

～地域のふれあい・交流の場～

# 「サロン活動」ガイドブック



関わり合いと支え合いで、  
安心して暮らせるまちを創る

～「支援」から「おたがいさま」へのまちづくり～



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..... 4~44
- 5 サロン団体一覧..... 45・46
- 6 助成金のご案内..... 47



# 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  
地域を元気にするためのキーワード！

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。

地域の住民が安心して心豊かに暮らせる社会を目指し、本協議会では、地域のふれあい・交流の場となるサロン活動を推進しており、サロンを出発点として住民同士が支え合い、主体的に生活課題に取り組む、身近な人材や施設など地域の社会資源を活用、または協働している先進的なサロンなど本協議会で把握しているサロンをまとめさせていただきました。本ガイドブックが各地域でのサロン活動の参考になれば幸いです。



## 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、日常でもお互い声をかけあうことができ、あたたかで心地よい交流が生まれます。参加者は、サロンを構成する一員でもあり、主催者(活動の担い手)を含めて全員が地域の仲間です。

### ②閉じこもりの予防・見守りの効果

歩いていけるところに「サロン」があれば、気軽に出かけることができます。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。仲間同士で情報を交換し、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すと一層の効果が生まれます。サロンに出かけることで、生活のリズムが生まれ、認知症の予防にもなると言われています。

### ⑤災害時に活かされます

地区で顔見知りが増えると、災害時の声掛けなど、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P45、46地域サロン団体一覧に掲載されてい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>おおしぎき</small> ①大志崎さろん（行政区： <small>おおしぎき</small> 大志崎 ※）	
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10人/回
参加費	100円（集落センター会場費として）
実施内容	☆「徒歩圏内で会場へ」との事で、地区の集落センターを借用しています。参加者は徒歩、自家用車、自転車で参加しています。 ☆ボランティアによるマジック・音楽教室・手芸・健康体操や市役所の出前講座、その他地域包括支援センター職員による講話を中心に開催しています。
サロンの特色・PR	☆「みんなで考え、みんなで実行」をスローガンに各人が決められた持ち場で運営しています。 ☆年1回の計画で他の行政区のさろんと交流を行っています。 ☆東京2020パラリンピックで実施されたボッチャ競技で身障者の活躍を知り、高齢者のフレイル防止にピッタリであるとボッチャ器具を購入し、現在身体を動かしています。
	

※行政区とは、サロンの開催地域のことを示しています。

きょうえいく  
**②共栄区さろん**（行政区：きょうえい共栄）

開催場所	共栄農村集落センター
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」と言ってもらえるような笑顔を作る場です。</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：はまつがだい  
 はまつがだい  
 浜津賀台）

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
実施内容	<p>☆回覧用の資料を作成（開催日、開催内容）、各班へ配布</p> <p>☆4週目は、だいどう地域包括支援センターやボランティアによる健康講話及び体操を実施</p> <p>☆ハーモニカ演奏による合唱</p> <p>☆ポッチャ（ルールをマスターして、リーグ戦を行う）</p>
サロンの 特色・PR	<p>☆運営スタッフは5人で自主運営でさろん活動をしています。</p> <p style="text-align: center;">（みんなで考え・みんなで準備・みんなで楽しむ）</p> <p>☆引きこもりがちな高齢者が、家から外出して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。</p>





## ④あらいさろん（行政区：<sup>あらい</sup>荒井）

開催場所	長永寺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・1月を除く）
参加人数	平均12人/回
参加費	100円
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆体操</li> <li>☆バンド演奏でみんな一緒に歌う</li> <li>☆茨城県や鹿嶋市の民話</li> <li>☆ポッチャ</li> </ul>
サロンの 特色・PR	☆ご近所さんに声掛けして、参加者を募っています。



しゃきょうえ  
 ⑤写経会（行政区：青塚）
 あおつか

開催場所	青塚集落センター
開催日時	毎月第2月曜日 10:00~13:00
参加人数	平均10人/回
参加費	300円
実施内容	☆「般若心経」について理解を深めるとともに写経を行い、心の安らぎを得る。また、コミュニティの場とする。
サロンの特色・PR	☆ずっと長い歴史の中で、日本人の心の拠り所となってきた仏教について、一人ひとりが閑かに心に向ける貴重な場です。



⑥わかばカフェ しないぜんいき (市内全域)

開催場所	大野地域
開催日時	偶数月 10:00~13:00 (内容により変更あり)
参加人数	平均30人/回
参加費	大人 200円, 小人 無料
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、ひとり暮らしの高齢者から幼児まで、老若男女が参加しています。
サロンの特色・PR	☆毎回、地産地消として地域の方から野菜などを寄付して頂いています。地域の方に支えられたアットホームなサロンになっています。



⑦ <sup>こうやだいえきまえ</sup> 荒野台駅前 <sup>たいそう</sup> で <sup>かい</sup> ラジオ体操 <sup>こうやだい</sup> を <sup>く</sup> する会 (行政区：荒野台1区)

開催場所	荒野台駅前
開催日時	毎日 午前6：20～6：50 (冬期6：50～7：20)
参加人数	平均20人/回
参加費	無料 年3回のイベント 100円/人・回
実施内容	☆毎日朝のラジオ体操 ☆年3回荒野台公民館を使い、ゲームなどのコミュニケーション
サロンの 特色・PR	☆“無理せず、焦らず、ゆっくりと”をモットーに、老若男女を問わず、自由に活動できる楽しい会です。



## ⑧フラワーズサロン（行政区：こうやだい 荒野台）

場 所	荒野台公民館
日 時	年6回（偶数月） 10：00～12：00
参加人数	平均30人／回
参加費	100円～300円
実施内容	☆ポッチャ ☆茶話会 ☆健康教室
サロンの 特色・PR	☆荒野台区に住む誰もが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。



あかし  
◎明石サロン（行政区：あかし明石）

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 など
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  
 ⑩波野お茶こ（波野全域）

開催場所	波野公民館	
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 ☆フレイル予防などのミニ講話 ☆健康チェック（介護長寿課共催） ☆語り部を聞く会 ☆音楽鑑賞会	☆うちわづくり ☆シルバーリハビリ体操 ☆合唱・踊り ☆郷土かるた ☆シナプソロジー体操
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。 ☆みなさんが楽しめるような様々なイベントを企画しています。 ☆みなさん、お気軽にご参加ください！	



健康チェックは人気のイベントです！  
 年2回、自分の健康状態を  
 確認する良い機会になっています。



しよくどう しないぜんいき  
⑪わいわい食堂（市内全域）

開催場所	三笠公民館
開催日時	毎月第3土曜日 11:45~12:30
参加人数	平均140人/回
参加費	大人200円、高校生以下無料
実施内容	☆子ども食堂 9:00~12:00 調理・受付準備 11:50~12:30 弁当、寄贈品配布 ~13:30 片付け
サロンの特色・PR	☆孤食の子ども・高齢者をはじめ、年齢・対象を問わずみんな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が、コロナ禍の時には、弁当配布と寄贈品の配布に切り替えざるを得ない状況が続きました。そのような中でも人数がどんどん増えて、現在は予約制にしております。早く元の会食型に戻り、安心してコミュニケーションが取れる日を待ち望んでいます。





⑫きたくなるサロン（行政区：<sup>みかさ</sup>きた 三笠北）

開催場所	三笠北区集会所
開催日時	毎月第4水曜日（別の日に特別企画あり） 10：00～12：00
参加人数	平均15人／回
参加費	無料（製作企画時は材料費）
実施内容	☆ハーモニカに合わせての合唱 ☆ミニコンサート ☆健康体操 など
サロンの 特色・PR	☆誰でも気軽に参加できる ☆地域の方々との交流 ☆心も体も解放しましょう



ひらいおか  
 ⑬平井丘サロン（行政区：鉢形）  
 はちがた

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 10:00~12:00 13:00~15:00
参加人数	平均10人/回
参加費	100円/月
実施内容	☆輪投げ・ポッチャ 10:00~ ☆グラウンドゴルフ 13:00~（雨天時はカラオケ） ☆お茶っこ（飲料は各自持参） ☆月曜会サロンとの交流（グラウンドゴルフ、お茶っこなど）
サロンの 特色・PR	☆輪投げ、グラウンドゴルフを通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。



⑭みんなの食堂しょくどう しない ぜんいき（市内全域）

開催場所	食堂 エム・フーズ（鹿嶋市平井86）
開催日時	毎月第2土曜日 10:00~11:30
参加人数	平均30人/回
参加費	子ども 無料/大人 300円
実施内容	☆食事 ☆フードパントリー
サロンの 特色・PR	☆みんなの居場所になるよう、美味しい食事と笑顔をお届けます。 ☆皆さん、お気軽にご参加ください。



げつようかい  
**⑮月曜会サロン**（行政区：**鉢形北**）  
 はちがたきた

開催場所	鉢形多目的広場、平井丘コミュニティセンター
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
実施内容	☆グラウンドゴルフ（1R 8ホール×4ラウンド）表彰 ☆輪投げ（平井丘コミュニティセンターを借用して実施） ☆お茶っこ（お茶とお茶菓子は各人お好み持参） ☆カラオケ（平井丘コミュニティセンターを借用して実施）
サロンの 特色・PR	☆鉢形多目的広場でグラウンドゴルフコースを整備しています。 ☆皆さん、お気軽にご参加ください。



あざき  
⑩安崎サロン（行政区：あざき安崎）

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、脳トレ</p> <p>☆大人のぬり絵教室、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「次回は何をやろうか？」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>かのむかい</sup>こすもすサロン（行政区：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、介護予防体操</p> <p>☆食事会→コロナ禍の3年間は実施出来ずにいます。</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>☆旬のお野菜を中心とした松花堂弁当を提供しています。（感染対策のためしばらく食事会が実施出来ずにいましたが、令和5年2月には、持ち帰りのませご飯を提供することができました。）</p> <p>☆皆さんにお声掛けして、集まって頂くと楽しい会話がはずみます。</p> <p>☆参加者は男性の方が多く、時々顔を合わせることで、心身の健康維持が図れると考え活動しています。</p>



⑱このはなサロン（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。



①<sup>しんまち</sup>新町サロン（行政区：<sup>しんまち</sup>新町）

開催場所	新町公会堂
開催日時	第3日曜日 10:00~11:30
参加人数	平均30人/回
参加費	100円
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆健康体操、ボッチャ、輪投げ</li> <li>☆クリスマス会（子供会合同）</li> <li>☆野外活動</li> <li>☆新年の集い</li> </ul>
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、子供から高齢者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、日曜・お盆・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 隔週でシルバーリハビリ体操・健康体操</p> <p>☆野菜・手芸品・惣菜 (ひじき煮・切り干し大根煮・ピーマンのピリ辛惣菜) の販売実施</p> <p>☆表で、お好み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や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>



②お茶<sup>ちゃ</sup>っこ桜<sup>さくら</sup>（行政区：大船津新田<sup>おおふなつしんでん</sup>）

開催場所	大船津新田公会堂
開催日時	毎月第1金曜日 10:00~11:30（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 おおふなつ  
 ②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 10:00~11:30
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。 ☆当日の活動内容は参加者が考えます。気軽に遊びに来てください。



⑳ サロン<sup>ゆうゆう</sup>友結 (行政区: <sup>おおふなつ</sup>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 (11~1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。 ☆おりがみで作品を作ったり、おしゃべりをしたり楽しいですよ！ 遊びに来てください。



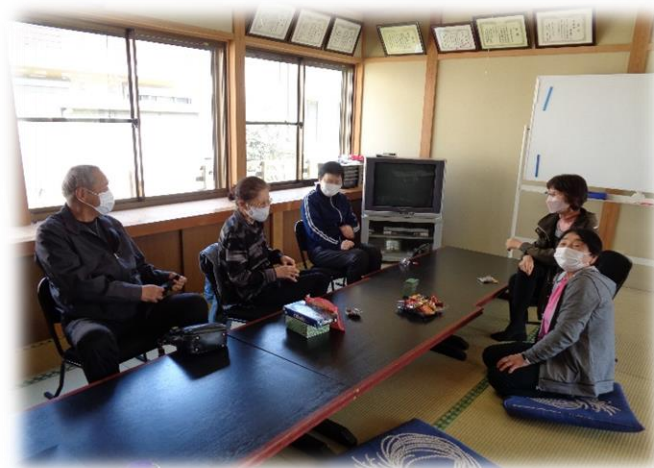
⑭サロンお茶<sup>ちや</sup>っこ（行政区：爪<sup>つまぎ</sup>木）

開催場所	爪木田園都市センター
開催日時	毎月第2水曜日 10:00~12:00
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。



②⑤サロンあい愛<sup>あい きゅうちゅうの</sup> 宮中野 (行政区：須賀宮中野<sup>すかきゅうちゅうの</sup>)

開催場所	須賀宮中野区民館
開催日時	偶数月第1土曜日 10:00~12:00 (8月除く)
参加人数	平均6人/回
参加費	100円
実施内容	☆おしゃべり ☆輪投げ ☆オセロ ☆体操
サロンの 特色・PR	☆おしゃべりをして笑って楽しく過ごしています。今のところ参加者が少ないのですが、少しずつおしゃべりをする仲間が増えていったらいいなと思っています。



②⑥サロンあい愛<sup>あい</sup>ゆたかな郷<sup>さと</sup>（豊郷<sup>とよさとぜんいき</sup>全域）

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（13：00～15：00）
参加人数	平均7～8人／回
参加費	適宜 100円
実施内容	毎週 木曜日（9：00～12：00）囲碁 木曜日（9：00～11：00）グラウンドゴルフ 木曜日（10：00～12：00）シルバーリハビリ体操  毎週 土曜日（13：00～15：00）スポーツ吹矢
サロンの 特色・PR	☆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。 ☆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。 ☆子どもから高齢者まで、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。 ☆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ください。



②7 サロンあい<sup>あい</sup>愛<sup>すか</sup> 須賀<sup>ほうじゅかい</sup>豊寿会 (行政区: 須賀<sup>すか</sup>)

開催場所	豊郷公民館
開催日時	毎月第1・3金曜日 9:30~11:30
参加人数	平均10人/回
参加費	100円
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	☆地域での相談や近所から参加されている方の顔を見て元気をもらったり、お互い力を貸しあったりしています。 ☆体を動かし、健康維持に努めます。





⑳ サロンあい愛 <sup>あいやまのうえ</sup> 山之上 (行政区: <sup>やまのうえ</sup> 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) 9:30~12:00
参加人数	平均9人/回
参加費	随時(飲み物など持ち寄り)
実施内容	<p>☆ポッチャ</p> <p>☆輪投げ</p> <p>☆お茶会</p> <p>☆ラジオ体操</p>
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。



⑳サロンあい愛<sup>あい たのべ</sup> 田野辺 (行政区: 田野辺<sup>たのべ</sup>)

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(茶菓子など持ち寄り)
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



③⑩ あいぬまお サロン ぬまお あい愛 沼尾 (行政区: 沼尾)

開催場所	①沼尾公会堂 ②鹿島ハイツ
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	①平均5人/回 ②17人/回
参加費	開催内容により徴収
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有料コートを使い、お互いに競い、心技体の向上心を養い、老化防止に努める。但し、雨天日はボッチャ実施。
サロンの特色・PR	☆沼尾地区は、昔からの住民が多く、新しい事へチャレンジする人が少ないので、サロンなどを通して良好な人間関係を図れるように声掛け運動を実施しています。



③1 <sup>あいしょうわ</sup>あい愛 <sup>ぬまおだんち</sup>笑和サロン（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	12~17人/回
参加費	募金形式で100円/人
実施内容	<p>☆実施前月に内容を募集して決めている。</p> <p>☆自治会の回覧で募集記事を載せている。</p> <p>☆おしゃべり                      ☆カレー、ちらし寿司づくり</p> <p>☆健康体操、ゆる体操          ☆カラオケ</p> <p>☆輪投げ                            ☆お手玉づくり      など</p>
サロンの 特色・PR	<p>☆スローガン 出来る人はドンドンやろう。</p> <p>世話になる時は思いっきり世話になろう。</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。片付けも男性が行います。</p>



③<sup>ば なか</sup>たまり場 中サロン (行政区：<sup>なか</sup>中)

開催場所	中区農村集落センター
開催日時	毎月第2、4月曜日・第3日曜日 13:00~16:00
参加人数	平均10人/回
参加費	100円/人・回
実施内容	☆カラオケ ☆ラジオ体操 ☆ボッチャ・輪投げ ☆中台育心園との交流
サロンの 特色・PR	☆ラジオ体操をして、替え歌「ボケない小唄、ボケます小唄」を全員で歌って、カラオケ、おしゃべり、お茶を飲んで楽しく過ごしています。



㊿
きょうらくいあい
共楽居合サロン
いあい
（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	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆茶話会</li> <li>☆ラジオ体操</li> <li>☆ゲーム</li> <li>☆カラオケ</li> </ul>
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時を過ごせるよう活動しています。



たちほら  
③4立原サロン（行政区：たちほら立原）

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 10:00~12:00
参加人数	平均8人/回
参加費	無料
実施内容	☆ラジオ体操 ☆輪投げ ☆ボッチャ ☆雑談（たまにお弁当付き）
サロンの 特色・PR	☆ボッチャが人気。皆さんおもしろいと元気に活動 ☆大事な場面で良くても悪くても大歓声 ☆無理せず、みんなで仲良く楽しく活動



たなぎ  
 ③⑤ 棚木サロン (行政区: 棚木) たなぎ

開催場所	棚木農村集落センター
開催日時	毎月第3木曜日 13:30~16:00
参加人数	平均10人/回
参加費	100円
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆散歩 <span style="margin-left: 200px;">☆お茶会</span></li> <li>☆グラウンドゴルフ <span style="margin-left: 170px;">☆ボッチャ</span></li> <li>☆輪投げ <span style="margin-left: 170px;">☆健康体操・学習会</span></li> <li>☆散歩道の清掃</li> </ul>
サロンの 特色・PR	<p>☆散歩とグラウンドゴルフが中心ですが、年に2~3回誰もが関心の持てる健康問題の学習会や高齢者にできる体操など、専門職による指導を受けられる講習会実施を考えています。</p>





③⑥なかつぼお茶<sup>ちゃ</sup>こう（行政区：中<sup>なかつぼ</sup>坪）

開催場所	中坪農村集落センター
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  
**③7 ぼくらの教室（市内全域）**

開催場所	大野公民館 2階 会議室A・B	
開催日時	毎月第1・3土曜日 9:00~13:00	
参加人数	平均40人/回	
参加費	こども食堂利用者（小・中学生100円, 大人200円）	
実施内容	☆小・中学生の学習支援 ☆小学生以上の親子で英会話学習 ☆勉強後は親子でこども食堂 ☆高齢者のお弁当配食（ボランティアによる配食・配達） ☆フードパントリー（月1~2回）	
サロンの 特色・PR	☆現役高校生（講師）	登録15名
	☆サポーター（食事づくりなど）	登録20名



③⑧はなわサロン（行政区：<sup>はなわ</sup>埴）

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	☆サロンの歌 ☆懇談 ☆輪投げ ☆ボッチャ ☆シルバーリハビリ体操
サロンの 特色・PR	☆「サロンで元気に」「はなわサロンの歌」と2曲の歌を、会員が作詞・作曲し、いつもみんなで唄っています。 ☆ボッチャも皆さん楽しみにして参加しています。



たけい きぼう いえ  
 ③⑨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	☆常時開催 ☆毎月第2水曜日 9：30～11：30（定例会）
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	☆武井サロンは自家設備を会場にしています。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。



しざき  
④志崎サロン（行政区：志崎）  
しざき

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。



④<sup>きんじよ</sup>ご近所サロン（行政区：<sup>しざき</sup>志崎）

開催場所	代表者宅のお庭（志崎23-7）
開催日時	毎月第1・3土曜日 13:00~14:00 （天候により変更あり）
参加人数	平均6~8人/回
参加費	100円 （行事により増えることがあります）
実施内容	☆音楽会（ボランティアさんを読んで演奏会） ☆体操 ☆お茶会 ☆季節行事（お花見、バーベキュー、スイカ割り、芋煮会、 ハロウィンパーティー、クリスマスリース作り）
サロンの 特色・PR	☆ご近所のお散歩の途中で楽しく集まれる場所を作りました!(^^)! ご近所でお互いに助け合い、笑顔で元気いっぱいお庭で遊んで若返り楽しんで過ごしていけるサロンです♪



# 5. 地域サロン団体一覧

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	講話・出前講座・ボランティアによる体操など
2	共栄区さろん	共栄農村 集落センター	第3土曜日	10:00~12:00	健康体操・製作・料理・講義学習会
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	健康講話・ハーモニカ演奏による合唱・ポッチャなど
4	あらいさろん (大同東地区社会福祉協議会)	長永寺荒井農村 集落センター	第3水曜日 (8,1月を除く)	10:00~12:00	体操・バンド演奏・民話・ポッチャ
5	写経会	青塚農村 集落センター	第2月曜日	10:00~13:00	写経・談話
6	わかばカフェ	大野地域	偶数月	10:00~13:00	こども食堂など
7	荒野台駅前でラジオ体操をする会	荒野台駅前	毎日	6:20~6:50 (冬季) 6:50~7:20	ラジオ体操
8	フラワーズさろん	荒野台公民館	年6回(偶数月)	10:00~12:00	ポッチャ・茶話会・健康教室
9	明石サロン	明石集会所	第3日曜日	10:00~12:00	軽体操・おしゃべりなど
10	波野お茶こ (波野地区まちづくり委員会)	波野公民館	第4火曜日	10:00~12:00	将棋・ミニ講話・合唱・シルバーリハビリ体操など
11	わいわい食堂	三笠公民館	第3土曜日	11:45~12:30	子ども食堂
12	きたくなるサロン	三笠北区集会所	第4水曜日	10:00~12:00	合唱・ミニコンサート・健康体操など
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	10:00~12:00 13:00~15:00	輪投げ・ポッチャ・グラウンドゴルフ・お茶っこなど
14	みんなの食堂	食堂 エム・フーズ	第2土曜日	10:00~11:30	食事・フードパントリー
15	月曜会サロン	鉢形多目的グラウンド 平井丘コミュニティセンター	毎週月曜日 (雨天順延)	8:30~11:30	グラウンドゴルフ・輪投げ・お茶っこ・カラオケ
16	安崎サロン (鹿島地区社会福祉協議会)	安崎区集会所 (安崎の茶の間)	第2木曜日	13:30~15:00	シルバーリハビリ体操・脳トレ・ぬり絵・講話・食事会など
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	脳トレ・介護予防体操・歌・鑑賞会など
18	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
19	新町サロン (鹿島地区社会福祉協議会)	新町公会堂	第3日曜日	10:00~11:30	健康体操・ポッチャ・輪投げ・クリスマス会など
20	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・シルバーリハビリ体操など

No.	団体・グループ名	活動場所	活動日	活動時間	活動内容
21	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)	10:00~11:30	おしゃべり・将棋・囲碁・ゲートボール・食事会・講話
22	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	10:00~11:30	おしゃべり・ゲーム・講話・食事会・カラオケ
23	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 (11~1月は第4のみ)	9:30~11:30	おしゃべり・おりがみ・食事会・健康体操
24	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2水曜日	10:00~12:00	おしゃべり・健康体操・輪投げ・食事会・カラオケ
25	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	偶数月第1土曜日 (8月除く)	10:00~12:00	おしゃべり・輪投げ・オセロ・体操
26	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・土曜日	(木)9:00~12:00 (土)13:00~15:00	囲碁・グラウンドゴルフ・シルバリーハビリ体操・スポーツ吹矢
27	サロンあい愛 須賀豊寿会	豊郷公民館	第1・3金曜日	9:30~11:30	シルバリーハビリ体操・ポッチャ・輪投げ
28	サロンあい愛 山之上	山之上集会所	第4土曜日 (12月除く)	9:30~12:00	ポッチャ・輪投げ・お茶会・ラジオ体操
29	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	輪投げ・ポッチャ・お茶会
30	サロンあい愛 沼尾	①沼尾公会堂 ②鹿島ハイツ	①毎週月曜日 ②第3日曜日	9:00~11:00	①輪投げ ②グラウンドゴルフ
31	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・健康体操・カラオケなど
32	たまり場 中サロン	中区農村集落センター	第2・4月曜日 第3日曜日	13:00~16:00	カラオケ・ラジオ体操・輪投げ・茶話会など
33	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
34	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	10:00~12:00	ラジオ体操・輪投げ・ポッチャ・雑談
35	棚木サロン (大同西地区社会福祉協議会)	棚木農村集落センター	第3木曜日	13:30~16:00	散歩・グラウンドゴルフ・輪投げ・散歩道の清掃など
36	なかつぼお茶こう (大同西地区社会福祉協議会)	中坪農村集落センター	第1日曜日	10:00~12:00	ラジオ体操・輪投げ・おしゃべり・カラオケ・卓球
37	ぼくらの教室	大野公民館	第1・3土曜日	9:00~13:00	小中学生の学習教室・親子で英会話・こども食堂など
38	はなわサロン (大同西地区社会福祉協議会)	塙新農村集落センター	第2日曜日	9:30~11:30	歌・輪投げ・シルバリーハビリ体操・懇談・ポッチャ
39	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 (武井2015-53)	常時開催 定例会 第2水曜日	定例会 9:30~11:30	健康体操・ゲーム・談話・かくし芸など
40	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	健康体操・オセロ・おしゃべり・カラオケ・卓球・血圧測定
41	ご近所サロン	代表者宅 (志崎23-7)	第1・3土曜日	13:00~14:00	音楽会・体操・季節行事・お茶会



## 6. 助成金のご案内

# 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】 (令和5年4月1日現在)

- 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5年12月発行