



4 楽しい金曜日



4 土浦市



開催日及び開催頻度	
月4回(金曜日)	10:00~11:30
開催拠点	土浦市四中地区公民館
代表者氏名	根本 信子
1回の参加人数	19名
参加費 (1人1回あたり)	半年 1,000円
広報方法	広報に取り組む予定 チラシ、口コミ(随時)

開催地域の様子



- 土浦市の中心地に位置する四中地区が、サロンの活動場所となっております。
- 四中地区は、土浦駅から3km程離れた地域に位置し、古くからそこに住む方々と新興住宅地に住む方々が入り混じる地域であります。
- 土浦市は、8つの中学校区に別れていますが、中でも四中地区は、多くの住民が住む地域であり、幾多の課題(高齢化率が上昇傾向等)を抱える地域でもあります。



サロンに取り組む動機・サロンの将来像



- 「市内の誰もが気軽に参加できるサロン」の立ち上げを要望する声を受けて、既に土浦市社会福祉協議会に登録し、町内単位で活動する「国分友の会」の運営スタッフが中心となり、コロナ禍の中、新たなサロンを立ち上げました。
- 感染症の影響で、閉じこもりがちな地域の方々に対し、少しでも外出する機会が提供できるよう、声掛けをし、対策を講じた中での交流の場を提供しています。
- 未だ感染症の収束が見えない状況ではありますが、今後も交流が図れる場を提供し、また、立ち上げ当初の目的でもある「市内の誰もが気軽に参加できるサロン」として、活動に努めていきたいと思えます。

サロン運営上の協力者



- 土浦市社会福祉協議会



運営費の確保方法



- 参加者からの負担金

連携先・協働先



- 立ち上げた後の運営に関しては、土浦市社会福祉協議会に相談し、活動に取り組んでいます。また、立ち上げにおいては、サロン活動に理解を示す町内(国分町)の方々からの支援と協力(活動場所の確保・提供、活動開始に係る周知等)を得て、活動を開始いたしました。

サロンのウリ



- 「立ち上げ」をはじめ、「サロンの運営」には、理解を示す多くの仲間が存在しています。このことは、日頃からの住民同士(国分町)の繋がりがあったからこそ、運営スタッフと参加者の力で、活動の開始に繋がったものと考えています。
- 今後も、この繋がりを大切に、サロン運営に努めていきたいと思えます。

コロナ禍でのサロン活動について



- 会場である公民館が感染防止の為閉館の時は、活動休止でしたが、それ以外は入館時の体温測定・消毒を徹底し、ドアや窓を開けて換気に留意しながらマスク着用で、ストレッチ・筋トレ・有酸素運動を楽しんでいます。



◆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



- 助成金を利用して、CD・備品を購入しました。
- 音楽に合わせて有酸素運動やストレッチなど、より楽しく体を動かすことが出来るようになりました。
- 日常生活ではなかなか動かすことができない部位を動かすことによって、フレイル予防にもなっています。
- 休憩時には、お互いの近況や体調などの意見交換も楽しみのひとつになっています。