

地域交流サロン

～感染予防対策を行い活動しています～

平成 27 年から地域交流サロンが始まり、今では 23 地区で開催されています。現在は新型コロナウイルス感染症予防のため時間を短縮し、「3つの密（密閉、密集、密接）」に配慮しながら運営されています。

サロンの活動では、始める前に体温や血圧を測定して体調確認を行っています。室内で体操などを行う時は窓を開けて換気や除菌（机やイス、ドアノブの除菌に、役場で配布している酸性電解水を活用しています）、密を避けるためにグラウンドゴルフやウォーキングなどの屋外の活動を取り入れる工夫をしています。

サロンまで出かけることや定期的に無理なく体を動かすことは自宅で過ごすよりも身体活動量が増え、生活にメリハリを生み、介護予防となります。仲間と会話をすることや笑い合うこと、仲間同士で互いのことを気かけ合うようになることで見守りの効果もあります。参加者からは「短い時間でもサロンに集まり、みんなの顔が見られること、体操やおしゃべりをするのが楽しみ」という声が聞かれています。

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。

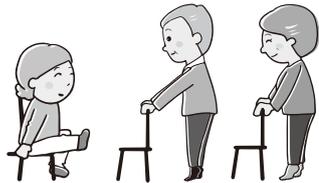


地域交流サロンを紹介します

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月または第3月 10:00～12:00	粟屋区公民館	体操、茶話、花植え、 グラウンドゴルフ
大城	サロンさくら	毎週火 13:30～15:30	大城区公民館	体操、脳トレ、茶話
浜口	サロンはまぐち	第2・4日 13:30～15:30	浜口区公民館	血圧測定、体操、卓球バレー、 筋力トレーニング、グラウンドゴルフ
東町	東町シニア健康クラブ	毎週火 13:30～15:30	東町区公民館	体操、室内軽スポーツ、茶話、 出前講座
高浜町	サロンたかはま	第3金 10:00～14:00	高浜町区公民館	体操、紙芝居、脳トレ、茶話、 卓球バレー、出前講座
第三 緑ヶ丘	ふれあいサロン	第2日 9:30～14:00	第三緑ヶ丘区 集会所	血圧測定、座位体操、脳トレ、茶話
正門町	正門町ふれあいサロン	第4日 13:00～15:00	正門町区公民館	体操、卓球バレー、カルタ、茶話、 もちつき、花見
第二 緑ヶ丘	サロンよつ葉	第2日 13:30～15:30	第二緑ヶ丘区 集会所	体操、風船バレー、誕生会、生花教室、 グラウンドゴルフ、出前講座
船頭町	船頭町愛のネットワークサロン	第1・3月 10:00～13:00	船頭町区公民館	体操、ストレッチ、 自彊術 <small>じきょうじゆつ</small> 、卓球バレー、茶話
中ノ浜	中ノ浜サロン	日または月 10:00～12:00	中ノ浜区公民館	スポーツ、ゲーム、茶話
市場	レジェンドサロン・ド・市場	第1日 12:00～14:00	市場区公民館	体操、茶話、観桜会、忘年会、誕生会
浜崎	フレッシュサロンみさき	第3日 10:00～12:00	浜崎区公民館	血圧測定、体操、花見、 クリスマス会、出前講座

身近なところで行われています

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
<p>体操、茶話、脳トレ、折り紙、ぬり絵、卓球バレーなどの軽スポーツ、グラウンドゴルフなどが行われています。</p> 	<p>楽しみや生きがいづくり、認知症予防になっているとの声を多く聞きます。近所づきあいが少なくなってきた現代だからこそ、地域のつながりを生かし、互いに連絡を取り合うことで新たな関係づくりが生まれてきています。</p> 	<p>サロンに参加している人、または高齢者支援係に問い合わせてください。</p>	<p>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。</p> 

▷問い合わせ 高齢者支援係 (☎223局3536)

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
幸町	サロン幸い	第2㊦ 11:00～13:00	幸町区公民館 幸町公園	体操、グラウンドゴルフ、出前講座
白浜町	サロン白浜	第3㊦ 10:00～12:00	白浜町区公民館 白浜周辺	血圧測定、体操、もちつき、クリスマス会
雁木	サロン・ド・ガンギ	第2㊦・第4㊦ 9:40～11:30	雁木区公民館	体操、茶話、卓球バレー、グラウンドゴルフ
三軒屋	三軒サロン	第4㊦ 10:00～12:00	三軒屋区公民館	血圧測定、体操、茶話、楽器演奏会、卓球バレー、出前講座
浦	浦安サロン	毎週㊦ 10:00～13:00	浦区公民館	血圧測定、体操、折り紙、ぬり絵、グラウンドゴルフ
柏原	オレンジカフェ柏原	第3㊦ 10:00～14:00	柏原区公民館	体操、茶話、もちつき、花見
正津ヶ浜	サロン・ド・はまゆう	未定	正津ヶ浜区公民館	血圧測定、体操、脳トレ、茶話、出前講座、花見
はまゆう	サロン華	第2㊦ 13:00～15:00	はまゆう区公民館	血圧測定、体操、脳トレ、茶話
大君	大君会	第1・4㊦ 10:00～12:00	大君区公民館	血圧測定、体操、茶話、新年会、花見
江川台	サロン江川台	第1㊦ 13:30～15:30	江川台区公民館	体操、絵手紙、折り紙、卓球バレー
花美坂	花悠遊	第4㊦ 10:00～12:00	花美坂区公民館	ストレッチ、散歩、花植え、茶話