

4 コミュニティサロン赤塚

サロン運営団体名称 コミュニティサロン赤塚

サロンの開設年月	平成29年4月
開催日及び開催頻度	月1回（第1土曜日(原則)） 13時00分～15時00分
開催拠点	水戸市福祉ボランティア会館
代表者氏名	小貫 悟
1回の参加人数	平均10人
1回の運営スタッフ数	平均5人
参加費 (1人1回あたり)	200円

水戸市



目的(趣旨)

- 参加者相互の親睦や健康維持、情報取得・交換等を行う場を提供し、全員の心身充実に寄与する。

生活課題への対応

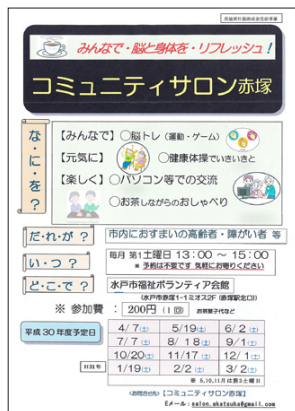
- 高齢者の孤独化を防ぎ、生活に楽しみが与えられる。
- 障がい者の外部活動の場の提供。

社会資源の活用

- 運営スタッフ全員が「情報通信技術」の指導資格を持つ。
- 「シルバーリハビリ体操」指導士（現在、運営スタッフ4名）が、健康体操を指導。
- 地元の福祉会館を利用。

内容

- 対象：高齢者、障がい者ほか（水戸市在住・勤務）
内容：健康体操や脳トレゲームで体と脳の健康を維持して認知症を予防し、仲間の輪を広げる。
- 脳トレゲーム（卓上ゲーム（トランプ、オセロ、等）、身体を使うゲーム）
- 健康体操（実技、タイムリーな健康対策の話題提供）
- パソコン等による情報交換（問題解決、セキュリティ対策）



継続性

- 運営スタッフと参加者が一緒になって情報機器の楽しい使い方や仲間づくりの手段を探っていく。
- 活動に使う情報機器を必要に応じ増設する。
- 脳トレメニューの充実・拡大。
- タイムリーな情報の提供（健康対策、詐欺被害防止（電話、メール、ハガキ等））。

財源の確保

- 定例の運営費は、参加者の利用料を充当。
- 助成金などの活用（臨時支出（機器・PCソフト等の増設、導入））。

PRポイント

- 複数のメニューを準備している。
- 最新の話題を提供したり、新しいゲームなどにより、再訪を促している。
- 予約不要のため自由に参加できる。
- 「皆で明るく楽しく」を基本に、参加しやすい雰囲気づくりに努めている。



先進性

- 高齢者対象のお茶のみサロンは多いが、パソコン・タブレットなどの情報機器を活用している例は少ない。
- 利用者が自由に使える情報端末を用意し、実際に体験できる。加えて、毎回のメニューに「脳トレ」や「健康体操」を採り入れていることも特徴の一つ。

独自性

- 運営スタッフはパソコン講師経験者を中心なので、利用者からのパソコンやタブレットに関する相談に応えることができる。
- 新しい情報端末を用意することで、対応できる相談内容の幅が広がる。
- 健康体操の実技および時季に応じた健康講話の実施。
- 詐欺等の防止などの注意喚起（不正請求・勧誘）。



これからサロン活動を予定している方へのメッセージ

- リピーターの確保：参加者多数を引きつけるメニュー、内容の工夫が必要。
- 新規参加者の勧誘：広報手段の工夫が必要（関係団体・自治体との連携、HP等）。
- 一体感の醸成：参加者相互に楽しめる雰囲気作りが重要。

★ 助成金の活用によりパワーアップした活動

- 購入したタブレット端末により、「情報通信技術」の活用範囲が拡大した。
 - 脳トレゲーム：実践、ソフト紹介
 - インターネット：参考情報の収集や有用サイトの紹介など

