はがっています。サロン活動!!唸



志木市社会福祉協議会

目次

- ◎ 本町地区のサロン
- 1 市場カッピー体操の会
- 2 双葉町カッピー
- 3 ファミリークラブカッピー体操の会
- 4 ケアラーズサロン輝
- 5 みんなでごはん!!
- 6 太極拳志木サロン
- ◎ いろは百歳体操 いろは百歳体操 KARIN 百歳体操シルバービューティー 中央の森参番街百歳体操 美しく百歳体操
- 毎日運営型サロン いきいきサロン ふれあいサロン スペース・わ あざみ いろは元気サロンカフェ わいわいサロン Reiwa

※マークについて 体操・レク中心 茶話中心





1 市場カッピー体操の会



主な活動内容

カッピー体操を中心に、転倒予防や脳を鍛える体操も取り入れて、楽しくおしゃべりをしながら活動しています。動作を確認しながらゆっくりと体操しているので、初めての方や体操を覚えるのが苦手な方でも楽しんで運動することができます。



活動日

毎月第2・第4水曜日

 $10:00\sim11:00$

活動場所

市場町内会館

(本町2-10-1)

メッセージ

ご近所の方たちと体操で気持ちの良い汗を流したり、おしゃべりをして大笑いしたりと 楽しい時間を過ごしています。

平成 23 年 5 月から始まった活動です。現在は月 2 回ですがもう少しやりたいとの声も 出ています。お近くの方は、お散歩の途中にでも気軽にのぞいてみてください。



2 双葉町カッピー



主な活動内容

町内会の住民等が会館に足を運び、顔見知りになり、交流を深め、体を動かして少しでも体力向上を図り、心の健康や体の健康を目指している双葉町カッピー体操です。



活動日

毎月第2・第4火曜日 13:30~14:30

活動場所

双葉町町内会館 (本町5-6-3)

メッセージ

楽しい!待ち遠しい!という声が聞かれるようになった双葉町カッピー体操は、平成 23 年から 実施しています。

少しずつでも輪が広がっていくことを目標に!!

笑って、みんなで体を動かしたい方、双葉町町内会館でお待ちしています。



3 ファミリークラブカッピー体操の会



主な活動内容

「体が元気であるように」「ご近所との交流」を目的に、志木ファイブハイツファミリークラブが母体となって、毎月カッピー体操を行っています。合間にちょっとしたレクリエーションを交えながら、音楽に合わせたカッピー体操と休憩時の会話をみんなで楽しんでいます。



活動日

毎月第1・第3木曜日

 $14:00\sim15:00$

活動場所

ファイブハイツ集会室

(本町5-17-2)

メッセージ

マンションでの生活は、なかなかご近所とのおつきあいが難しいのですが、この活動を始めて 少しずつ輪が広がっています。健康のために、月 2 回行っています。

参加者の中には、身の回りのことはすべて自分で行っている 9 0 代の男性も参加しており、 みんなの目標となっています。

今後もみんなが楽しく健康づくり、仲間づくりができることを無理せず続けていきたいと 思っています。



4 ケアラーズサロン輝



主な活動内容

「あなたのお話を聴かせてください。私の話も

聴いてください」介護している人のお話をよく

聴くことをモットーにしています。

お正月やクリスマスには、いつもと雰囲気を変

えて楽しく過ごしています。ミニ講座も年1~

2回講師を招いて開いています。



活動日

毎月第1月曜日・第3木曜日

 $10:00\sim12:00$

活動場所

第1月:ペアクレセント2階生活クラブ

(館2-6-11)

第3木:埼玉県警備保障レンタルルーム

(本町3-2-24)

メッセージ

私たちは2014年11月にさいたま NPO センターが主催した介護者支援セミナーに参加 したメンバーで介護者サロンを立ち上げました。

志木市長寿応援課のご支援を受けながら活動しています。

介護されている人が、ご都合の良い時間に、途中からでも参加できるようにしています。

お帰りも自由です。介護を一人で背負わないでください。



5 みんなでごはん!!



主な活動内容

シニアにも対象を広げた、小学生を中心とした 子ども食堂です。毎回、子どもたち全員が参加 できるデザート作りを行い、食事以外でも、お 絵かき(ホワイトボード)やトランプ遊びなど で、初参加の子どもたちもすぐに、打ち解けて 楽しい集まりになっています。



活動日

毎月第2土曜日

 $14:30\sim18:30$

活動場所

いろは遊学館

(本町1-10-1)

メッセージ

社会福祉協議会主催「子ども食堂ボランティア養成講座」をきっかけに、平成 30 年 10 月に 始まりました。親子での参加も O K 。結果として、全世代交流の場になれば、何よりです。 食材のご提供、ボランティアとしての参加も大歓迎です。



6 太極拳志木サロン



主な活動内容

太極拳・ストレッチ



活動日

毎月火曜日

○第1・3・5火曜日 13:00~15:30

○第2・4火曜日 10:00~12:00

活動場所

双葉町町内会館

(本町5-6-3)

メッセージ

太極拳と柔軟体操を中心に行っています。

ゆったりとした動きなので、年配の方やはじめての方でも、周りの人をみながら無理なく行うことができます。

近隣の住民の方など、どなたでもご参加いただけます。



百歳体操



サロン/団体名	活動状況	活動日	活動場所
29 いろは百歳体操 KARIN	百歳体操	毎月第 1・2・3 水曜日 14:00~15:00	本町 6 - 1 8 - 2 6 (はんだ内科クリニッ ク様となり)
30 百歳体操シルバービューティー	百歳体操	毎週火曜日 13:30~15:00	ふれあい館 もくせい (館1-4-1)
31 中央の森参番街百歳体操	百歳体操	毎週水曜日 10:00~11:30	志木二ュータウン 中央の森参番街 集会所
32 美しく百歳体操	百歳体操	毎月第3週除く 水曜日・ 毎週日曜日 10:00~12:00	福祉センター レクリエーション ルーム

いきがいサロン(余裕教室活用・毎日運営型)



サロン/団体名	活動状況	活動日	活動場所
33 いきいき	さまざまな趣味活動が行われているサ	日・月・木・	志木第二小学校
サロン	ロン。活動は、麻雀、ダーツ、歌声、	年末年始除く	教育福祉ふれあい館
	絵手紙、手芸、工作、囲碁、太極拳、 体操、パソコン相談室等。	毎日 9:00~16:00	Tel(080)9393-1611
34 ふれあい	さまざまな趣味活動が行われているサ ロン。活動は、ボーリング、民謡、麻	日・木・祝・	宗岡小学校
	る。	毎日	三世代交流館
運営委員会	レ、かるた等。	9:00~16:00	Tel(070)3363-0329

街なかふれあいサロン(空き店舗活用・毎日運営型)



サロン/団体名	活動状況	活動日	活動場所
35 スペース・わ ダリアの会	お茶を飲みながら楽しくお喋りのでき る地域の高齢者の憩いの場。 商店街の中にある、地域の交流拠点。	日·木· 年末年始除〈毎日 13:00~14:30 15:00~16:30	ペアモール商店街 (柳瀬川書店隣り) Tel(048)487-3771
36 ふれあい	お茶を飲みながら楽しくお喋りのでき	日・水・祝・	中宗岡 1-19-27-101
サロン あざみ	る地域の高齢者の憩いの場。	年末年始除く毎日	(ゴルフ場向かい)
みのりの会	季節に合わせた行事も行っている。	10:00~12:00	TEL(048)471-7760

サロン/団体名	活動状況	活動日	活動場所
37 いろは元気	6 0 歳以上の高齢者を対象に、1 回	土・日・祝・	本町1-6-3
サロンカフェ	100 円でお茶・コーヒー・紅茶・麦	年末年始除く毎日	(元気サロン本町)
元気加)運営委員会	茶などを提供。リハビリ設備併設。	9:00~12:00	(048)424-4856

福祉団体運営サロン(市活動場所提供、毎日運営型)

サロン/団体名	活動状況	活動日	活動場所
38 わいわい	市内8つの福祉団体で構成している		福祉団体の店
サロン	「福祉団体連絡会おおぞら」が運営。	土・日・	わいわいサロン
プロン	福祉の情報提供や障がい者の自立支	年末年始除く毎日	(ヤオコー本町店
おおぞら	援、社会参加、地域交流、会員相互の	12:00~16:00	向かい)
מספט	活動の拠点となっている。		(048)487-6676

コミュニティふれあいサロン(市活動場所提供、毎日運営型)



サロン/団体名	活動状況	活動日	活動場所
39 Reiwa	市内初の空き家活用サロン。性別や	土・日・祝・	下宗岡2-3-23
市民ボランティア	年齢を問わず参加できる。活動は、	年末年始除く毎日	(せせらぎの小径)
1111/11/2/2/17	体操・書道・囲碁・将棋・麻雀等。	10:00~15:00	090-4201-1328

※令和6年6月18日現在

サロンってなに?

サロンは、地域でお互いにつながりをつくる集いの場です。参加する一人ひとりがともに楽しい時間を過ごしながら「地域の一員」としての気持ちを高め、地域社会におけるつながりを再構築し、地域の助け合いが広がっていく場です。

サロンの特徴

3

①気軽に

サロンは地域に住む人たちが出会い、交流し、仲間づくりができ、気軽に立ち寄れる場です。

②楽しく

サロンは参加者が楽しく集うことが第一ですが、担い手自身が「楽しい」と感じることが さらに大切です。

③無理なく

地域で生活する人が主役です。地域の皆さんが居心地よく、無理なく活動しましょう。

④自由に

サロンに「こうでないといけない」という決まりはありません。参加者の状況や希望によって 自由に活動を展開しましょう。

⑤多様な運営形態で

サロンは高齢者、障がい者、子育て中の方など、参加者を限定せず地域の人たちが集まることができます。

町内会、老人クラブ、福祉団体、地域のボランティアグループ等の実施団体も多様です。

サロン活動を始めてみませんか?

社会福祉協議会では、サロン活動を楽しく安心して続けられるよう支援します。

- ・事務費の支給
- 会場費の支援
- ・保険加入
- ・広報支援(社協だよりへの掲載・チラシ作成配布等)
- ・相談支援(プログラム相談・運営相談等)
- ・ボランティア調整(介護予防体操ボランティア、傾聴ボランティア等)
- ・物品貸出(レクリエーション用品)
- 連絡会開催

参加したい・立ち上げたいなどの詳細につきましては、下記にお問い合わせください。

問合せ・連絡先

社会福祉法人 志木市社会福祉協議会

7353-0001

埼玉県志木市上宗岡1-5-1

TEL(048)474-6508(地域福祉担当)

FAX (048) 475-0014

