



3 カフェサロンふくろう

サロン運営団体 カフェふくろう



2 水戸市

開催日及び開催頻度

月4回(火曜日)
13:30~15:30

開催拠点 たまり場ふくろう庵

代表者氏名 高瀬 かほる

1回の参加人数 12名

参加費 (1人1回あたり) 300円

広報方法 ●チラシ(月4回)



開催地域の様子

- 70歳~80歳の高齢者が多いが、堀原市民センターまで1人でいけない人もいます。交通の便が悪く、徒歩 or 自転車、家族の送り迎えが必要になります。

サロンに取り組む動機・サロンの将来像

- 空き家を活用して、1人暮らしの方と自由な交流を図ります。
- 皆と笑顔で会話することにより、様々な情報を交換して、脳の活性化を図ります。



皆で歌いましょう



男の料理教室



コーヒーのいれ方の伝授

サロン運営上の協力者

- 主人と友人2人
- 水戸市社会福祉協議会よりコーヒーボランティアの人の手伝い1人
- テーブルコーディネーター1人

連携先・協働先

- 水戸市ボランティア癒しカフェ(コーヒー)の代表やスタッフの方

コロナ禍でのサロン活動について

- 現在、活動を休止しています。
- 「自宅の風呂場で1人で発声練習している」「いつ始まるの?私さびしいの!」など、早く再開して欲しいとの声があるので、映画鑑賞など時機を見定めて始めたいと思います。

2008年 3月の「お母さん講座 あんちゃん講座」 特別指導予定					
※予定は変更となります。お母さん講座の開催状況によりお母さん講座とあんちゃん講座の開催が入れ替わります。					
期	日	曜日	内容	時間(予定)	開催地
2/4	水	ホームドラマ「あまのり」	13:30~15:30	200円	
2/11	水	国本先生の発声法の練習	13:30~15:30	200円	
2/18	水	国本先生の発声法の練習	13:30~15:30	200円	
2/25	水	国本先生の発声法の練習	13:30~15:30	200円	
3/4	月	国本先生の発声法の練習	11:00~13:00	200円	

2008年 3月の「お母さん講座 あんちゃん講座」 特別指導予定					
※予定は変更となります。お母さん講座の開催状況によりお母さん講座とあんちゃん講座の開催が入れ替わります。					
期	日	曜日	内容	時間(予定)	開催地
3/3	火	国本先生の発声法の練習	13:30~15:30	200円	
3/10	水	国本先生の発声法の練習	13:30~15:30	200円	
3/17	水	国本先生の発声法の練習	13:30~15:30	200円	
3/24	水	国本先生の発声法の練習	13:30~15:30	200円	
3/30	月	国本先生の発声法の練習	11:00~13:00	200円	



映画を見た後。雑談が楽しい。

運営費の確保方法

- 水戸市社会福祉協議会より 15,000 円
- 参加者より 200 ~ 500 円



富永先生の発声法

サロンのウリ

- 毎回ドリップコーヒーを出す。
- シルバーハビリ体操を行う。
- 発声法の講師を招き、昔の童謡などをピアノ伴奏に合わせて歌う。
- 料理をする台所や食器がある。スクリーンがある。カラオケOK。

◆助成金の活用によりパワーアップした活動

◆サロン活動で使える豆知識

◆サロン活動の醍醐味

など、これからサロン活動を予定している方へのメッセージ

- カラオケの機材を購入して、各自好みの曲を選んでいきます。コロナが収束して歌えることをワクワクして待っている。70~80才の方は知恵や情報を教えてくれるので、自由に話せる場を作ることに心掛けています。ルールとしては、相手の話をさげざたり、否定しないで「あーそうなんだね」とうなずいて聞いたり、他の人に話す時間を回したりすることです。
- 病気がちな人や当日具合が悪い人もいますが、皆で優しく寄り添えるように配慮します。連れ合いが体調をくずしている人などのストレス発散の機会を持ったりすると、皆が遠慮なく話せるようになります。
- お互いに相手を受けとめることで、生きる勇気が湧くことを目指します。