


身近なところで行われています 地域交流サロン

平成 27 年から地域交流サロンが始まり、今では 22 地区で開催されています。
参加者からは、サロンを楽しみにしている声をよく聞きます。
自分の地区で開催されている地域交流サロンに参加してみませんか。



地域交流サロンとは			
主な活動内容	効果	参加するには	自分の地区で始めるには
体操、カラオケ、レクリエーション、脳トレ、茶話などが行われています。	楽しみや生きがいづくり、認知症予防や健康づくりになっているとの声を多く聞きます。また、おしゃべりの場でもあり、友だちづくりができます。	サロンに参加している人、または福祉課にお尋ねください。	町と社会福祉協議会ではサロンの立ち上げや運営の支援、助成を行っています。 

▷問い合わせ 高齢者支援係 (☎223局3536)

粟屋区 サロンあわや

サロンあわやは昨年度スタートしました。花見や盆踊りなどの季節行事や屋外ではグラウンドゴルフを楽しんでいます。

近隣の介護施設と互いの行事に参加しあうなどの交流もあります。取材した日は、施設の職員もサロンに参加して DVD を使った体操をしたり、体操の道具作りを行ったりしました。いすに座って行う体操では、手を交互に握ったり（グー）、開いたり（パー）するなど体だけでなく頭も使います。

体操の道具づくりは町の体操サポーター養成講座で学んだことを取り入れ、新聞紙を筒状に細長く丸め、端からビニールテープを巻いて作りました。テープを巻くと程よい硬さになり、「いつもとは違う体操ができそう」と好評でした。



江川台区 サロン江川台

今年 4 月からサロン活動が始まりました。円に並べたいすに内側を向いて座り、皆の顔を見ながらかけ声をかけながら体操をしていました。その後、この日は卓球バレーを行いました。

卓球バレーはいすに座ったまま木製の板で音のするピンポン玉を打ち返すゲームで、皆でピンポン玉の行方を目で追い、打ち返します。味方と協力して 3 回で返したり、ふいに 1 回で返したりと白熱して歓声が上がっていました。卓球バレーは座って行うので体への負担は少ないようです。

「あまり外出しなかった人が出てこられるようになった」「集まれる場所があるのが良い。来ると元気をもらえる」と参加する理由を話していました。



正津ヶ浜区 サロン・ド・はまゆう

約 1 年前から、体操を行っていましたが、満を持して今年 5 月にサロン立ち上げとなりました。

体操は DVD を見ながら行います。「腰が痛い」と言う人には「無理せんでいいよ」と声をかけ合いながら行います。

童謡「あんたがたどこさ」を歌いながらのお手玉遊び。「さ」の所でお手玉を右回りにしたり、左回りにしたりと方向を変えます。簡単そうに見えて手を動かすのが難しいです。お手玉も皆さんの手作りです。

「ここに来るので体を動かすようになった。家でもちょっと動かすようになった」「声をかけてくれたので嬉しかった。楽しく通っている」という参加者の声。運動後は、手作りの酢の物や揚げ物を持ち寄っておしゃべりを楽しんでいます。



地域交流サロンを紹介します

地区名	サロン名	とき	ところ	活動内容	
粟屋	サロンあわや	第2回・10時～13時	粟屋区公民館	健康体操、お花見、盆踊り、グラウンドゴルフ、茶話	
大城	サロンさくら	毎週火・13時30分～16時	大城区公民館	健康体操、食事	
浜口町	サロンはまぐち	第2・4回 13時30分～15時30分	浜口町区公民館	血圧測定、ラジオ体操、卓球、歌、筋力トレーニング、リズム体操	
東町	東町シニア健康クラブ	毎週火・ 13時30分～15時30分	東町区公民館	健康体操、室内軽スポーツ、茶話、郷土料理、生花体験	
高浜町	サロンたかはま	第3回・10時～14時	高浜町区公民館	体操、会食、茶話、カラオケ、紙芝居、レクリエーション	
第3 緑ヶ丘	ふれあいサロン	第2回・9時30分～14時	第3緑ヶ丘 集会所	血圧測定、座位体操、軽食、茶話、カラオケ、脳力トレーニング	
正門町	正門町ふれあいサロン	第2回または第4回・13時～15時 (開催日時に変動あり)	正門町区公民館	卓球バレー、ゲーム、体操、カルタ、カラオケ、茶話	
船頭町	船頭町愛のネットワークサロン	第1・3回 10時～12時30分	船頭町区公民館	体操、ストレッチ、食事、茶話、カラオケ、お手玉遊び	
中ノ浜	中ノ浜サロン	不定日曜・10時～13時	中ノ浜区公民館	体操、クイズ(頭の体操)、ゲーム、グラウンドゴルフ、茶話	
市場	レジェンドサロン・ド・市場	第1回・12時～15時	市場区公民館	観桜会、忘年会、誕生会、食事、カラオケ、体操	
浜崎	フレッシュサロンみさき	第3回・10時～12時	浜崎区公民館	血圧測定、体操、折り紙、七夕会、クリスマス会、忘年会	
幸町	サロン幸い	第2回・13時～15時30分 (食事の時は11時から)	幸町区公民館 幸町公園	グラウンドゴルフ、ラジオ体操、茶話、隔月で食事、講演	
白浜町	サロン白浜	第3回・10時～12時30分	白浜町区公民館 白浜周辺	血圧測定、体操、歌、頭の体操、軽い運動、紙芝居	
雁木	サロン・ド・ガンギ	奇数月第2回・11時30分～14時、 偶数月第2回・10時～12時30分、 第4回・10時～12時30分	雁木区公民館	グラウンドゴルフ、体操、料理教室、茶話	
三軒屋	三軒サロン	第4回・ 13時30分～15時30分	三軒屋区公民館	ラジオ体操、楽器演奏会、茶話	
浦	浦安サロン	毎週火・10時～13時	浦区公民館	頭の体操、体操、調理、カラオケ、グラウンドゴルフ	
柏原	オレンジカフェ柏原	第3回・10時～14時	柏原区公民館	健康体操、カラオケ、食事会、体操、花見、もちつき	
新規	正津ヶ浜	サロン・ド・はまゆう	第1回・10時～13時	正津ヶ浜公民館	血圧測定、健康体操、カラオケ、茶話、花見
	はまゆう	サロン華	第2回・13時～15時	はまゆう区公民館	血圧測定、DVD映写会、健康体操、茶話
	大君	大君会	第4回・10時～12時	大君区公民館	健康体操、ラジオ体操、血圧測定、茶話、
新規	江川台	サロン江川台	第1回・ 13時30分～15時30分	江川台区公民館	健康体操、脳トレ、料理講習、絵手紙教室
	花美坂	花悠遊	第4回(変更あり)・ 10時～12時	花美坂区公民館	ストレッチ、ウォーキング、花植え、茶話、カラオケ、DVD鑑賞、昔遊び