

～地域のふれあい・交流の場～

# 「サロン活動」ガイドブック



共に創る みんなで支え合う  
福祉のまち かしま



社会福祉法人 鹿嶋市社会福祉協議会



# もくじ

- 1 はじめに ..... 1
- 2 サロンの効果 ..... 2
- 3 市内サロンマップ ..... 3
- 4 サロン紹介 ..... 4~45
- 5 サロン団体一覧 ..... 46・47
- 6 助成金のご案内



# 1. はじめに

住み慣れた地域で

安心して暮らせる社会に！

「一人ひとりの居場所づくり」が

元気な地域のキーワード！

私たちの住む地域を取り巻く環境は、少子高齢化、人口減少といった社会問題を背景に、大きく変化しています。

鹿嶋市においても地域の差はありますが、高齢化は一層進んでおり、ひとり暮らし高齢者や高齢者世帯が増加するなど、超高齢社会への対応は大きな課題となっています。

このような中、「人とのつながりがあること」「地域に自分の居場所や役割があること」などが、これからの「自分も地域も元気なまち」を目指すうえでとても大切であり、その取り組みの一つがサロン活動です。

本協議会では、そんなサロン活動を推進しており、本ガイドブックがサロンを始めてみようという方や行ってみようという方の一助になれば幸いです。



## 2. サロンの効果

### ①近隣とのつながりづくり・仲間づくり

サロンは、参加者一人ひとりが主役となって自分たちでつくる交流の場です。サロンに参加することで、近所に知り合いが増えるので、日常でも声をかけあい、あたたかで心地よい交流が生まれます。



### ②閉じこもりの予防・見守りの効果

歩いて行ける範囲に「サロン」があれば、気軽に出かけることができるようになり、仲間と過ごす時間が楽しくなると、外出の機会が増えることにもつながります。また、お互いの顔を確認することで、参加者同士で自然な「見守り効果」も期待できます。

### ③地域の情報交換の場

さりげない会話の中には、ご近所の情報も盛りだくさんです。お店の情報や自治会の行事、たまには専門家を呼んでいろいろな話題を提供してもらうこともできます。仲間どうして情報を交換し、新たな情報を入手して、みんなで共有し合える場です。

### ④無理なく体を動かして介護予防

歩いてサロンに出かけるだけでも、家の中で過ごしているのとはずいぶん違います。また、健康体操などを実施し、サロンで無理なく体を動かせると一層の効果が生まれます。

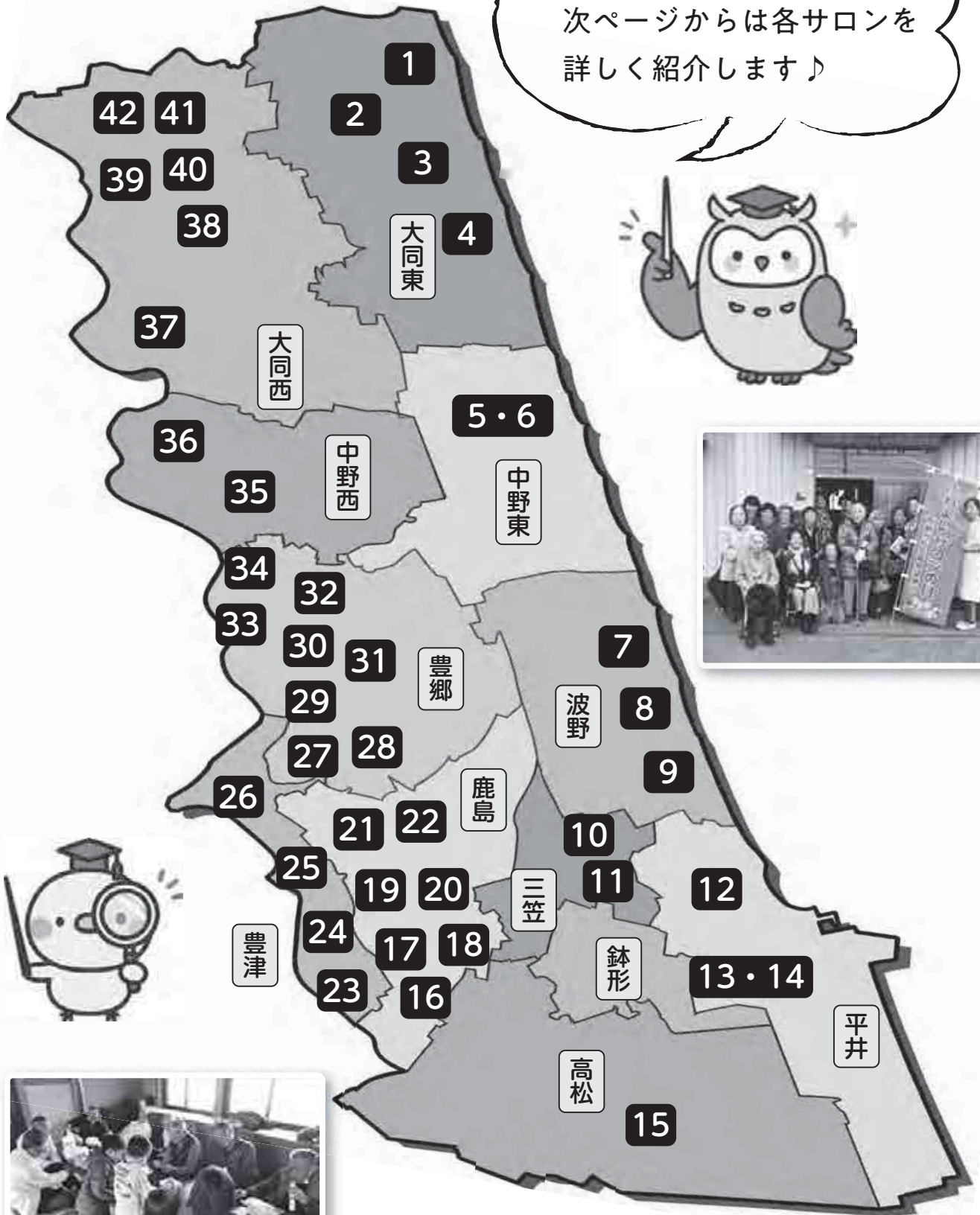
### ⑤災害時に活かされます

地区で顔見知りが増えると、災害時の声かけなど、地区の防災力向上に役立ちます。



### 3. 市内サロンマップ


市内ではたくさんのサロンが活動しています。  
次ページからは各サロンを詳しく紹介します♪



マップの番号については P46 ~ 47 地域サロン一覧名簿にある団体が活動している拠点の場所を表示しています。



## 4. サロン紹介

<small>おおしざき</small> ①大志崎さろん（行政区：大志崎） <small>ぎょうせいく おおしざき</small>	
開催場所	大志崎農村集落センター
開催日時	毎月第3水曜日 10:00~12:00
参加人数	平均12人/回
参加費	100円（会場費）
実施内容	<p>☆「徒歩圏内で会場へ」とのこと、農村集落センターを借用し、電動車椅子、徒歩、自転車で参加しています。</p> <p>☆おしゃべりとお茶菓子で笑い声の絶えないさろんです。</p> <p>☆「みんなで考え みんなで準備して みんなでたのしむ」がスローガンです。</p> <p>☆年に1回、会場を出て開催しています。（花見等）</p>
サロンの 特色・PR	<p>☆ともだちが友達を呼び、楽しさが倍増します。</p> <p>☆マジックショー、絵手紙、オカリナ、ハーモニカ、フルート演奏など楽しいひとときを過ごしています。</p> <p>☆たわいのない「おしゃべり」で時間がたつのを忘れてしまいます。</p>
	

※（ ）カッコ内は参加者の対象地域を示しています。

きょうえいく      ぎょうせいく      きょうえい  
**②共栄区さろん（行政区：共栄）**

開催場所	共栄集落センター
開催日時	毎月第3土曜日 10:00~12:00
参加人数	平均25人/回
参加費	100円~500円（内容によって無料もあり）
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆健康体操</li> <li>☆制作</li> <li>☆料理</li> <li>☆講義学習会</li> </ul>
サロンの 特色・PR	<p>☆同じ地域に住む誰もが自由に参加することができ、サロンの中で情報交換し、「楽しかった」と笑顔を作る場です。</p> <p>☆地域の歴史、伝統を学びながら親睦を深めていきます。</p>



はまつがだい  
 ③浜津賀台さろん（行政区：浜津賀台）  
 ぎょうせい く はまつがだい

開催場所	大野北いきいきふれあいプラザ
開催日時	毎月第2・4金曜日 10:00~12:00
参加人数	平均15人/回
参加費	通常は無料（鹿嶋市施設を利用）お楽しみ会への参加は実費徴収
実施内容	<p>○内容については特別設定しない</p> <p>☆啓発ポスターを作成し、大野ふれあいセンターに掲示する</p> <p>☆参加者全員で、健康ゴム紐による軽運動を行う（毎回）</p> <p>☆マジック・ハーモニカによる合唱・健康講話</p>
サロンの特色・PR	<p>☆スローガン 「取り残された高齢者への生きがいを育む、たまり場」                  「参加者の自宅から徒歩圏で集まれる場所の確保」</p> <p>☆みんなで考え みんなで準備して みんなで楽しむ</p> <p>☆参加した人から友人へ「くちこみ」で拡散し、参加者が増えました。</p> <p>☆運営スタッフは5人です。（参加者自主運営）</p> <p>☆開催月ごとに「実施内容」を変えて、参加者に飽きの無いよう工夫しています。</p>





## ④あらいさろん ぎょうせい く あらい (行政区：荒井)

開催場所	荒井農村集落センター
開催日時	毎月第3水曜日 10：00～12：00（8月を除く）
参加人数	平均15人／回
参加費	100円
実施内容	<p>○上半期・下半期ごとに計画を立てています。</p> <p>☆シルバーリハビリ体操</p> <p>☆バンド演奏でみんな一緒に歌う</p> <p>☆茨城県や鹿嶋市の民話</p>
サロンの 特色・PR	<p>☆ゴミ集積所にサロンのポスターを貼りPRしています。</p> <p>☆ご近所さんに声掛けして、参加者を募っています。</p>



## ⑤ほっこりん（市内全域）

開催場所	宮中グリーンホームはまなすビル 田舎くらしふるさと館
開催日時	毎月1～2回 10：00～15：00
参加人数	平均10人／回
参加費	材料費一部自己負担
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆お料理実演教室（テキスト付）</li> <li>☆お菓子づくり実演教室（レシピ付）</li> <li>☆素敵にハンドメイド教室（物づくり）</li> <li>☆譲り合い・分かち合いDay（趣味の園芸系・菜園系）</li> </ul>
サロンの 特色・PR	<p>☆サロン活動開始から4年目を迎え、コロナ感染の予防対策をしながら皆さんが不安なく、楽しく、気軽に、様々な日常の出来事を分かち合えるようなサロン作りを目指しています。</p> <p>☆コロナ禍の今、出来る事は小さな事からコツコツと…の再開ですが、共に楽しいひと時を分かち合いましょう、お待ちしております♪</p>



こ しょうどう しないぜんいき  
 ◎子ども食堂 わかばカフェ (市内全域)

開催場所	宮中グリーンホームはまなすビル オアシス館
開催日時	毎月第4月曜日 15:00~19:00
参加人数	平均55人/回
参加費	大人200円、小人100円
実施内容	☆子ども食堂として開催していますが、地域の方とのふれあいの場として、年齢関係なく、ひとり暮らしのお年寄りから幼児まで老若男女参加しています。
サロンの特色・PR	☆毎回地元の方々に支えられています。お友達を誘って、お越しください。



あかし  
⑦明石サロン (行政区：明石) ぎょうせいく あかし

開催場所	明石集会所
開催日時	毎月第3日曜日 10:00~12:00
参加人数	平均17人/回
参加費	100円
実施内容	○活動内容はみんなで考えます。 ☆軽体操 ☆おしゃべり 等
サロンの 特色・PR	☆「みんなで考え みんなで準備 みんなで育てる」 ☆サロンに参加するみんなが主役。そんな、みんなの居場所です。多くの皆さんのお越しを心からお待ちしています。



なみの ちゃ なみの ぜんいき  
 ⑧波野お茶こ (波野全域)

開催場所	波野公民館 和室
開催日時	毎月第4火曜日 10:00~12:00
参加人数	平均14人/回
参加費	100円
実施内容	☆将棋 ☆健康や認知症等のミニ講話 ☆合唱 ☆民話・踊り ☆軽スポーツ 等
サロンの 特色・PR	☆みんなが笑顔になれる、楽しいサロンです。皆さん、お気軽にご参加ください。





なかさく ちゃ ぎょうせい く なかさく  
 ◎仲作お茶こ (行政区：仲作)

開催場所	仲作分院集会所
開催日時	毎月第3金曜日 9：30～12：00
参加人数	平均12人/回
参加費	100円
実施内容	☆健康や認知症等のミニ講話 ☆合唱 ☆民話・踊り ☆軽スポーツ 等
サロンの 特色・PR	☆みんなが笑顔になれる、楽しいサロンです。皆さん、お気軽にご参加ください。



⑩わいわい<sup>しょくどう</sup>食堂<sup>しないぜんいき</sup>（市内全域）

開催場所	三笠公民館
開催日時	毎月第3土曜日 12:00~15:00
参加人数	平均40人/回
参加費	大人200円、高校生以下100円
実施内容	9:00~12:00 調理・準備 12:00~13:30 食事 13:30~14:30 遊び・工作・イベント 14:30~14:45 片付け
サロンの 特色・PR	☆孤食の子ども、高齢者をはじめとし、年齢を問わず、皆さんが一緒に食事をする中で、地域のコミュニティとなる場を目指します。



⑪わかばサロン（市内全域）<sup>しないぜんいき</sup>

開催場所	サンポート内コミュニティルーム
開催日時	毎月第2水曜日 10:00~14:00
参加人数	平均15人/回
参加費	その都度（基本無料）
実施内容	☆地域のコミュニティとして、サロンの開催、料理教室なども行っていきます。
サロンの特色・PR	☆コミュニティルームを気軽にのぞいてみてください。



ひらい ⑫平井サロンいきいき倶楽部 (平井全域) ひらいぜんいき

開催場所	農地（港ヶ丘1147-28）
開催日時	毎月第1・3土曜日（変更の場合あり） 9：30～12：00
参加人数	平均14人／回
参加費	3,000円／年会費
実施内容	☆野菜作り ☆ふれあいの場 ☆雨天時は平井公民館で会議
サロンの 特色・PR	☆農作物づくりを通して土とふれあい、作物の成長を楽しみ、生きがいづくりとなるような交流の場所づくりを目指しています。





ひらいおか ぎょうせいく はちがた  
 ⑬平井丘サロン（行政区：鉢形）

開催場所	鉢形多目的グラウンド・平井丘コミュニティセンター
開催日時	毎週火曜日 10:00~15:30
参加人数	平均10人/回
参加費	無料
実施内容	☆輪投げ 10:00~ ☆グラウンドゴルフ 13:00~ （雨天時はコミセンにてカラオケ） ☆お茶っこ、おしゃべり（各自持参） ☆月曜会サロンとの交流
サロンの 特色・PR	☆輪投げ、グラウンドゴルフをとおして健康づくり活動、地域の人達 との交流活動を行っています。 ☆気軽にご参加をお待ちしています。





げつようかい      ぎょうせいく      はちがたきた  
**⑭月曜会サロン**（行政区：鉢形北）

開催場所	鉢形多目的グラウンド
開催日時	毎週月曜日 8：30～11：30（雨天順延）
参加人数	平均10人／回
参加費	無料（大会への参加は実費徴収）
実施内容	<p>☆グラウンドゴルフ（1R 8ホール×4ラウンド）表彰</p> <p>☆輪投げ（平井丘コミュニティセンターを借用して実施）</p> <p>☆お茶っこ（お茶とお茶菓子は各人お好み持参）</p> <p>☆カラオケ（平井丘コミュニティセンターを借用して親睦会）</p>
サロンの 特色・PR	<p>☆鉢形多目的グラウンドで集いのサロン活動をしています。皆さん、 お気軽にご参加ください。</p>



ちいさ <sup>ちいさ</sup> ⑮地域のサロンたかなみ ( <sup>たかまつぜんいさ</sup> 高松 全域 )

開催場所	高松公民館
開催日時	毎月第2水曜日 10:00~12:00
参加人数	平均10人/回
参加費	無料
実施内容	<p>☆体操</p> <p>☆ゲーム</p> <p>☆お茶っこ、おしゃべり</p> <p>☆作品づくり など</p>
サロンの 特色・PR	<p>☆みんなと仲良くニコニコおしゃべりしています。楽しいティーパーティーにご参加ください。</p>



あざき ぎょうせいく あざき  
**⑩安崎サロン（行政区：安崎）**

開催場所	安崎区集会所（安崎の茶の間）
開催日時	毎月第2木曜日 13：30～15：00
参加人数	平均10人／回
参加費	100円
実施内容	<p>☆シルバーリハビリ体操</p> <p>☆大人のぬりえ教室、茶話会</p> <p>☆講話（防犯）</p> <p>☆食事会（新年会）</p> <p>15人も入れれば窮屈に感じる小さな茶の間のサロンです。</p>
サロンの特色・PR	<p>☆定期的にシルバーリハビリ体操を取り入れながら、各方面より講師をお呼びして勉強会も行っています。</p> <p>☆スタッフが企画運営するのではなく、参加した人たちで「次回は何をしようか？」と計画を立てる参加者主体のサロンでもあります。</p>



⑰<sup>ぎょうせい</sup>こすもすサロン（行政区：<sup>かのむかい</sup>神野向）

開催場所	神野向集会所
開催日時	年3回 12:00~14:00
参加人数	平均40人/回
参加費	200円（野外活動は実費）
実施内容	<p>☆脳トレ</p> <p>☆食事会</p> <p>☆ハーモニカ・尺八・ピアノ演奏、歌</p> <p>☆手品、鹿嶋語り部の会などの鑑賞</p>
サロンの 特色・PR	<p>☆お野菜を中心とした松花堂弁当を提供しています。</p> <p>☆皆さん、時々顔を合わせておしゃべりをするこゝで、心身の健康維持を図れると考え、活動しています。</p>



ゆうゆう ぎょうせい く さくらまち  
 ⑱悠々サロン（行政区：桜町）

開催場所	桜町公会堂
開催日時	年6回 10:00~13:30
参加人数	平均25人/回
参加費	100円
実施内容	☆茶話会、食事会 ☆大人のぬり絵 ☆お薬講話、オカリナ、フラダンスなどの鑑賞会
サロンの 特色・PR	☆皆さんと同じ時間を過ごし、おしゃべりをする事で身体的・精神的な刺激を受け心身の健康維持につながると考え活動しています。 ☆お野菜を中心とした季節を感じる松花堂弁当を提供しています。





⑱このはなサロン（<sup>ぎょうせいく</sup>行政区：<sup>かの</sup>神野）

開催場所	神野農村集落センター
開催日時	年3回 10:00~12:00
参加人数	平均35人/回
参加費	200~500円（野外活動は実費）
実施内容	☆講話 ☆輪投げ ☆食事会
サロンの 特色・PR	☆多くの方にお声かけをして参加者を募っています。皆さん、お気軽 にご参加ください。



すみうち ぎょうせいく すみうち  
 ⑳サロン角内（行政区：角内）

開催場所	角内集会所
開催日時	年6回（第3日曜日） 10:00～13:00
参加人数	平均15人/回
参加費	100円
実施内容	☆茶話会 ☆食事会 ☆シルバーリハビリ体操 ☆詩吟鑑賞会 ☆鹿嶋語り部の会鑑賞会
サロンの 特色・PR	☆皆さんが「気軽に 無理なく 楽しく」をモットーに和気あいあい と活動しています。



しんまち  
 ②1新町サロン (行政区：新町)
 ぎょうせいく

開催場所	新町公会堂
開催日時	年10回 10:00~11:30
参加人数	平均40人/回
参加費	100円
実施内容	☆祭り踊り教室 ☆リハビリ体操、ビンゴ（または輪投げ） ☆クリスマス会（子供会合同）
サロンの 特色・PR	☆区内の皆さんとコミュニケーションを図ることを目的に、子供からお年寄りまで一緒に楽しんで交流を図っています。



## ②いきいきサロンひまわり しないぜんいき (市内全域)

開催場所	いきいきサロンひまわり (宮中1-4-13)
開催日時	10:00~15:00 定休日 (水曜・日曜・年末年始)
参加人数	平均15人/回
参加費	100円/事業参加1回あたり
実施内容	<p>☆月曜日 手芸</p> <p>☆火曜日 健康マーじゃん</p> <p>☆木曜日 スポーツ吹矢</p> <p>☆金曜日 卓球</p> <p>☆土曜日 隔週でリハビリ体操・健康体操</p> <p>野菜・手芸品・飲料の販売実施</p> <p>表で、お好み焼きたい焼きも販売しています (定休日: 水曜日)</p>
サロンの特色・PR	<p>☆引きこもりがちな高齢者が家から外出し、地域の仲間と楽しく交流・活動することを促進し、地域の活性化と福祉の向上を図ることを目的としています。お電話でお問い合わせいただき是非お気軽に参加していただければと思います。</p> <p>☆問合せ先 (いきいきサロンひまわり) ☎77-7722</p>



②③ <sup>ちゃ</sup>お茶 <sup>さくら</sup>っ <sup>ぎょうせい</sup>こ <sup>おおふなつしんでん</sup>桜 (行政区：大船津新田)

開催場所	大船津新田公会堂
開催日時	毎月第1金曜日 9：30～11：30（8・12月除く）
参加人数	平均18人／回
参加費	100円
実施内容	☆おしゃべり            ☆ゲートボール ☆将棋                    ☆食事会 ☆囲碁                    ☆講話
サロンの 特色・PR	☆みんなで集まっておしゃべりしたり、お茶を飲んだり、ゲームをしたり、楽しく集う場所です。遊びに来てください。





なごみ きょうせいく おおふなつ  
 ②4サロン和（行政区：大船津）

開催場所	大船津公会堂
開催日時	毎月第3火曜日 9：30～11：30
参加人数	平均15人／回
参加費	100円
実施内容	☆おしゃべり                      ☆食事会 ☆ゲーム                            ☆カラオケ ☆講話
サロンPR	☆男性の参加者募集中！！ ☆おしゃべり中心の憩いの場です。 ☆活動は参加者が考えます。気軽に遊びに来てください。



ゆうゆう ぎょうせいく おおふなつ  
**㊤サロン友結（行政区：大船津）**

開催場所	豊津公民館
開催日時	毎月第2・4火曜日 9:30~11:30 (11・12・1月は第4のみ開催)
参加人数	平均8人/回
参加費	100円
実施内容	☆おしゃべり                      ☆食事会 ☆おりがみ                        ☆健康体操
サロンの 特色・PR	☆どなたでも参加できる集いの場です。折り紙で作品を作ったり、おしゃべりをしたり楽しいですよ！遊びに来てください。



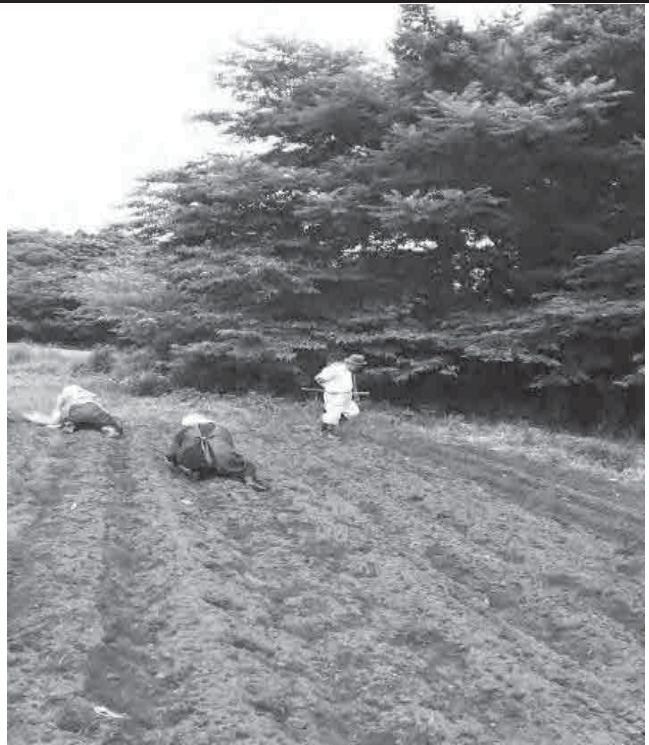
②6 サロンお茶っこ (行政区：爪木)

開催場所	爪木田園都市センター
開催日時	毎月第3日曜日 10:00~12:00 (5・7・10・12・2月) 毎月第3木曜日 10:00~12:00 (6・9・11・1・3月)
参加人数	平均25人/回
参加費	無料 (状況により100円程度徴収する時もある)
実施内容	☆おしゃべり            ☆食事会 ☆健康体操            ☆カラオケ ☆輪投げ
サロンの 特色・PR	☆おしゃべりしながら元気の源になる場所です。お気軽にあそびに来てください。



②7 サロンびーんず <sup>しないぜんいき</sup> (市内全域)

開催場所	農地（宮中4074-17 代表者宅）
開催日時	毎月第2・4月曜日 9：00～12：00
参加人数	平均11人
参加費	1,000円/年
実施内容	☆大豆づくり（4～12月） ☆みそづくり（1月） ☆お茶会
サロンの 特色・PR	☆作業は1時間程度です。作業後のお茶会は、それぞれ持ち寄りのお菓子や漬物等を食し、楽しいひとときを過ごします。 ☆1月のみそづくりは大勢でにぎわいます。みその出来上がりを楽しみに精を出します。おいしいと評判です。春は竹の子掘りもあります。





⑳ サロンあい愛<sup>あい きゅうちゅうの</sup> 宮中野<sup>ぎょうせいく すかきゅうちゅうの</sup> (行政区：須賀宮中野)

開催場所	須賀宮中野区民館
開催日時	毎月第1土曜日 10:00~14:00 (8・1月除く)
参加人数	平均20人/回
参加費	100円
実施内容	<p>☆昼食はカレーライスを作っています。</p> <p>☆1年に1回音楽会を楽しんでいます。カラオケは毎回実施しています。</p> <p>☆参加者に講師をしていただき小物づくりを学びます。</p>
サロンの 特色・PR	<p>☆1年間の予定を全戸に配布し、毎月回覧してお知らせしています。</p> <p>まだ、地域の方に浸透していないので、地道に声掛け活動を続けたいと思います。</p>





⑳サロンあい愛<sup>あい</sup>ゆたかな郷<sup>さと</sup>（豊郷全域<sup>とよさとぜんいき</sup>）

開催場所	豊郷公民館
開催日時	毎週木曜日（9:00～12:00） 毎週土曜日（9:00～15:00）
参加人数	4月～1月 60回 1,200人 月平均 120人
参加費	適時 100円
実施内容	毎週 土曜日(09:00～12:00)健康マージャン（2019年1月～） 土曜日(13:00～15:00)スポーツ吹矢 毎週 木曜日(09:00～12:00)囲碁 木曜日(09:00～11:00)グラウンドゴルフ 木曜日(10:00～12:00)リハビリ体操
サロンの 特色・PR	<p>☆豊郷地区まちづくり委員会では鹿嶋市社会福祉協議会の支援を受けて、豊郷まちづくりセンター（公民館）を主たる会場としてサロン活動を実施しています。</p> <p>☆名称を「サロンあい愛ゆたかな郷」と言い、愛に満ちた豊郷のゆたかな出会いの場になればと思います。</p> <p>☆子どもからお年寄りまで、障がいのある方も、だれでも気軽に参加ができ、仲間づくりを応援します。</p> <p>☆ゆたかな郷では健康づくりを中心に、様々なプログラムを用意します。自分の都合に合わせて参加して下さい。</p>

写真



③〇サロンあい愛<sup>あい すか ほうじゅかい</sup> 須賀豊寿会<sup>ぎょうせいく すか</sup>（行政区：須賀）

開催場所	豊郷公民館・須賀公会堂
開催日時	毎月第1・3金曜日 10:00~12:00
参加人数	平均26人/回
参加費	200円（食事代）
実施内容	☆輪投げ ☆ボッチャ ☆シルバーリハビリ体操
サロンの 特色・PR	☆人と会い、楽しく会話することで相談したり、地域のことを把握 しています。 ☆体を動かし、健康維持に努めます。 ☆食事会により食の大切さを学びます。



③1 サロンあい愛<sup>あい やまのうえ</sup> 山之上<sup>ぎょうせいく やまのうえ</sup> (行政区：山之上)

開催場所	山之上集会所
開催日時	毎月第4土曜日（12月除く） 9：00～12：00
参加人数	平均15人／回
参加費	随時（飲み物・菓子等持ち寄り）
実施内容	☆ボッチャ ☆輪投げ ☆お茶会
サロンの 特色・PR	☆子どもから高齢者まで、みんなで楽しい時間を過ごせるサロンを 目指していきたいです。ぜひご参加ください。



会員募集



③2) サロンあい愛<sup>あい たのべ</sup> 田野辺<sup>ぎょうせいく たのべ</sup> (行政区: 田野辺)

開催場所	田野辺集会所
開催日時	毎月第1・3日曜日 9:00~12:00
参加人数	平均13人/回
参加費	随時(茶菓子等持ち寄り)
実施内容	☆輪投げ ☆ポッチャ ☆お茶会
サロンの 特色・PR	☆参加者の意見を聞きながら、様々な活動をしていきます。子どもからお年寄りまで集まる、そんなサロンを目指していきたいです。

# 随時募集中



③③サロンあい愛 沼尾 (行政区：沼尾)

開催場所	沼尾公会堂
開催日時	①輪投げ 毎週月曜日 9:00~11:00 ②グラウンドゴルフ 毎月第3日曜日 9:00~11:00
参加人数	①14人/回 ②17人/回
参加費	①200円 ②600円
実施内容	①輪投げやお茶飲み、談笑をしながら、コミュニケーションを図り、健康の維持に努めています。 ②初心者を含め、コートを有料で借り、隔週おきに頑張っています。 ※雨天時はボッチャ実施
サロンの特色・PR	☆沼尾地区は、昔からの住民が多く、身近な娯楽が少なく、こもりがちの人が多かったが、このサロンによって積極的な人間関係が図れるよう、声掛け運動を実施しています。





③4 あい愛<sup>あいしょうわ</sup> 笑和サロン<sup>ぎょうせいく ぬまおだんち</sup> (行政区：沼尾団地)

開催場所	沼尾団地集会所
開催日時	毎月第2土曜日 10:00~12:00
参加人数	15~18人/回
参加費	100円
実施内容	<p>○実施前月に内容を募集して決めます。</p> <p>○自治会の回覧に掲載記事を載せています。</p> <p>☆おしゃべり                      ☆カレー、ちらし寿司づくり</p> <p>☆軽体操                              ☆カラオケ</p> <p>☆輪投げ                              ☆お手玉づくり</p>
サロンの 特色・PR	<p>☆スローガン できる人はドンドンやろう。</p> <p>世話になる時はおもいきり世話になろう。</p> <p>助けがほしい時はすぐに手をあげよう。</p> <p>☆参加者が自主的に活動します。例：男のカレー</p> <p>女性は手出しは無用、口出しOK。手出しは無用。片付けも男性が行います。</p>

お食事中  
ちらし寿司

お手玉づくりに夢中



㊦
たまり場
中サロン
(行政区：中)

開催場所	中区農村集落センター
開催日時	毎月第2、4水曜日・第3日曜日 13:00～16:00
参加人数	平均15人/回
参加費	男性500円・女性300円/月
実施内容	☆おしゃべり                      ☆歌、カラオケ ☆ラジオ体操                      ☆茶話会 ☆食事                                  ☆公民館等のボランティア ☆中台育心園の行事出席（夏祭り・収穫祭）
サロンの 特色・PR	☆お茶を飲んで、食べて、歌って、おしゃべりをして、午後のひとときを楽しく過ごしています。



きょうらくいあい  
**③⑥ 共楽居合サロン** (行政区：居合)

開催場所	居合田園都市センター
開催日時	毎月第1金曜日・第3日曜日 10:00~12:00
参加人数	平均10人/回
参加費	100円
実施内容	☆茶話会 ☆ラジオ体操 ☆ゲーム ☆カラオケ
サロンの 特色・PR	☆年齢に関係なく地区住民のたまり場として、助け合いや楽しいひと ときを過ごせるよう活動しています。



たちほら  
**③立原サロン** (ぎょうせいく たちほら) (行政区：立原)

開催場所	立原農村集落センター
開催日時	毎月第4土曜日 9：30～11：30
参加人数	5～10人／回
参加費	無料
実施内容	☆ターゲットゲーム ☆カラオケ ☆ラジオ体操 ☆輪投げ ☆ボッチャ ☆卓球
サロンの 特色・PR	☆プロの講師による脳トレや曲数豊かなカラオケ等、無理せず、みんな まで仲良く楽しく交流しています。



③⑧なかつぼお茶<sup>ちゃ</sup>こう（行政区：中坪<sup>ぎょうせいく なかつぼ</sup>）

開催場所	中坪集落センター
開催日時	毎月第1日曜日 10:00~12:00
参加人数	平均11人/回
参加費	無料
実施内容	☆ラジオ体操 ☆カラオケ ☆輪投げ ☆卓球 ☆おしゃべり
サロンの 特色・PR	☆年間活動記録を写真入りで掲示板にて案内予定です。





きょうしつ　　しないぜんいき  
**③9 ぼくらの教室（市内全域）**

開催場所	大野ふれあいセンター	
開催日時	毎月第1・3土曜日　9：00～13：00	
参加人数	30人／回	
参加費	100円（こども食堂利用者）	
実施内容	☆小学生、中学生の補習 ☆小学生以上は英語学習および英会話 ☆勉強後の楽しいこども食堂	
サロンの 特色・PR	☆現役高校生（講師）	登録15名
	☆サポーター（食事づくり等）	登録17名



④0はなわサロン（行政区：埴）  
ぎょうせい く はなわ

開催場所	埴新農村集落センター
開催日時	毎月第2日曜日 9：30～11：30
参加人数	平均15人／回
参加費	無料 光熱費徴収予定
実施内容	☆リハビリ体操 ☆懇談 ☆輪投げ ☆ゲーム ☆カラオケ
サロンの特色・PR	☆リハビリ体操指導員、三味線・尺八のベテランがメンバーに揃っており、生演奏の民謡や相撲甚句等も聴けます。輪投げ、カラオケも楽しめます。みなさんの参加お待ちしております。



しづき  
**④1 志崎サロン** (ぎょうせい く しづき 行政区：志崎)

開催場所	志崎農村集落センター
開催日時	毎月第4金曜日 9：30～11：30
参加人数	平均10人/回
参加費	100円（施設利用料） 自治会加入者は無料
実施内容	☆健康体操      ☆カラオケ ☆オセロ          ☆卓球 ☆おしゃべり      ☆血圧測定
サロンの 特色・PR	☆どなたでも参加できますヨ！みんなで準備し、みんなで楽しむサロンです。



たけい きぼう いえ ぎょうせい たけい  
 ④武井サロン希望の家（行政区：武井）

開催場所	無料休憩所 希望の家（武井2015-53）
開催日時	定例会 毎月第1水曜日 9：30～11：30（その他随時開催）
参加人数	平均8人／回
参加費	100円（サロン維持継続賛助金）
実施内容	☆体操（ラジオ体操・腰痛、膝痛体操など） ☆茶話会（お茶などで談話・懇親を深める） ☆ゲーム ☆講話・かくし芸 など
サロンの 特色・PR	☆定例会で知り合って、いつでも友達同士で個別に利用できる、常時 開かれたサロンです。



個別利用



サロン外観



定例会

## 5. サロン団体一覧

No.	団体・グループ名	活動場所	活動日	活動時間	活動内容
1	大志崎さろん (大同東地区社会福祉協議会)	大志崎農村集落センター	第3水曜日	10:00~12:00	おしゃべり・ゲーム・輪投げ・手芸など
2	共栄区さろん	共栄集落センター	第3土曜日	10:00~12:00	お茶会・製作・料理・学習
3	浜津賀台さろん (大同東地区社会福祉協議会)	大野北いきいきふれあいプラザ	第2, 4金曜日	10:00~12:00	おしゃべり・ゲーム・ハーモニカと歌おう・健康講話
4	あらいさろん (大同東地区社会福祉協議会)	荒井農村集落センター	第3水曜日	10:00~12:00	おしゃべり・ゲーム・ハーモニカ・健康講話
5	ほっこりん	宮中グリーンホームはまなすビル 田舎くらしふるさと館	毎月1~2回	10:00~15:00	食事会・ハンドメイド・体操・オセロゲーム・料理・鑑賞
6	子ども食堂 わかばカフェ	宮中グリーンホームはまなすビル オアシス館	第4月曜日	15:00~19:00	子ども食堂・クラフト教室・講座・園芸
7	明石サロン	明石集会所	第3日曜日	10:00~12:00	体操・手話・おしゃべり
8	波野お茶こ	波野公民館	第4火曜日	10:00~12:00	茶話会・囲碁・将棋・体操ゲーム・講座など
9	仲作お茶こ	仲作分院集会所	第3金曜日	9:30~12:00	茶話会・合唱・軽スポーツなど
10	わいわい食堂	三笠公民館	第3土曜日	12:00~15:00	子ども食堂・遊び・学習の場
11	わかばサロン	サンポート内 コミュニティルーム	第2水曜日	10:00~14:00	お茶の提供
12	平井サロンいきいき倶楽部	農地 (港ヶ丘1147-28)	第1, 3土曜日(変更の場合あり)	9:30~12:00	野菜作り・ふれあいの場など
13	平井丘サロン	鉢形多目的グラウンド・平井丘コミュニティセンター	毎週火曜日	10:00~15:30	輪投げ・グラウンドゴルフ・お茶会・カラオケ
14	月曜会サロン	鉢形多目的グラウンド	毎週月曜日	8:30~11:30 (雨天順延)	ラジオ体操・グラウンドゴルフ・茶話会・カラオケなど
15	地域のサロンたかなみ (たかまつ地区福祉会)	高松公民館	第2水曜日	10:00~12:00	茶話会・体操・ゲーム・作品づくりなど
16	安崎サロン (鹿島地区社会福祉協議会)	安崎区集会所	第2木曜日	13:30~15:00	茶話会・リハビリ体操・食事会・ぬりえなど
17	こすもすサロン (鹿島地区社会福祉協議会)	神野向集会所	年3回	12:00~14:00	食事会・脳トレ・鑑賞会
18	悠々サロン (鹿島地区社会福祉協議会)	桜町公会堂	年6回	10:00~13:30	食事会・茶話会・ぬり絵など
19	このはなサロン (鹿島地区社会福祉協議会)	神野農村集落センター	年3回	10:00~12:00	講話・輪投げ・食事会
20	サロン角内 (鹿島地区社会福祉協議会)	角内集会所	年6回(第3日曜日)	10:00~13:00	食事会・茶話会・講話・鑑賞会・カラオケなど



No.	団体・グループ名	活動場所	活動日	活動時間	活動内容
21	新町サロン (鹿島地区社会福祉協議会)	新町公会堂	年10回	10:00~11:30	食事会・茶話会・お祭り踊り 教室・リハビリ体操など
22	いきいきサロンひまわり	いきいきサロンひまわり	毎週月, 火, 木, 金, 土曜日(年末年始 除く)	10:00~15:00	手芸・健康マージャン・ス ポーツ吹矢・卓球・リハビリ 体操・健康体操
23	お茶っこ桜 (豊津地区社会福祉協議会)	大船津新田 公会堂	第1金曜日(8, 12 月除く)	9:30~11:30	おしゃべり・将棋・囲碁・ ゲートボール・食事会・ 講話
24	サロン和 (豊津地区社会福祉協議会)	大船津公会堂	第3火曜日	9:30~11:30	おしゃべり・ゲーム・ 講話・食事会・カラオケ
25	サロン友結 (豊津地区社会福祉協議会)	豊津公民館	第2, 4火曜日 (11, 12, 1月は第 4のみ開催)	9:30~11:30	おしゃべり・おりがみ・ 食事会・健康体操
26	サロンお茶っこ (豊津地区社会福祉協議会)	爪木田園都市セン ター	第3日曜(2, 5, 7, 10, 12 月), 第3木曜日 (1, 3, 6, 9, 11月)	10:00~12:00	おしゃべり・健康体操・ 輪投げ・食事会・カラオケ
27	サロンびーんず	農地(宮中4074- 17 代表者宅)	第2, 4月曜日	9:00~12:00	大豆づくり・みそづくり・お 茶会
28	サロンあい愛 宮中野 (豊郷地区社会福祉協議会)	須賀宮中野区民館	第1土曜日 (8, 1月除く)	10:00~14:00	おしゃべり・カラオケ・ 健康体操・レクリエーショ ン・ゲーム・食事など
29	サロンあい愛 ゆたかな郷 (豊郷地区まちづくり委員会)	豊郷公民館	毎週木曜日, 土曜日	(木)9:00~12:00 (土)9:00~15:00	スポーツ吹矢・リハビリ体 操・囲碁・グラウンドゴル フ・健康マージャン
30	サロンあい愛 須賀豊寿会	豊郷公民館及び須 賀公会堂	第1, 3金曜日	10:00~12:00	シルバーリハビリ体操・ポッ チャ・輪投げ
31	サロンあい愛 山之上	山之上集会所	第4土曜日 (12月除く)	9:00~12:00	輪投げ・ポッチャ・お茶会
32	サロンあい愛 田野辺	田野辺集会所	第1, 3日曜日	9:00~12:00	ポッチャ・輪投げ・お茶会
33	サロンあい愛 沼尾	沼尾公会堂	毎週月曜日, 第3日曜日	9:00~11:00	輪投げ・グラウンドゴルフ・ ポッチャ
34	あい愛 笑和サロン	沼尾団地集会所	第2土曜日	10:00~12:00	おしゃべり・軽体操など
35	たまり場 中サロン (中野西地区社会福祉協議会)	中区農村集落 センター	第2, 4水曜日, 第3日曜日	13:00~16:00	ラジオ体操・輪投げ・カラオ ケ・茶話会など
36	共楽居合サロン (中野西地区社会福祉協議会)	居合田園都市 センター	第1金曜日, 第3日曜日	10:00~12:00	茶話会・ラジオ体操・ ゲーム・カラオケ
37	立原サロン (大同西地区社会福祉協議会)	立原農村集落 センター	第4土曜日	9:30~11:30	ラジオ体操・卓球・ 輪投げ・ターゲットゲーム・ カラオケ・ポッチャ
38	なかつぼお茶こう (大同西地区社会福祉協議会)	中坪集落センター	第1日曜日	10:00~12:00	ラジオ体操・輪投げ・ カラオケ・卓球・おしゃべり
39	ぼくらの教室	大野ふれあい センター	第1, 3土曜日	9:00~13:00	小中学生の学習教室・ こども食堂
40	はなわサロン (大同西地区社会福祉協議会)	埴新農村集落 センター	第2日曜日	9:30~11:30	リハビリ体操・輪投げ・ カラオケ・懇談・ゲーム
41	武井サロン希望の家 (大同西地区社会福祉協議会)	無料休憩所 希望 の家	第1水曜日	9:30~11:30	雑談・講話・野菜作り・ 民謡・体操
42	志崎サロン (大同西地区社会福祉協議会)	志崎農村集落 センター	第4金曜日	9:30~11:30	おしゃべり・健康体操・ 卓球・カラオケ・オセロ・血 圧測定

# 鹿嶋市社会福祉協議会は 地域のサロン活動を応援しています



## これからはじめてみようという方は・・・

- 開設に向けた準備などの相談に応じます
- 運営者からのアドバイスや活動中のサロンへの見学などを調整します
- 助成制度により、サロン立ち上げ運営費の一部を助成します

## 魅力あるサロンづくりのために・・・

- 運営者同士の交流会や情報交換会、活動に役立つ研修等を開催します
- ボランティアの活用や専門職との橋渡しをお手伝いします
- 運営にあたっての困りごとなどの相談に応じます

## 【助成金のご案内】

- 助成1年目 年30,000円（開催予定回数 年6回以上）
- 助成2・3年目 年20,000円（開催予定回数 年10回以上）
- 助成4年目以降 年10,000円（開催予定回数 年10回以上）

お気軽にご相談ください



 **社会福祉法人 鹿嶋市社会福祉協議会**

〒314-0012

鹿嶋市平井1350-45（市総合福祉センター内）

TEL 0299-82-2621

FAX 0299-83-0242

Eメール k-shakyo@sopia.or.jp

令和3年3月31日発行