

志木市社会福祉協議会

目次

- ◎ 宗岡地区のサロン
- 1 サロンくすのき
- 2 ばぁばとじぃじのとしよりぶくろ
- 3 木曜カッピー体操
- 4 コスモスカッピー体操
- 5 ひまわり体操クラブ
- 6 宗岡六区カッピー体操
- 7 つどいの会こやぎ
- 8 みんなの Hi あそび
- 9 きたみ食堂
- ◎ 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
- 市運営型サロン 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





1 サロンくすのき



主な活動内容

集会所でお茶を飲みながらおしゃべりをしたり 講師を招いて研修会を開催するサロン活動を行っていましたが、コロナの流行をきっかけに、 団地内公園でのラジオ体操に切り替えて活動を 行っています。第二火曜は、専門家を招いての 健康相談も行っています。



活動日

毎週火曜日 9:30~10:30

活動場所

宗岡団地集会所前公園 (上宗岡1-4-66)

メッセージ

このサロンは、志木宗岡団地管理組合のご支援をいただき、平成 25 年 5 月に発足しました。宗岡団地も入居後 50 年が経ち、高齢化が進んでいます。将来は、自助・共助の精神のもとに、皆さんが安心して老後の生活を送ることができるようなサポートを考えていきたいと思っています。

ラジオ体操は、情報交換や安否確認にもなります。近隣の人にも輪が広がり、仲間づくりや 健康づくりのために参加いただけるようになるとうれしいです。



2 ばぁばとじぃじのとしよりぶくろ



主な活動内容

みんなで食事やお菓子を作ったり、持ち寄ったりなど、お茶しながら、身近な話題を中心にした茶話会を行っています。毎年町内会とタイアップした行事も企画しています。



活動日

毎月第4木曜日

 $13:00\sim15:30$

活動場所

グリーンパーク志木集会所

(上宗岡4-6-47)

メッセージ

時間内であれば、年齢を問わず誰でもが参加できる出入りが自由なサロンです。少人数ですが、和気あいあいとした家庭的な雰囲気を心がけています。マンションの1階が集会室になっているので、マンションの住民にとっては、たとえ雨が降っていても傘をささずに参加できるのはうれしいところです。

マンションの住民でなくても大歓迎です。ぜひ一緒に活動を楽しみましょう!



3 木曜カッピー体操



主な活動内容

「いつまでも元気に」を合言葉に健康づくり仲間づくりを目指してカッピー体操を行っています。また、参加者同士の楽しいおしゃべりも大切にしています。12月には、みんなが参加できるお楽しみ会(歌、ゲーム、手品など)も企画して、大いに盛り上がっています。



活動日

毎月第1・第3木曜日

 $14:00\sim15:00$

活動場所

志木市福祉センター

(上宗岡1-5-1総合福祉センター内)

メッセージ

平成 20 年 8 月に活動をスタートしました。カッピー体操を、無理のない程度に、楽しく行っています。健康づくりだけでなく友達づくりにもつながり、いつも笑顔あふれる場所となっています。

これからも、健康づくりとおしゃべりを通じて仲間の輪を広げたいと思っていますので、 気軽に参加してみませんか。お待ちしています。



4 コスモスカッピー体操



主な活動内容

いつまでも住み慣れた地域で「元気で楽しく」を モットーに、各々のペースに合わせてカッピー体 操をしています。そして、体操後にはゆっくりと お茶を飲みながら楽しく交流を深めています。 また、参加者同士でダンベル作りやお花見ウォー キングなども行っています。



活動日

毎月第1・第3火曜日

 $9:00\sim12:00$

活動場所

宗岡三区町内会館

(中宗岡2-22-45)

メッセージ

楽しく無理のない活動で、仲間も徐々に増えています。この活動を通じて、ご近所の方との つながりも深まっています。活動日の参加は自由で、出欠確認や当番、会費などは一切あり ません。また宗岡三区に限らず、どなたでも参加できます。

私たちとつながりを深めてみませんか。お待ちしています。



5 ひまわり体操クラブ



主な活動内容

私たちは、楽しく笑っていられるように月に2回の健康 づくりとしてカッピー体操を行っています。

また、第1月曜日にはお話会、第3月曜日には保健師による保健指導として血圧や薬の飲み方の指導なども行っています。料理会、旅行なども企画して行っています。



活動日

毎月第1・第3月曜日

 $9:30\sim10:30$

活動場所

宗岡五区町内会館

(下宗岡3-15)

メッセージ

普段一人ではやらない体操も、全員おそろいのTシャツを着用することで気持ちも通じ合い、明るく行うことができます。そして、体操後にはお話会を開き、参加者同士の交流の場として 笑顔があふれる場所となっていますので、月2回の活動が楽しみで仕方ありません。

今後も皆様が楽しく参加できるように心がけていきます。



6 宗岡六区カッピー体操



主な活動内容

宗岡六区町内会と宗岡六区寿会が中心となり、 カッピー体操を取り入れ、楽しいおしゃべりを しながら活動をしています。

一人ひとりのペースに合わせて体操できるので 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1・第3水曜日

 $10:00\sim11:30$

活動場所

宗岡六区区民会館

(下宗岡4-5-2)

メッセージ

歩いて行くことができる場所で、ご近所の方たちと一緒にできることが、続けていけるポイントです。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。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。



7 つどいの会こやぎ



主な活動内容

私たちつどいの会こやぎは、近隣住民にこだわらず、市内の人たちと、運動や脳トレ、ハーモニカ に合わせた歌などを楽しんでいます。

その他、ゲーム等もあり、時には講師に来ていた だいて楽しいひとときを過ごしています。



活動日

毎週土曜日

 $13:30\sim15:30$

活動場所

宗岡六区区民会館

(下宗岡4-5-2)

メッセージ

参加者同士でゲームなどを持ち寄って交流しながら介護予防を図っています。

参加していただける高齢の方々には、一人でも多く楽しんでいただけるよう活動しています。 皆さんのお越しをお待ちしています。



8 みんなの Hi あそび



主な活動内容

日々の暮らしを楽しくするために、Hi(ハイ)に なる家事を男性中心に実施しています。



活動日

毎月第2火曜日

 $13:00\sim15:00$

活動場所

志木市総合福祉センター

(上宗岡1-5-1総合福祉センター内)

メッセージ

2021 年 12 月に始まったばかりの、自由で、クリティカルで、ロジカルな、男性を中心と した家事サロンです。

毎回みんなで話し合って活動内容を決める、フラットでテキトーなグループ活動をしており ます。

唯一の応募要件は「暇のある人」です。



9 きたみ食堂



主な活動内容

食事を楽しみながら、世代を超えて、地域の 方々が集まれる場づくりを目指しています。



活動日

毎月第4日曜日

 $11:30\sim12:30$

活動場所

いこいの家コンクリや

(中宗岡1-8-1)

メッセージ

いこいの家コンクリやの部屋を利用し、食事を楽しみながら、世代を超えて、地域の方々が 集まれる場づくりを目指しております。長いコロナ禍の為、なかなか思うようにはなりませ ん。しばらくは、おにぎり弁当販売が続きます。それでも、楽しみにしていただける方々に ご利用いただいております。配達もしております。



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
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	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)
מסכט	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

?

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

