



シルリハ桜桃会



小美玉市



サロン運営団体
名

シルリハ桜桃会

1回の参加人数

25名

開催日
及び開催頻度

週2回 火曜日・木曜日
10:30~11:30

参加費
(1人1回あたり)

年会費1,000円

開催拠点

江戸住宅コミュニティセンター

広報方法

チラシ(年2回)

開催地域の様子

- 小美玉市江戸住宅区は昭和45年から入居が始まった団地で、現在70歳以上の高齢者が50%に近づいて、その人たちの健康・独居者の閉じこもり等が危ぶまれています。

サロンの取り組む動機・サロンの将来像

- 高齢者の健康維持による、健康寿命の延伸を目標としています。

主な活動内容

- シルバーハビリ体操、誤嚥予防のための口腔体操
- 童謡の合唱
- 年4回研修、交流、親睦を目的にイベントを計画しています。

サロンのウリ

- 高齢者の介護予防を目的に明るく楽しい集いです。

サロン運営上の協力者

- 江戸住宅区長
- 民生委員
- 小美玉市社会福祉協議会

運営費の確保方法

- 年会費のほか、社協からの助成金等で運営しています。イベント等の場合は、会員から特別に参加費を徴収しています。

感染対策上の工夫点

- 手指消毒
- 体温確認
- 室内の換気
- マスクの着用

助成金の活用によりパワーアップした活動

- 会員同士の親睦。協調性が深まりました。

サロンをやってみてよかったこと

- シルバーリハビリ体操は平成19年から教室を始めています。社協のすすめもあってサロンを開設したものです。資金面で活動が効果的になっています。

これからサロン活動を始め方へのメッセージ

- 社協との連絡とご指導により、活動の目的を明確にすることです。





いきいきサロン中根



ひたちなか市

サロン運営団体名	中根老人クラブ	1回の参加人数	10名程度
開催日及び開催頻度	月2回 第2・4土曜日 9:00~10:00	参加費 (1人1回あたり)	0円
開催拠点	中根公民館	広報方法	区の回覧板(月2回)

開催地域の様子

- 兼業農家の多い農村地帯で、従来は64戸程度あったが、少子高齢化が進んでおり、55戸程度になっています。
- 他地域からの流入もあるが、地区に未加入も多いです。

サロンの取り組む動機・サロンの将来像

- 老人クラブ活動は地区に浸透していたが、活動家が高齢となっていました、それに続くメンバーが育っていません。
- 区内の高齢者の健康寿命を少しでも伸ばせるような活動をしたいです。

主な活動内容

- シルバーリハビリ体操・おしゃべり・日帰り旅行・演芸鑑賞・健康教室・脳トレ・カラオケ・健康相談・グランウンドゴルフの紹介と普及

サロンのウリ

- 区内にグランウンドゴルフの小さい練習場を整備してサロンの無い週の土曜日に練習しています。



