



16 坂町出前サロン

守谷市

サロン開設年月日	平成17年5月1日
開催日及び開催頻度	毎週1回（10時～15時）
開催拠点	守谷市 坂町公民館
代表者氏名	小川 桂子
代表者電話番号	☎ 0297-48-0390
1回の参加人数	平均 30人
1回の運営スタッフ数	平均 6人
参加費	無料（食費200円は自己負担）

年間予算額及び主な財源

年間予算額	50,000円
(内訳)助成金	50,000円



サロンのテーマ・目的

- テーマ「いつまでも元気で若々しい人生」
- 目的 高齢者が住み慣れた地域でいつまでもいきいきと楽しく過ごしながら親交を深め、地域の活性化を図る。

活動の概要

- 誰でも好きな時間に参加・退席でき、次のことを重点に活動しています。
- 1 心身ともに健康づくりを柱とした活動による要介護者の減少。
 - 2 会員の希望を取り入れ6人のボランティアを中心に年間活動計画を作り、毎回反省会と検討会を行い、改善を行いながら活動をしています。

サロンの特徴

- 毎月誕生会（その月に誕生した方）を行い、記念品をプレゼントしています。
- 毎回昼食会を行い（おにぎり等実費200円）ボランティアや会員がおかずやみそ汁を作り、笑い声がたえない食事会となっています。
- 地元町会の祭り等に、会員が参加し合唱や踊り等を行い、老若男女・各世代との親交を深めています。

身近な人材や施設など地域の社会資源の活用

- 地元町会のボランティア希望者を活用（シルバー体操講習会を受講して頂く等技術の修得を行いました）。
- 地元町会公民館を無料で活用しています。
- 市役所等行政と連絡を密にして、料理教室等を行う時は市の保健センター調理室などを活用しています。

『健康サロン』で

ひととき
楽しい時間を過ごしましょう！

高齢者の皆さんが、住み慣れた地域でいつまでもいきいきと楽しく過ごすことができますよう、坂町会館で「健康サロン」を開いております。

健康サロンでは、血圧測定のおと音楽や体操、各種趣味の教えあいやお茶のみなどの活動を行い、一日のんびりと過ごしていただきます。サロンの開催日は自由に参加ができます。買い物や散歩に出られたときに、お気軽にお越しください。

♪**利用対象者**
健康づくりや友達づくりを目的としておりますので、60歳以上の方で、希望なさる方はどなたでもご利用できます。

♪**利用日時及び場所**
健康サロン（坂町会館）
毎週水曜日
午前 10時～午後 3時
※ 初日・年末年始除く。

♪**交通手段**
家族の方の送迎、またはご自分でお越しください。

♪**利用料**
無 料 ※ 昼食や活動にかける
材料費等は自己負担となります。

♪**申し込み方法など**
申込みは必要ありません。
動きやすい服装でお越しください。

♪**お問い合わせ先**
坂町ボランティア代表 小川桂子 電話 48-0390

ボランティア募集！

指導員のお手伝いをしてくださる方を募集しています。



サロン実施にあたって苦労したこと

人集めに関して

- 運営スタッフ（ボランティア）については、開所時に近くの人で関心のある人で始めたので、特に問題はありませんでした。
- 参加者については、開所前に付近の町内会を通して、別添のチラシを配り（回覧）募集しました。その後は会員の紹介や口コミにより参加者が増えています。

活動拠点に関して

- 開所時から地元町会の一事業として位置づけて発足したことから、地域住民の理解と協力を得ることと、必要な設備の整っている町内会館を使用することが出来ました。

財源に関して

- サロンを地元町会の事業として位置づけ、町会から年30,000円の助成金を受けています。
- 社会福祉協議会から20,000万円の助成金を受けています。

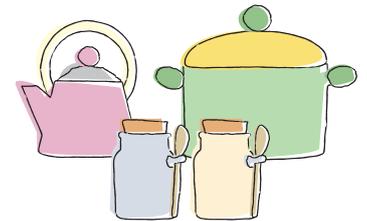
平成21年度年間予定表 坂町出前サロン					
20年	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
4月	1 散歩 ゲーム	8 音楽 誕生会	15 こいのぼり見学	22 音楽	29 休み
5月	6 休み	13 音楽 誕生会	20 オカリナ	27 音楽	
6月	3 折り紙	10 音楽 誕生会	17 観劇	24 音楽	
7月	1 七夕準備	8 音楽誕生会七夕	15 料理	22 音楽	29 音楽
8月	5 アラダンス	12 音楽 誕生会	19 語り継ぎ	26 音楽	
9月	2 ハーモニカ	9 音楽 誕生会	16 大正琴	23 休み	30 音楽
10月	7 お話会	14 音楽 誕生会	21 旅行	28 音楽	
11月	4 手づくり	11 音楽 誕生会	18 手づくり	25 音楽	
12月	2 お楽しみ	9 音楽 誕生会	16 こんにゃくつくり	23 休み	30 休み
1月	6 休み	13 新年会誕生会	20 初詣	27 音楽	
2月	3 節分祭	10 音楽 誕生会	17 一泊旅行	24 音楽	
3月	3 料理	10 音楽 誕生会	17 散歩 ゲーム	24 休み	31 音楽

サロン開催の効果

- 利用者の方は、毎週水曜日が待ちどおしく、いきいきとした生活が出来るようになりました。
- ボランティアの方は自分に自信がもてるようになり、誰かの為に何かをすることが出来る喜びができました。
- 個々に情報を持ちより、活動を行い共有していません。

サロン開催の課題、今後のサロン活動への想い

- 男性の利用者が少ない（男性には不向き?）。今後はいろいろな方法を模索しながら増やして行きたい。
- サロン本来の目的にそった活動を行うことで、みんながいつまでも元気で若々しく生活を送れるよう努めて行きたい。



委員からの一言コメント

以前から住んでいた方が多い町内で、毎週水曜日に公民館に集まりボランティアの皆さんを中心に、毎回健康チェック「血圧、検温」、そして体操音楽、計算と沢山のメニューをこなしていました。皆さん「水曜日が待ちどおしい」と言い、楽しい一日を過ごしている様子がわかりました。町内がひとつになり高齢者の皆さんを支えていることに感動しました。ここの町内で生活できる幸せを皆さんの表情が物語っていました。「やっぱり坂町が一番だよ」こんな言葉が聞かれました。（梁谷桂子 委員長）