブレコーダー付き



※ご利用には要件があり、事前の申請が必要です。

車イス貸出事業

個人の方や体験学習で使用される方など、様々な方に広く貸出しています。

是非お気軽にご活用ください。

- ・ ご本人が来られない場合は、代理の方でもお借りいただけます。
- ・ 貸出期間は原則1週間以内です。
- ・ 貸出は無料です。



このページのお問合せは…

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



サロンのヒント



コミュニケーションは 自分を知ることから始めよう

コミュニケーションについて ～上手な人との関わり方をするには～

講師：福井県立大学 吉弘 淳一 先生

人とかかわる時のポイント

- ① 自分の良いところ、自慢するところがわからない…
→まずは自分のことが言えない(わからない)と相手のことも理解できないんですよ。
- ② 何かを質問された時には？どう答えて良いのか分からない時があるんです。
→相手の考えを聴いてみましょう。そのなかに答えがあることが多いんですよ。
- ③ 苦手意識をもたない方法は？ → 相手の良いところを見つけてみよう
- ④ 嫌なことを言われた時の返事はどうしたらよい？
→否定するんじゃなくて、「傷ついたわ」など感情を伝えてみましょう
- ⑤ 福祉委員のやりがいは？
→いろいろな人と関われる。福祉委員のみなさんがやりがいを発信していきましょう！
- ⑥ 自分は福祉委員？それともご近所さん？と悩んだ時は？ → 立場を分けて考えよう
- ⑦ ストレスの解消ができないわ… → 人に話そう
- ⑧ 笑顔に出会いましょう！



目指せ！！ マナー打破

サロンのいろ・は
～マナー化・担い手問題に
お困りの方～

講師：あそびの工房もくもく屋
田川 雅規 先生



- ◆サロンって何？と聞かれたら、「家から一歩出ることなんじゃないかな？」と伝えています。答えは人それぞれですけどね。
- ◆「サロンに来ない人はどうしたら来てくれるのか？」って質問、よく聞きます。サロンにお誘いするために訪問に行って、玄関でおしゃべりする。これもひとつのサロンの風景なのではないでしょうか。
- ◆サロンでは、参加者も役割をもってもらいましょう！上げ膳据え膳などで、参加者の「できる力」を奪っていませんか？
- ◆あそびでは、結構、勝負ごとなら本気になるんだなと感じます。「できない」時はみなさん「ざわつく」し、「できるようになる」と「誰かに伝えたい・試してみたい」と思うもので…。終わった後に笑顔が出るような心をくすぐる工夫が大事ですよ。
- ◆じゃんけんひとつでも、あそびのレパトリーはたくさんあります。今ある景色を変えてみませんか？



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	第2月曜日 9:00~16:00	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	食事会、三才若返り体操、歌声喫茶、研修&鑑賞、他 サークル3種
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
7	鳥居本	とりいもとよりあい処 びーちくばーちく	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	毎週火曜日 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	千縁会	南会館	月1回 11:00~14:00	金亀体操、食事会、茶話会
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、食事会
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1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	第3月曜日 10:00~12:00	金亀体操、茶話会
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、料理教室、脳トレ
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、学習会（年5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	佐和山	サロンながやま	外町長山自治会館	第1金曜日 14:00~15:00	金亀体操、茶話会
26	佐和山	長命会	外町自治会館	毎月1日 11:00~14:00	茶話会、輪投げ、金亀体操
27	城東	城東中部いきいきサロン	願乗寺 千代神社ほか	3・5・7月	食事、出し物
28	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
29	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、脳トレ、談話、音楽ライブ

番号	学区	名称	場所	実施日・時間	主な内容
30	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〉卓球、談笑、読書、金亀体操
31	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
32	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、ゲーム
33	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
34	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
35	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
36	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
37	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 13:00~16:00	ゲーム、カラオケ、映画鑑賞、読書、談笑
38	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
39	城西	城西友愛会 ふれあいサロン	白山神社、長曽根会館、四番町スクエア	年3回 11:00~14:00	塗り絵、歌の合唱、食事
40	城西	いきいきサロン	足軽屋敷辻番所	第3水曜日 13:30~16:00	金亀体操、折り紙、手芸、談笑
41	城西	みんなサロン	長曽根町民会館 (変更あり)	年2回 10:00~	食事、塗り絵、消費者被害寸劇
42	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
43	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
44	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
45	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
46	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
47	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、グラウンドゴルフ
48	金城	ぬくもりの家	中藪町634番地50	毎週木曜日 10:00~15:00	〈宅老所〉おしゃべり(情報交換)体操、季節の行事(初詣等)
49	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〉
50	金城	わかやぎ会	大藪団地第1部自治会館	基本、毎月1日 10:00~15:00	談笑、花見、新年会
51	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〉
52	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〉
53	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
54	平田	西平田憩いの会	西平田自治会館	毎週木曜日(金亀体操) 10:00~10:30 第1水曜日(笑王会) 9:00~17:00	金亀体操、麻雀、カロム、トランプ、談笑
55	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
56	平田	ぼぼうたごえサロン	ぼぼうハウス交流プレイルーム	月2回(第3水曜+不定期) 13:30~14:30	歌の合唱
57	平田	いきいきサロン	彦根市男女共同参画センターウィズ	第2水曜日 10:00~14:00	脳のリハビリ(体操・歌・クイズなど)、食事、親睦など
58	平田	あったかルーム	平田町107-11 (NPOぼぼうハウス)	毎週金曜日 10:30~15:00	〈宅老所〉料理、お出かけ(外出等)体験教室
59	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
60	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

番号	学区	名称	場所	実施日・時間	主な内容
61	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
62	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
63	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
64	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
65	旭森	太平団地ひまわりサロン	太平団地集会所	月1～2回 原則9:30～12:00	食事、おしゃべり、ゲーム、季節のイベント（お花見・運動会など）
66	城南	小泉町 SSPあったかサロン	小泉町771	第1・3月曜日、第2・4 土曜日 10:00～15:00	〈宅老所〉金亀体操、茶話会、ゲーム、脳トレ、合奏、手芸
67	城南	いきいきサロン	戸賀町65-1	平日10～17時	運動、趣味、活動開放、ダイニング等
68	城南	なごやかサロン	西今福満会館	第1～3火曜日 13:30～15:30	金亀体操、ゲーム、歌
69	城南	ハッスル竹ヶ鼻	竹ヶ鼻会館	毎週火・金曜日 14:00～15:00	金亀体操ほか
70	城南	西今伊庭団地 根気体操クラブ	伊庭会館	第1・3木曜日 14:00～16:00	金亀体操、歌、マッサージ、おしゃべり
71	城南	ふれあいサロン	アロフェンテ彦根 内	第2・4木曜日 9:30～11:30	楽習、金亀体操、茶話会
72	高宮	いきいきサロン	未定	年1回 11:00～13:00	講座、催し、食事会
73	高宮	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、食事会
74	高宮	健康マージャンサロン	高宮地域文化セン ター前 高宮商工 会館	原則第3土曜日 9:30～15:00	健康マージャン、おしゃべり
75	高宮	日の出東サロン	日の出東自治会館	月1回 13:30～15:30	茶話会
76	高宮	西浦フラワーズ	西浦会館	第2・4金曜日 13:00～	金亀体操・お喋り
77	高宮	本町・南本町・竹の腰 つくし会	本町会館	月1回 13:30～	ものづくり、茶話会
78	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
79	河瀬	談笑会	川瀬馬場駅前地区集 会所	第2・4火曜日 10:00～12:00	金亀体操・お喋り
80	河瀬	どんぐりの会	犬方町公民館	毎月第3水曜日 13:30～15:30	お喋り、工作
81	河瀬	犬方ビデオ観賞会	犬方町公民館	毎月第3水曜日 13:30～15:30	お喋り、DVD鑑賞
82	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
83	河瀬	いきいきふれあいの集い	河瀬学区内各所	東西南北それぞれで年1回	お喋り、ゲーム、催し
84	河瀬	つづらサロン“笑顔”	葛籠町公民館	月2回/第2・4水曜日 10:00～12:00	お喋り、ダーツ、輪投げ
85	河瀬	出町サロン（カラオケ）	出町公民館	月1回/第1木曜日 13:00～16:00	お喋り、カラオケ
86	河瀬	出町サロン	出町公民館	月1回/日曜日 13:00～15:00	お喋り、講座
87	河瀬	辻堂町サロン	辻堂町公民館	月1回	お喋り、カラオケ、根気体操
88	河瀬	松寿老人会カラオケサーク ル	法土町自治会館	月2回/第2・4木曜日 13:30～15:30	お喋り、カラオケ
89	城陽	蔵の町団地「茶話会」	蔵の町集会所	第2火曜日・25日 13:30～15:00	金亀体操・茶話会
90	城陽	日陽いきいき室など	日夏町公民館	毎週木曜日 10:00～12:30(15:00)	書道、DVD視聴、歌、お喋り
91	城陽	日だまりの会	日夏町公民館	毎週土曜日 (10:00～12:00)	お喋り、金亀体操

番号	学区	名称	場所	実施日・時間	主な内容
92	城陽	睦会金亀体操	八坂町民会館	月2回/第2・4水曜日 13:30~	お喋り、金亀体操
93	城陽	日夏木曜ハウス	日夏町987	毎週木曜日 10:00~15:00	〈宅老所〉
94	城陽	HOTカフェnde日夏	ユトリ珈琲店日夏店	毎月第4木曜日 14:00~16:00	〈認知症カフェ〉 喫茶、談話
95	若葉	わかばふれあいサロン	不定	年2回	講習会、談笑
96	若葉	絆クラブ	日夏ニュータウンII期集会所	第2・4土曜日 9:30~	旅行、グラウンドゴルフ、カラオケ
97	若葉	ふれあい交遊広場 “なごみ”	日夏ニュータウンII期集会所	毎週火曜日 9:00~12:00	〈宅老所〉 おしゃべり、カラオケ
98	若葉	ふれあい交遊広場 “なごみ”	日夏ニュータウン4区自治会館	毎週金曜日 9:00~12:00	〈宅老所〉 おしゃべり、カラオケ
99	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）
100	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
101	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
102	亀山	生き粋クラブ	安食中町自治会館	毎月15日・25日 9:30~	体操、茶話会、ゲーム
103	亀山	元気クラブ	千尋町公民館	毎週火曜日・日曜日 11:00~11:40	金亀体操、脳トレ、談笑
104	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
105	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
106	稲枝東	喫茶かなざわ	金沢町公民館	毎月第2土曜日 13:30~16:00	金亀体操、脳トレ、談笑
107	稲枝東	きずな ミニサロン	稲部町自治会	年2回(8月・11月)	談笑、カロム、トランプ
108	稲枝東	きずな 健康サロン	稲部町自治会	第1水曜日(1.3月は第2水) 9:30~12:00	金亀体操、DVD鑑賞、談笑
109	稲枝東	きずな ふれあいサロン	稲部町自治会	年4回(6. 9. 12. 2月)	介護予防講座、催し(幼稚園交流)
110	稲枝東	みなみ 福祉サロン	南稲部町自治会館	年1回(11月ごろ)	金亀体操、食事
111	稲枝東	みなみ サロン	南稲部町自治会館	月1回 会館が使用できる日	茶話会
112	稲枝東	ひだまり 若かえろう会 和み会	肥田町公民館	2、4、6、9、10、12月	体操、講習会、食事
113	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
114	稲枝東	ニコちゃんクラブサロン	西肥田町公民館	毎月15日と第4土曜日 10:00~	茶話会、DVD鑑賞、食事
115	稲枝東	ニコちゃんクラブ健康体操	西肥田町公民館	毎週月曜日 9:00~	金亀体操、おしゃべり
116	稲枝東	えくぼ	稲枝町東公民館	第2・4月曜日 9:30~	金亀体操、おしゃべり
117	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
118	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
119	稲枝東	ふれあいサロン	彦富町公民館	概ね毎月第3日曜日 10:00~15:00	手芸、体操、食事、談笑
120	稲枝西	燦々(さんさん)会サロン	普光寺会館	年4回 概ね5.7.10.12月	食事、催し(流しソーメン、連凧)
121	稲枝西	燦々(さんさん)会 ミニサロン	普光寺会館	サロンのない月の 第2火曜日 9:00~	茶話会
122	稲枝西	和顔会(休止中)	普光寺会館	毎週木曜日 13:00~	金亀体操
123	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
124	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

番号	学区	名称	場所	実施日・時間	主な内容
125	稲枝西	金亀体操同好会	本庄町老人会館	毎週月曜日 9:30~11:00	金亀体操
126	稲枝西	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〉
127	稲枝西	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
128	稲枝西	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
129	稲枝西	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
130	稲枝西	新海町体操教室	新海町憩いの家	毎週月曜日 13:30~	100歳体操、金亀体操、楽しくおしゃべり、情報交換
131	稲枝西	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
132	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〉
133	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 概ね第2・4土曜日10:00~	金亀体操、笑いヨガ、今治タオル体操、歌、談笑
134	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
135	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
136	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
137	稲枝北	アカシヤ	柳川公民館	年2回	食事、ゲーム
138	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(5.9.12月)	食事、お楽しみ会
139	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
140	稲枝北	集い ワンコインカフェ	出路町	概ね月に3~4回 13:30~16:00	談笑、体操、カロム、カラオケ 食事会(不定期)
141	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 10:00~	食事、ゲーム、お楽しみ会
142	稲枝北	ほっと ワンコインカフェ	甲崎町自治会館	概ね第2・4木曜日 13:00~16:00	体操、談笑、手芸、DVD鑑賞
143	稲枝北	喫茶さつま	薩摩町公民館	毎月第4火曜日 13:30~15:00	談笑、歌、多世代交流

※「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】

- ◆サロン一覧は平成30年3月末現在、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、ぜひ情報をお寄せください。

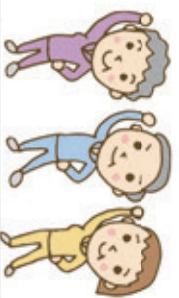
平成30年(2018年)6月発行

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

<平成30年度彦根市第2層地域支え合い推進業務委託事業>



わたしの予定表

★定期的にある予定を書いておきましょう！



	月	火	水	木	金	土	日
第1週	午前						
	午後						
第2週	午前						
	午後						
第3週	午前						
	午後						
第4週	午前						
	午後						
その他の予定							