

あいなんちょうのふくしのこと

誰もがかわれる「支え愛のまちづくり」の第一歩となるように

# 愛南町サロン日和

愛南町社会福祉協議会

## 愛南町社会福祉協議会とは

介護を必要とする高齢者、障害者、児童、生活困窮者といった困りごとを抱えた地域住民だけでなく、愛南町で暮らす誰もが「あなたがいてよかった」実感でき、地域の中で暮らすことを支える実践を進めています。

お問い合わせ

〒798-4101

愛媛県南宇和郡愛南町御荘菊川1157番地  
愛南町社会福祉協議会

〔TEL〕 0895-73-7776

〔HP〕 <http://www.ainan-shakyo.or.jp/>

## ごあいさつ

愛南町社会福祉協議会は、2006年より町内の皆様と協働で、高齢者を中心とした地域の拠点・居場所としてのサロンの整備を進めてきました。整備開始から15年経過し、町内のサロンは25箇所となりました。

サロンにおいては、それぞれの地域の実情に応じて、自分たちの生活をより豊かにするために様々な活動が行われています。その中で多くの活動者の皆さんが他のサロンの実情を知りたいと思っていました。そこで、それぞれのサロンの基本情報だけでなく、歴史や特徴、他のサロンに見て欲しいことを網羅した「愛南町サロン日和」を刊行することになりました。

それぞれの地域で行われているサロン活動は、自分に身近な地域の力、様々な情報が集まる場所です。ちょっと見て、よって、楽しいひとときを過ごしませんか。

- 🍊 知ることから始めよう
- 🍊 つながることから始めよう
- 🍊 小さな一歩から始めよう

2021年4月



ご利用にあたって

「愛南町サロン日和」のサロン情報は、2021年4月現在の内容で編集しています。

開催日時などの内容が変わることもありますので、ご利用の際は、愛南町社会福祉協議会やサロン代表者へお確かめください。

愛南町社会福祉協議会 TEL. 0895-73-7776

## Uchiumi

01

楽しい集い

## Mishou

02

お〜い  
元気  
か〜い

03

菊川  
ふれあい  
サロン

04

長崎サロン

## Johen

05

僧都・山出  
ふれあい  
サロン

06

さくら  
サロン

07

太陽  
サロン

08

十人会

09

にこにこ  
サークル

10

カトレア  
サロン

11

なごみ会

12

鳥越  
サロン

13

サロン  
南天

14

敦盛  
もぐもぐ  
サロン

## Ipponmatsu

15

サロン  
さくら

16

サロン  
みなみ

17

サロン  
うみ

18

一本松  
サロン  
なでしこ

## Nishiumi

19

中泊  
ふれあい  
サロン

20

船越  
ふれあい  
サロン

21

福浦  
ごきげん  
サロン

22

しぐら  
サロン

23

手まりの会

01

楽しい集い

### 基本情報

サロン名 楽しい集い 会員数16人  
 場所 魚神山公民館分館（住所：愛南町魚神山569）  
 開催日時 月1回 第2 日曜日 13：00～16：00  
 参加費 実費  
 連絡先 代表者 鎌田 猛  
 電話番号 87-2220

## 始める

### はじまりは・・・

老人クラブの流れから、クロッケーグループ、グランドゴルフグループ、その他にも寄り集まって楽しめる会があれば、普段家からあまり出ない人も、外に出てくる楽しみが出来るのではないかと考えてゲームやカラオケを中心に活動を始めました。

### アピールポイント・・・

毎回、すぐに時間が経つ様な感じがするほど、みんなでお話しや、カラオケ、ゲームや会食をして楽しんでいます。

始めは、カラオケは気恥ずかしいと言っていた会員さんも次第に歌うようになり、今では参加者みんな仲良くカラオケもしています。みんなが集まりを楽しみにしています。

## サロンのミテミテ



年間  
トータル得点競争!

ボーリング  
輪投げ

- ・サロン開催時に、ボーリングと輪投げをする。
- ・得点を記録しておき、年間のトータルの得点を出し、賞品を用意しておく。
- ・商品は全員に当たるように準備しておく。
- ・回数を重ねていくと、会員も投げ方、腕の伸ばし方、姿勢など研究をしていくようになり、得点も高くなっていくのでとても楽しい!

## つながる



### ちょっとね、思っていること・・・

令和元年度にサロン登録をし、マイクロバスを借りてどこかへ行くということをしたことがないので、これから日帰り旅行に行ってみたいと思っています。

みんなが楽しく活動する為にはどうしたら良いかと考え、年間トータル得点競争をし、景品は地元のJA職員に予算に応じてスリッパや日用品などを毎年可愛くラッピングしてもらっています。

### Voice

小さい地域、集落でみんなが知り合いやけど、孤独に感じてしまうときもあるので、「誰かが居場所を作らないけん!」と思いました。外に出る機会が少なくなると、散歩行こうと思っても「外に人がいたらやめようかな」と思ってしまう様になってしまいます。寄り合う場所があれば、外にも出るし、少し張りを持った生活が出来るのでサロンはとても重要に感じています。

## 知る

### 基本情報

サロン名 お～い元気か～い 会員数23人  
 場所 馬場集会所（住所：愛南町御荘平城2767番地1）  
 開催日時 月1回 第4 月曜日 9：00～16：00  
 参加費 300円  
 連絡先 代表者 松本 明子  
 電話番号 72-5108

## 始める

### はじめは・・・

定年退職後、社会の役に立ちたいと思い平成18年に立ち上げました。地域を限定せず、誰でも気軽に集うことが出来、あたたかいふれあいを通して心身の健康や生きがいづくりを目的に「お～い元気か～い」という名称にしました。

### アピールポイント・・・

サロン内で不用品バザーを開催し、その収益で楽しいことが出来るため今後も継続して実施する予定です。また、地域内にある介護事業所さんから毎年寄付をいただき、活動が出来ることに感謝しています。

また、地域の方を講師として招いて、サロンと関わりを持ってもらうことで輪が広がり、サロンが盛り上がりを感じています。

## サロンのミテミテ



ミニミニ運動会  
**【プログラム】**  
 ・ベンチホッケー  
 ・輪投げ  
 ・点取り玉入れ  
 ・ペットボトルボーリング  
 ・パン食い競争

- ・チーム分けは紅白に分ける。年代など偏りのないように、生年月日順に並んでじゃんけんで紅白に振り分ける。
- ・どの競技も会員さんがケガをしないように新聞紙を使用し棒や輪、ボールをすべて手作りします。
- ・点数制で各ゲームの合計で勝敗を決めるとっても盛り上がります！

## つながる



### ちょっとね、思っていること・・・

年1回三世代との交流で、夏はそうめん流しを実施しています。地域の人たちにも協力して頂き毎年楽しく活動できることに感謝しています。これからも継続して地域とサロンの活動を一緒にしていきたいと思っています。



私の同僚とそのお母さんが吉田に住んでいますが、この遠い愛南のサロンの為の支援者になってくれているんです。裁縫などとっても上手な方で、サロンでの景品やお土産として小物やストール、ブローチ等も数えきれないほど送ってもらっています。また、吉田のみかんもいろいろな種類を送ってくださるお蔭で、デザートに利用しています。サロンの為にと、その気持ちもとても嬉しく、ありがたいですね。

## 知る

### 基本情報

サロン名 菊川ふれあいサロン 会員数11人  
 場所 菊川公民館（住所：愛南町御荘平城2767番地1）  
 開催日時 月1回 第2 水曜日 8：30～15：00  
 参加費 200円  
 連絡先 代表者 丸田 カツミ  
 電話番号 74-0415

## 始める

### はじめは・・・

社協からサロンについて紹介があり、65歳以上の一人暮らしをしている人で立ち上げることにしました。

自分で公民館まで来られる人で活動をし、今年で14年目を迎えました。

### アピールポイント・・・

サロンでは毎回手作りの料理を作って会食をしています。コロナ禍ではなかなか出来ませんでした。料理を作って持って帰ってもらうことで、サロンを再開させることが出来ました。

パーティのご馳走が並び、また、一人暮らしの人が多いため持ち帰れるように量も多めに作っています。

## サロンのミテミテ



ボリューム満点の美味しいご馳走☆

【メニュー】  
 ちらし寿司  
 鶏の唐揚げ  
 野菜のかき揚げ  
 旬野菜の煮物  
 紅白なます  
 すまし汁

- ・まず、持ち帰り用パックにご飯を詰めて皆さんに配っておく。
- ・野菜もおかずも大き目に切り、大鍋ひとつで煮ることがおいしさの秘訣！！
- ・菊川ふれあいサロンの料理はどれも本当に良い味付けでおすすりだけ、特に酢を使った料理がおすすり☆きゅうりの酢の物を作る時には、きゅうりに塩を振り、きゅうりから出てきた水分とメジカ節を使うことがコツ！

## つながる



### ちょっとね、思っていること・・・

サロン立ち上げから14年経ち、メンバーも高齢で足が悪くなったり、車の運転が出来なくなったりしたため、サロンの継続について検討することになりました。社協や公民館、区長さんなどに相談して、なんとか継続することが出来るようになりました。



みんなが集まって調理をして会食をするのが楽しいし、ゲームもしています。景品はみんなが持ち寄りで準備をして、ゲームの成績の良い人から景品を選んでいきます。景品を出した人も受け取る人も、楽しくわいわい笑いながら会をしています。

また、次回のサロン開催についても、みんな協議して、ちゃんと集まれる様に都合を合せながら会を開催しています。

## 知る

### 基本情報

サロン名 長崎サロン 会員数21人  
 場所 長崎集会所（住所：愛南町御荘平城110番地1）  
 開催日時 月1回 10日前後 12:00～15:30  
 参加費 200円  
 連絡先 代表者 藤田 ひずる  
 電話番号 72-0264

## 始める

### はじまりは・・・

地域から「集まりがしたい」という声があり、老人クラブがなくなったのをきっかけに、集まる機会が減ることを懸念してサロンを立ち上げました。現在は、老人クラブも復活し、地域活動も活発になっています。

### アピールポイント・・・

手芸をしたり、ご飯食べたり、ごきぶり団子を作ったり、いろいろな活動することで、誰もが楽しめることを念頭に活動しています。

特に、大きな声を出す、笑うことには心掛けています。ここでないと、大きな声を出したり大声で笑ったりできないから、サロンはすごく大切な場所です。

## サロンのミテミテ



ハーバリウム

### 【材料】

- ・造花もしくはプリザーブドフラワー
- ・液体洗濯糊
- ・空き瓶

- ・ハーバリウムオイル等100均などで簡単にそろえることができます☆全然、難しいことはなく、キラキラと輝くハーバリウムをぜひ作ってみてください♪
- ・まず、空き瓶に水滴がなく、よく乾燥しているかを確認します。
- ・次に、用意した花を入れていきます。
- ・最後に液体洗濯糊を入れて完成です！とっても簡単ですので挑戦してみてください♪

## つながる



### ちょっとね、思っていること・・・

サロンではとにかく、自宅では出来ない大きな声で話しをしたり大きな声で笑ったりをしています。平均的にみんな若いので、いろいろな事に挑戦して実践できるのが楽しいです。牛乳パックの椅子や、エコクラフトづくりは、サロンの会員さんが先生になって教えてくれ、また、自分の作品が出来る事も喜ばれています。

### Voice

サロンも丸7年終わり8年目になって、みんな仲が良く、サロン開催時はすごく盛り上がります。やっぱり、家ではなかなか大きな声や大笑いなどしないので、サロンではストレスの発散も出来ていると感じています。サロン開催が待ち遠しいと言ってもらえることも嬉しく思います。

## 知る

### 基本情報

サロン名 僧都・山出ふれあいサロン 会員数21人  
 場所 僧都ふれあい交流館（住所：愛南町僧都279番地）  
 開催日時 月1回 第3木曜日 11：00～14：00 13：30～15：30  
 参加費 100円～200円  
 連絡先 代表者 原田 喜代子  
 電話番号 72-6172

## 始める

### はじまりは・・・

地域に新しく「僧都ふれあい交流館」が完成し、地域のみんなが集まる機会があったらいいねという話になり、民生委員さんや区長さんが中心となり、山出と僧都合同のサロンを立ち上げました。

### アピールポイント・・・

参加者が80歳以上で、90歳の人も多いですが卓球をして楽しんでます。みんなびっくりする位元気で、卓球を取り入れて活動していることはうちのサロンのアピールポイントだと思います。

また、サロン会員以外の人も受け入れたりして、サロンの輪を広げています。

## サロンのミテミテ



そうめん流し

### 【材料】

茹でたそうめん  
 昔風の出汁つゆ  
 季節の野菜  
 （ミニトマト、スイカ、キュウリ他）  
 薬味

- ・ 麺を準備し、一口分ずつ水道水と一緒にそうめん流していく。
- ・ そうめんと流す間に、野菜（ミニトマト）などを流していく。
- ・ 座席については、利き手によって座席を配置しみんなで楽しめるようにしている。

## つながる



### ちょっとね、思っていること・・・

皆が80歳以上で、90歳の会員さんも多く、普段はみんなが集まるということがないので、サロンがあることによって集まる場所があるのが会員さんみんなの長生きの秘訣になっています。

コロナ禍ではなかなか集まれなかったので、早くみんなが集まってわいわいしたいと思っています。



隣近所のみんなが気を掛け合い、声を掛け合い、自然と見守り活動が出来ていることがこの地域の良い所だなあ、と強く思います。

そして、サロンがみんなの楽しみになり、生きがいになっています。

## 知る

### 基本情報

サロン名 さくらサロン 会員数11人  
 場所 空き家（愛南町久良2703番地）  
 開催日時 月1回 10：00～14：00  
 参加費 材料費実費  
 連絡先 代表者 中川 八千代  
 電話番号 72-0787

## 始める

### はじめは・・・

昔ながらの伝統行事「お庚申様（おこしんさま）」があり、この行事を通して桜を植え、その下で草引きボランティア活動などをしていたことが始まりのきっかけで平成19年、空き家を借りてご近所さんが16名でサロンを立ち上げました。

### アピールポイント・・・

サロンでは昼食を準備しますが、みんな料理上手です。献立も材料集めもテキパキとこなし、昼食をみんなでわきあいあいとおしゃべりしながら仲良く食べています。また、空き家を活用していることで、会員さんの家の近くでのサロン開催が出来き、サロン参加への行きや帰りは自分でできる事はとても良い所だと思います。

## サロンのミテミテ



お庚申様  
 現在はお庚申様は行っていませんが4～50年前までは地域の行事として行われており、久良では民話で、昔漁師が海で猿を助けたことにより漁が増えたことが言い伝えられている。

上の写真は、お庚申様を行うときに飾る掛け軸です。お庚申様は新浦の各、構（こう）と呼ばれる組ごとに分かれて家の当番制で62日ごと、約2ヶ月に1回行われる。当番になった家は、床の間にお庚申様の掛け軸をかけ、昼食を準備し構の人たちを招いて食事をする。掛け軸には、団子62個、豆腐1丁、白ご飯をお供えしていた。

## つながる



### ちょっとね、思っていること・・・

現在のサロン会員は立ち上げ当初のメンバーなので、高齢化しており、今まで通りの活動を維持していくことや、サロン開催場所である空き家の掃除も大変に感じる事が出てきましたが、地域の人口が減ってきて人がいないし、サロンに新規で入ってくれる人がいないので、これからのサロン継続については不安に思うところがありますがサロンを楽しみにしてくれている会員さんもいるので、開催回数や会員数が減っても、サロンを継続していきたいと思います

### Voice

「サロンへ行くことが生きがい！サロンに月1回行くことが楽しみ！」と言い、夫婦で参加してくれる会員さんがいます。旦那さんは目が悪く、奥さんは足が悪くて足を引きずりながらも、2人で参加をしてくれます。公民館ではなく近所の空き家でサロンをしているから参加が出来ているので、今後もこのまま継続することが目標です。

## 知る

### 基本情報

サロン名 太陽サロン 会員数11人  
 場 所 久良ふるさとセンター（愛南町久良2095番地）  
 開催日時 1回 第1 金曜日 13:00~15:00  
 参加費 200円  
 連絡先 代表者 竹田 まどか  
 電話番号 70-1060

## 始める

### はじまりは・・・

畑仕事もしなくなり、外に出て2人で会話することも少なくなった中で、せめて月に一度集まって話をして笑ったり、料理したりということをしよという事で立ち上げました。

### アピールポイント・・・

毎月の会の始めに誕生日をお祝いしています。プレゼントやお菓子を食べて、お茶を飲み、歌って楽しく過ごしています。陽気で明るい会員さんがサロンを明るく楽しくしてくれています。

春と秋にはおとなりのサロンと合同での日帰り旅行を楽しみにしています。

## サロンのミテミテ

### だんだん畑の石垣

会員さんの一人が、昔を思い出して詩を書き、もう一人の会員さんが作曲しました。毎月の会で歌っています。



- だんだん畑の石垣は いろいろな花のさくところ すみれ かたばみ ほとけのざ 母子草もさくのです
- だんだん畑の石垣は いろいろな虫のすむところ みみず だんご虫 かたつむり へびもとかげもすむのです
- だんだん畑の石垣に へのもへもへじが書いてある だれが かいたか かいた子は 中学生になりました
- だんだん畑の石垣に もたれておばあさんひとやすみ 空の鳥をながめてる しあわせそうな顔をして

## つながる



### ちょっとね、思っていること・・・

これまでやってきたことを今後も続けていこうと思います。

サロンの会員さんの中には、作詞作曲をして歌ってくれる人がいて、見ているだけでも楽しいし、一緒に歌っても楽しく、サロンの歌が出来ています。

「サロンのミテミテ」では、その曲を紹介したいと思います。



月に1回集まって、何気ないことをあ〜でこ〜でこうなんよ〜なんて言い合い、お話をして笑って歌う、和気あいあいと自分たちのペースで楽しく活動しています。このサロンに来たら、歌に三味線に踊りに料理に、先生がたくさんいます。

## 知る

### 基本情報

サロン名 十人会 会員数12人  
 場所 東海公民館（住所：愛南町岩水114番地）  
 開催日時 月1回 9：00～14：00  
 参加費 300円  
 連絡先 代表者 堀金 和加子  
 電話番号 73-0198

## 始める

### はじまりは・・・

草木染めや小物づくりをしていた仲間が寄り集まっていた場所がなくなり、次第にメンバーに元気が無くなってしまい、集まって家庭料理を作ったり、和気あいあいとおしゃべりをしたいね！の声からサロンを立ち上げました。

### アピールポイント・・・

若い頃や、子供のころに食べた懐かしい料理を作って食べています。春には、くさぎなの新芽を使ってお寿司や混ぜご飯を作っているが、採るのも大変で一苦労するが毎年楽しみになっています。また、こんにゃくを手作りしていることも、珍しいのではないかと思います。

## サロンのミテミテ



春を告げる野草  
 くさぎなのお寿司  
 【材料】（8人分）  
 くさぎな 350g  
 人参 1本  
 じゃこ天 4枚  
 かまぼこ 1本  
 薄口醤油 120cc  
 すし酢 140cc  
 ほんだし 12g  
 砂糖 大6 塩 少々

- ・くさぎなは湯がき水にさらしてあくを抜く。
- ・人参、じゃこ天、かまぼこは細切りにする。
- ・水3カップに人参、じゃこ天、かまぼこ、くさぎなをいれて、砂糖、醤油、ほんだしをいれ味をみて塩で調節するし、人参が煮えるまで蓋をして煮る。
- ・炊き立てのご飯にすし酢をまんべんなくかけて混ぜ合わせ、煮た具を少し水気を切って混ぜ加える。

## つながる



### ちょっとね、思っていること・・・

基本は現状維持を目指していますが、会員さんの声で、どこかお出かけに行きたいな～と、聞きます。

いざ行くととなると、体に負担がかかるのでなかなか遠出は出来ませんが、地元の保育園の園庭や、新年会で御荘の「なにわ」まで行って会食したことがとてもいい思い出になっているので、また機会があれば実現したいと思います。



料理をしながら、たわいのないお話をしたり面白おかしく話して笑い合い、ゆっくりと時間が流れ、いつまでもここに居たい思える、そんな雰囲気のレストランです。

## 知る

### 基本情報

サロン名 にこにこサークル 会員数30人  
 場所 なかよし館（住所：愛南町深浦1171番地）  
 開催日時 月1回 第3 月曜日 13：30～15：30  
 参加費 200円  
 連絡先 代表者 藤田 喜代美  
 電話番号 090-4336-9390

## 始める

### はじまりは・・・

独居老人が多く、高齢者がいろんな人との交流の場があればと思いました。

最初は、独自で運営していたが、会員も30人～50人に増え運営が大変で社協へ登録し、活動しています。

### アピールポイント・・・

参加者が多く、みんなで和気あいあいと活動しています。

にこにこ演芸発表会があり、発表会でのグループや内容は各自様々で、伝統となっているグループやいろいろなことにチャレンジする人たち、同じグループにこだわらずアイデアを出す人たちとさまざまですが発表会が原動力になっていると感じています。

## サロンのミテミテ



演芸発表会

### 【演目】

- ・花笠音頭
- ・コーラス
- ・フラダンス
- ・ハンドベル



- ・まずは、リーダーを決める。
- ・その後、会員さんがどの演目のチームに入るか決めていく。
- ・どの演目に入るかは自由だが、偏りがないように調整をする。
- ・演目の練習は、各チームごとで行い、日程や練習回数などもチームに一存する。
- ・練習場所は、なかよし館で行う。
- ・演目内容もその年により変更していく。

## つながる



### ちょっとね、思っていること・・・

毎年開催している演劇発表会では「今年は何をしようか～？はよ練習もしたいね！」というポジティブな会話が行き交うサロンでのひと時が、なんとも活気にあふれ、人数が多いこともあり、華やかな雰囲気です。

昨年、代表者を10年続けてくれた方が引退することとなり、後継者が課題にもなったこともありましたが、今は藤田さんが引き継いでくれ、サロン活動が出来ることが嬉しいです。

### Voice

サロンを大切に想う気持ちをみんなが持っているから人数が多くても人の輪が良くてみんな仲良しで活動出来ています。人数が多いサロンだからこそ、みんながサロンを大切に想っています。

## 知る

### 基本情報

サロン名	カトレアサロン	会員数	10人
場所	中原集会所（住所：愛南町城辺甲40番地）		
開催日時	月1回	10日	10:00~14:00
参加費	400円		
連絡先	代表者	本多 千鶴	
	電話番号	72-4635	

## 始める

### はじめは・・・

老人クラブ会長さんのところへサロン立上げの話があり、初代代表者中山さんが立上げ引き継ぎました。当初は老人クラブの人がほとんどだったが、地域の人もが入会をしやすいように幅を広げる為に、地域での行事などに出席し声掛けの活動を行っています。

### アピールポイント・・・

活動の中で、個人の意識付けとしてみんながそれぞれの役割を持ってもらうように役割分担をしています。「自分が来ないと、サロンが出来ないぞ！回らないぞ！」と、お客さん感覚ではなく参加一人一人が何かに関わりを持って活動するサロンで、みんなが一緒にすることが大切だと思いつけています。

## サロンのミテミテ



三世代みんなで  
手作り笹飾り

### 【材料】

折り紙  
包装紙  
竹  
短冊  
糸

- ・ 笹飾り作りを通して、愛護班とサロン会員との三世代交流会を毎年開催している。
- ・ 町内の福祉施設、南楽荘やB&G・社協・岡沢クリニック・県立南宇和病院・粉川医院・中原集会所、それぞれ大変喜んでいただける。
- ・ 竹の準備や、施設までの運送には男性のボランティアさんの協力があり出来ている。
- ・ いろんな飾りや、包装紙を使うことでとても華やかな笹飾りになります(\*´▽`\*)

## つながる



### ちょっとね、思っていること・・・

毎年、民生委員さんに2回来てもらって、話し合いや活動の協力をしてもらっています。今後は、歳をとっていき会員ばかりなので、ハーモニカの会、粉川先生の講話なので今後のサロン推進の為に参加して、地域の人との新しい交流を作りいつかはサロンへ入会してもらえたらいいな、と思いつ活動しています。

また、会員さん達は現状を楽しんでくれているので、無理せず今のメンバーで出来ることをして活動の維持継続をしたいね、とも話しています。

### Voice

サロンを長いこと続けてくると今はみんななサロンがあるのが当たり前だと思っています。コロナ渦でもみんな「いつからできる？」「はよ、寄りたいね～」と楽しみにしてくれ、嬉しく思います。

## 知る

### 基本情報

サロン名 なごみ会 会員数13人  
 場所 東海公民館（住所：愛南町岩水114番地）  
 開催日時 月1回 金曜日 8：30～12：00  
 参加費 300円  
 連絡先 代表者 岡山 洋子  
 電話番号 73-0248

## 始める

### はじめりは・・・

公民館主事さんからお声をかけて頂き、立ち上げました。元々カラオケをしていたグループが母体となり、調理や健康体操などを中心に活動しています。

### アピールポイント・・・

アピールポイントはやはりお料理だと思います。

季節に応じ、しば餅や芋炊きなど作っています。特に、調理道具は昔からのものを持って来てもらい懐かしさが蘇ります。

そして、会員同士が本当に仲が良く大きな声で笑ったり、面白い話をしながらおしゃべりをして、みんなが楽しんでます。

## サロンのミテミテ



ほうちょう汁

【材料】

中力粉 1kg

水（適当）

塩（適当）

ネギ

じゃこ天

ごぼう

人参

醤油・ほんだし・水

- ・中力粉に水を加え、だまが無いようによくこね、耳たぶの約30分ほどねかす。
- ・ねかしたら、生地を4等分に切り分けて、れんぎで伸ばし3～4つ折りうどんの形に切る。（打ち粉を忘れずに☆）
- ・ぐらぐらに沸かした水に醤油、だし、具にじゃこ天（すり身）とごぼう人参を入れ作った麺（ほうちょう）を粉をはたいて入れる。
- ・最後にねぎをふって出来上がり☆

## つながる



### ちょっとね、思っていること・・・

お料理を作る時も会員さんに役割分担をしてもらってみんなで作っています。

活動では、カラオケ・調理会食・運動をしているが、ラジオ体操が体に良く無理しない範囲でみんなが出来るのではないかと思います。朝は近所で7～8人集まり戸外でラジオ体操をしているので、サロンでも取り入れるようにしたいと思っています。

また、サロンを月2回にしてほしいという声もあり今後、検討していきたいと思っています。

### Voice

調理中に「あれとって～あれあれ。」「どれよ～!」「それよ～!」「あれやそれじゃわからんで!」「あんた何しよんで～」「これでええんよ!」なんて、大きな声で言い合って、みんな楽しく大笑いしています。みんなの声の掛け合いが楽しくて仕方ないです。

## 知る

### 基本情報

サロン名 鳥越サロン 会員数25人  
 場所 鳥越集会所 (住所：愛南町城辺甲1076番地)  
 開催日時 2ヶ月に1回 10：00～  
 参加費 300円  
 連絡先 代表者 堀 友一  
 電話番号 73-2079

## 始める

### はじまりは・・・

集まる機会がなく、組織も無く、周囲の「集まることもないし...。」「なにか、あれば良いんだけど...。」の声もありサロンが必要だと考えて立ち上げました。立ち上げてからは、地域の65歳以上の方には会員になってもらうようにしています。

### アピールポイント・・・

サロンが出来たことで、いろいろな場所での活動の「きっかけ」が出来たことを地域の人、会員さん、みんなが喜んでありがたいと感じながら活動をしています。

「立ち上げてもらい、本当に良かった。」と、ありがとうと言ってもらうことが嬉しかったです。

## サロンのミテミテ



花壇に花植え  
【準備物】  
手袋

前日に植える花壇  
柔らかく耕しておくことで、当日はスムーズに作業をしている。

- ・この花壇は地区より管理を任されている花壇なので、サロン会員さんと花植え（苗）活動を行っている。
- ・年に1回、12月に苗を植えている。
- ・水やりは、みかん栽培をしているサロン会員さんが気にかけてしてくれていた。
- ・サロン会員さん15～16人ほどが集まり花植え活動をしている。

## つながる



### ちょっとね、思っていること・・・

地域の65歳以上の方には、会員になってもらっています。会員さんの若い人はあまり来ない人もいますが、いつでも参加できるようにしています。

また、外部から講師を招いて何か、開催してみたいと考えています。社協とも相談して実践することが、今年目標です。

### Voice

サロンの代表者、お世話役として、地域での見守りや活動をしていると、会員さん以外の地域の人からも、次回のサロンは何するの？とか、サロンはどんな？など声を掛けてもらえるようになり、地域にサロンが周知されていること、サロンを通して地域との関わりが出来たことに驚きと喜びを感じています。

13

サロン  
南天

## 基本情報

サロン名 サロン南天 会員数20人  
場 所 城の辺学習館（住所：愛南町城辺甲1943番地）  
開催日時 月1回 第3 月曜日 12：00～15：00  
参加費 500円  
連絡先 代表者 布山 叔子  
電話番号 090-5912-5499

## 始める

### はじめりは・・・

以前から、毎月1回集まって、活動していましたが、3年前にサロン登録をし活動内容も多様になり、会話を楽しんだりマイクバスでの日帰り旅行を楽しんだりするようになりました。

### アピールポイント・・・

毎月みんながサロン開催を楽しみにしています。会食をしたり、ゲームをしたり、ビデオを見たり、年1回は警察からの講師を招いてのお話など、いろんなことをしています。会員が講師となりかご作りやこけ玉づくりをしています。

また、近所の方々の集まりなのでいつも笑顔で暮らせるように近所の声掛けなどもおこなっています。女性ばかりの華やかな雰囲気のレストランです。

## サロンのミテミテ

令和5年度  
サロン南天  
● 第3月曜日・城の辺学習館にて  
● 090-5912-5499（代表者） 090-5912-5499（事務局）

開催日	内 容	備 考
4月 20日(月)	計 画 を 立 て る	
5月 18日(月)	手先運動かまじょう	羽り紙 他
6月 15日(月)	リズムに合わせて	
7月 20日(月)	ピ ッ 子 遊 戯 展	
8月 17日(月)	講師をお集いして	
9月 28日(月)	歌 会	地区からお弁当を お持ちして楽しんで
10月 19日(月)	日 帰 り 旅 行	目的地がかわります
11月 16日(月)	山 出 講 堂 旅 行	遊覧ハイキング
12月 21日(月)	忘 年 会	
1月 18日(月)	カ ー ド で ゲ ー ム	トランプ・カルタ
2月 15日(月)	脳と体を動かそう	脳トレ 他
3月 15日(月)	花 見 を し ま し ょ う	お弁当を持って 参加してください

【お問い合わせ】  
代表者 布山叔子 電話 090-5912-5499

サロン南天の  
年間計画☆

【準備物】  
昨年の事業報告  
会員分プリント

- ・毎年年度初めに年間のサロン活動計画を立てる。
- ・昨年の活動を参考に、時期やイベント、講師依頼などの毎年恒例となっている行事はそのままだ、その他マンネリにならないように少しずつ内容の変更もしている。
- ・活動場所の公民館で、コピーなどお願いをしている。

## つながる



### ちょっとね、思っていること・・・

地域に若い人はいても、つながりがない人が多く、今はこの会員さんたちと今の現状維持が出来たらいいと考えています。現在の活動が充実しており楽しいです。毎朝、大森山公園で10人くらいが集まり体操をしている。老人クラブもサロンと同じようなメンバーで、地域的に顔ぶれが大きく変わるようなことがなく、つながりは強いように感じています。

### Voice

いろいろなことをしています。また、サロンに限らず、公民館の催物や講話など、積極的に参加し、わりと忙しく、この講話は、サロンでしたっけ？公民館だったかな？と、急に思い出そうとするとちょっと困惑してしまうくらい沢山のお勉強もしています。

また、社協さんもサロンに来てくださいね。

## 知る

### 基本情報

サロン名 敦盛もぐもぐサロン 会員数12人  
 場所 敦盛集会所（住所：愛南町敦盛9番地1）  
 開催日時 月1回 第3 日曜日 11：00～13：00  
 参加費 200円  
 連絡先 代表者 三原 誠二  
 電話番号 72-4255

## 始める

### はじめは・・・

独居の人も何人か居て、地域に高齢者が多く何かしてほしいとの声もあり、区長さんも部落費があるし、活用しよう！ということで立ち上げることになりました。会員さんのなかには、足の悪い人や認知症の人もいますが、会ってしゃべることを目的に活動しています。

### アピールポイント・・・

毎月みんなが楽しみにしています。

他の地域でサロンをしている代表者さんが仲良しの方だったこともあり、交流サロンに誘ってもらい、会員さんも行く行く！と乗り気で参加してくれます。

また、モーニングの提供をしたときにはおいしい出来立ての食パンを用意し、会員さんにもかなり高評価でした。

## サロンのミテミテ



### ほっこり芋炊き

【材料】 (20人分)

里芋 1kg  
 人参 200g  
 鶏肉 400g  
 ごぼう 200g  
 揚げ 75g  
 ねぎ 適宜  
 だし汁 2500cc  
 薄口しょう油 120cc  
 みりん 50cc  
 砂糖 大3

### 作り方

- ・人参はイチョウ切りにしておく。
- ・鶏肉は小さく切って炒めておく。先に炒めておくことがコツ☆
- ・ごぼうはささがきにする。
- ・こんにゃくは短冊切りにする。
- ・だし汁は花かつを、昆布でとりますが、出汁バックでも大丈夫です。
- ・ウズラの卵を入れたほうがおいしいです。
- ・芋炊きには鯛めしのおにぎりをつけました♪

## つながる



### ちょっとね、思っていること・・・

集会所の台所が、あまり使えないので調理が大変です。個人宅で調理し、集会所へ運んでいます。サロンがいつまで続くかわからないので台所も直してもらうのもどうかなあとありますがさすがに大変だし、地区の役員が変わってサロンが継続できるかも不安ですが、会食を通じて、会うきっかけ、話すきっかけを作り楽しみが出来たことが良かったなあと思っています。

### Voice

今まで他の地域ではサロンがあると聞いていたが、自分たちの地域にもサロンが出来て嬉しく、みんなで集うことが楽しいです。普段出かけない人もサロンには参加出来て、「楽しい」と言ってくれています。

15

サロン  
さくら

### 基本情報

サロン名 サロン・さくら 会員数14人  
 場所 中川コミュニティセンター（住所：愛南町中川957-1番地1）  
 開催日時 月1回 第3 木曜日 11：00～15：00  
 参加費 200円  
 連絡先 代表者 民家 トラミ  
 電話番号 84-2321

## 始める

### はじめりは・・・

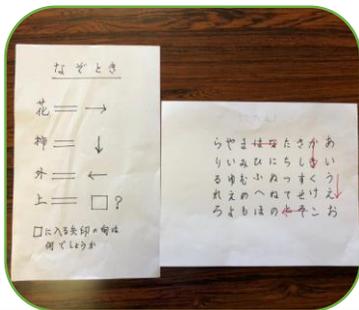
自身が民生委員をしていたことから、社協からの声掛けによりサロンを立ち上げました。現在は独居の方を中心に声を掛け、地区の民生委員も会員となりサロン活動に協力して頂いています。

「ぴんぴんころり」を合言葉に、脳トレや転倒予防の運動などにも励んでいます。

### アピールポイント・・・

サロンを毎月開催しており、2ヶ月に1回はお誕生会をしておりますみんなでお祝いをしている。誕生日ソングを合唱し、お祝いとしてハレの日のお料理で見た目・素材の味・季節の物、郷土料理、また、新しい調理法にチャレンジしたりして「おいしい」と言ってみんなで食べる事が一番の楽しみです。

## サロンのミテミテ



脳トレ!!  
なぞとれ☆

#### 【準備物】

- ・問題
- ・人数分印刷
- ・ペン

- ・謎トレ、脳トレ、なぞなぞの本を参考に、取り組みやすく、おもしろい問題を1問～2問用意しておく。
- ・人数分プリントして、みんなで一斉に解き始める。
- ・その後、答え合わせもみんな一斉にする。

書くことを普段しなくなる中、字を書く事や、計算する、など脳のトレーニングをしています。

## つながる



### ちょっとね、思っていること・・・

当初は沢山居た会員数が減ってきていることは寂しいが、現状維持でサロンを継続し、会員さんに生きがいを感じて元気に過ごしてほしいと思っています。

コロナ禍では、見守り活動やお弁当を注文してのサロン開催をして介護予防の為に脳トレや鉛筆を持つことなどの活動を考えられています。



ほとんどの会員さんが一人暮らしなので、会食ではみんなで賑やかに食べられるように大皿で華やかな会場にすることを心がけています。

また、新しいメニューの考案にも力を入れており、初めて食べる料理もたくさんあります。

## 知る

### 基本情報

サロン名 サロン・みなみ 会員数14人  
 場所 増田コミュニティセンター (住所：愛南町増田3148)  
 開催日時 毎月 第3 水曜日 11：30～15：00  
 参加費 200円  
 連絡先 代表者 豊田 初美  
 電話番号 84-2619

## 始める

### はじまりは・・・

同じ一本松地域でサロンが立ち上がり始め、その代表者さんたちに誘ってもらい、増田地区でもサロンを立ち上げる事となりました。

### アピールポイント・・・

同地区のグループホームの人と合流してサロンを開催したり、誕生会には楽しいゲーム等をします。

サロンでは、スタッフがメインで手作りの料理を準備し、会員さんたちと会食をしますが、みんな本当に良い笑顔でおしゃべりをしながら楽しく過ごしています。

## サロンのミテミテ



豪華  
手作りランチ  
【メニュー】  
ちらし寿司  
煮物  
はるさめの酢の物  
芋の煮転がし  
かりんとう  
すまし汁

- ・サロン・みなみランチはワンプレートに盛り付けをする。
- ・味が混ざらないようにカップや小鉢を使うことに注意して盛り付けていき、また、汁物も必ずつけるようにしている。
- ・会員さんも得意なおやつを手作りしては持参してくれたり、フルーツを差し入れとして持って来てくれいつも豪華なランチに仕上がる。

## つながる



### ちょっとね、思っていること・・・

サロン活動において無理をせず、参加してくれる人が毎回楽しく笑って帰れるサロンを継続していき、一人暮らしになった方には改めて声掛けをしてサロンへ来てもらう様にしています。しかしながら、なかなか来てもらえない人もいるのが寂しいです。

### Voice

会員さんへ何してあげようか、というよりもその場で出来るレクリエーション、運動をするようにしています。

和やかで優しい時間が流れているサロンです。

17

サロン  
うみ

## 基本情報

サロン名 サロン・うみ 会員数15人  
 場所 満倉集会所（住所：愛南町満倉2610番地1）  
 開催日時 毎月 第4 水曜日 13：30～15：30  
 参加費 200円  
 連絡先 代表者 坪崎 和枝  
 電話番号 73-1160

## 始める

## はじめは・・・

満倉集会所で2ヶ月に1回ヘルスメイトの調理を楽しんでいたところに、社協の方がサロンの開催をやってほしい！と説明に連れられ、ちょうど地域の方からもスタッフの中からも「やってみないか？」という声が高まっており立上げました。平成28年4月から毎月活動しています。

## アピールポイント・・・

ヘルスメイトの経験を生かした料理、小物作りや作品作り、会員さんが地域の歴史や昔話、戦争体験など貴重な講師となってくれたりもしてくれます。お題を書いたサイコロを降って、みなさんに話してもらうのも楽しかったです。

また、サロン活動の記録と次回開催のお知らせを載せた「サロンうみだより」をサロンの開催ごとに発行し続けています。

## サロンのミテミテ



松ぼっくり  
フクロウ

## 【材料】

松ぼっくり  
100均一の目  
つまようじ  
黄色のマジック  
木工ボンド  
土台の木

- ①つまようじのお尻を黄色のマジックで塗り、お尻のところだけカットしてフクロウのお口を作っておく。
- ②木工ボンドで土台にフクロウをくっつける。  
※安定させる為に松ぼっくりを少し切る。
- ③松ぼっくりのおしりがお顔になるので、木工ボンドで松ぼっくりに目を2つ付ける。
- ④目の間にお口を付け 完成☆  
土台はどんなものでもOK！枝に何匹か乗せても  
かわいいよ♡

## つながる



## ちょっとね、思っていること・・・

立ち上げた頃は、おやつを囲んで女性だけで楽しむ感じでしたが、独居になった男性から「参加したい」と言ってもらったので、月に一度、「一緒にランチを食べましょう」と、みんなでランチを作り会食するようになり、今でもとても楽しみにしてもらえているので今後も継続していきたいと思います。

Voice

タコライスを作ったときに会員さんがおいしいって言って食べてくれていたところ、「タコライスって言うけどタコがわからんね」って一人の会員さんが言っていて、みんなで面白いね、って笑い合ったりすることが賑やかで、楽しく、サロンをしていてよかったな～って思います。

## 知る

### 基本情報

サロン名 一本松サロン・なでしこ 会員数15人  
 場所 一本松保健センター（住所：愛南町一本松5048-2）  
 開催日時 2ヶ月に1回 第3水曜日 13：30～15：00  
 参加費 200円  
 連絡先 代表者 新田 やよい  
 電話番号 84-2671

## 始める

### はじまりは・・・

社協から声掛けがあり、サロンについて説明会を行ってもらい、前身の「よりあい喫茶」より移行しました。今後は、地区や年齢は不問で誰でもOK！としています。送迎は行わないので、自分で来れる人（家族等に送迎してもらえる人）という事でお声掛けしています。

### アピールポイント・・・

年度末の総会時に、翌年度の事業計画を立て、それに沿って開催していくが、その時々で意見や要望などが有れば、臨機応変な対応をし、変更になることもあります。

## サロンのミテミテ



### 手作りピザ☆

#### 【材料】

(生地)  
 ○強力粉 500g  
 ○ドライイースト 小さじ2  
 ○砂糖 大さじ1  
 ○塩 小さじ1  
 ぬるま湯 300cc  
 サラダ油 少々

- ①生地材料（強力粉・ドライイースト・砂糖・塩）をボールに入れる。
  - ②ぬるま湯の中に、サラダ油を少々入れ、①とよく混ぜ合わせる。
  - ③出来上がった生地を伸ばし、お好みでトッピングをして、オーブントースターで15分焼く。
- ☆出来上がった生地は冷凍もOK！回答はオーブントースターで5分焼く。

【参考】トッピング例…ベーコン・ハム・トマト・ピーマン・チーズ等

## つながる



### ちょっとね、思っていること・・・

コロナの影響もあり、事業計画通りに行えていない中、7月22日（水）コロナ対策マスク作りを行いました。ミシンの上手な人が講師となり、みんなが役割分担をして、作り上げていきました。このように、会員自身が講師となり、その時その時の世相に合った活動を取り入れながらサロンを楽しんでいます。



会員さん達皆さん、それぞれ各分野で活躍されている人が多く、いろいろな会で会う人ばかり。なので、サロンに於いても気兼ねせず、心配もなくお付き合いさせて貰っています。今年から代表者と成りましたが、会員さん達みなさん、頼もしい先輩なので安心していきます。よろしくお願ひします。

## 知る

### 基本情報

サロン名 中泊ふれあい 会員数12人  
 場所 中泊集会所（住所：愛南町中泊10番地1）  
 開催日時 第3 火曜日 10：00～14：0  
 参加費 200円  
 連絡先 代表者 吉田 和美  
 電話番号 82-0618

## 始める

### はじまりは・・・

区長の奥さんが初代の代表者であった。まだ愛南町合併前で、調理をしたり、体操をしたりしていた。

現在も、年間行事予定を立て、それに沿って活動をしています。

### アピールポイント・・・

老人クラブと同じようなメンバーで集まっているので、男性も多く、会員人数自体も多く、みなさん元気があふれている。また、老人クラブ会長さんが協力的に参加してくれるので、開催の呼びかけや社協との連絡もスムーズにしてくれている。

## サロンのミテミテ



点取りゲーム  
手作り布玉

#### 【材料】

- ・タオル
- ・端切れ
- ・毛糸

- ・点取りゲームのマットと、年間得点表を作成し、年度末には総合得点を出し、豪華賞品を用意して競う。
- ・その、点取りゲームで使用する玉を手作りし、玉の中身、フェイスタオルを丸め、端切れで包み、毛糸でぐるぐる巻きにしていく。
- ・大きさや、柔らかさを変えて3種類ほど作り、転がり方の違いを楽しんだ。

## つながる



### ちょっとね、思っていること・・・

地域には老人クラブ、婦人会、JA女性部、食改、お念仏、など沢山の活動のほかにも、なかよしグループで趣味の会を開催し小物づくりなどに励む人やカラオケクラブで楽しく交流を行っている人が多いが、サロンの活動も活発にしていきたいと思い、社協職員にサロンへ参加してもらいながら、盛り上げていきたいと思っている。

### Voice

ここの地域は、ほとんどの人が「吉田」姓なので、社協の方が来たときに自己紹介をする際にいつも屋号や、愛称で読んだりすることを紹介するのが気恥ずかしくもあり、なかなか話すような内容でなかったのが、お互いの名前を再確認しながらにこやかな笑顔が飛び交う時間を新鮮に感じました。

20

船越  
ふれあい  
サロン

### 基本情報

サロン名 船越ふれあいサロン 会員数28人  
 場所 船越集会所 (住所：愛南町船越755)  
 開催日時 月1回 第4 火曜日 12:00~14:00  
 参加費 400円  
 連絡先 代表者 吉田 羊子  
 電話番号 82-0365

## 始める

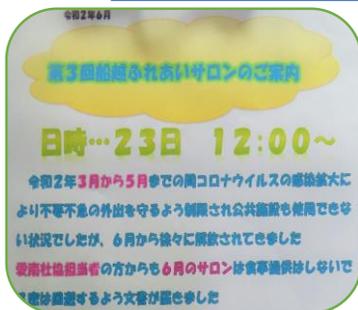
### はじめりは・・・

前任の民生委員の方が社協から声掛けがあり、地域の方も、当時老人クラブがなくなったこともあり立上げることになりました。現在の代表者は、民生委員を引き継いだ時点でサロンの運営も引き継ぐことになっていました。

### アピールポイント・・・

気の合うスタッフ7名でランチを準備し、会員さんに喜んでもらえるように何かひとつ珍しい一品を考えたりしています。大豆シートでこいのぼり寿司を作ったり、ゼリーの達人が3色ゼリーなど素敵なデザートを作ってくれます。会員さんが喜んでくれるので、お持ち帰り用に少し量を多めに調理しています。

## サロンのミテミテ



船越ふれあい  
サロンのご案内  
会員さん全員宛て

- ・サロン通信を月に1回、会長が作成。
- ・内容は、次回サロン日程、活動内容。講演やきみまるのライブ、工作をする、どんな料理をする。という内容で案内でも楽しめるようになっている。
- ・会長と役員で、手渡しで配布している。
- ・会員の人数も多いなか、紙でお便りを作ることにより、日にち忘れを防ぎ、必要な連絡事項も伝えることができる。

## つながる



### ちょっとね、思っていること・・・

月1回のサロン開催ではなく、毎日気軽に立ち寄り、帰って行ける場所があればいいな、と思っていますが、場所がなかなか無く、いざするとなると、不安もありますが何か出来たら、と考えています。

活動では、食後に何か楽しむことをしたいと考え、工作や、講師を招いてご詠歌を教してもらったり、デイに通う会員さんが工作の先生になってくれたりしています。



コロナ禍の中で出来ることを続ければ、とおもいスタッフと相談し6月7月はお弁当を提供しました。少しの時間ではありますが、会員の一人ひとりに手渡しすることで、対話しながら近況を把握することができました。これからも三密回避をもとに新しいサロン方針を考えつつサロン継続をしていきたいと思っています。

## 知る

### 基本情報

サロン名 福浦ごきげんクラブ 会員数27人  
 場所 福浦公民館（住所：愛南町福浦994）  
 開催日時 月1回 第3 水曜日 13：00～15：00  
 参加費 300円  
 連絡先 代表者 坂本 あけみ  
 電話番号 83-0305

## 始める

### はじまりは・・・

元々のグループがあったが、解散するよりサロンとして引き継ぎだ方が良いと思い、サロンとして立ち上げました。当初は40名ほどの会員さんがいたが現在は会員が減ってきてはいるが、立上げ当初からのメンバーも元気で参加してくれています。

### アピールポイント・・・

会食が7割、ゲーム、買い物ツアー、季節行事等、代表者さんやスタッフさんがいろいろと考えてくれて楽しいと言ってくれます。

人数も多く、男性会員さんもいます。また、会員さんが積極的に活動に参加してくれていることが凄いなと思います。

## サロンのミテミテ



七夕の  
手作り笹飾り☆  
**【材料】**  
 ハサミ  
 マジック  
 糸  
 折り紙  
 チラシ  
 七夕セット 等

- ・買って来た、七夕セット、色紙で短冊を作る。
- ・会員の皆さんで各々お願い事などを書く。
- ・新聞についているチラシなどを再利用して飾りを作る。
- ・折り紙を細長く切り、輪っかを作り色とりどりつなげていく。
- ・色紙などを折って、ハサミで適当に切り抜いて広げる。

## つながる



### ちょっとね、思っていること・・・

マイクロバスを借りれるのが年1回なので、もう少し借りてお出かけサロンをしたいな。というのが、みんなの希望です。

また、思っていることとしては常設サロンが地域にも、会員さんにも良いので、いつかは常設できたらいいあ～と考えています。

また、介護保険などのお勉強も会員さんからの声があるので、活動に取り入れていきたいと考えています。

### Voice

サロンも13年して来ましたが、会員さんが今も楽しみにしてくれており、会員さんもお客さん感覚での参加ではなくそれぞれの役割をみつければサロン活動しています。

## 知る

### 基本情報

サロン名	しぐらサロン	会員数10人
場所	麦ヶ浦集会所（住所：愛南町麦ヶ浦145）	
開催日時	2ヶ月に1回 13：30～15：30	
参加費	200円	
連絡先	代表者 坂井 美千子	
	電話番号 83-0541	

## 始める

### はじまりは・・・

社協からのアドバイスがあり、地域の高齢者の方の楽しみの場所になればいいな、と思い立ち上げることにしました。地域の人口が少ない為、サロン会員の人数も少ないですが、この人数だからこそその楽しさもあり、細々と継続出来ていることが嬉しいです。

### アピールポイント・・・

少人数だからこそ、みんなが集まれる様に都合の合う日をサロン開催日としています。活動内容も飽きの来ない内容を、と考へて身近にあるもので工作をしたり、ゲームをしたりしています。

サロンにはとっても和やかな時間が流れ、時間を気にせず寄り合えるのでこれからも活動維持していきたいとみんなが思っています。

## サロンのミテミテ



大好き！  
麦ヶ浦集落  
山の傾斜に沿って集落があり、山のほうからも、海のほうからも地域内を見渡すことができ、互いに気にかけてあい、見守り合う関係が「しぐら」サロンの魅力！

麦ヶ浦は世帯数20世帯、人口31人、うち高齢者が25人、未成年0人。20～64歳までが6人、超高齢化地区において、10名をかかえるサロンが継続されている。

地域柄、台風が来ると直撃し、海上で出来た竜巻が山に向かってくる。どこを通ったか分かるくらい木が枯れて跡が残る。なので、昔は松を集落の門のように植えていた。

## つながる



### ちょっとね、思っていること・・・

麦ヶ浦は集落が密集していて、隣近所も近く、超高齢化地区であり、いざという時に声を掛けないといけない人に声を掛けられるように日々のサロンや近所付き合い、普段の関係性の安定を意識しています。

会員さんも防災についての関心が高く、自分たちで出来る事、行政をお願いをしないといけないこと、など話し合っています。



よく話しをすることは、やっぱり防災のことについてが多いです。若い人もほぼ居なくていざという時に備えたいと考へ、よく話し合っています。どうにもならないようなこともあるかもしれませんが、出来る限りの準備や、逃げる際の声掛けなど今準備出来る事は日々心構えしておこうと話しています。

## 知る

### 基本情報

サロン名 手まりの会 会員数18人  
 場所 内泊集会所（住所：愛南町内泊1160）  
 開催日時 年6回 日曜日 13：30～15：30  
 参加費 実費  
 連絡先 代表者 伊田 ふみ  
 電話番号 090-2785-6155

## 始める

### はじめりは・・・

地域に老人クラブも婦人会などの集まる会もなくなり、月に1度でも集まっておしゃべり出来れば賑やかになるよね、との声があってから、手をつなぎ合い、手まりのように仲良く会を開こう、と立ち上げました。

今は会員さんの手作り看板を掛けてサロンを開催しています。

### アピールポイント・・・

参加される会員さん同士が仲良しで、声を掛け合って参加してくれています。これからも今まで通りの活動をしていきたいと言ってもらえることが嬉しいです。スタッフに若いひとが入っているのでサロンのこれからについて不安がないのは良い事。

## サロンのミテミテ



七夕祭り  
 【材料】  
 笹  
 折り紙  
 こより（紐）  
 マジック  
 はさみ  
 のり

### 作り方

- ・みんなで飾りを作る。折り紙を三角に折りのりでつなげていき、こよりを付けたり、星の形に切ったりする。
- ・短冊にそれぞれの願い事を書く。
- ・出来上がった人から、笹に飾り付けていく。
- ・市販の短冊セットも入れたりする。

## つながる



### ちょっとね、思っていること・・・

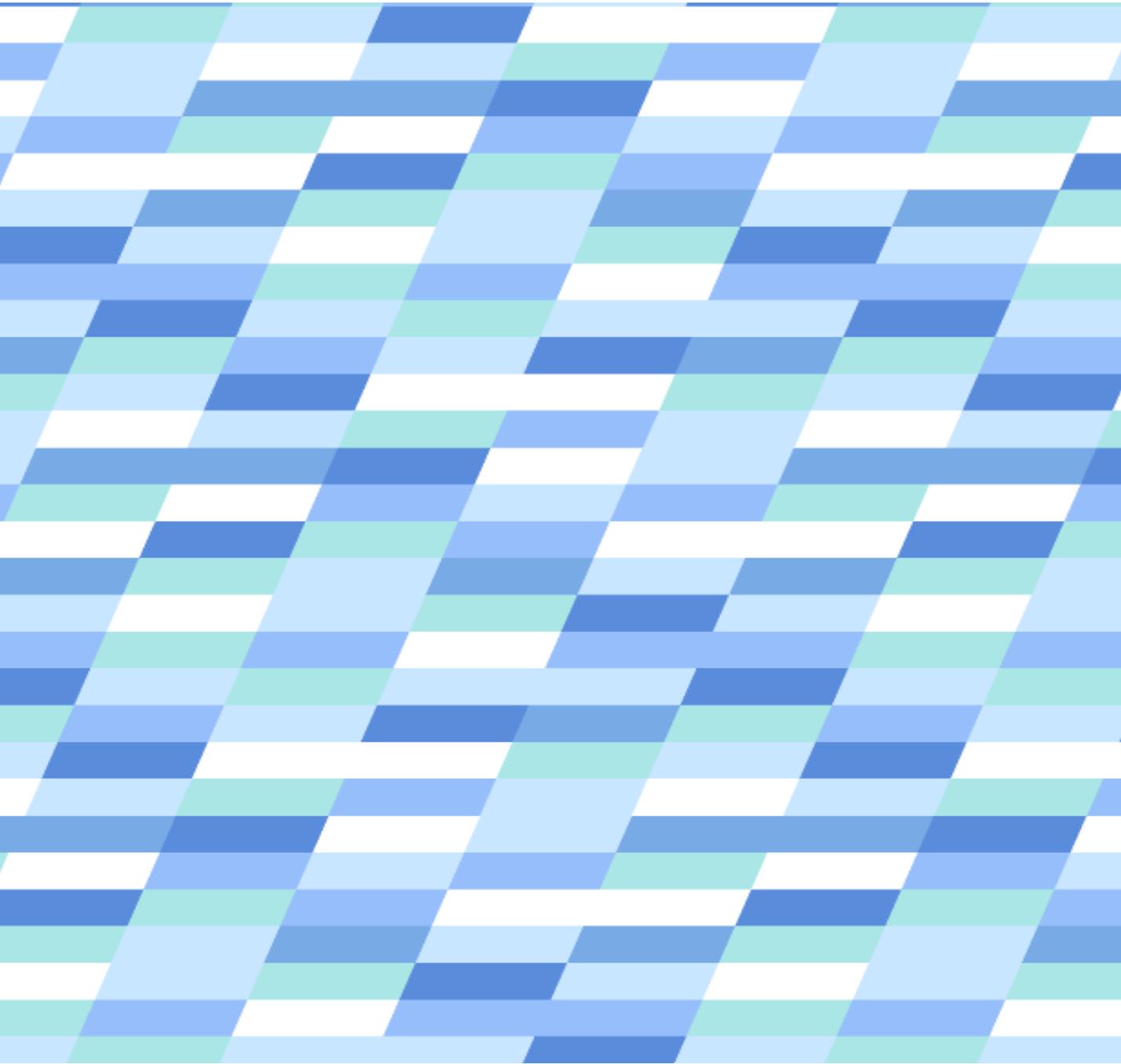
活動内容がマンネリ化していないか不安に感じているので、他サロンとの交流など新しいアイデアを出してチャレンジしたいと思っています。

現在は、会員さんの高齢化も進んでいる為、雨が降るとこけたりするといけいないのでサロンへ参加できない、マイクロバスでのお出かけもしたいが、実際に参加できる人が2人くらいしかいなかったりと寂しく感じています。



たくさんお話をすることを心がけてみなさんサロンへ参加しています。地域の情報交換や、防災について、今後のサロン活動の内容など、話題はたくさんあります。サロンの日は集会所が賑やかで、また、毎年クリスマス会や七夕、恵方巻など季節ごとのイベントも大変盛り上がります。





**作成協力**

愛南町ふれあいサロン連絡会  
山梨県立大学高木研究室