

つながろう！ひろげよう！



ふれあいサロンの輪

～ふれあいサロン情報紙～



ふれあいサロンは
地域の身近な場所で
仲間と楽しくすごせる
集いの場です



常陸太田市社会福祉協議会

はじめに

この冊子は、常陸太田市におけるふれあいサロンに関する情報誌です。

社会福祉協議会に情報を提供いただいたサロンについて、令和6年度にお寄せいただきました内容を掲載しました。

令和6年度は、前年に比べて少しずつサロン活動が再開してきました。サロンの開催方法や活動内容を工夫しながら、新たにつながる方法としてお手紙・電話・訪問活動などによる見守り活動や、野外での体操やグランドゴルフによる交流など行っていたサロン活動もあります。

ふれあいサロンは、気軽に立ち寄れて誰もが参加でき、みんなに会ってふれあい、地域の中で住民同士がつながるための大切な活動です。

このほかにも数多くのサロンが市内に広がっています。

この冊子がサロン活動や立上げの参考になれば幸いです。

もくじ

1. ふれあいサロンってどんなところ?1
2. ふれあいサロン活動紹介4
3. 気になる疑問・悩み Q&A のコーナー.....54

* 情報提供をいただいたサロンを掲載しています

ふれあいサロンってどんなところ？

地域住民の閉じこもり防止や仲間づくり等を目的に、身近な場所で気軽に集まり、おしゃべりなどで仲間と楽しく過ごせる地域の「憩いの集いの場」です。



サロンにはこんな効果があります！



① 閉じこもり防止・健康づくり

外出の機会や、人と会って話をする機会が増えるので、生活にメリハリが付きます。また、適度に体を動かすことで介護予防にもつながります。



② ご近所の友達ができる

サロンで毎回顔を合わせることで自然と友人関係を築くことができます。仲間と楽しい時間を過ごすことで、自然と笑顔になり、地域で暮らす安心感も生まれます。

③ 悩みや困りごとを発見

仲間と悩みを共有することで困りごとが深刻化する前に解決できたり専門家などにつなげることができます。

④ 生きがい・活躍の場

サロンでは参加者一人ひとりが主役です。自分の趣味や特技を発表することで地域の一員として役割が生まれ生きがいづくりにつながります。

⑤ 仲間同士による見守り

仲間ができることで自然とお互いを見守ることができるようになり、支え合う気持ちが生まれます。ご近所に顔見知りがいると思うと心強いものです。

⑥ 情報収集ができる

サロンに来たら地域や社会の情報収集ができます。「こんな振り込めサギがはやっているんだってさ。気をつけようね」など、みんなで情報を共有できます。



⑦ 地域の福祉力が強まります

スタッフやボランティアとして、地域の方々が関わりを持つ助けあい・支え合う雰囲気が高まり、地域の福祉力が強くなります。



ふれあいサロン活動紹介

太 田	1	社会福祉協議会太田支部 ふれあいサロン	4
	2	ピュア内堀・宮本の会	5
	3	中城 花水木	6
	4	山下なかよし会	7
	5	四季の丘 縁が輪	8
	6	社会福祉協議会西小沢支部 サロン・小沢会	9
	7	社会福祉協議会幸久支部 ふれあいサロン	10
	8	磯部 悠生会	11
	9	サロンおたがいさま	12
	10	サロンやまぶき会	13
	11	社会福祉協議会佐竹支部 いそべいきいきサロンの会	14
	12	社会福祉協議会佐竹支部 天神林ラジオ体操の会	15
	13	社会福祉協議会佐竹支部 やわら会	16
	14	社会福祉協議会佐竹支部 稲木町ふれあいサロン「やまぶき」	17
	15	社会福祉協議会佐竹支部 クローバーサロン	18
	16	瑞竜ゆめサロン会	19
	17	社会福祉協議会佐都支部「各町サロン会」	20
	18	白羽町悠遊サロン会	21
	19	春友・「笑・笑フレンド」	22
	20	社会福祉協議会世矢支部 いきいきサロン会	23
	21	社会福祉協議会世矢支部 ヘルス体操さわやかサロン会	24
	22	社会福祉協議会世矢支部 亀作町ふれあいいきいきサロン会	25
	23	真弓ヶ丘クラブサロン秋桜	26
金砂郷	24	久米なごみサロン会	27
	25	大里一なでしこ会	28
	26	大里2 いきいきサロン会	29
	27	大平いきいき健康サロン会	30
	28	松栄サロン会	31
	29	小島サロン会	32
	30	社会福祉協議会金郷支部 サロン高柿	33
	31	社会福祉協議会金郷支部 健康教室 なごやかサロン	34
	32	社会福祉協議会金砂支部 ひまわり会	35
	33	社会福祉協議会金砂支部 赤土友遊会 サロン会	36
	34	すみれサロン	37
	35	上宮サロン「たんぽぽ」	38

水 府	36	社会福祉協議会山田支部	松平町	ふれあいいきいきサロン	39
	37	社会福祉協議会山田支部	和田町	ふれあいいきいきサロン	40
	38	社会福祉協議会山田支部	東連地町	ふれあいいきいきサロン	41
	39	社会福祉協議会山田支部	棚谷町	ふれあいいきいきサロン	42
	40	社会福祉協議会山田支部	国安町	ふれあいいきいきサロン	43
	41	東染サロン会			44
里 美	42	社会福祉協議会小里支部	里川町	いきいきサロン	45
	43	社会福祉協議会小里支部	徳田町	ふれあいサロン	46
	44	社会福祉協議会小里支部	小妻町	いきいきサロン	47
	45	社会福祉協議会小里支部	小中町	ミニデイサービス	48
	46	社会福祉協議会小里支部	大中町	健康サロン	49
	47	社会福祉協議会賀美支部	折橋町	いきいきサロン会	50
	48	社会福祉協議会賀美支部	小菅町	いきいきサロン会	51
	49	社会福祉協議会賀美支部	上深荻大菅町	ふれあいサロン	52

名称 社会福祉協議会太田支部

ふれあいサロン



♡ テーマ おしゃべりをして 楽しく過ごします

開催場所

総合福祉会館

対 象

16 町内の 65 歳以上の方

開催日時

年 4 回 (6 月・10 月)
10:00~13:30

参加費

無料



◆主な活動内容

軽い体操, ゲーム遊び, 昼食会, 出演者の芸見学等

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・美味しい食事をし、ゲーム遊び等をし、一日を楽しく過ごします。



代表者

石井 勝三

連絡先

72-3035

名称

ピュア内堀・宮本の会

♡ テーマ 共に明るく なごやかに！



開催場所

太田公民館

対 象

町内のおおむね 65 歳以上の方

開催日時

第 2 金曜日

10:00~正午

参加費

1 回 100 円



◆主な活動内容

レク・ミュージック, リハビリ体操, 頭の体操, ゲーム, 健康教室, ケア体操
おしゃべり, 健康教室 (血圧測定), 歌唱

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- スタッフが自発的に活動 (各々の担当), 町内からの助成金が多い。
- 年 1 回お花見等全員で考え企画する。一人休むと皆が心配し, 情報交換でき民生委員さんとの相談もできる。



代表者

福田 花子

連絡先

090-7739-3822

名称

中城 花水木

♡ テーマ

高齢者の生きがいがづくり！



開催場所

生涯学習センター 講座室

対 象

地域の方、及び市内の方

開催日時

第2・第4土曜日
10:00~11:30

参加費

行事の時に 100円

◆主な活動内容

健康リハビリ体操、歌、手遊び、脳トレ、折り紙、
保健師による健康セミナー、レクリエーション



PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・健康リハビリ体操の指導員のもと、月2回、脳トレなど いろいろ組み合わせて、
少しの汗をかきながら、楽しく、無理せずに体を動かして健康寿命をのばしています。
◎きょういく（今日、行くところがある）◎きょうよう（今日、用事がある）
生活での生きがいがづくりをしています。



代表者

大貫 直子

連絡先

72-7347

名称

山下なかよし会



♡ テーマ

健康増進と仲間づくり

開催場所

山下町集会所

対 象

町内の 65 歳以上の方
又は、60 歳以上の障がい者

開催日時

第 2・第 4 木曜日
10:00~正午

(8月休み, 12月・1月は1回)

参加費

100 円 (1 回)

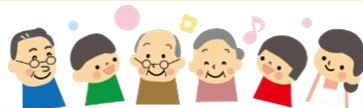


◆主な活動内容

行事の前半は、レク・ミュージック、後半はゲーム・歌・手工芸・料理その他季節的な行事を取り入れ、毎回楽しく行っており、16年目に入ります。

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- 10時より始めますが、9時20分頃よりおしゃべりの時間を楽しんでおります。
- おやつは、時々手作りを用意しています。
- 3月のひな人形づくり・5月鯉のぼり、毎年7月には大正琴の演奏を楽しみ、カラオケも行います。
- ちぎり絵の制作をします。



代表者

高野 廣子

連絡先

72-0835

名称

四季の丘 縁が輪

♡ テーマ

開催場所

はたそめ地区センター

対 象



どなたでも

開催日時

第2土曜

10:00~11:30

参加費

100円



(行事の時はその都度徴収)

◆主な活動内容

茶話会、レクリエーション、趣味教養講座、健康体操、歌など

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・令和5年に立ち上がりました。気軽に立ち寄れて誰もが参加できる地域の集いの場を目指しています。



名称 社会福祉協議会 西小沢支部

サロン・小沢会

♡ テーマ 笑顔で健康に！

開催場所

小沢町集会所

対 象

町内の方



開催日時

第2・第4火曜日
9:30~11:30

参加費

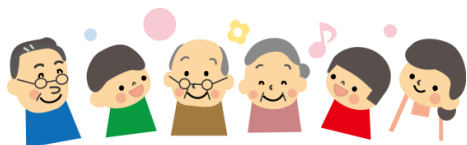
無料

◆主な活動内容

・ラジオ体操 ・長生き上手音頭 ・書道 ・折り紙 ・小物作り等

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

みんなで和気あいあい、おしゃべりができとても良い仲間と楽しい話題がたくさん
のサロン会です。



代表者

矢萩 正則

連絡先

74-3645

名称 社会福祉協議会幸久支部

ふれあいサロン



♡ テーマ **気軽に集まれ！地域の活力！**

開催場所

各町内 公民館

対 象

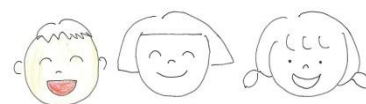
概ね地域の65才以上の方

開催日時

年4回

参加費

無

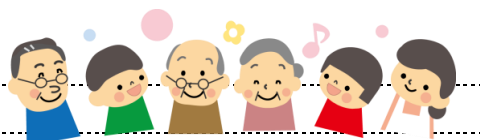


◆主な活動内容

体と頭を動かし、おしゃべりをして楽しいひと時をすごしています。
ゲーム、歌、健康体操

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- 気軽に参加できるところ
- 費用がかからないところ



代表者

中山 芳樹

連絡先

72-3462

名称 いそべ ゆうせいかい

磯部 悠生会

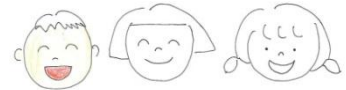
♡ テーマ いっぱい笑って、みんな楽しく集いましょう！

開催場所

磯部集会所

対象

町内の方



開催日時

第3月曜日

10:00~正午

参加費

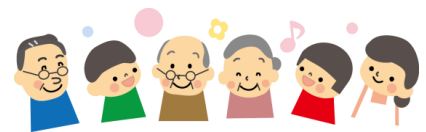
年会費 1,000円

◆主な活動内容

月替わりの催事、健康体操、おしゃべり、ものづくりなど

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- ・月替わりの催事を通して今日も仲間に会えて元気をもらったと喜びをもって帰宅できるように心がけています。
- ・40代から80代の女性が集まり簡単な健康体操をしたり、明るい話題で楽しく時間を過ごしています。



代表者

川崎 純子

連絡先

72-0196

名称

サロンおたがいさま

♡ テーマ **社会活動を通じて助け合い精神を!!**

開催場所

那珂市酒出農園 & 磯部農園
谷河原農園

対象

どなたでも



開催日時

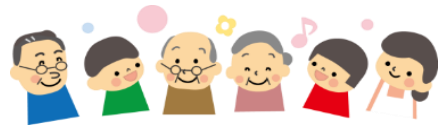
不定期

参加費

無料

◆主な活動内容

- ・フードバンクファーム
- ・子ども食堂 & 困窮者への野菜支援と 8050 親子等への体験農業受け入れ。



PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- ・野菜栽培を通じて支援しています。



代表者

只野 光芳

連絡先

090-6702-5138

名称

サロンやまぶき会

♡ テーマ フレイル音頭で自分らしく

開催場所

総合福祉会館

対 象

どなたでも



開催日時

月曜日&火曜日のどちらか
9:30~11:30
(コロナ禍期間1時間)

参加費

年会費：1,000 円
(食事会参加は別途)

◆主な活動内容

- ・シルバーリハビリ体操&健康体操, お口や認知症予防体操,
- ・各種季節ごと懇親会などお出かけツアー, お食事会など

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・コロナ禍に負けずに工夫して、お出かけツアーなど行い体操と懇談を深めます!!



名称 社会福祉協議会佐竹支部

いそべいきいきサロンの会

♡ テーマ おしゃべりなどをして



仲間と楽しく過ごせる時間を持ちましょう！

開催場所

磯部集会所

対象

町内の方

開催日時

第2水曜日

9:30~11:30

参加費

1回 100円

(行事内容により実費負担)

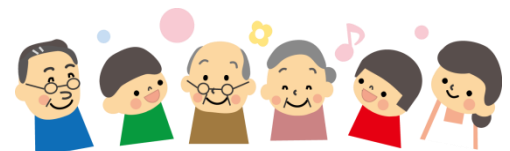


◆主な活動内容

- ・月替わりの催事
- ・おしゃべり茶会・ゲーム・認知症予防の体操や学習・血圧測定
- ・移動教室 (いろいろな花を見に行こう)

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

-・発足して4年ちょっとが過ぎました。皆さん楽しみにしています。.....
-・行事を実施するにあたり、ボランティアが事前に集まって、研修準備会を持ち、参加者がスムーズに楽しく参加できるように努めています。.....
-・おしゃべりをしたり、体を動かしたり、バスで出かけたりして「ふれあいの場」「つながりの場」を持ち、生き生きとした生活を送れるようにしたいです。.....



代表者

近藤 静子

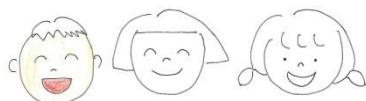
連絡先

72-7869

名称 社会福祉協議会佐竹支部

天神林ラジオ体操の会

♡ テーマ



開催場所

天神林町集落センター

対 象

会員及び町会全員（内容によって）

開催日時

毎水曜日

9:00~10:00

参加費

会費なし



◆主な活動内容

ラジオ体操、ロコモ体操、トトロ体操、スクエアステップ、グラウンドゴルフ、脳トレとおしゃべりプラス手芸・料理等、花壇管理、長生き上手音頭

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

身体を動かすという屋外の活動を主としています。



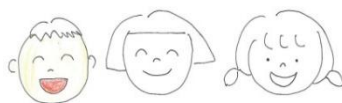
代表者 梶山 光男

連絡先 土田 禎子

名称 社会福祉協議会佐竹支部

やわら会

♡ テーマ



開催場所

谷河原町集落センター

対象

町内の方

開催日時

毎週 第2水曜日
第3月曜日 月2回
9:30~正午

参加費

無料

◆主な活動内容

1. 健康づくり…長生き上手音頭, シルバー体操などの健康体操等
2. 健康教室…保健師による健康チェック, 健康に関する講話

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・高齢者が気軽に参加できる「スポーツ吹矢」による呼吸法で呼吸器の強化を図る。



代表者

篠原 勝幸

連絡先

72-5332



名称 社会福祉協議会佐竹支部

稲木町ふれあいサロン「やまぶき」

♡ テーマ 住民間の交流を深め 楽しく活動しよう

開催場所

稲木農村集落センター

対象

町内の方



開催日時

第2・第4金曜日
10:00~正午

参加費

行事の時に徴収する

◆主な活動内容

- ・シルバーリハビリ体操を中心とした健康体操、脳トレ、お口の体操
- ・おしゃべり、新年会、お花見ウォーキング、料理教室、小物作り、折紙
- ・町内の行事へ参加

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

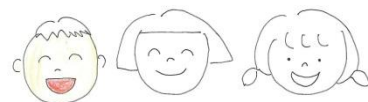
- ・町会の活動と密着して活動しやすい。
- ・おしゃべりの中に、野菜づくりや料理のポイント等を教え合うことが楽しい。
- ・シルバーリハビリ体操で体をリフレッシュできる。



名称 社会福祉協議会佐竹支部

クローバーサロン

♡ テーマ



開催場所

佐竹南台集会所

対 象

団地内の方々を対象とし
年齢等の制限は無い

開催日時

第3水曜日
10:00~正午

参加費

100円/1回
(行事のときは300~500円)



◆主な活動内容

おしゃべりを中心とし、月替わりに催しを行う（健康体操、小物作り、紙芝居、手遊び、外出など）

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

明るく元気なサロンです。世間話や悩み事など話合い楽しい時間を過ごしています。.....
サロンに行けば笑顔になれると思って頂けるよう活動しています。.....



代表者

後藤玲子

連絡先

090-2411-3633

名称

瑞竜ゆめサロン会

♡ テーマ 仲間と楽しく集う 憩いの場

開催場所

小野集会所

対 象

町内の方



開催日時

第3月曜日

9:30~11:30

参加費

1回 100円

(行事内容により実費負担)

◆主な活動内容

おしゃべりお茶会、小物づくり、ゲーム、出前講座、健康教室、バス旅行、そば打ち、地域の交流会、等々

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・家では出来ない色々な経験を仲間たちと味わうことが出来、非常に健康的で、楽しい一時を過ごしています。どんな小さなことでも“ほめる”ことを第一とし活動しています。



代表者

小林 一久

連絡先

72-7489

名称 社会福祉協議会佐都支部

「各町サロン会」



♡ テーマ **気軽に集まり 地域の交流を!**

開催場所

各町会 集会所等

対象

佐都地区の方

開催日時

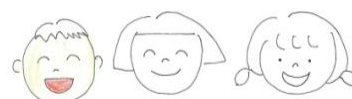
各町会ごとに計画

参加費

無料

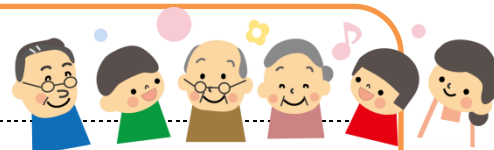
◆主な活動内容

- ・高齢者向け栄養や健康についての講話
- ・シルバーリハビリ体操など身体を使った運動
- ・輪投げやストライク9などのゲームなど町会ごとに工夫をこらした内容



PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- ・町内で催すので身近な地域の良さが再発見できます。
- ・地域の人々と気軽におしゃべりができます。
- ・普段の生活では経験できないひと時を過ごすことができます。
- ・毎日の生活を見つめ直す良い機会にもなります。



代表者

上野 洋子

連絡先

72-7194

名称 しらわちよう ゆうゆう さろんかい

白羽町悠遊サロン会

♡テーマ 一日「壹」「十」「百」「千」「万」ピンピンコロリ

一日、壹(1回大笑い), 十(十人と会話), 百(百字書く), 千(千字読む), 万(自信のある人は1万歩, 歩くのが無理な人は30分歩く)

開催場所

天志良波神社 社務所

対象

町内の65歳以上の会員



開催日時 第1水曜日

通年 9:30~11:30

参加費 通年 2,000円

◆主な活動内容

通年であれば、月1回健康体操で約1時間いきいきシルバー体操を行い、年5回健康づくり推進課の健康教室で指導を約1時間の講話を受け、終了後一番楽しみな、もぐもぐ体操、ペチャクチャ体操を行っていました。手づくりの料理の腕自慢と寸評、そして井戸端会議で近状報告をして楽しい時間を過ごしていました。コロナ禍により手足と口がもぎ取られたように静寂な集会になってしまいました。

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

コロナ禍のため、各行事が取りやめとなり、手足をもぎ取られたような気分ですが、通年であれば「花見」「新蕎麦・饅頭祭」「日帰り温泉」「カラオケ」等を行い、写真の雰囲気にあったコメントを添え書きして、何時までも思い出に残るような写真集を各人に配布しています。教室終了後行ったことと健康に関するコメントを記載し各人に配布、健康管理を共有してます。早くコロナが終焉して楽しい思い出が沢山出来ることを信じています。コロナ早く去ってくれ



代表者

猪瀬 勝

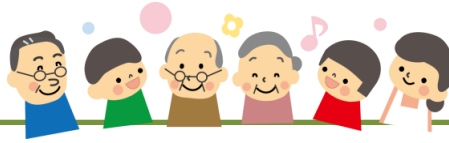
連絡先

72-5230

名称

春友「笑・笑フレンド」

♡ テーマ



開催場所

春友集会所

対 象

町内の老若男女（日中独居の方等）

開催日時

第 1 月曜日

9：30～11：30

参加費

1回 100円

※行事の時 200円～



◆主な活動内容

茶話会（近況報告など）いろいろな催事、もの作り、長生き上手音頭など

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・毎月掲示板（回覧板）を作ってまわしています。前回行った事を写真入りで紹介し、次回の予定を書いて参加者の拡大を行っています。

・スタンプカードを作り、参加ごとに1か所押して励みとしています。10個たまったら粗品をプレゼントしています。



代表者 井坂 美智子

連絡先 78-0517

名称 社会福祉協議会世矢支部

いきいきサロン会

♡ テーマ

誰でも 気軽に 楽しく

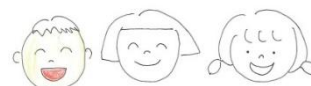


開催場所

世矢公民館

対象

地域の方



開催日時

第1月曜日

9:00~11:00(変更有)

参加費

1回 100円

(バスで出かけるときは、昼食代)

◆主な活動内容

2時間の活動の中で、前半にシルバーリハビリ体操やレク・ミュージック、後半は年間予定による月替わりの活動を行っています。

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

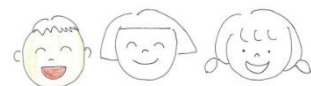
みなさん、体を動かす事が大好きなので、グラウンドゴルフやゲームの時は、参加人数が多くなり、とても生き生きされています。これからも「無理なく」「楽しく」体を動かすことを続けていきたいと思えます。



名称 社会福祉協議会世矢支部

ヘルス体操さわやかサロン会

♡ テーマ 笑顔で楽しく健康づくり



開催場所

大森町ふれあいセンター

対象

町内の高齢者

開催日時

第1・3金曜日

9:30~11:00

参加費

年会費 1,000円

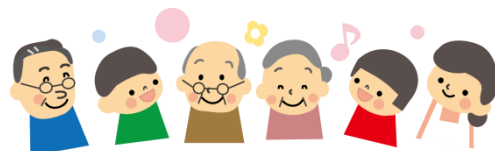


◆主な活動内容

リハビリ体操を始め、スクエアステップ、ステップ台・ボールなどを使って体を動かし季節の唄を唄い、脳トレなどマンネリにならない工夫をして和気合々を行っている。

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

.....何でも心おきなく話し合える仲間.....



代表者

鈴木 キク子

連絡先

74-2751

名称 社会福祉協議会世矢支部

亀作町ふれあいいいきいきサロン会

♡ テーマ 体操や交流で いきいきと元気に過ごす!!

開催場所

亀作農村集落センター

対象

町内の高齢者

開催日時

第2・第4水曜日
9:30~11:30

参加費

無料（必要に応じて実費負担）

◆主な活動内容

地域住民の仲間作り，高齢者の孤独感を解消し，健康維持や認知症の予防を目的として実施しています。

〈いきいき健康体操〉

シルバーリハビリ体操，いっぱつ体操，脳トレ・発声練習・嚥下体操

〈ふれあいサロン〉

野外での交流，市出前講座（健康教室），周辺の散策など



PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- ・体操やおしゃべりをしながら仲間と交流を深め，楽しく無理せず体を動かして健康づくりに努めています。
- ・地域（地元）の方の特技を生かした事にも取り組んでいます。
- ・参加者の話合いにより，サロンの活動内容を決めて実施しています。



名称

真弓ヶ丘クラブサロン秋桜

♡ テーマ



開催場所

真弓ヶ丘団地集会所

対象

どなたでも

開催日時

各 木曜日
9時30分～

参加費

無料



◆主な活動内容

シルバー体操, スクエアステップ (体操できなくてもシャベリ場に来て)

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

その他に水・金曜日午後よりグランドゴルフもやっています。みんな身体を動かすことが大好きです。



代表者

日下 明

連絡先 松田

070-3622-9454

名称

久米なごみサロン会

♡テーマ 地域の元気な 健康づくり

開催場所

久米ふるさとコミュニティセンター

対象

町内の65歳以上の方

開催日時

毎週月曜日

9:30~11:00

参加費

年会費 1,000円

◆主な活動内容

シルバーリハビリ体操、グランドゴルフや歌を唄ったり、茶話会を楽しんでいます。また、健康に関する講座など外部講師を招いて講座を行っています。

花壇の手入れやプルタブ・使用済み切手の収集なども行っています。

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- ・サロン参加者の年齢は若いサロンです。
- ・他の地域のサロンと交流事業を開催し、横のつながり作りや情報交換をしました。
- ・今後グランドゴルフ大会も企画しています。



代表者

石井 東海男

連絡先

76-2305

名称

大里一なでしこ会



♡ テーマ 人と人がつながりをもったふれあいサロン活動

開催場所

大里農村集落センター

対象

町内の方

開催日時

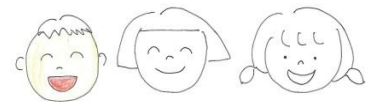
第1・第3木曜日
13:30~15:00 (体操他)
第3水曜日
9:00~11:30 (グラウンドゴルフ)

参加費

無料 (行事によって徴収)

◆主な活動内容

健康体操、レクリエーション、講話、グラウンドゴルフ



PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- ・一年間の行事を計画し、毎回楽しく活動しています。
- ・町会、赤城クラブ(老人会)等と連携して、いろいろな活動を行なっています。
- ・「大里に住んで良かったな」と思ってもらえる活動をしています。



名称

大里2いきいきサロン会

♡ テーマ **健康づくり 元気づくり 仲間づくり**

開催場所

大里コミュニティセンター

対象

大里2地区の65歳以上の方

開催日時

第1・3金曜日
9:30~11:00

参加費

年会費 1,200円

(行事により200円~300円の実費負担)



◆主な活動内容

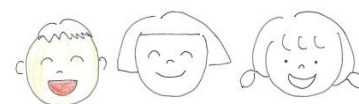
シルリハ、手遊び、脳トレ、童謡唱歌、おどり、外部研修(年1回)、環境美化、花壇作り、通学路清掃、グランドゴルフ、子供中心の夏祭り、季節の小物作り、まゆ玉づくり など

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- 一年間の行事を計画し、毎回楽しく活動しています。健康づくりのため、シルバーリハビリ体操や、脳トレ、歌・おどり、お茶会など盛りだくさんです。
- 地域活動にも参加しています。



平成2年1月10日 (2020)



代表者

飯嶋 浩

連絡先

76-3804

名称

大平いきいき健康サロン会

♡ テーマ 楽しく元気に 健康づくり

開催場所

大平農村集落センター
宮の郷工業団地公園 ほか

対象

どなたでも

開催日時

第2・第4木曜日
9:30~11:30 健康体操
毎週月曜
9:30~11:30 グラウンドゴルフ

参加費

無料



(行事内容により実費負担)

◆主な活動内容

- ・健康体操部：体操指導員の方々による健康体操、保健師による健康教室
- ・グラウンドゴルフ部：各地での練習、大会への参加
- ・全体での研修会、食事会など

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- ・皆の希望を意見をとり入れ、活動事項を企画し実施しています。
- ・年齢に関係なく、楽しくおしゃべりができる明るい活動をしています。



名称

松栄サロン会

♡ テーマ

地域の仲間作り・健康作り！！

開催場所

松栄町営農センター

対 象

町内の方

開催日時

毎週金曜日

9：30～11：00

参加費

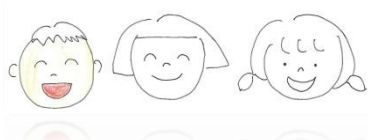
無料

◆主な活動内容

健康体操、お茶会、おしゃべり等

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・よく笑い明るいサロン会です。笑いの中にも一生懸命身体を動かし、皆元気いっぱい パワフルに活動しています。



代表者

綿引 守

連絡先

090-5428-7081

名称

小島サロン会

♡ テーマ 明るく 楽しく 元気よく!



開催場所

工芸センター楓

対象

どなたでも

開催日時

毎週木曜日

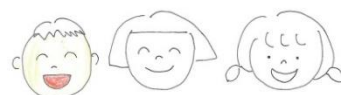
9:30~11:00

参加費

無料

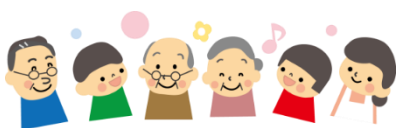
◆主な活動内容

シルバーリハビリ体操, スクエアステップ



PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- 60歳代~90歳代の元気な人ばかり、ワイワイ・ガヤガヤ活動しています...
- 平成30年9月に誕生したサロンです。今ではお揃いのユニフォームで張り切っています。メンバーは約20人。大半は女性です。



代表者

小林 光一

連絡先

76-1023

名称 社会福祉協議会金郷支部

サロン高柿



♡ テーマ **楽しく！ 健康に！**

開催場所

高柿転作推進センター

対象

町内の方



開催日時

第1・第3木曜日
9:30~11:00

参加費

無料
(食事会等のときは自己負担)

◆主な活動内容

健康体操を中心に、お手玉、食事会、手芸、歌 など

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・人数は少ないですが、楽しくおしゃべりしながら活動しています



代表者

鈴木 トシ子

連絡先

76-2936

名称 社会福祉協議会金郷支部

健康教室 なごやかサロン

♡テーマ いっぱい笑って 動いて健康寿命を延ばそう

開催場所

下利員公民館

対象

町内の方

開催日時

毎週水曜日

9:30~11:00

参加費

体操教室 無料

サロンのみ 1回 100円



◆主な活動内容

第1・3水曜日 体操教室, 第2水曜日 スクエアステップ

第4水曜日 サロン会

お茶会, レク・ミュージック, ゲーム, 脳トレ, 出前講座で勉強会, その他
シルリハ指導士7名, スクエアステップリーダー4名(内指導員1名)

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

.....
会員制ではなく、当日都合のよい人はどなたでも参加OK!

.....
元気で笑顔いっぱいあふれて笑い声が会場中に響く楽しいサロン会です。
.....



代表者

生天目 明子

連絡先

76-3620

名称 社会福祉協議会金砂支部

ひまわり会



♡ テーマ みんなで 声かけあって 参加しよう!

開催場所

上利員生活改善センター

対 象

町内（上利員町）の方

開催日時

第4水曜日

9：30～11：00

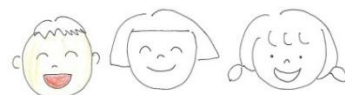
参加費

無料

（外出などの時は 個人負担）

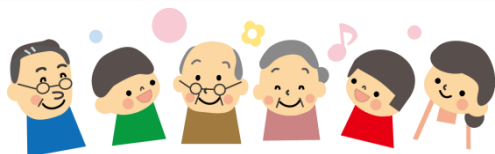
◆主な活動内容

シルバー体操、脳トレ（指を使って）、おしゃべり
保健師さんの講話、食事会、グラウンドゴルフなど
外出（老人会との合同視察など）



PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

-これからの人生...健康でいられるように...自分の為と皆熱心に活動しています.....
-地域が明るくなるように、地域活動にも力を入れています.....



代表者

富田 静子

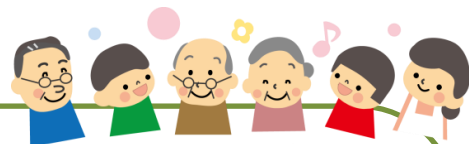
連絡先

76-9829

名称 社会福祉協議会金砂支部

赤土友遊会 サロン会

♡ テーマ 「元気で仲良く」



開催場所

赤土町集会所

対 象

赤土町内の方々
主に友遊会会員



開催日時

第2・第4金曜日
午後1時～3時

参加費

無料（友遊会より補助あり）

◆主な活動内容

シルバーリハビリ体操が中心。指導士による指導、年1回会員による「手作り食事会」実施、紙芝居も。

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

身体を動かして、お茶のみをして、おしゃべりをして会場作りも片づけもみんな一緒。
楽しくて次の回が待ち遠しい。



代表者

海老根 美津枝

名称

すみれサロン

♡ テーマ **楽しく ストレス解消!!**

開催場所

かなさ笑楽校 グランド

対 象

町内(下宮河内町)の方

開催日時

毎週木曜

9:00~11:00

参加費

無料

(行事の時はその都度徴収)

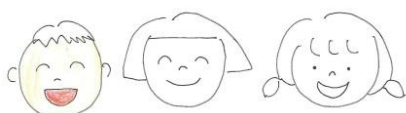


◆主な活動内容

グラウンドゴルフ

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・勝敗に関係なく、わきあいあいと楽しんでます。



名称

上宮サロン 「たんぽぽ」

♡ テーマ 楽しく ストレス解消!!

開催場所

かなさ笑楽校 グランド

対 象

町内(上宮河内町)の方

開催日時

第2・4木曜

13:30~15:30

参加費

500円 (年会費)

(行事の時はその都度徴収)

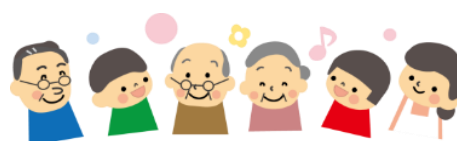
◆主な活動内容

グラウンドゴルフ



PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・令和5年に立ち上がりました。和気あいあいと楽しんでいます。



名称 社会福祉協議会山田支部

松平町

・さわやか健康広場

・ふれあいいいききサロン



♡ テーマ

笑顔で いつもにここにこ

開催場所

山田地域交流センター

対 象

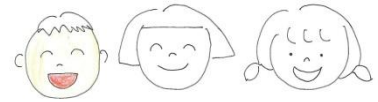
町内の 65 歳以上の方

開催日時

年 2 回

参加費

無料



【さわやか健康広場】

- ・健康教室, 講話
- ・ゲーム
- ・昼食とおしゃべり

【ふれあいいいききサロン】

- ・健康体操
- ・ゲーム
- ・昼食とおしゃべり

PR 『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・いつも毎回参加者全員で迷句づくりと称して、上五、中七、下五を別々の人が作ってそれを合わせてひとつの俳句を作ります。すごくおもしろい迷句ができます。



名称 社会福祉協議会山田支部

和田町

- ・さわやか健康広場
- ・ふれあいいきいきサロン

♡ テーマ 健康で 笑顔がいっぱい

開催場所

和田町集落センター

対象

町内の 65 歳以上の方

開催日時

年 2 回

参加費

無料



◆主な活動内容

保健師さんによる健康生活指導，シルバー体操指導士による体操，ボランティアによる歌・ゲーム・製作， 等々

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・各々の分野の方々が、協力し合い、出し物等を検討・準備し、参加した方が和気あいあいと過ごせ、「楽しかった」「次も参加したい」という思いになるような活動を心がけています。



名称 社会福祉協議会山田支部

東連地町

・さわやか健康広場

・ふれあいいきいきサロン



♡ テーマ **笑顔で いつもニコニコ**

開催場所

東連地公会堂

対 象

町内の 65 歳以上の方

開催日時

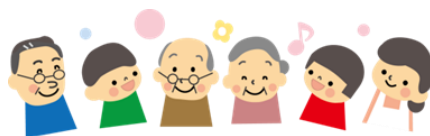
年 2 回

参加費

無料

◆主な活動内容

講話、健康体操、レクリエーション、他



PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・みんなで集まり講話を聞いたり、シルバーリハビリ体操で体を動かしたり。充実した楽しい時間を過ごせるサロンです。



名称 社会福祉協議会山田支部

棚谷町

- ・さわやか健康広場
- ・ふれあいいきいきサロン

♡ テーマ **笑顔で いつもニコニコ**

開催場所

棚谷コミュニティセンター

対象

町内の65歳以上の方

開催日時

年2回

参加費

無料



◆主な活動内容

- ・リハビリ体操指導者による健康体操
- ・健康教室
- ・会食と歓談
- ・作品作り

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・気の向くまま、その場の雰囲気、よくしゃべって笑って、明るいパワフルな活動をおこなっています。

・食事、作品作りをしながら地域の情報、世間話し、健康の話、健康管理の話等の話をしながら一日過ごす。



名称 社会福祉協議会山田支部

国安町

- ・さわやか健康広場
- ・ふれあいいいききサロン

♡ テーマ

笑顔がいちばん！

開催場所

国安町集落センター

対象

町内の65歳以上の方

開催日時

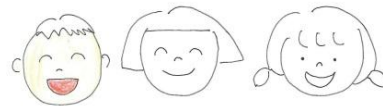
年2回

参加費

無料

◆主な活動内容

- ・健康講話や体操
- ・ゲーム
- ・歓談



PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・国安町に住んでいる仲間とゲームをして盛り上がったり、和気あいあいとおしゃべりをしたり、笑いの絶えない楽しい時間を過ごす場となっています。



名称

東染サロン会

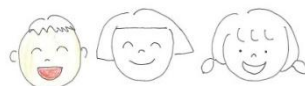
♡ テーマ いつでも 楽しく 元気よく

開催場所

東染林業センター

対 象

町内の方



開催日時

第2月曜日

9:30~11:00

参加費

1回 100円

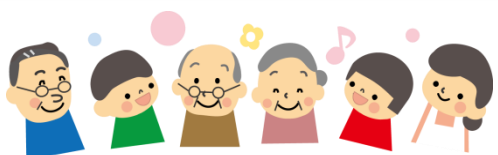


◆主な活動内容

体操（ボール・棒・ラジオ）手芸教室，季節の行事（七夕・ひなまつり・花見ハイキングなど）お茶会，健康教室など

PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・サロン会の日を楽しみに集まり、仲よく、元気よく、団結の良いのが自慢の会です。



代表者

吉澤 のり子

連絡先

85-0387

名称 社会福祉協議会小里支部

里川町

- ・いきいきサロン
- ・シルバーリハビリ体操



♡ テーマ 笑顔で気軽に集まろう！！

開催場所

里川コミュニティセンター

対象

町内の65歳以上の方

開催日時

- ・サロン会 年4回
- ・シルリハ体操 月2回

参加費

無料（必要に応じて参加費あり）

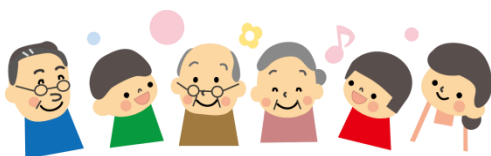
◆主な活動内容

シルバーリハビリ体操、ゲーム、健康教室、おしゃべり茶会、お出かけサロン、等



PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- ・集まる人数は少ないけれど、とにかく明るく楽しいです。
- 世間話や地域の情報、作物づくりの話など、話は尽きず、にぎやかです♪



名称 社会福祉協議会小里支部

徳田町 ・ふれあいサロン

♡ テーマ みんなで集まり、楽しく過ごそう 

開催場所

徳田コミュニティセンター

対象

町内の65歳以上の方

開催日時

年 2回

参加費

無料（必要に応じて参加費あり）

◆主な活動内容

シルバーリハビリ体操、ゲーム、健康教室、おしゃべり茶会、お出かけサロン、等




PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- ・ 体力を保つことや、食生活のことをみんなで考えています。



名称 社会福祉協議会小里支部

小妻町 ・いきいきサロン

♡ テーマ 笑顔いっぱい 健康づくり 

開催場所

小妻コミュニティセンター

対象

町内の方

開催日時

毎月 第2水曜日

参加費

無料（必要に応じて参加費あり）

◆主な活動内容

シルバーリハビリ体操、ゲーム、健康教室、おしゃべり茶会等



PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・なるべくたくさんの方が集まれるよう、交通手段を工夫したり、お知らせをしたり心がけています。無理なく楽しくできるよう、健康づくりと余興を組み合わせ、笑顔づくりをチームで工夫しています。



名称 社会福祉協議会小里支部

小中町 ・ミニデイサービス
・お出かけサロン



♡ テーマ **楽しいひと時を過ごしましょ！！**

開催場所

小中コミュニティセンター

対 象

町内の 65 歳以上の方

開催日時

年 2～3 回

参加費

無料（必要に応じて参加費あり）

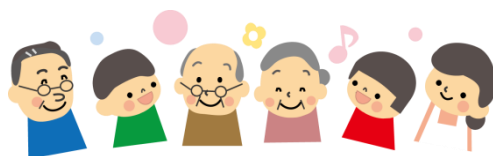
◆主な活動内容

シルバーリハビリ体操、ゲーム、健康教室、おしゃべり茶会、お出かけサロン、



PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・たまには集まって、たくさん話して、笑顔がいっぱいになる活動です...



名称 社会福祉協議会小里支部

大中町

- ・健康サロン
- ・お出かけサロン

♡ テーマ 誰もが楽しんで参加できるサロンをめざして

開催場所

大中コミュニティセンター

対象

町内の65歳以上の方

開催日時

年 2～3回

参加費

無料（必要に応じて参加費あり）

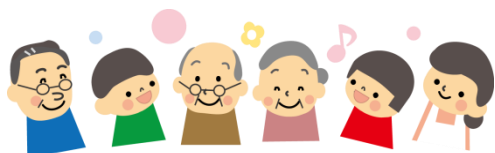
◆主な活動内容

シルバーリハビリ体操、ゲーム、健康教室、おしゃべり茶会、
演芸、お出かけサロン、



PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・年に2～3回程度の開催ではありますが、健康サロンは演芸に、お出かけサロンは視察内容にそれぞれの満足と、参加者の方々にまた参加したいと足を運んでいただけるよう企画開催しています...



名称 社会福祉協議会賀美支部

折橋町

・いきいきサロン会

・お出かけサロン



♡ テーマ 地域の仲間と交流を深めよう！

開催場所

折橋コミュニティセンター

対象

町内の65歳以上の方

開催日時

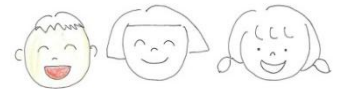
年 2～3回

参加費

無料（必要に応じて参加費あり）

◆主な活動内容

シルバーリハビリ体操、ゲーム、健康教室、おしゃべり茶会、お出かけサロン、他



PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・地域の仲間との交流づくりを目的に、元気に、明るく、楽しく、なごやかな時間がもてるように活動しています...



名称 社会福祉協議会賀美支部

小菅町

・いきいきサロン会

・お出かけサロン



♡ テーマ **元気で楽しく！**

開催場所

小菅コミュニティセンター

対 象

町内の 65 歳以上の方

開催日時

年 2 回

参加費

無料（必要に応じて参加費あり）

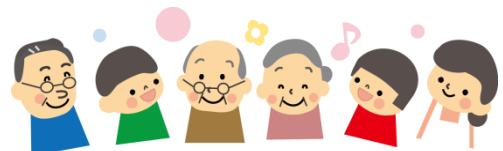
◆主な活動内容

シルバーリハビリ体操、ゲーム、健康教室、おしゃべり茶会、お出かけサロン、等



PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

・地域の人たちと、気軽におしゃべりできるような雰囲気、楽しくやっています。



名称 社会福祉協議会賀美支部

上深荻大菅町

- ふれあいサロン
- お出かけサロン



♡ テーマ 心と体の健康維持！

開催場所

上深荻大菅コミュニティセンター

対 象

町内の 65 歳以上の方

開催日時

年 2～3 回

参加費

無料（必要に応じて参加費あり）

◆主な活動内容

シルバーリハビリ体操、ゲーム、健康料理教室、おしゃべり茶会、お出かけサロン、等



PR『聞いてよ、うちのサロンのいいところ!!』

- 楽しく、なごやかな時間が過ごせるよう、おしゃべりできる時間を大切にしています。
- より小さな単位での、集会所でも開催したりしています。



気になる疑問・悩み

Q&Aのコーナー



Q1 お金がかかると運営できない？

お金がかかるよねえ？予算も限られているし・・・



A 費用をかけずに楽しむことも大切！

無理せず参加費をもらってOK！

「参加する方＝お客さん」ではなく、参加者も運営者もみんなで協力して作るのがサロンです。お互いに無理をしていたら長続きはしません。「無料で参加するのは、お世話になっているようで気兼ねしてしまう。」「お金を払ったほうが参加しやすい」という声もあります。また、参加費を払うことは、単に運営上の費用となるだけでなく、「サロンの一員としての意識」が高まり、参加者主体の雰囲気づくりや運営への関心を高める効果もあります。

ポイント

お金が無くても、人のつながりと

おもてなしの心でカバー



Q2 内容のマンネリ化

毎回同じようなことばかりしていて、マンネリ化しています



A 運営者だけで抱え込まず、みんなの力を集結!

参加者から意見を聞いてみたり、他のサロンのアイデアを情報収集するなど、みんなの力を使いながら、メニュー作りをしてみましょう。



【アイデア例】

○参加者の声を取り入れる

- ・参加者がやりたいことを聞いてみる（ご意見箱をおいてみる）

○他のサロンの情報収集

- ・他地域のサロンに参加してみることで、ヒントを得る

○参加者の持っている知識や特技を取り入れる

- ・参加者の趣味を体験

（小物づくりや絵手紙が得意な参加者に教わりながらみんなで体験）

（草花に詳しい方をリーダーに花や野菜を栽培（鑑賞・収穫する楽しみも・・・））



ポイント

参加者一人一人の声を大切に・・・

参加者は、「サロンでこんなことをしてくれたらいいなあ・・・」という自分自身の希望を実現してもらえると、喜びやうれしい気持ちからサロンへの愛着が増し、他の参加者とも協力したいという気持ちが大きくなります。

もちろん、運営者に負担がかかりすぎない程度で参加者の希望を取り入れてみましょう。



Q3 参加者が固定化してしまう

いつも同じ人ばかりが集まるんだよねえ
参加者が少なくて・・・



A 人数が少なくても OK! 参加者を増やすより

長く続けることが大事!!



長く続けているうちに、地域に根付き、自然と口コミで広がっています。
PR チラシの作成や、イベントを盛り込むことで参加するきっかけが
できますが、運営・費用上で負担がかかりすぎない程度で行うことが大切です。

【アイデア例】

- 「▲▲さんへ」という名前を書いたお手紙で参加を呼び掛ける

- サロンの楽しい雰囲気を周りに伝える!!
 - ・PR チラシの作成, 町内会だよりへサロンの記事を掲載
(写真, 参加した方の声など「楽しそうだな～」と思うような内容を盛り込む)

- 時々イベントを企画
 - ・講話や出前講座 (参加者の興味のあることを企画)
 - ・おでかけ (買い物ツアー, お花見など)
 - ・他の団体との交流
(園児と遊ぶ会, 小学生との文通交流, 踊りサークルの踊り披露)
 - ・みんなでお菓子づくり, 食事づくり



ポイント

新しく来た方を温かく迎えましょう



新しく来た方は、顔なじみの常連さん同士で仲よさそうに話している光景を見た時に疎外感を感じる人が多いようです。「どうぞこちらへ」と輪に入れて、みんなで楽しい時間を過ごすことで「また来たいなあ」と思ってもらえるようにしましょう。

Q4 運営者に負担大・参加者がお客さん化

やることに追われて、大変なんです
でも、参加者には頼みにくくて・・・



A 抱え込まないで！手伝ってもらえば

「サロンの一員」意識がアップ！

一人で抱え込まず、みんなの力を遠慮なく借りましょう。参加者に頼みにくいかもしれませんが、出来そうなことは思い切ってお願いしてみましょう。お手伝いをしてもらうことで「参加している、役に立っている」という意識が高くなります。
(強制感を与えるのは厳禁です)

【アイデア例】

○垣根を低く

- ・マイ水筒をもってきてもらう。(個性アップ！)

○できそうなことは参加者へお願いしてみる

- ・机椅子の片付け、会場の片づけなど

○参加者の趣味や特技を活用

- ・参加者の趣味を体験
- ・写真が好きな方に写真係をお願いする

社会福祉協議会は



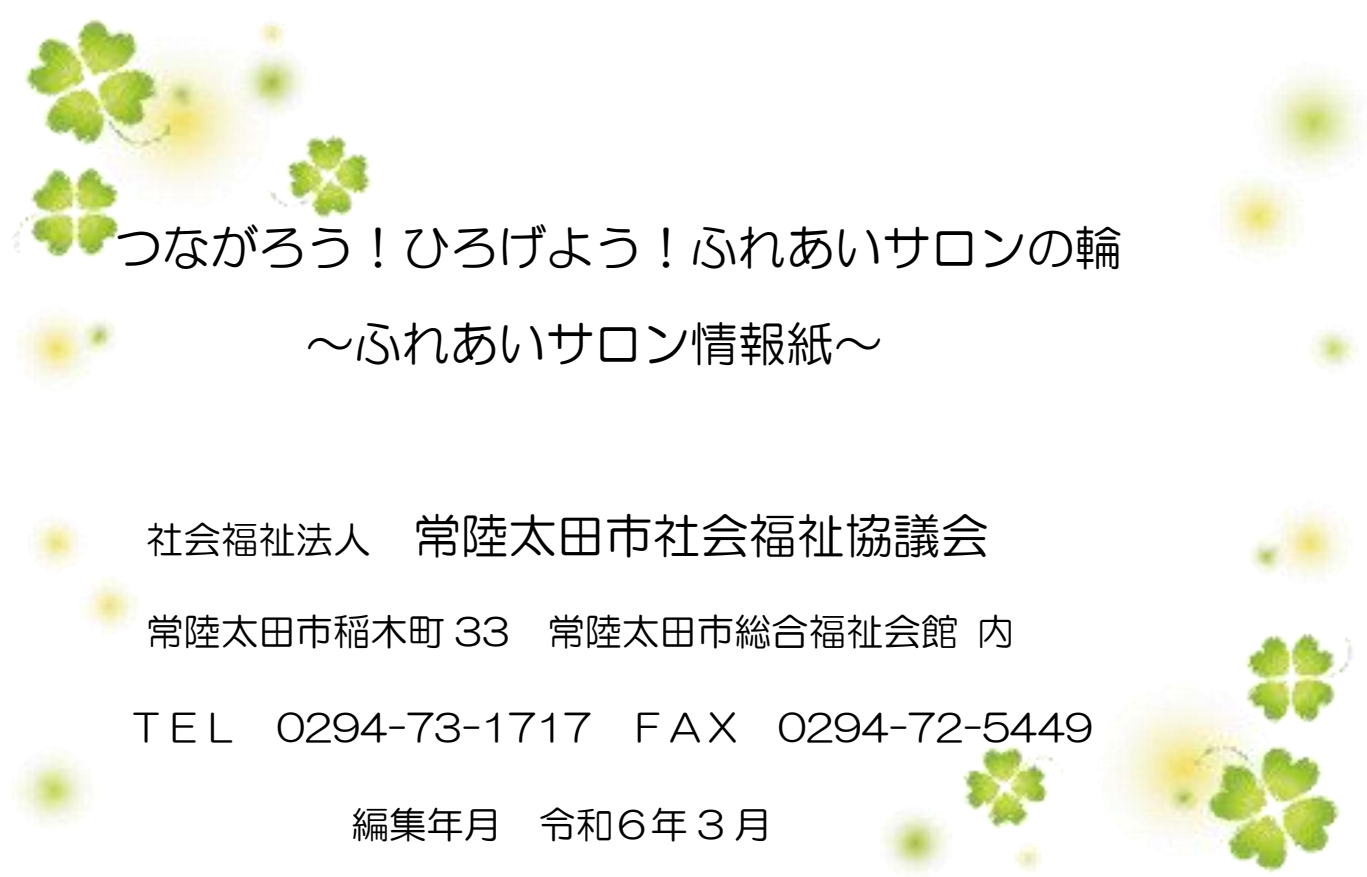
ふれあいサロン活動を応援します!

社会福祉協議会は「サロンを作りたい」「次のサロンではどんなことをしようかな」という方のお手伝いをしています。また、サロン活動に取り組んでいる方同士の交流会や、サロンに役立つ研修会なども行っています。

1. サロン活動立ち上げ支援
2. サロン活動に対する助成金制度
3. サロン活動中の心配ごと、困りごとの相談
4. レクリエーション等のボランティアさんの紹介、調整
5. レクリエーション用具の貸し出し
6. サロンボランティア研修会、交流会等の開催
7. ボランティア保険/行事保険の加入手続き

「サロンのことを知りたい!」「サロンのお手伝いをしてみたい!」「サロンをはじめてみたい!」という方は、お気軽にご相談ください。





つながろう！ひろげよう！ふれあいサロンの輪

～ふれあいサロン情報紙～

社会福祉法人 常陸太田市社会福祉協議会

常陸太田市稲木町 33 常陸太田市総合福祉会館 内

TEL 0294-73-1717 FAX 0294-72-5449

編集年月 令和6年3月