

サロンおたすけ本

Vol.4



令和4年3月
社会福祉法人彦根市社会福祉協議会

サロンおたすけ本 vol.4 やっぱり

もくじ

はじめに	2
サロンから“つながり”づくり	3
【サロン紹介】	
その1. ニコ (niko) っとサロン (原町東団地 / 佐和山学区)	4
その2. にこにこクラブ (仏生寺町 / 鳥居本学区)	5
その3. 駅前いこいの広場 (稲枝町東 / 稲枝地区)	6
その4. 池州町サロンクラブ (池州町 / 城西学区)	7
集いの場をデザインしよう	8
多様な集いの場をご紹介します!	9 ~ 10
お役立ち情報	11 ~ 14
市内サロン一覧	15 ~ 18
市内の金亀体操・宅老所・認知症カフェ一覧	19 ~ 21
おわりに	22

● 冊子内の写真については、掲載のため一時的にマスクを外しているものがあります。



サロっていいね!

はじめに

高齢になっても、体力が衰えてきて人の手助けが必要になっても、住み慣れた地域に安心して過ごせる居場所があること、気心の知れた仲間と集えることが、毎日の生活を送るうえでとても大切です。彦根市内には 116 カ所 (R3.12 月末現在) のサロンがありますが、コロナ禍はこれらのサロンに活動縮小や休止などの大きな影響を与えました。外出できずに閉じこもりがちになり、体力が落ちたり認知症の心配が増えたこと、さらに、日頃の人と人とのつながりが断たれてしまったことにより、集うことの大切さに気づかされました。

新型コロナウイルス感染症の流行から 2 年。新しい生活様式で暮らすようになった今、サロンや集いの場も工夫をこらして運営されています。そこで聞こえてくるのは「やっぱりみんなで集まるっていい」「人とのつながりって大事だな」という声です。

この冊子では、改めてサロンや集いの場の目的・意味、サロンがもたらす効果について伝え、コロナ禍での活動やヒント、多様な集いの場について紹介します。集まりたいけど迷っている、どうやって開催すればいいのか悩んでいる、こんな時こそ新しく立ち上げたい! という方の背中をそっと押すことができる手助けになれば幸いです。

コロナの影響と向き合いながら活動しているサロンへインタビュー!



旭森学区
正法寺町サロン運営者

コロナでサロンを休止する時期もありましたが、その間もサロンからお便りを出していました。サロンの参加者から「便りを楽しみにしているよ」「サロンはいつ始めるの?」といった手紙の返事があったことはとても嬉しく、活動を続けるうえでの励みになりました。

現在は時間短縮して、月 1 回の“ちょこっとだんらん”を開催しています。ボランティアも決して無理はせず、参加者はもちろん、ボランティア自身も楽しむことを大切に活動を続けています。

毎月 1 回とても楽しみにしています。一人暮らしなので、家では話すこともないですが、サロンへ来ると馴染みのみなさんに出会えて、顔を見て話すことができ楽しいですし、とてもありがたいです。ずっと通っている、ここのサロンが大好きです。



サロン参加者

サロンから“つながり”づくり



サロンって？

サロンは、地域の住民同士が気軽に集まる場です。自治会館やお寺、公園や庭先など、集まる場所もさまざま。おしゃべりや手芸、カフェや健康体操など何をやるかも自由。どんなサロンにするかは運営者や参加者が話し合って決めています。

地域の豊かな人間関係をはじめ、お互いに助け合い・支え合う関係を作り出す継続的な地域活動として、“個”と“社会”をつなぐ拠点として「サロン」活動が期待されています。



サロンがめざすもの

サロンは構えず、気軽に取り組めるものです。ご近所や好き寄りの人たちが集まって、こんなサロンを作ろう！楽しもう！と、声を掛け合って仲間を誘い合って作っていきけるものです。

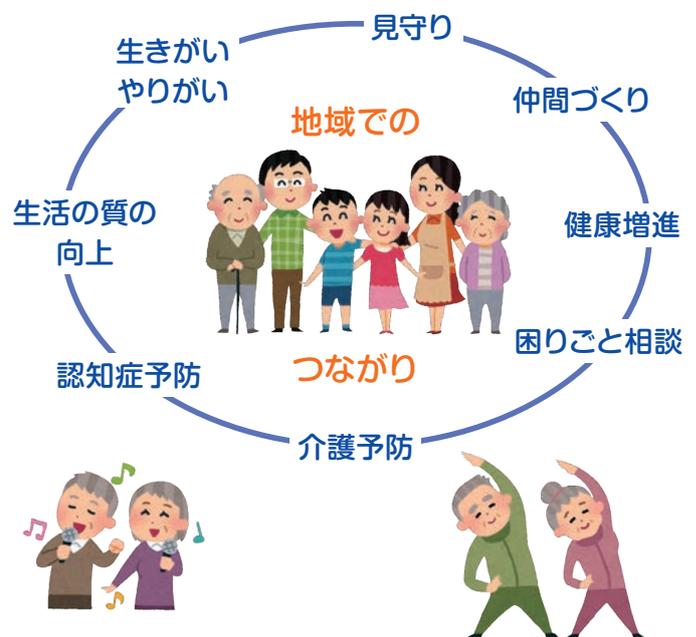
みんなが集まって、「楽しく」「気軽に」「無理なく」「自由に」過ごせる集いの場をめざしましょう。サロンはみんなの拠りどころです。

サロンの目的・効果

そこに行けば誰かがいる、誰かと話ができる。そのために外出する気力が生じ、人と顔を合わせることで生活のリズムやメリハリができる。サロンは、その人の暮らしを支える魅力ある活動です。

- ★閉じこもりの防止、見守り合いにつながる
- ★無理なく体を動かせる、運動できる
- ★外へ出ることで、身だしなみに気を配るようになる
- ★仲間づくりや趣味友達、生きがい・やりがいにつながる
- ★困りごとや心配ごとを相談できる

サロンには身体的・精神的に日常生活を元気にするたくさんの“効果”があります。



知ったク・コラム① フレイルって何？

フレイルとは、加齢によって体の機能や能力が衰え、社会とのつながりが希薄化し、介護が必要な一歩手前となった状態を表します。コロナ禍が長期化する影響で、このフレイル状態の人が増加しています。自宅にいる時間が増え、外出や運動時間、人と会う機会が極端に減ったことなどが、フレイル増加の大きな要因となっています。

● 佐和山学区 原町東団地

ニコ (niko) っとサロン

 家から出なあかん! お互い元気で長生きしよう!



はじめは、集会所の有効活用☆

「集会所が使われていないのはもったいない」と月1回集会所を開放しましたが、参加者が増えませんでした。そこで、有志で話し合いました。「自治会の住民も高齢化してきたね」「自治会の住民同士の顔がわかるといいね」「交流する機会を作り、みんなが元気で過ごせるといいなあ」そんな思いが形になり、サロンが立ち上がりました。



▲歌や健康体操もしています

活動内容

外部からゲストを招いて

- ・エレクトーン演奏・歌・健康体操 など

みんなで相談して内容を決めている

- ・お花見・グラウンドゴルフ
- ・季節を感じる手作りお菓子
- ・おしゃべり

サロン活動で大切にしていること

年をとってもみんな元気で過ごせるように、普段からお互いに「見守り合い・助け合い」をしています。3ヶ月毎に専門職（地域支え合い推進員や地域包括支援センター）と一緒に「見守り会議」を開催しています。支援が必要な場合は早期につながるようにしています。

コロナ禍の中で

コロナ感染予防のために少し休止しました。

「会えないことは、やっぱり淋しいなあ」

「家から出なあかん」「おしゃべりも大事」

そんな思いを大切に、これからもサロンを楽しく続けていきたいです。



▲栄養士の方から健康の秘訣を聞いています

知ったク・コラム② 見守り会議って何?

見守り会議は自治会単位でサロンやボランティアグループ、老人会等が主体となって、普段の暮らしの“さりげない見守り”や“ちょっとした気かけあい”の中で、「気になるな」「心配だなあ」と気づいたことを情報交換し、振り返る場です。会議に市社協の地域支え合い推進員や地域包括支援センターの専門職も参加することで、地域課題の早期発見・早期対応につながります。お互いさんで支え合うまちづくりを応援しています。

● 鳥居本学区 仏生寺町

にこにこクラブ

お寺で集う“なごみ”の場



はじまりは、声かけから☆

お寺の本堂を会場にしたサロンは、始めてから20年を越えました。きっかけは住職が民生委員をしていた時のこと。市や関係機関から集いの場の開設の話を持ち掛けられ、「自分がこの地域でできることを始めてみよう」と思ったのがスタートでした。



▲広い空間で余裕を持って体を動かせませす

サロン活動で大切にしていること

もともとお寺は門徒が集まる集いの場の一つでした。普段からつながりを大事にしている地域ですが、あいさつや声掛け、人と会うことが少なくなっていく日常を気に掛け、サロンでは顔を見て話をする、みんなを気に掛けてつながりを深めることを大切にしています。

お寺に行けばみんなの様子分かるー。
活動の場＝お寺は自分たちのもの、みんなの拠りどころとなっています。

コロナ禍の中での気づき、やりがい

日常の集まりもいろいろな制限を受ける中コロナで話をする機会もなくなり、地域の人から「サロンを開いて」との声が上がり、その声支えとなり活動を続けています。改めて人がつながることの大事さを感じ、お寺でのサロン活動が人と人をつなぐ“絆”を深めています。

お寺の本堂は広いので、コロナ対策を実践し開いています。風通しを良くして参加者同士の距離を確保しながら活動を続けています。サロンの目的の一つは高齢化を見据えた介護予防の意識。自粛によるストレスやフレイル予防を意識し、参加者のペースに合わせた進め方や無理なくできる体操などを実践しています。

参加者の声

- ・家にいることが多いのでみんなで楽しく話して集まれることが嬉しいです。
- ・体を動かす機会もずいぶん減ってきたので、サロンに“行く”ことで張り合いが出ます。



▲地域の人の憩いの場になっているお寺の本堂



ひとことメッセージ

“なごみ”を感じられる場所をこれからも作っていきたくと思っています。みんなが楽しく集えるのがサロンの魅力の一つ。細々とでもいいから“続けていくこと”が大事だと思っています。

● 稲枝地区 稲枝町東

駅前いこいの広場

心もからだもポッカポカ♪

笑顔で集う時間がなによりの栄養源!



はじめは、住民アンケート☆

稲枝町東で2020年10月から始まった「駅前いこいの広場」は、当時の福祉部長が、コロナ禍で自宅に引きこもりがちになった住民に向けて、町公民館を利用したサロンなど何かできないか、住民の要望などを聴くために実施したアンケート調査結果から生まれた健康づくりの居場所です。結果から、体をほぐす体操などを希望する住民が多く、体に不安があることがわかりました。そこで、町内に住むスポーツインストラクターに協力をお願いしたところ、月1回の指導を快諾いただき、体操教室が開講しました。



▲インストラクターの動きに合わせて楽しくストレッチ!

活動内容

稲枝駅前の公民館で約1時間、自宅でも行えるように丁寧な説明を受けながら、ストレッチや筋肉を鍛える体操で、からだ全体を無理なく、気持ちよく動かしています。この他に、月2～3回は住民だけで集まって、DVDを観ながら金亀体操で体をほぐします。いずれの回でも、体操後30分程度のおしゃべりタイムが何よりの楽しみ。ときには、最近顔を見かけない近所の方について、「どうしてはるかな」と心配したり、「そんなら、様子を見に行ってみるわ」と、地域の見守り合いの輪が広がっていきます。



足腰が弱ってきてでも気軽に参加してもらいたいとの思いから、自治会からの補助金と彦根市社協の見守り合い助成金も活用して、玄関と裏口に手すりステップを設置し、段差を解消。今まで以上に集まりやすい場所になりました♪



ひとことメッセージ

参加者の声

家にいたら、一日中誰とも会わず、話すこともなく時間が過ぎていくけれど、ここに来たら気心の知れた顔なじみとしゃべって、笑い合っ、それだけで気持ちが晴れ晴れします!



● 城西学区 池州町

池州町サロンクラブ

みんなで一緒に楽しむ居場所



はじまりは、気に掛け合う関係づくり☆

高齢化が進み、自治会行事も年々縮小する中、昔ながらのつながりが薄れてきていると感じていたところに、コロナ感染拡大が拍車をかけ、顔を合わせる機会がほとんど無くなってしまいました。「このままでは手遅れになってしまう」という危機感の中、今だからこそ住民みんながつながれる『集いの場』が必要だと思い、サロンを立ち上げることになりました。



▲見守りと声かけで元気を確認



▲いろんな世代が顔を合わせて、会話が弾みます

立ち上げで工夫していること

自治会、老人会、民生委員が集まって話し合う場を持ちましたが、「コロナ禍のこの時期にする必要があるのか」という声もありました。このため、場の持つ意味、これからの池州町のために何が必要かを共有しながら話し合いを重ね、「今できることから準備をしていこう」と、住民みんなの声を聞く全戸アンケートも実施しました。

サロン活動で大切にしていること

めざすのは、子どもから高齢者まで、みんなが気軽に集える場。みんなが集まる中で、やりたいことが出てきて、一緒に場を作っていきたいと思えます。集える場があること、知った人としゃべれることが何よりの楽しみで、長続きする秘訣。にこやかな笑顔に会えると、自分も笑顔になる。そんな、みんなが笑顔で過ごせて、ほっこりできる場でありた

いと思えます。

また、サロンの立ち上げをきっかけに、町内のことを話せる場ができました。困ったときに「助けて」と言える関係を作っていくには、『場』があってはじめて、ご近所同士のふれあい・つながりができるのだと思います。サロンが世代間交流やコミュニケーション、ふれあいの場の起点になり、つながっていけることが大事だと思います。

10月24日に第1回のサロンを迎えることができました。コロナ感染対策は必須ですが、誰かが主になって進んでいくことも大切です。町内でのつながりをつくり、顔がつながることで変わってきます。仲間と一緒に立ち上がってくださいね。



ひとことメッセージ

みんなで話し合いを重ね、ようやく一歩を踏み出せました。1年かけて準備できて良かった！何より、みんなと一緒に考えてくれることは自信と後押しになりました。きっかけを作っていくことが、次につながっていくのだと感じています。

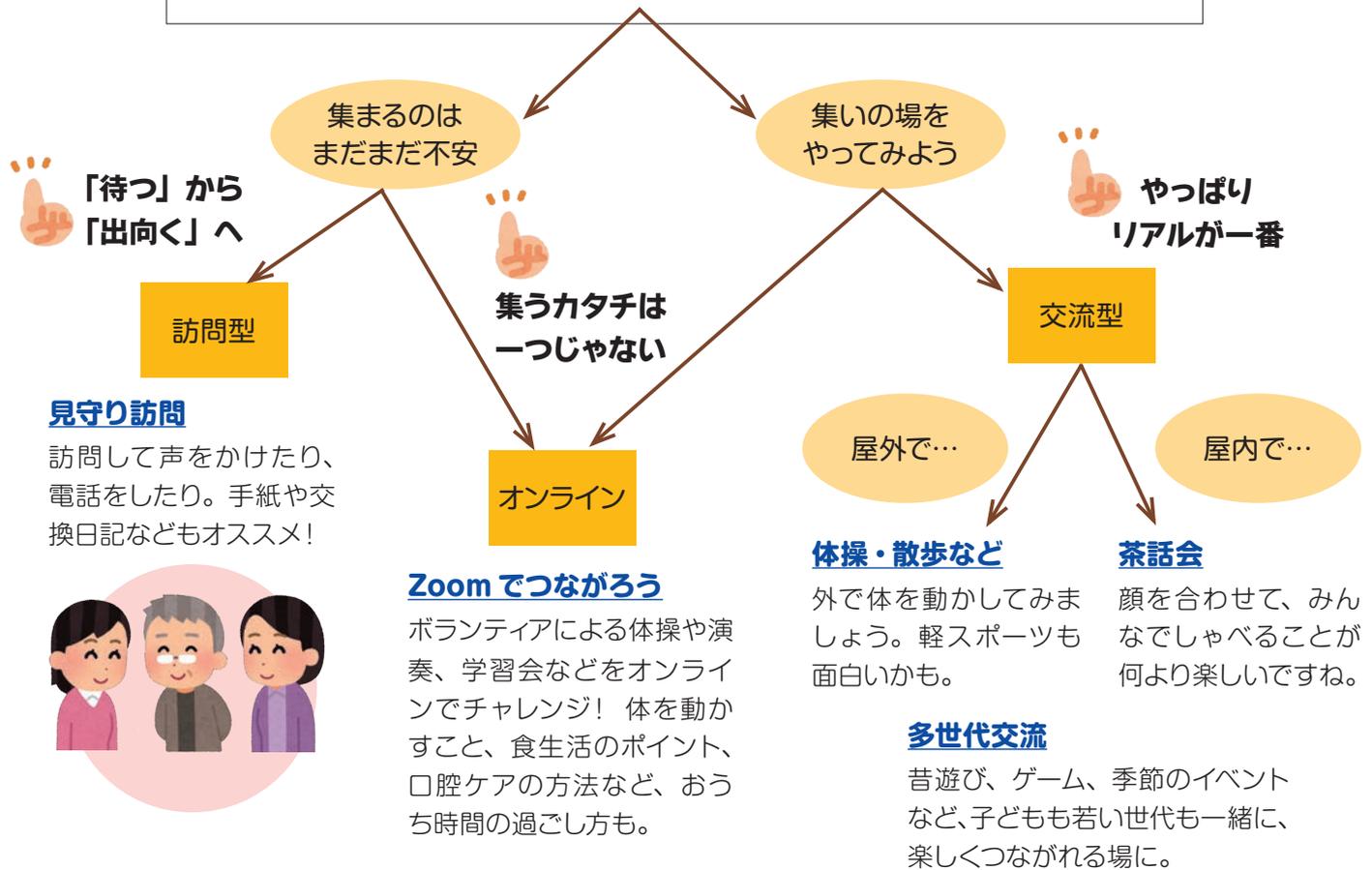
集いの場を デザインしよう

「自分のまちにも“集う場”があるといいな」と感じる人が
増えている今だからこそ、日頃からの「つながり」を見直す
チャンス！ さあ、一緒に考えてみましょう。

まずは、話し合おう！

ポイント

- ・自治会、老人会、民生委員、ご近所さんなど、仲間を集めよう
- ・これから「やりたいこと」「地域に必要なこと」を出し合おう
- ～社協の地域支え合い推進員や地域包括支援センターもお手伝いします～



どんな場にしよう

アイデアを出し合って、参加者がやりたいことを楽しめる場をみんなでつくりましょう。

活用できるもの

備品や助成金など「やってみたい」を応援してくれるものは、どんどん活用しましょう。

運営や資金のこと

参加費、自治会からの補助、資源回収など、運営費の確保も忘れずに。

サロンは、みんなが参加者であり、運営者。やりたいことを提案したり、自分の得意なことを教える側にまわったり。みんなでアイデアを出し合いながら、場を作っていきます。参加できる場が、人とのつながりをつくる『社会参加』の場となります。また、自分の役割や生きがいを活かせる主体的な参加が『介護予防』につながります。



多様な集いの場を見てもよう

次ページへ go



多様

な集いの場を ご紹介!

子どもも大人も



中敷町南部の地蔵盆では毎年、サロンのみなさんが手作りのゲームで子ども達をお出迎え。子ども達は夢中で遊んでいます。高齢者、子ども、その親世代と自然に顔なじみになってきます。

青空の下で



毎週木曜日の午後、グリーンハイツ自治会の中で青空野菜市が開かれています。(屋外なので、雨が降ったらお休み) 玄関前に、ご夫婦が育てた新鮮なお野菜がズラリ! 続々とご近所の方が集まってこられます。

「毎週、楽しみにしてるんよ」と笑顔で話す一人暮らしのお母さんも。何気ない日常の中に、気軽に集える場があるって素敵ですね。

体操を中心に



幸町の『ひまわり会』では、毎月第1・第3水曜日の9時から金亀体操を行っています。

時間は40分位で、ストレッチや普段使わない筋肉を鍛えたり、有酸素運動もあります。地域の皆さんが集まれる居場所となっています。

自宅を開放して



原西団地福祉部ボランティアさんが自宅の駐車場にテーブルと椅子、そして一冊のノートをおいておられます。「散歩のついでに寄ってね!」と声かけをされ、近況をノートに書いたりお話ししたりする居場所になっています。

一人ひとりが持つ「多様性」を認め合うことが大切に考えられるようになってきました。
集いの場（サロン）も、自由でいろいろな形があってもよいものです。
そういった多様な集いの場を紹介します。

空き家の活用

最近、地域の中で増えている「空き家」。防犯防災上の課題ともなっていますが、それを上手に活用して近所の皆が集まれる共有スペースとして活用されている地域もあります。

「みんなでおしゃべり
しましよ」というだけ
では集まりにくい方もおられます。釣りをしたり、たき火を眺めたり、またはお酒を飲んだり。なにかすることがあった方が男性は落ち着いて過ごせる方が多いようです。

“男”の居場所

誰でも立ち寄れるカフェ



芹川沿いで開催されている「サロンわかば」は、年齢やお住まいの地域に関わりなく、参加できるカフェのようなサロンです。グラウンドゴルフの前にちょっと立ち寄ってスタッフの方と話しながらコーヒーを飲んだり、散歩の途中で友達とおしゃべりしたり、それぞれが好きな形で利用できる居場所になっています。

認知症の方と一緒に



彦根市にはHOTカフェnde（ほっとかへんで）という認知症についてお話ししたい人が集うカフェがあります。もちろん、認知症の方も来られています。理解を深めることで、認知症になっても安心して過ごせる居場所となるサロンも増えてきました。

「今日はサロンの日やで一緒に行きましょか？」

彦根市認知症HOTサポートセンターからのメッセージ

来る2025年には、65歳以上の5人に1人が認知症になると言われています。認知症は誰もがなり得る病気であり、多くの人にとって身近なものとなっています。認知症の発症を遅らせ、また認知症になっても重症化を予防しつつ、周囲や地域の理解と協力の下、ご本人が希望を持って日常生活を過ごせる地域社会の実現が求められます。

現在、地域においてはサロンや宅老所など、多様な居場所づくりに取り組まれていますし、おたがいさんの気持ちで支え合いがなされています。認知症と診断されたらすぐに介護保険サービスに移行しなければならない、ということではありません。通い慣れたサロンに今まで通り集うことや、また、

住み慣れた地域の中で活動に参加することも可能です。その時に大切なことが、まわりの方々のちょっとした声かけや見守りです。「今日はサロンの日やで、一緒に行きましょか？」そうした一声でご本人は安心して参加ができます。周囲の方のご理解と支え合いをお願いいたします。



認知症サポーターキャラバン
ロバ隊長

彦根市認知症HOTサポートセンターでは、「認知症の理解」「認知症の人への対応」等について出前講座を開催しています。地域のサロン等に出向いてお話しすることも可能です。ぜひご利用ください。

TEL：0749-30-9601 FAX：0749-26-2500

お役立ち情報

コロナ禍のなか、実際に集まることができなくても人と人のつながりが絶えないように、いろんな工夫が生まれました！そんな取り組みのいくつかをご紹介します。

オンラインで楽しむ ～出路町サロン集(つどい)～

パソコンをつなぎ、画面を通して演奏を楽しむオンラインコンサートに、出路町サロン集の皆さんがチャレンジされました。

演奏をお届けするのはボランティアグループ「どやさーず」の面々。高宮のスタジオから画面にサクソを持ったおふたりが登場した瞬間、サロンの会場には歓声が起こりました。演奏のリズムにあわせて、からだをゆすったり、サクソの音色による曲あてクイズもあったり、頭の体操にもなります。「懐メロや唱歌をお願いします！」とリクエストをたくさんいただき、ボランティアさんは次回

に向けて練習に励まれています。さあ、次はどこに出かけましょうか?!



こんなときだからこそ!! 始まった新たなボランティアを紹介

1. 文通ボランティア「ペンフレズ」

スマホやパソコンメールでのやり取りが主なコミュニケーションの手段になっている今だからこそ、文通という、懐かしく、ゆったりしたやり方で人の輪を広げていきたい。そんな思いで活動がスタートしました。

相手のことをあれこれと考えながら手紙を書く時間は、きっと受け取る人にしっかり届いて、お互いの心をあったかくしてくれることでしょう♪



文通ボランティア
ペンフレズ



2. フードパントリー

「フードバンクひこね」が一般家庭や地元企業、農家の皆さんからお預かりした大切な食品を、必要な人に届ける活動です。配布当日にその場に集う人みんながボランティアスタッフとして、受付、仕分けなどを分担して参加します。まだ食べられるのに廃棄されるのはもったいない! フードロスの削減に取り組みます。

☆サロンへの出張依頼やボランティアグループの立上げなど、ボランティアに関するご相談は地域づくりボランティアセンターまで、お気軽にご連絡ください☆ TEL 0749-22-2821

ボラカフェ

第1・3・5水曜日 9:30～12:30 Facebook ライブ配信&オンライントーク&相談

以前は実際に集まって、自由にお茶を飲みながら語り合うスタイルで行っていた「ボラカフェ」をオンラインと対面の両方で実施しています。

ある日の
ボラカフェ



- 9:30～10:00 モーニングカフェコーナー【オンラインのみ】
- 10:00～12:00 ボランティアなんでも相談コーナー
- 10:00～ Zoom の使い方教えて～って相談
- 11:00～ With Mamma「オトナ女子変身企画」の相談
※オンラインでの相談の場合は、上の Zoom のお部屋へどうぞ。
対面希望の方はウイズへ直接お越しください。
- 12:00～ ひこね発 120 ケセラセラひこねラフターズさんがお昼の体操コーナーを担当して下さいます。配信しますのでいっしょに楽しみましょう!

特にテーマはなく、雑談を楽しむ時間♪どんな人が集まってるのかな？

ある日のコーディネーター「ミニ座談会」

ぶっちゃけ、ボラカフェってどんなところ？



彦根市社会福祉協議会
ボランティアコーディネーター
沼波 洋子



ひこね市民活動センター相談員
柴田 英樹



彦根市社会福祉協議会
ボランティアコーディネーター
奥村 友星

- 奥村 ボランティアをしたいんだけど…
何ができるかわからないって人が来てくださることが増えましたよね
- 柴田 人と関わるのは苦手だけど…
家にいるだけでもなにかつまらないし…って人もいたり
- 沼波 できることもできないことも、その人それぞれ
ボランティアは多少ないものねだりでもいいんじゃないかな
- 柴田 ボラカフェは「自分にフィットするボランティア」を
いっしょに見つける場所だよ
- 沼波 家から外へ一歩出てみようかなって思ったとき
相談先として頼ってもらえると嬉しいな
- 奥村 私たちコーディネーターの出番ってことですね！
(3人で「うんうん」うなずく)



いきもの大好きな
ペットはトカゲ

イラストボランティア
井上 聖花 (大学生)

コーディネーターの似顔絵
を描いてくれました♪



第1・3・5水曜日 9:30～12:30
場所：彦根市男女共同参画センター「ウイズ」

彦根市社会福祉協議会 地域づくりボランティアセンター 0749-22-2821

サロングッズ無料で貸出！！

地域の「居場所」「つながり」「健康づくり」を目的にグッズを貸出します。お気軽にご活用ください。

■貸出対象 市内で高齢者や子ども等が集うサロンや広場・健康体操等の活動を行う団体

■貸出期間 2週間以内

貸出に関する要綱・申請書・貸出物品一覧はホームページからご覧（ダウンロード）いただけます。

<http://www.hikone-shakyo.or.jp/>

※貸出物品一例：カロム・輪投げ・非接触型体温計・スクリーン・プロジェクター・マイクセット等々



地域活動を応援します！！



地域活動用テント

■利用要件 市内で地域活動や防災訓練に取り組む団体

■貸出期間 原則1日 ※8:30～17:15

■貸出料金 無料

■テントのサイズ 3m × 3m
3m × 4.5m

※ウォーターウエイトあり



おたすけトラ
(貸出用車両軽トラック)

■利用要件 市内で地域活動や防災訓練に取り組む団体
要事前申請 ※免許証コピー・印鑑必要

■貸出期間 原則1日 ※8:30～17:15

■貸出料金 走行距離 50 キロ以内は無料
※50キロ～60キロ未満 500円
10キロ毎に100円追加料金あり

■車種等 スズキキャリイ KX
セーフティサポート仕様
ドライブレコーダー付き

サロンやおでかけに利用できます！！

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。

足の不自由な方などのために、サイドリフトアップシート（自分でボタンを押してシートが昇降する機能）が付いています。

- 利用要件 市内在住の方
要事前申請 ※免許証コピー・印鑑必要
- 貸出期間 原則1日 ※8:30～17:15
- 貸出料金 走行距離 50キロ以内は無料
※50キロ～60キロ未満 500円
10キロ毎に100円追加料金あり
- 車種 トヨタ「ノア」7人乗り
ナビ/ドライブレコーダー付
サイドリフトアップシート



▲滋賀中央信用金庫寄贈

車いす貸出

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。ご本人が来られない場合、代理の方でもお借りいただけます。

- 利用要件 市内在住の方
- 貸出期間 原則2週間以内
- 貸出料金 無料



見守り合い活動推進助成金

※この助成金は「赤い羽根共同募金」を活用しています。

地域サロンや見守り訪問・暮らしの手助けなど、地域の見守り合い活動の推進に取り組む自治会が対象となり、活動の立上げ・充実・拡充を図ることを目的としています。

定期的な見守り合い活動を展開し、かつ活動を振り返る場（見守り会議）を設ける自治会が対象です。そんな活動を応援したいという思いの助成金です。

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	金龜体操	多世代
1	鳥居本	にこにこクラブ	信行寺本堂	毎月第2水曜日 14:00~15:30	体操、談笑	○	
2	鳥居本	すきより会	内町会講所	毎月4第月曜日 10:30~12:00	体操、談笑、歌	○	
3	鳥居本	サロンあしたば	高根会館	[サロン] 年間4回 11:00~15:00 [切り絵、手芸] 第2・4金曜日 13:00~15:00 [ケラドール] 毎週金曜 8:00~	食事会、体操、ゲーム、歌		○
4	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木曜日 時間は要問合せ	談笑、体操、勉強会		○
5	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 10:00~16:00	談笑、将棋、ゲーム、カロム		
6	鳥居本	千縁会	南会館	毎月第2火曜日 11:00~13:00	体操、茶話会、食事会	○	
7	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		
8	鳥居本	喜楽会	宮田公民館	毎月第3水曜日 13:00~16:00	談笑		
9	佐和山	幸町ひまわり会	幸町会館	不定期	食事会、レクリエーション		
10	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・不定期で外部から演奏などイ ベント		○
11	佐和山	岡町グループ	岡町会館	第1・3火曜日 13:30~15:30	茶話会、喫茶・各種体操	○	
12	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	歌、折り紙、食事会、学習会(年5 回)	○	
13	佐和山	なごみサロン	湖上平地蔵町集会所	月1回	茶話会、カラオケ、ゲーム		
14	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	茶話会、第4日曜日お出かけ食 事会・映画鑑賞など	○	
15	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		
16	佐和山	サロンながやま	外町長山自治会館	第1金曜日、第3水曜日 14:00~15:00	茶話会	○	
17	佐和山	ニコ（niko）っとサロン	原町東団地自治会集会所	月1回開催 13:30~16:00	自由懇談、ゲーム、イベント	○	
18	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		
19	城東	サロンおひさま	上後三条会館	毎週木曜日 10:00~12:00	談笑、体操、歌の合唱		
20	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		
21	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		
22	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	○	
23	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		
24	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		○
25	城北	佐和山西町カフェ	佐和山西町集会所	月1回 13:00~15:00	体操・眼球運動、水彩画、談笑		
26	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	折り紙、手芸、談笑	○	
27	城西	ふれあいサロン	本町二丁目自治会館	月2回 時間それぞれ異なる	カラオケ、将棋、麻雀、オセロ、 ゲーム、談笑		○
28	城西	ふれあい広場	栄ーふれあい館 (栄町一丁目自治会館)	月1回 9:00~12:00	カロム、談笑	○	
29	城西	尾寿衛サロン	尾末町自治会館	第3火曜日 13:00~15:00	茶話会、ゲーム、折り紙、歌 など		
30	城西	池州町サロンクラブ	池州町集会所	第4日曜日 13:30~15:00	茶話会、出前講座、季節行事 など		○

番号	学区	名称	場所	実施日・時間	主な内容	金亀体操	多世代
31	城西	本町三丁目いきいき会	本町二丁目自治会館	毎週月曜日 9:30~11:30	金亀体操、茶話会、出前講座	○	
32	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	○	○
33	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	○	○
34	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		
35	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		○
36	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		
37	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	○	
38	金城	ほほ笑み庵	松田会館	第3月曜日 10:00~15:00	談笑、コーヒー、カラオケ	○	○
39	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	○	○
40	平田	笑王会	西平田自治会館	第1水曜日 9:30~17:00	麻雀、カロム、談笑	○	○
41	平田	平田ふれあいサロン	ふれあい館	第2・4木曜日 13:30~15:30	談笑、カラオケ、ゲーム(オセロ、トランプ等)		
42	平田	ふれあいサロン会	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		
43	平田	ほほうたごえサロン	ほほ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		
44	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		
45	旭森	西沼波町ふれあい健康サロン	西沼波町会館	月1回/原則第2土曜日 13:00~14:30(15:00)	健康相談、体操、脳トレクイズ、季節行事	○	○
46	旭森	地藏町にこにこサロン	地藏町公会堂	月1回/原則第3土曜日 10:00~12:00(13:00)	体操、作品づくり、季節行事、おしゃべり		
47	旭森	正法寺町サロン	正法寺町会議所	月1回/原則第1木曜日 だんらん 13:00~15:00	歌、体操、笑いヨガ、ゲーム、おしゃべり		○
48	旭森	大堀町ぬくもりの家	大堀町集会所	月1回(曜日は不定期) 10:00~12:00	催し、作品づくり、各種遊び、食事 季節行事、		○ 2回/年
49	旭森	カフェ "とんぼ"	大堀町集会所	第2月曜日 13:00~16:00	喫茶、おしゃべり、カラオケ、ゲーム		○
50	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 10:00~12:00	体操、軽作業、季節行事、地域交流		○
51	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 10:00~11:30(13:00)	体操、ゲーム、おしゃべり、歌、折り紙、作品作り		○
52	旭森	太平団地ひまわりサロン(ひまわり喫茶)	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、季節行事(お花見・運動会など)		可
53	旭森	太平団地ピンポン倶楽部	太平団地集会所 2階	毎週月曜日 9:30~12:00	スポーツ(卓球)、おしゃべり		
54	旭森	正法寺ダイイチタウンサロン	正法寺ダイイチタウン自治会内	不定期	体操、茶話会	○	○
55	城南	いきいきサロン	戸賀町65-1	月~土曜日 10:00~17:00	運動、趣味、活動開放、カフェスペース等		○
56	城南	なごやかサロン	西今福満会館	第1・2・3火曜日 13:30~15:30	金亀体操、ゲーム、歌、講座、季節のイベント	○	○
57	城南	ハッスル竹ヶ鼻	竹鼻会館	毎週月・金曜日 14:00~15:00	体操、おしゃべり、ゲームほか	○	○
58	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、茶話会	○	
59	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、おしゃべり	○	
60	城南	サロンひだまり	宇尾町会館	原則第3土曜日 9:00~11:00	体操、出前講座、催し、ゲーム、茶話会	○	可
61	城南	ふれんどサロン	伊庭会館	第4日曜日 9:00~11:30	体操、催し、カフェコーナー、談話	○	可
62	城南	野瀬長寿会さわやかサロン	野瀬会館	毎月1日 10:00~12:00	体操、ゲーム、茶話会、季節行事		
63	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		
64	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		

番号	学区	名称	場所	実施日・時間	主な内容	金亀体操	多世代
65	高宮	健康マーシャンサロン	高宮地域文化センター	原則第3土曜日 9:30~15:00	健康マーシャン、おしゃべり		可
66	高宮	日の出東ほっとサロン	日の出東町自治会館	奇数月第4水曜日 13:30~15:30	茶話会	○	
67	高宮	西浦フラワーズ	西浦会館	第2・4金曜日 13:00~	お喋り	○	
68	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		
69	河瀬	談笑会	川瀬馬場駅地区集会所	第2・4火曜日 10:00~12:00	お喋り	○	
70	河瀬	どんぐりの会	犬方町公民館	毎月第3木曜日(日の変更あり) 13:30~15:30	お喋り、工作、映画鑑賞、手話	○	○
71	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		
72	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、フロア カール	○	○
73	河瀬	出町サロン	出町公民館	月2回/第3・4日曜日 13:30~15:30	お喋り、講座、花壇づくり、合唱		○
74	河瀬	辻堂町サロン	辻堂町公民館	第3火曜日 10:00~	お喋り、講座、カラオケ、食事会	○	
75	河瀬	辻堂町「憩」サロン	辻堂町公民館	第4金曜日 13:00~16:00	お喋り、カラオケ		
76	河瀬	松寿老人会カラオケサークル	法士町自治会館	月2回/第2・4木曜日 13:30~15:30	お喋り、カラオケ		
77	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	茶話会	○	○
78	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、体操		
79	城陽	日だまりの会	日夏町公民館	毎週土曜日 10:00~12:00	金亀体操、ダンス、料理、ゲーム、 手話体操、ボール、お喋り	○	○
80	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	○	
81	城陽	茶話会・歴史継承談笑会	日夏町公民館	第1金曜日 19:30~	お喋り・日夏歴史談笑		○
82	若葉	わかばふれあいサロン	若葉学区内	年2回(不定期)	談笑、研修		
83	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 9:30~11:00	健康体操、脳トレ、旅行、クイズ、 カラオケ、談笑	○	○
84	亀山	清崎町ふれあいサロン	清崎町公民館	毎週月曜日 9:30~11:30	談笑、歌		○
85	亀山	ふれあいサロンいこい会	楡町公民館	毎月第1水曜日 9:00~11:30	ゲーム、歌、折り紙(工作)、作品 づくり	○	
86	亀山	ふれあいのつどい	グリーンピアひこね	年1回	体操、ゲーム、食事		
87	亀山	生き絆クラブ	安食中町自治会館	毎月15日・25日 9:30~11:00	ゲーム(脳トレ)、茶話会、談笑、作 品づくり	○	○
88	亀山	かめさんふれあいサロン	かめさんハウス	毎月第1日曜日 9:30~11:30	談笑、茶話会、歌	○	○
89	亀山	小田部ふれあいサロン	小田部公民館	年3回 10:00~12:00	歌、ゲーム、講座		
90	亀山	体操を楽しむ会	太堂町公民館	毎週木曜日 13:30~15:00	体操、ハンドベル、談笑	○	
91	稲枝東	桑の実 福寿サロン	海瀬公民館	年2~3回	食事、お楽しみ会		
92	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		可
93	稲枝東	ワンコインカフェ	金沢町公民館	月1回土曜日 13:30~16:00	健康体操、ゲーム、歌、談笑	○	可
94	稲枝東	きすな 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		○
95	稲枝東	きすな 健康サロン	稲部町自治会	第1水曜日(1・3月は第2水) 9:30~11:30	DVD鑑賞、談笑	○	○

番号	学区	名称	場所	実施日・時間	主な内容	金亀体操	多世代
96	稲枝東	きすな ふれあいサロン	稲部町自治会	年4回(6・9・12・3月)	介護予防講座、催し(幼稚園交流)		○
97	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)	食事	○	○
98	稲枝東	みなみ 福祉開放日	南稲部町自治会館	月1回 会館が使用できる日	茶話会、美化活動、花壇整備		
99	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	○	
100	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	○	
101	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		○
102	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 10:00~	体操、モルック、講座、談笑	○	○
103	稲枝東	友好クラブ	グレースィキ番館	第2・4土曜日 13:00~16:00	将棋、健康マージャン、カラオケ等		○
104	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		
105	稲枝東	みすすまし 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		
106	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		
107	稲枝東	駅前いこいの広場	稲枝町東公民館	月3~4回水曜日 10:00~11:30	体操、談笑	○	
108	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、連風)		
109	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3火曜日 9:00~	茶話会、体操	○	
110	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		
111	稲枝西	久留美 ふれあいサロン	本庄公会堂	年4回 10:00~15:00	歌唱、紙芝居、パネル/エフロンシア ター、リハビリ体操、手工芸、食事		
112	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	各種健康体操、歌、談笑	○	
113	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		
114	稲枝西	うるおい ミニサロン	南三ツ谷町公民館	年1回(7月ごろ)	食事会、お楽しみ会		
115	稲枝西	カフェ 結	新海町	水・木曜日 13:30~16:30 日曜日 10:00~16:00	喫茶		○
116	稲枝西	新海町体操教室	新海町憩いの家	毎週月曜日 13:30~14:30	100歳体操、タオル体操、楽しくお しゃべり、情報交換	○	
117	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、相談など		
118	稲枝北	ほほえみハウス	石寺町1283番地	毎週火曜日 10:00~11:00	金亀体操	○	○
119	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 10:00~	タオル体操、談笑	○	可
120	稲枝北	どーむ ふれあいサロン	田原町自治会館	年2回(5・11月)	笑いヨガ、ゲーム、食事		○
121	稲枝北	どーむ シニアのつどい	田原町自治会館	第1金曜日 18:00~20:00	懇親会		可
122	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		可
123	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		可
124	稲枝北	アカシヤ	柳川公民館	年2回	食事、ゲーム、演芸		
125	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		
126	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 9:00~11:00	カロム、トランプ	○	
127	稲枝北	みんなの広場 希若会	上西川町公民館	第1金曜日 19:00~21:00	懇親会		
128	稲枝北	集い ワンコインカフェ	出路町	概ね月に3~4回 金曜日 13:30~16:00	体操、散歩、体力チェック、ゲ ーム、カロム、DVD鑑賞、談笑	○	可
129	稲枝北	ほっと ふれあいサロン	甲崎町自治会館	2ヶ月に1回 10:00~	食事、ゲーム、お楽しみ会		○
130	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		○
131	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		○
132	稲枝北	サロン	上石寺公民館	毎月1回金曜日 9:00~11:00	トランプ、カロム、紙芝居	○	可

市内の金亀体操自主グループ一覧

金亀体操とは「コツコツ続ける(根気)体操」のことで、元気で長生きを目指し、足腰の力を保ち、向上させるために作られた彦根市のご当地体操です。

自主グループとは・・・金亀体操をメインに活動しているグループです。

番号	学区	名称	場所	実施日・時間	主な内容	多世代
1	鳥居本	千縁会	南会館	第2火曜日 11:00～	金亀体操、ゲーム	
2	鳥居本	健康推進員 金亀体操	鳥居本地区公民館	第1・3水曜日 13:30～14:30	金亀体操、おしゃべり	
3	鳥居本	すきより会	内町会議所	第4月曜日 10:30～12:00	金亀体操、おしゃべり、カラオケ	
4	鳥居本	金亀体操クラブ	鳥居本公民館	月曜日	金亀体操、ゲーム、おしゃべり	
5	鳥居本	仏生寺ニコニコ会	信行寺	第2水曜日 14:00～16:00	金亀体操、歌、脳トレなど	
6	佐和山	岡町グループ	岡町会館	第1・3・5火曜日 13:30～15:30	金亀体操、指運動、リズム体操、脳トレ、おしゃべり、ゲーム、茶話会、料理実習(年1回)等	
7	佐和山	いきいき倶楽部ライオンズ	彦根ライオンズマンション(集会室)	毎週木曜日 3時間	金亀体操、おしゃべり、茶話会、研修会、児童交流、毎月第4日曜日に食事会(例会)	
8	佐和山	サロン ツナグ	ニューホープチャペル	第1・3土曜日 14:00～15:00 月1回木曜日 11:00～12:00	金亀体操	○
9	佐和山	サロン ながやま	長山自治会館	第1金曜日、第3水曜日 14:00～15:00	金亀体操、茶話会(年4回)、子ども会との交流(CDにあわせて歌)	
10	佐和山	原西団地自治会 福祉部	原西団地集会所	第3水曜日 9:30～12:00	金亀体操、歌、ゲーム、ものづくり、手品のイベントなど多種多様	
11	城東	大橋町寿会	西念寺	第2・4木曜日 10:00～11:15	手足の指体操、金亀体操、茶話会、健康についてのお話	
12	城東	ナルクの館 シニアサロン	藍塾 1階	火曜日 11:00～15:00	卓球、談笑、読書、金亀体操、手芸	
13	城北	千松体操クラブ	千松会館	第1・3水曜日、第2・4月曜日 10:30～11:30	金亀体操、おしゃべり、茶話会(適時)	
14	城北	松原ニュータウン楽楽サロン	松原ニュータウン自治会集会所	第1・3・5水曜日 13:00～15:00	グランドゴルフ、麻雀等	
15	城北	千原自治会福祉委員会 介護予防体操教室	千原自治会集会所	月曜日 13:30～14:30	金亀体操、おしゃべり(会話、交流、コミュニケーション)	
16	城北	松原緑会	グリーンハイツ自治会内 フォーラムグリーン	第1・3土曜日 9:00～9:40	金亀体操、カラオケ	
17	城北	北いきいき金亀体操クラブ	北老人福祉センター	金曜日 9:00～9:40	金亀体操	
18	城北	佐和山金亀クラブ	佐和山会館	火曜日 14:00～	金亀体操	
19	城西	ニコニコ会	本町二丁目自治会館	月曜日 10:00～	金亀体操、時々茶話会	
20	城西	芹橋二丁目いきいきサロン	辻番所	月1回第3水曜日 2時間程度	金亀体操、ゲーム、おしゃべり	
21	城西	ふれあい広場	栄ふれあい館	月1回日曜日 9:00～12:00	金亀体操、創作パズル、企画、懇談等	○
22	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	金亀体操、おしゃべり、ギター伴奏による合唱、花壇づくり、廃品回収	
23	金城	ほほ笑み庵	松田会館	第3月曜日 10:00～15:00	金亀体操、おしゃべり、茶話会	○
24	金城	ポップコーンズ	中地区公民館	木曜日 13:30～15:00	金亀体操など各種体操、有酸素運動、マット運動、リズムにのってダンス、茶話会	
25	金城	つながる会	開出今第3自治会館	金曜日 10:30～12:00	金亀体操など各種体操、有酸素運動、リズムにのってダンス	
26	金城	わかやぎ会	大藪団地第1部自治会館	毎月1回 月初め 10:00～12:00(コロナ期)	談笑、季節のイベント(お花見、クリスマスなど)、フレイル予防	○
27	金城	中老人福祉センター(なかなか)金亀体操クラブ	中老人福祉センター(なかなか)	水曜日 10:00～	金亀体操、口腔体操	
28	平田	G.H.K(元気、平田の会)	平田公民館	月曜日 10:00～10:40	金亀体操、事後有志でコーヒー店にておしゃべり	

ひこね元気計画21
キャラクター



まめこん



コンキークン

番号	学区	名称	場所	実施日・時間	主な内容	多世代
29	平田	西平田高齢者憩いの会	西平田自治会館1階	木曜日 10:00~10:50	金亀体操、口腔体操	
30	平田	こんきで元気なWADA	和田会館	金曜日 10:00~	金亀体操	
31	旭森	旭森老人クラブレクダンス	旭森地区公民館	第2・4木曜日 13:30~15:30	柔軟体操、金亀体操後レクダンス	
32	旭森	西沼波町 ボランティアサークル	西沼波町会館	第2土曜日 13:00~	講師による血圧測定と悩み相談、脳トレ、金亀体操、足指体操、茶話会、年1回バス旅行、年3回食事会	
33	旭森	東寿会 金亀体操クラブ	東沼波会館	第1・3・5木曜日 10:00~11:30	金亀体操、フォークダンス、リズム体操、ストレッチ体操等	
34	城南	こんき体操しよう会	小泉町公民館	第1・2水曜日 11:00~	わなげ、金亀体操	
35	城南	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、おしゃべり、茶話会、歌	
36	城南	ハッスル竹ヶ鼻	竹鼻会館	月・金曜日 14:00~15:00	金亀体操、カロム、カラオケ、習字	
37	高宮	金亀体操クラブ	高宮地域文化センター	第2・3火曜日 9:30~11:30	体育館のウォーキング→金亀体操→タオル体操→輪投げ、頭の体操など	
38	河瀬	だんしょう 談笑	駅地区自治会集会所	第2・4火曜日 10:00~12:00	金亀体操に始まり、ゲーム、おしゃべり	
39	河瀬	きらら金曜グループ	きらら会議室	第2・4金曜日 10:30~	金亀体操	
40	河瀬	にこにこ会	きらら会議室	第2・4木曜日 10:30~	金亀体操	
41	城陽	島 福寿会	島集会所	第2金曜日 13:30~14:30	金亀体操、おしゃべり、誕生会など	
42	城陽	八坂町根気クラブ	八坂町民会館	第2・4水曜日 13:30~15:30	金亀体操、体が暖まる体操、認知予防ゲーム、ジャンケンゲーム、歌、茶話会	
43	城陽	日だまりの会 根気体操	日夏町公民館	土曜日 10:00~	金亀体操、ゲーム、ダンス、手芸、料理など多種多様	
44	亀山	生き粋クラブ	安食中町公民館	毎月15・25日 9:30~11:00	健康体操(金亀体操、ラジオ体操、ストレッチ体操)、脳トレゲーム、手芸	
45	亀山	体操を楽しむ会	太堂町公民館	木曜日 13:30~	金亀体操、おしゃべり、ハンドベルなど	
46	稲枝東	桑の実 健康体操部	光雲寺	第2・4水曜日 13:30~15:00	金亀体操、茶話会	
47	稲枝東	慶寿会稲里老人クラブ内 健康クラブ	稲里町民会館	第1・3土曜日 10:00~11:30	金亀体操、音楽体操中心。途中におしゃべりと情報交換等	
48	稲枝東	ボランティアグループ にこちゃんクラブ	西肥田町自治会館	月曜日 9:00~10:00	金亀体操	
49	稲枝東	肥田町ひだまり	肥田町公民館	第1・3木曜日 9:30~11:30	体力測定、金亀体操、茶話会、歌、お菓子作り	
50	稲枝東	にこにこクラブ	南老人福祉センター	月曜日 13:30~15:00	金亀体操、百歳体操	
51	稲枝東	ボランティアグループ きずな	稲部町公民館	第1水曜日 9:30~11:30	金亀体操、ゲーム、丸体操、グラウンドゴルフ、聖泉大学生によるレクリエーション、脳トレ、トランプリ	
52	稲枝西	健康ひろば	稲枝地区公民館	火曜日 13:30~15:00	金亀体操、レクリエーション体操、その他健康に関するお話	
53	稲枝西	新海体操教室	新海町 憩の家	月曜日 13:30~14:30	金亀体操、レクリエーション体操、丸体操、おしゃべり	
54	稲枝西	金亀体操クラブ	本庄町老人会館	月曜日 9:30~11:00	金亀体操、茶話会、話し合い	
55	稲枝北	田原町ボランティアグループ どーむ	田原童夢	水曜日 10:00~11:30	金亀体操、その他体操、うたごえ、ゲーム、おしゃべり、コーヒータイム	
56	稲枝北	下岡部町ことぶき会 金亀体操グループ	下岡部町公民館	月2回(前月に翌月の日程を決める)10:00~11:30	前半は金亀体操、後半は歓談(おしゃべりタイム)	
57	稲枝北	クラブ みんなの広場	上西川町公民館	第2水曜日 9:00~	金亀体操、ゲーム、おしゃべり	

市内の宅老所一覧

宅老所とは・・・

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にも掲載しています。

番号	学区	名称	場所	実施日・時間	主な内容	多世代
1	城東	ナルクの館 シニアサロン	外町184-8 (藍塾1階)	毎週火曜日 11:00~15:00	卓球・談笑・読書・金亀体操・手芸	○
2	金城	ふれあいサロン 「こえもんさん」	八坂町1975-63 (民家)	毎週水曜日 10:00~15:15	情報交換、手作業、軽体操、ゲーム、歌、季節の行事	
3	金城	ぬくもりの家	中荻町634-50	毎週木曜日 10:00~15:00	カラオケ、作品作り、ゲーム、季節の行事	
4	平田	陽だまりの家	平田町650-5	毎週火・木曜日 10:00~16:00	談話・朗読、脳トレ、手作り昼食、リハビリ体操、ゲーム	○
5	平田	あったかルーム (宅老)	平田町107-11	毎週金曜日 10:30~15:00	講座・ゲーム、DVD鑑賞、作品作り、ラジオ体操、お楽しみお弁当の日	
6	城南	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	健康体操、健康麻雀、世代間交流、映画鑑賞、談話、ゲーム、カラオケ他	○
7	城陽	日夏木曜ハウス	日夏町987 (民家)	毎週木曜日 10:00~15:00	茶話会、食事会、合唱、DVD鑑賞、季節の行事他	
8	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・木曜日 9:00~12:00	茶話会、カラオケ、ゲーム、健康麻雀他	
9	稲枝西	きらく	南三ツ谷町1874	毎週金曜日 13:00~16:00	塗り絵、脳トレ、体操、茶話会、歌	
10	稲枝北	ほほえみハウス	石寺町1283	毎週水曜日 10:00~15:00	カラオケ、作品づくり、ラジオ体操、季節の行事	

市内の認知症カフェ一覧

認知症カフェとは・・・

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。認知症カフェの情報は彦根市のホームページにも記載しています。

番号	学区	名称	場所	実施日・時間	主な内容	多世代
1	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	食事、喫茶、ゲーム、談笑	○
2	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	食事、喫茶、脳トレ、談笑、季節の催し	○
3	平田	HOTカフェnde平田	カフェ・グレコ	第2木曜日 14:00~16:00	喫茶、ミニ講座、脳トレ、健康体操、工作、談笑	○
4	若葉	HOTカフェnde日夏	ユトリ珈琲店日夏店	第4木曜日 14:00~16:00	喫茶、談笑、移動ライブラリー	○

やっぱりサロンっていいね!



サロン活動に携わる人や参加されている人、興味や関心を持っている人や新たに立ち上げたいと思っている人など、多くの人に「やっぱりサロンっていいね!」と感じてもらえるように、実際の活動の様子やお役立ち情報などをたくさん盛り込んだ冊子を作成しました。

サロンがもつ楽しさや意味、集うことの効果など、この冊子には載せきれなかった魅力的な活動や情報もまだまだありますので、ぜひお気軽に彦根市社会福祉協議会の「地域支え合い推進員」までお声がけください。

知ったク・コラム③ 地域支え合い推進員って何?

地域支え合い推進員(生活支援コーディネーター)は、市内の小中学校区ごとに配置されています。誰もが安心して暮らすことができる地域となるように、地域の困りごとを把握し、必要な取り組みを住民のみなさんと一緒に考え、住民同士の助け合い・支え合いの仕組みづくりを応援しています。ぜひ、みなさんの地域の宝物(人、歴史、文化、既存の取組など)を教えてください。人と人、人と地域をつなげるお手伝いをします。みなさんの暮らしの場に出向いていきますので、お気軽にお声がけください。

掲載情報一覧について

- サロン一覧は令和3年12月現在、本会で確認及び掲載許可を得ているものです。サロンに関するお問い合わせは彦根市社会福祉協議会までご連絡ください。
- 金亀体操、宅老所、認知症カフェ一覧は令和3年12月現在、彦根市医療福祉推進課で確認及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場合があります。
- 各一覧表の“多世代”の欄に○印があるものは、年齢を問わずに参加できます。“可”と表記しているカ所は、相談に応じて参加可能です。



地域にある様々な見守り合い・助け合い活動の取組事例を発掘し、随時発信しています。ぜひご覧ください!



ホームページ



フェイスブック



ツイッター



インスタグラム





令和4年(2022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

メール : hikoshachiiki@mirror.ocn.ne.jp

〈令和3年度彦根市生活支援体制整備事業業務委託事業〉

※本冊子の作成の一部には、赤い羽根共同募金の地域助成金を活用しています。

