

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 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予防のため時間を短縮し、「3つの密（密閉、密集、密接）」に気を付け、人と人との距離を確保し、マスクを着用するなど配慮して各地区で対策を取って運営されています。参加者からは、自粛期間が長かったのでわずかな時間でも会えるサロンを楽しみにしているという声を聞きます。

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、脳トレ、レクリエーション、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。このような時期だからこそ、地域のつながりを生かして連絡を取り合うことで関係づくりが図られています。 | サロンに参加している人、または福祉課にお問い合わせください。 | 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。<br> |

▷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                            |
| 粟屋            | サロンあわや         | 第2回または第3回<br>10時～12時       | 粟屋区公民館    | 体操、カラオケ、花植え、グラウンドゴルフ、茶話         |
| 大城            | サロンさくら         | 第2回 13時30分～16時             | 大城区公民館    | 体操、脳トレ、ゲーム                      |
| 浜口            | サロンはまぐち        | 第2・4回<br>13時30分～15時30分     | 浜口区公民館    | 血圧測定、ラジオ体操、卓球バレー、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     | 毎週回<br>13時30分～15時30分       | 東町区公民館    | 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、食事、茶話、カラオケ、紙芝居、レクリエーション      |
| 第三緑ヶ丘         | ふれあいサロン        | 第2回 9時30分～14時              | 第三緑ヶ丘区集会所 | 血圧測定、座位体操、軽食、茶話、カラオケ、脳トレ        |
| 正門町           | 正門町ふれあいサロン     | 第4回 13時～15時<br>(開催日時に変動あり) | 正門町区公民館   | 卓球バレー、体操、カルタ、もちつき、花見、茶話         |
| 第二緑ヶ丘         | サロンよつ葉         | 第2回<br>13時30分～15時30分       | 第二緑ヶ丘区集会所 | 体操、ものづくり、カルタ、トランプ、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<br>10時～12時           | 船頭町区公民館   | 体操、ストレッチ、カラオケ、食事、自彊術、卓球バレー、茶話   |
| 中ノ浜           | 中ノ浜サロン         | 不定日曜 10時～12時               | 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、花見、七夕会、クリスマス会           |

新規

令和2年度にスタートしたサロンを紹介

## 第二緑ヶ丘区 サロンよつ葉



昨年7月から体操を始め、今年から正式にサロンが立ち上がりました。「健康・笑顔・やる気・思いやり」をテーマに地域のつながりを強くしたいと活動しています。安心して参加できるよう手指消毒や換気を行うなど、コロナ対策も参加者全員が徹底して行っていました。

内容は体操、ものづくり、カルタなどを行っていますが、この日は①脳トレ体操 ②風船バレーが行われていました。

①脳トレ体操 童謡を歌いながら手をグー、パーと左右交互に前に出します。簡単そうですが、左右の出す手を変えると意外と難しいものです。みんなで行っていると自然に笑顔が出てきます。

②いすに座ったままの風船バレー だ円形やハート形の風船を使うとそれぞれ飛び方が違うので、思わぬ所に飛んだ風船を追ったり、何回続くか数えたりと楽しんで取り組んでいました。

参加者は「定期的に体を動かすようになって歩くのが楽になった」「家では1人であるのでみんなに会えることが楽しみ」と話していました。代表者は「今後は手芸やグラウンドゴルフなど、新たな活動も取り入れていきたい。地域の多くの人に参加していただきたい」と抱負を語っていました。

### 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回<br>奇数月 = 11時～13時<br>偶数月 = 13時～15時30分 | 幸町区公民館<br>幸町公園  | グラウンドゴルフ、ラジオ体操、隔月で食事、講演、茶話 |
| 白浜町  | サロン白浜      | 第3回 10時～13時                              | 白浜町区公民館<br>白浜周辺 | 血圧測定、体操、食事、もちつき、クリスマス会     |
| 雁木   | サロン・ド・ガンギ  | 第2回・第4回<br>10時～13時30分                    | 雁木区公民館          | グラウンドゴルフ、体操、茶話             |
| 三軒屋  | 三軒サロン      | 第4回<br>13時30分～15時30分                     | 三軒屋区公民館         | 血圧測定、ラジオ体操、楽器演奏会、茶話        |
| 浦    | 浦安サロン      | 毎週回 10時～13時                              | 浦区公民館           | 血圧測定、体操、折り紙、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          | 体操、カラオケ、食事会、もちつき           |
| 正津ヶ浜 | サロン・ド・はまゆう | 第1回 10時～12時                              | 正津ヶ浜区公民館        | 血圧測定、体操、カラオケ、花見、茶話         |
| 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、体操、脳トレ、茶話             |
| 大君   | 大君会        | 第4回 10時～12時                              | 大君区公民館          | ラジオ体操、血圧測定、茶話、新年会、花見       |
| 江川台  | サロン江川台     | 第1回<br>13時30分～15時30分                     | 江川台区公民館         | 体操、カラオケ、絵手紙、卓球バレー、料理講習     |
| 花美坂  | 花悠遊        | 第4回 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、カラオケ、茶話   |