

ふれあいサロン 集いの場

ガイドブック



令和6年3月

社会福祉法人
新見市社会福祉協議会

はじめに

新見市社会福祉協議会では、平成23年度より地域の絆づくり、生きがいづくりなどの介護予防を目的として「ふれあいサロン」を推進しています。

新型コロナウィルスが流行しましたが、令和5年5月から5類感染症に位置付けられ、外出制限やマスクの着用義務などが緩和されました。基本的な感染予防（換気、手洗いや咳エチケット、不調時には外出を控える等）に配慮しつつ、各地域では行事や会合が再開し、外出や交流を楽しむ日常を取り戻してきています。

ここ数年のコロナ禍で、地域で集う機会が減り、サロン活動も低迷しました。会話を楽しむこと、歌を歌うこと、大声で笑いながらゲームや会食を楽しむことなども自粛ムード

となり、心身面の大きな活力となっていた他者との交流や外出の機会が減ったことで「コロナフレイル」という言葉が注目されています。サロンや集いの場をきっかけに外出をして地域の人と楽しい時間を過ごすことは、心にうるおいを与え、地域の絆をつくり、健康寿命を延ばすとても意義のある活動だと再認識されています。

このガイドブックでは、各サロンでの活動への思いや工夫などを紹介しています。地域にある様々な集いの場の情報を参考に、身近な集いの場に足を運んでみたり、サロンのない地域には気軽に集えるサロン（居場所）が一つでも増えていくことを願い作成しましたので、ご高覧頂けたら幸いです。

令和6年3月

もくじ

1. ふれあいサロンとは？	P 1
2. ふれあいサロン MAP	P 2
3. サロンの紹介	P 4
4. アンケートのまとめ	P27
5. 「こんなこともやってるよ～」特集	P31
6. 身近な集いの場情報	P33
7. フレイル予防で健康寿命を延ばそう！	P36
8. ふれあいサロン貸出備品	P40
9. 無料講座などの紹介	P48

1. ふれあいサロンとは？

ふれあいサロンは、外出することや集まる機会の少ない高齢者などの集いの場、地域の交流の場です。身近な場所で定期的に集い、おしゃべりや体操などを行うことで、心と体の健康を保ち、地域の絆を深めることを目的としています。

また、地域住民手づくりの福祉活動で、それぞれ地域にあった柔軟な活動ができることもふれあいサロンの特徴の一つです。

新見市社会福祉協議会では、以下の条件を満たすサロンには、活動助成金（20歳以上の参加者には人数に100円を乗じた金額）の支給やサロン専用保険への加入、新規立ち上げサロンの活動拠点整備事業などの支援を行っています。

ふれあいサロンの対象

- (1) 身近な場所でのふれあいの場づくり、仲間づくりを目的とすること
- (2) 高齢者等を対象に介護予防を目的としていること（※ふれあいいきいきサロン）
- (3) おむね5人以上の参加があり、年6回以上の計画があること
- (4) 集会所等を単位とした地域に密着したものであること
- (5) 新見市社会福祉協議会と連携があること
- (6) 自主サークル活動及び趣味の会等の参加者が制限される活動でないこと
- (7) 他の公的な助成などを受けていないこと

～活動拠点整備事業の対象～

年度内に立ち上がった新規サロン（5年以上の継続が見込めるサロン）に対し、サロンの活動拠点となる場所の環境整備や備品整備のために以下の助成を行います。

(1) 環境整備費	かかった費用の8割以内を助成 (上限5万円)	取り付け工事の必要なもの 例) 手すり、スロープ、和式トイレから洋式トイレへの改修、エアコンの設置 ※新見市の補助金の対象となるもの及び個人宅の整備は対象外
(2) 備品整備費	かかった費用の8割以内を助成 (上限3万円)	取り付け工事の必要なもの 例) 座椅子、机、電気ポット、簡易式洋式トイレ等の購入

※1 サロン1回限り、(1)か(2)のどちらか一方です。



新見市内の ふれあいサロンMAP

～あなたも地域のサロンに参加してみませんか～

全67サロン一挙紹介!!

※令和5年3月現在のサロン（順不同）



神郷

- 下神代 53 いきいきサロン坂根
- 54 早乙女サロン
- 55 新市すこやかサロン
- 56 にこにこカフェ

- 油野 57 笹尾地区ふれあい
いきいきサロン

- 高瀬 58 長久フラワーズ

哲多

- 本郷 59 ひまわり会
- 60 上町・下町いきいきサロン

- 花木 61 山室にこにこクラブ

- 宮河内 62 宮河内ほっとサロン

- 萬歳 63 只野ホタルサロン

- 大田 64 大田ふれあいサロン

哲西

- 八鳥 65 八鳥サロン

- 上神代 66 大茅スマイルサロン

- 67 赤谷ふれあいサロン



新見

- | | | | | |
|----|---------------------|----|----------------|----------------------|
| 思誠 | 1 わかば会 | 草間 | 23 草西おげんき会 | |
| | 2 サロン木谷桜 | | 24 老能ピーチサロン | |
| | 3 金谷ひまわりサロン | | 25 東村ふしのみ会 | |
| | 4 えきよこサロン | | 26 草中さつきサロン | |
| 高尾 | 5 サロン白銀 | | 27 松仁子ももっこサロン | |
| 上巒 | 6 サロンあいあい453 | | 28 スマイルサロン羽代 | |
| 千屋 | 7 生きがいサロン | | 29 大原ゆう遊サロン | |
| 菅生 | 8 東中ふれあい
いきいきサロン | | 30 切畠まゆみ会 | |
| | 9 天原ふれあい
いきいきサロン | | 31 ふれあいサロンまつなぎ | |
| | 10 下熊谷おおたにサロン | | 32 立石わいわいサロン | |
| 正田 | 11 がんこじいさんの会 | | 土橋 | 33 二ツ木地区情報交換会 |
| 唐松 | 12 田元上ふれあいサロン | | 34 新屋やまぶきサロン | |
| | 13 上宮地サロン | | 35 土中いきいきクラブ | |
| | 14 にしやサロン | | 36 新屋原なごみサロン | |
| 石蟹 | 15 中の1クローバー会 | | 足見 | 37 東組サロン福寿草 |
| 長屋 | 16 さつき会 | | 38 上中すみれサロン | |
| 井倉 | 17 井倉さわやかサロン | | 豊永 | 39 岩本ふれあい
いきいきサロン |
| | 18 中井倉きらくサロン | | 40 ふれあいサロン西尾 | |
| | 19 しあわせサロン | | 41 湯遊サロン | |
| 熊野 | 20 中ノ呂仲よしサロン | | 42 矢中サロン | |
| | 21 夢サロン原尻 | | 43 満奇ほがらかサロン | |
| 法曾 | 22 きらきらサロン | | 44 いっしょにな☆ご☆え | |
| | | | 45 ゲンキ・サロン光遠 | |
| | | | 46 国寄サロン | |

大佐

- | | |
|-----|----------------------|
| 刑部 | 47 小阪部地域ふれあい・いきいきサロン |
| | 48 ピンまめサロン |
| 田治部 | 49 馬場小原いきいきサロン |
| | 50 合歓木サロン |
| 布瀬 | 51 宗貞ふれあいいきいきサロン |
| | 52 川筋ふれあいいきいきサロン |

みんなの地域でも「楽しく」
「気軽に」地域のサロンを始めませんか？



1 わかば会（思誠）



主な会場	新見公民館
開始時期	平成14年4月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	10：00～14：00
参加費等	必要に応じて集める
参加者数	10～14名程度
参加者層	60～70代の女性

主な活動内容 茶話会・おしゃべり、体操、手芸・工作、会食 など

4 えきよこサロン（思誠）



主な会場	NiU新見駅西サテライト
開始時期	令和5年9月～
開催回数	2ヶ月に1回程度
開催時間	午前または午後、2時間程度
参加費等	100円/回
参加者数	10～14名程度
参加者層	70～90代の女性中心

主な活動内容 茶話会・おしゃべり、体操、ゲーム、講師を招いての講演・実習 など

2 サロン木谷桜（思誠）



主な会場	木谷会館
開始時期	平成27年7月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	9：30～15：00
参加費等	200円/回
参加者数	10～14名程度
参加者層	60～90代の女性

主な活動内容 茶話会・おしゃべり、体操、手芸・工作、唱歌、頭の体操、ゲーム、スポーツ、講師を招いての講演・実習 など

5 サロン白銀（高尾）



主な会場	代表者宅
開始時期	平成24年5月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	9：30～12：00
参加費等	必要に応じて集める
参加者数	5名程度
参加者層	70～80代の女性中心

主な活動内容 茶話会・おしゃべり、唱歌、健康チェック、講師を招いての講演など

3 金谷ひまわりサロン（思誠）



主な会場	金谷公会堂
開始時期	平成31年3月～
開催回数	2ヶ月に1回程度
開催時間	10：00～11：30
参加費等	100円/回
参加者数	15～19名程度
参加者層	70～90代の女性中心

主な活動内容 茶話会・おしゃべり、体操、唱歌、頭の体操、季節の行事、ゲーム、スポーツなど

6 サロンあいあいよこみ（上市）



主な会場	横見ふれあいセンター
開始時期	平成29年1月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	9：30～11：30
参加費等	100円/回
参加者数	8～11名程度
参加者層	60～90代

主な活動内容 茶話会・おしゃべり、体操、頭の体操、季節の行事、ゲーム、スポーツ、その他（お菓子作り 今は中止している）など

7 生きがいサロン（千屋）



主な会場	ほっと館
開始時期	平成31年4月～
開催回数	2ヶ月に1回程度
開催時間	13：30～15：30
参加費等	200円/回
参加者数	15～19名程度
参加者層	65歳以上
主な活動内容	茶話会・おしゃべり、体操、頭の体操、季節の行事、会食、年に1回お楽しみ会など

8 東中ふれあいいきいきサロン（菅生）



主な会場	個人宅、野外
開始時期	平成29年4月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	9：30～11：30（内容による）
参加費等	必要に応じて集める
参加者数	10～14名程度
参加者層	東中地区住民
主な活動内容	茶話会・おしゃべり、体操、唱歌、季節の行事、会食、講師を招いての講演・実習など

9 天原ふれあいいきいきサロン（菅生）



主な会場	天原集会所
開始時期	平成30年4月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	10：00～12：00 内容による
参加費等	必要に応じて集める
参加者数	10～14名程度
参加者層	老若男女問わず60～80代中心
主な活動内容	茶話会・おしゃべり、体操、唱歌、頭の体操、季節の行事、ゲーム、スポーツ、講師を招いての講演・実習など

10 下熊谷おおたにサロン（下熊谷）



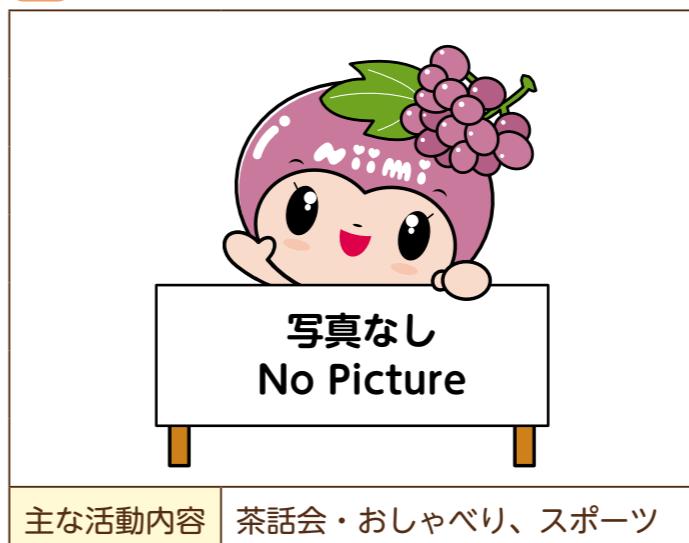
主な会場	下熊谷集会所
開始時期	平成24年3月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	随時
参加費等	100円/回
参加者数	5～9名程度
参加者層	60～90代
主な活動内容	茶話会・おしゃべり、季節の行事など

11 がんこじいさんの会（正田）



主な会場	正田公民館
開始時期	平成23年10月
開催回数	月に1回程度
開催時間	9：00～13：00
参加費等	1,000円/回
参加者数	20～24名
参加者層	60～80代男性約30名
主な活動内容	手芸・工作、季節の行事、調理、会食、ゲーム、スポーツ、講師を招いての講演・実習など

12 田元上ふれあいサロン（唐松）



主な会場	各家持ち回り
開始時期	平成23年10月～
開催回数	2か月に1回程度
開催時間	随時
参加費等	必要に応じて集める
参加者数	10～14名程度
参加者層	老若男女問わず地区住民
主な活動内容	茶話会・おしゃべり、スポーツなど

13 上宮地サロン (唐松)



主な会場	上宮地集会所
開始時期	平成25年6月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	18：00～
参加費等	なし
参加者数	15～19名程度
参加者層	50～70代
主な活動内容	茶話会・おしゃべり、会食 月1回の集金日 など

14 にしやサロン (唐松)



主な会場	美穀団地一角
開始時期	令和5年4月～
開催回数	毎週2回
開催時間	14：00～16：00
参加費等	なし
参加者数	5～9名
参加者層	65～80代
主な活動内容	茶話会・おしゃべり、体操、手芸・工作、講師を招いての講演・実習

15 中の1クローバー会 (石蟹)



主な会場	お堂
開始時期	平成27年6月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	11：00～16：00
参加費等	なし
参加者数	5～9名程度
参加者層	70～80代
主な活動内容	茶話会・おしゃべり、手芸・工作、唱歌 など

16 さつき会 (長屋)



主な会場	下長屋集会所
開始時期	平成29年5月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	10：00～12：00
参加費等	なし (会食時は1,000円)
参加者数	10～14名
参加者層	60～80代
主な活動内容	茶話会・おしゃべり、会食、ゲーム、講師を招いての講演・実習 など

17 井倉さわやかサロン (井倉)



主な会場	上井倉集会所
開始時期	平成24年5月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	9：30～12：00
参加費等	200円/回
参加者数	5～9名程度
参加者層	70～90代の女性
主な活動内容	茶話会・おしゃべり、体操、季節の行事、会食、ゲーム など

18 中井倉きらくサロン (井倉)



主な会場	井倉公民館
開始時期	平成25年1月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	13：00～15：00
参加費等	100円/回、もの作り時は材料費を隨時集める
参加者数	5～9名
参加者層	60～90代
主な活動内容	茶話会・おしゃべり、体操、手芸・工作、唱歌、頭の体操、季節の行事、調理、会食、ゲーム、スポーツ、講師を招いての講演・実習 など

19 しあわせサロン（井倉）



主な会場	幸田公会堂
開始時期	平成25年8月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	9：30～12：00
参加費等	必要に応じて集める
参加者数	10～14名程度
参加者層	60～90代の女性
主な活動内容	茶話会・おしゃべり、体操、手芸・工作、季節の行事、ゲーム、講師を招いての講演・実習 など

22 きらきらサロン（法曾）



主な会場	法曾公会堂
開始時期	平成23年11月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	13：30～16：00
参加費等	100円/回
参加者数	5～9名程度
参加者層	60～80代女性
主な活動内容	茶話会・おしゃべり、季節の行事、講師を招いての講演・実習 など

20 中ノ呂仲よしサロン（熊野）



主な会場	中ノ呂公会堂
開始時期	平成23年8月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	10：00～12：00
参加費等	必要に応じて集める
参加者数	10～14程度
参加者層	70～80代の男女が集まり、60～70歳が支援の形
主な活動内容	茶話会・おしゃべり、頭の体操、季節の行事、ゲーム、講師を招いての講演・実習 など

21 夢サロン原尻（熊野）



主な会場	原尻公会堂
開始時期	令和2年1月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	10：00～12：00
参加費等	200円/回
参加者数	10～14名
参加者層	60～80代
主な活動内容	茶話会・おしゃべり、体操、頭の体操、ゲーム、講師を招いての講演・実習 など

23 草西おげんき会（草間）



主な会場	草西公民館
開始時期	平成27年11月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	10：00～12：00
参加費等	必要に応じて集める
参加者数	5～9名程度
参加者層	70～90代
主な活動内容	茶話会・おしゃべり、体操、講師を招いての講演・実習、草取り、花見 など

24 おいのう 老能ピーチサロン（草間）



主な会場	老能公会堂
開始時期	平成27年12月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	19：30～20：30
参加費等	なし
参加者数	15～19名程度
参加者層	年齢性別問わず参加できる人
主な活動内容	茶話会・おしゃべり、体操、講師を招いての講演・実習 など

25 東村ふしのみ会 (草間)



主な会場	東村公会堂
開始時期	平成28年1月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	19：00～22：00 4月～10月は19：30～22：00
参加費等	2,000円/回
参加者数	5～9名程度
参加者層	60～80代

主な活動内容 茶話会・おしゃべり、季節の行事、会食、年1回一泊旅行 など

28 スマイルサロン羽代 (草間)^{はしろ}



主な会場	羽代公会堂
開始時期	平成29年4月～
開催回数	2ヶ月に1回程度
開催時間	12：00～15：00
参加費等	なし
参加者数	5～9名程度
参加者層	60～80代の地区住民全員

主な活動内容 茶話会・おしゃべり、講師を招いての講演・実習 など

26 草中さつきサロン (草間)



主な会場	草中公民館
開始時期	平成28年11月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	13：00～15：00
参加費等	必要に応じて集める
参加者数	10～14名程度
参加者層	主に60～90代女性 内容により男性や若い人も

主な活動内容 茶話会・おしゃべり、頭の体操、季節の行事、調理、会食、ゲーム など

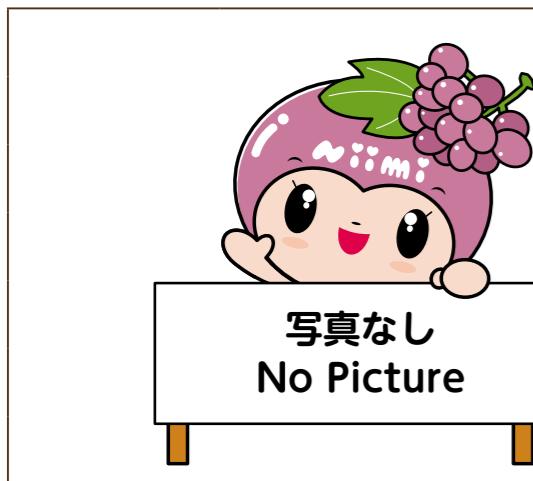
29 大原ゆう遊サロン (草間)



主な会場	大原公会堂
開始時期	平成29年4月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	10：00～11：30
参加費等	なし
参加者数	5～9名程度
参加者層	20～80代

主な活動内容 茶話会・おしゃべり、体操、頭の体操、ゲーム、講師を招いての講演・実習 など

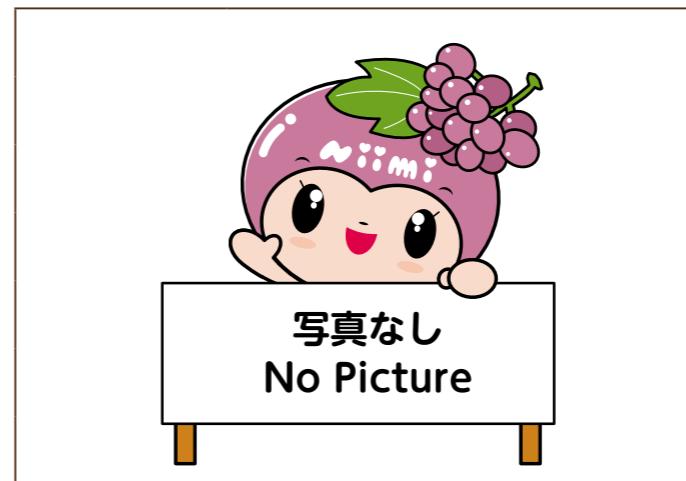
27 松仁子もっこサロン (草間)



主な会場	松仁子公会堂
開始時期	平成28年12月～
開催回数	2か月に1回程度
開催時間	随時
参加費等	必要に応じて
参加者数	10～14名程度
参加者層	地区住民

主な活動内容 茶話会・おしゃべり など

30 切畠まゆみ会 (草間)



主な会場	切畠集会所
開始時期	平成29年8月～
開催回数	2ヶ月に1回程度
開催時間	随時
参加費等	なし
参加者数	5～9名程度
参加者層	60～70代の女性

主な活動内容 茶話会・おしゃべり、季節の行事 など

31 ふれあいサロンまつなぎ（草間）



主な会場	馬繫公会堂、輝雲寺
開始時期	平成30年4月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	9：30～11：00
参加費等	100円/回
参加者数	5～9名程度
参加者層	60～80代（女性8割男性2割）

主な活動内容 季節の行事、講師を招いての講演・実習 など

32 立石わいわいサロン（草間）



主な会場	立石公会堂
開始時期	平成29年9月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	随時
参加費等	必要に応じて
参加者数	5～9名程度
参加者層	60～70代

主な活動内容 茶話会・おしゃべり、体操、頭の体操、季節の行事、会食 など

33 ニツ木地区情報交換会（土橋）



主な会場	ニツ木公会堂
開始時期	平成26年4月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	19：00～20：00
参加費等	なし
参加者数	5～9名程度
参加者層	老若男女問わず

主な活動内容 茶話会・おしゃべり、季節の行事、会食 など

34 にいや 新屋やまぶきサロン（土橋）



主な会場	新屋集会所
開始時期	平成28年12月～
開催回数	2ヶ月に1回程度
開催時間	9：00～11：00
参加費等	200円/回
参加者数	5～9名程度
参加者層	女性5名 男性2名

主な活動内容 茶話会・おしゃべり など

35 土中いきいきクラブ（土橋）



主な会場	土中公会堂
開始時期	平成29年9月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	19：00～21：00
参加費等	必要に応じて集める
参加者数	10～14名程度
参加者層	60代以上

主な活動内容 茶話会・おしゃべり、体操、草刈りやゴミ拾いなどの行事とセットでも

36 にいやばら 新屋原なごみサロン（土橋）



主な会場	新屋原集会所
開始時期	平成30年6月～
開催回数	2ヶ月に1回程度
開催時間	9：00～11：30
参加費等	なし
参加者数	10～14名程度
参加者層	60～70代

主な活動内容 茶話会・おしゃべり など

37 東組サロン福寿草（足見）



主な会場	東組集会所
開始時期	平成30年4月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	13：00～15：00
参加費等	なし
参加者数	5～9名程度
参加者層	40～80代の女性が中心

主な活動内容 茶話会・おしゃべり、体操 など

38 上中すみれサロン（足見）



主な会場	上中管理所
開始時期	平成30年6月～
開催回数	2ヶ月に1回程度
開催時間	13：00～15：30
参加費等	必要に応じて集める
参加者数	10～14名程度
参加者層	30～90代の女性が中心

主な活動内容 茶話会・おしゃべり、体操、手芸・工作 など

39 岩本ふれあいきいきサロン（豊永）



主な会場	農村ホームなかや
開始時期	平成23年10月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	8：30～11：30
参加費等	100円/回程度
参加者数	10～14名程度
参加者層	60～80代の女性中心、男性数名

主な活動内容 茶話会・おしゃべり、季節の行事、スポーツ、講師を招いての講演・実習 など

40 にしおふれあいサロン西尾（豊永）



主な会場	西尾公民館
開始時期	平成25年1月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	4月～9月は20：00～22：00 10月～3月は19：00～21：00
参加費等	必要に応じて集める
参加者数	10～14名程度
参加者層	40～70代

主な活動内容 茶話会・おしゃべり、頭の体操、会食 など

41 湯遊サロン（豊永）



主な会場	下湯川公会堂
開始時期	平成25年12月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	13：00～15：30
参加費等	なし
参加者数	10～14名程度
参加者層	60～80代

主な活動内容 茶話会・おしゃべり、体操、唱歌、季節の行事、ゲーム、講師を招いての講演・実習 など

42 矢中サロン（豊永）



主な会場	矢中公会堂
開始時期	平成27年11月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	19：00～20：00
参加費等	必要に応じて集める
参加者数	5～14名程度
参加者層	地区住民の大人全員

主な活動内容 茶話会・おしゃべり、季節の行事、会食 など

43 満奇ほがらかサロン (豊永)



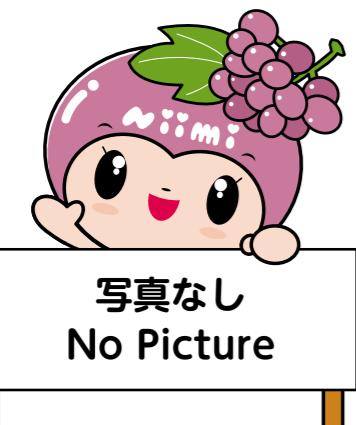
主な会場	楨公会堂
開始時期	令和3年4月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	10：00～12：00 13：00～15：00 内容により時間変更あり
参加費等	必要に応じて集める
参加者数	5～14名程度
参加者層	老若男女問わず地区住民
主な活動内容	茶話会・おしゃべり、体操、手芸・工作、唱歌、頭の体操、季節の行事、会食、ゲーム、スポーツ、講師を招いての講演・実習

44 いっしょにな☆ご☆え (豊永)



主な会場	名越公会堂
開始時期	令和4年9月～
開催回数	毎月20日
開催時間	13：30～15：00
参加費等	なし
参加者数	7～10名程度
参加者層	50～80代
主な活動内容	集金日に情報交換したり、お寺や神事などの伝統行事を行う。

45 ゲンキ・サロン光遠 (豊永)



主な会場	光遠公会堂
開始時期	令和4年12月～
開催回数	2ヶ月に1回程度
開催時間	13：00～15：00
参加費等	必要に応じて集める
参加者数	10～14人
参加者層	60～70代
主な活動内容	茶話会・おしゃべり、季節の行事、会食 など

46 くにより 国寄サロン (豊永)



主な会場	日咩坂鍾乳穴神社
開始時期	令和5年4月～
開催回数	月に1回
開催時間	8：00～9：30
参加費等	なし
参加者数	10～14人
参加者層	老若男女問わず集まる
主な活動内容	茶話会・おしゃべり

47 小阪部地域ふれあい・いきいきサロン (刑部)



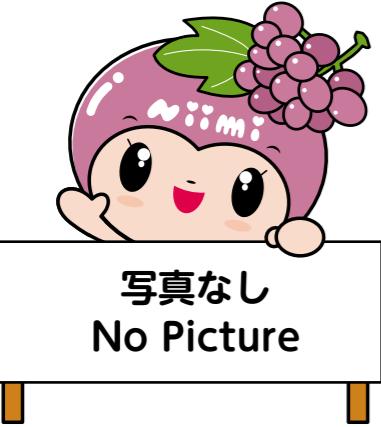
主な会場	おおさ総合センター
開始時期	平成18年8月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	13：30～15：30
参加費等	300円/回 材料代等は別に集める
参加者数	10～14名程度
参加者層	80代女性中心で男性は1名
主な活動内容	茶話会・おしゃべり、体操、手芸・工作、頭の体操、調理、ゲーム、スポーツ、講師を招いての講演・実習 など 会食はコロナ以降は中止し、注文弁当を持ち帰り

48 ピンまめサロン (刑部)



主な会場	おおさ総合センター
開始時期	平成28年3月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	13：30～15：30
参加費等	200円/回
参加者数	10～14名程度
参加者層	70代の女性が中心
主な活動内容	体操、手芸・工作、頭の体操、講師を招いての講演・実習 など

49 馬場小原いきいきサロン（田治部）



主な会場	馬場小原会館
開始時期	平成21年4月～
開催回数	2ヶ月に1回程度
開催時間	季節や内容により決定
参加費等	必要に応じて集める
参加者数	10～14人
参加者層	地区住民全員
主な活動内容	茶話会・おしゃべり、体操など

50 合歓木サロン（田治部）



主な会場	漆原会館
開始時期	平成26年9月～
開催回数	2ヶ月に1回程度
開催時間	随時
参加費等	必要に応じて集める
参加者数	5～9名程度 内容により異なる
参加者層	地区住民全員
主な活動内容	茶話会・おしゃべり、体操、手芸・工作、季節の行事、会食、講師を招いての講演・実習など

51 宗貞ふれあいきいきサロン（布瀬）



主な会場	宗貞コミュニティ
開始時期	平成30年12月
開催回数	月に1回程度
開催時間	13：30～
参加費等	なし
参加者数	5～9名程度
参加者層	80～90代
主な活動内容	茶話会・おしゃべり、講師を招いての講演・実習など

52 川筋ふれあいきいきサロン（布瀬）



主な会場	川筋公民館
開始時期	平成31年4月～
開催回数	2ヶ月に1回程度
開催時間	9：30～11：30
参加費等	なし
参加者数	5～9名程度
参加者層	60～80代
主な活動内容	講師を招いての講演・実習など

53 いきいきサロン坂根（下神代）



主な会場	坂根公民館
開始時期	平成22年6月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	10：00～14：00
参加費等	必要に応じて300円
参加者数	8名程度
参加者層	70代
主な活動内容	茶話会・おしゃべり、体操、唱歌、頭の体操、会食、ゲーム、講師を招いての講演・実習など

55 新市すこやかサロン（下神代）



主な活動内容 茶話会・おしゃべり など

主な会場	神郷福祉センター
開始時期	平成22年6月～
開催回数	月に1回
開催時間	10：00～11：30
参加費等	必要に応じて集める
参加者数	5～9名程度
参加者層	70～80代の女性

58 長久フラワーズ（高瀬）



主な活動内容 茶話会・おしゃべり、体操、調理、会食 など

主な会場	長久公会堂
開始時期	平成22年7月～
開催回数	2か月に1回程度
開催時間	10：00～16：00
参加費等	なし
参加者数	10～14人
参加者層	60～90代の女性

56 にこにこカフェ（下神代）



主な活動内容 茶話会・おしゃべり、頭の体操 など

主な会場	神郷支局栄養準備室
開始時期	令和4年9月～
開催回数	月に1回
開催時間	10：00～11：30
参加費等	200円/回
参加者数	15～19人
参加者層	60～80代ほぼ女性

57 篠尾地区ふれあいいきいきサロン（油野）



主な活動内容 茶話会・おしゃべり、体操、唱歌、会食 など

主な会場	篠尾公民館
開始時期	平成23年～
開催回数	月に2、3回程度
開催時間	13：30～15：30
参加費等	必要に応じて集める
参加者数	15～19人
参加者層	60～90代の女性中心

59 ひまわり会（本郷）



主な活動内容 体操、季節の行事、調理、会食、ゲーム、講師を招いての講演・実習 など

主な会場	城谷コミュニティ
開始時期	令和2年4月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	13：30～16：00
参加費等	必要に応じて集める
参加者数	5～9名程度
参加者層	60～70代の女性中心 内容により地区住民が参加

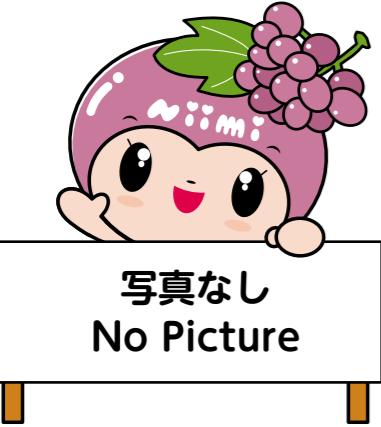
60 上町・下町いきいきサロン（本郷）



主な活動内容 茶話会・おしゃべり、体操、頭の体操、季節の行事、ゲーム、講師を招いての講演・実習 など

主な会場	下町会館
開始時期	令和4年5月～
開催回数	2カ月に1回程度
開催時間	9：00～12：00
参加費等	なし
参加者数	10～14人
参加者層	60～90代

61 山室にこにこクラブ (花木)



主な会場	山室コミュニティハウス
開始時期	平成23年6月～
開催回数	月に1回
開催時間	19：00～20：30
参加費等	なし
参加者数	5～9人
参加者層	60～80代

主な活動内容 茶話会・おしゃべり など

64 大田ふれあいサロン (大田)



主な会場	大田ふれあいセンター
開始時期	平成23年4月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	9：00～12：00
参加費等	必要に応じて集める
参加者数	10～14名程度
参加者層	60～80代の女性

主な活動内容 体操、唱歌、頭の体操、季節の行事、ゲーム、講師を招いての講演・実習 など

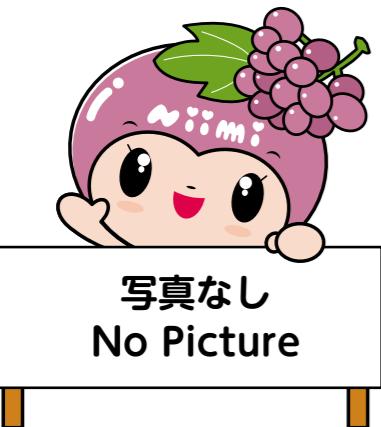
62 宮河内ほっとサロン (宮河内)



主な会場	宮河内郷土文化館
開始時期	平成27年8月～
開催回数	2ヶ月に1回程度（年9回）
開催時間	13：00～15：00
参加費等	必要に応じて集める
参加者数	10～14名程度
参加者層	60～80代の女性中心

主な活動内容 茶話会・おしゃべり、体操、手芸・工作、唱歌、頭の体操、季節の行事、調理、会食、ゲーム、スポーツ など

63 只野ホタルサロン (萬歳)



主な会場	只野集会所
開始時期	平成23年6月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	13：00～16：00
参加費等	300円/回
参加者数	10～14名程度
参加者層	60～80代

主な活動内容 茶話会・おしゃべり、体操、スポーツ、講師を招いての講演・実習 など

65 八鳥サロン (八鳥)



主な会場	八鳥 町集会所
開始時期	令和3年10月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	13：00～15：00
参加費等	200円/回
参加者数	15～19名程度
参加者層	60～90代の女性

主な活動内容 茶話会・おしゃべり、体操、頭の体操、季節の行事、会食、ゲーム、講師を招いての講演・実習

66 おおがや 大茅スマイルサロン (上神代)



主な会場	大茅集会所
開始時期	平成29年12月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	13：30～16：00
参加費等	200円/回
参加者数	7名程度
参加者層	60～80代

主な活動内容 茶話会・おしゃべり、体操、頭の体操、季節の行事、会食、ゲーム、講師を招いての講演・実習 など

67 赤谷ふれあいサロン（上神代）



主な会場	赤谷集会所
開始時期	平成30年6月～
開催回数	月に1回程度
開催時間	随時
参加費等	必要に応じて集める
参加者数	15～19名程度
参加者層	60代以上男女問わず地区住民
主な活動内容	茶話会・おしゃべり、体操、季節の行事、会食、講師を招いての講演・実習など

工夫をこらしながら
和気あいあいと
サロンをされているのが
伝わってきますね♪



サロン・集いの場交流・研修会

毎年、サロン同士の交流・研修会も行っております。サロン活動のヒントや楽しみの再発見ができますので是非ご参加ください。



令和5年サロン・集いの場交流会の様子

このスライドは
これから介護予防の
ポイントについて
説明をしています

4. アンケートのまとめ

ふれあいサロンは、各地域で声をかけ合いながら、無理なく、楽しく集えるように様々なやり方・ペースで活動をしております。

長いところでは20年以上続いているサロンがあります。また、10年以上になるサロンも26サロンあり、全体の4割近くものサロンが長年活動されています。新しいサロンが少しずつ増えている一方、コロナ禍で外出や集うことへの意欲が減退したり、高齢化により集まって何かをすること自体が難しくなり、活動を継続することが出来なくなっているサロンもあります。

今回、各サロンの代表者に向けて、サロン活動への思いや楽しかった活動などについてアンケートを行いました。各地域で長くゆる～くサロン活動が継続できるよう、今後の活動のヒントにして頂ければと思います。

Q1 サロンで大切にしている事は？

♪ 地域の情報交換と安否確認

「地域の近況を報告している」「ひとり暮らしの方や健康がすぐれない方などの様子をお互い気にかけている」と、多数のサロンから回答がありました。

何気ない会話の中で、体調や生活面などの小さな困りごとや気になることを共有できたり、新たな発見ができたりと、地域のつながりが深まる場としてサロンはとても大切な役割を持っています。



♪ あたたかい雰囲気づくり

「誰でも気軽に参加できる空気を作るよう心掛けている」「季節行事を取り入れたり、みんなが笑顔で話せる話題や、どの人もわいわい話の輪に入れるようにする」「一人ひとりと話す」「困ったことなど気軽に話せる雰囲気づくり」「すべての話を否定しない」「悪口やうわさ話はしない」と回答がありました。

楽しかったと思える雰囲気づくりやコミュニケーションを大切にされています。

♪ 地域ごとの計画づくり

「内容はみんなでとことん話し合って計画している」「声をかけあい全員が出席できるように計画する」と回答があり、代表者だけではなく参加者を含め全員で、楽しくできる活動を計画しているサロンも多数ありました。また「地域の伝統行事」を取り入れたり、サロンの時間を活用してみんなで「部落内、集会所の環境美化」を計画に入れているサロンもあります。

♪ 健康づくり

「毎回、ラジオ体操やストレッチをする」「歌を歌って大きな声を出す♪」「認知症にならないように脳トレをする」など健康づくりに励まれているサロンも多数ありました。

健康が大事！と分かっていても、家でなかなか続けられないものです。定期的にサロンの仲間と一緒に普段出さないような大きな声で歌ったり笑ったり♪自然と楽しく体を動かす習慣がつくれるサロンは健康の源です！

その他、「みんなで食事をする機会」「ときどき手料理をする」や和やかに楽しくなるような「お茶タイム」を大切な時間として過ごしているという回答もありました。

Q2 サロンで工夫していることは？

♪ お知らせや参加しやすくなる工夫

「地域の回覧や訪問時にメモなど配付している」「1軒1軒訪問して声をかけている」「活動日を事前に電話で伝える」「ラインやSNSで一人ひとりに参加の呼びかけや内容をお知らせする」「友人などを誘って参加を促している」「足が不自由な人は車で送迎サポートをしている」などの回答がありました。

出来るだけ多くの人に参加してもらえるように積極的に案内をしたり、サポートの工夫がされています。初めての参加は特に勇気がいりますが、地域の人が声をかけてくれると嬉しくなり、知っている人が一緒だと安心感もあり参加しやすくなりますね。

また、「全員が名札フォルダーを付けてお互い名前を覚えてもらう」というサロンもあり、サロンをきっかけに地域内に知り合いが増えるなど心強くなりますね。

♪ 内容の工夫

「外部講師を依頼する」サロンが多数見られました！

新見市健康医療課が行う「おでかけ健康教室」、ヤクルトが行っている「ヤクルト健康教室」、岡山県訪問看護ステーション連絡協議会が行っている「出前講座」、駐在所のおまわりさんによる「詐欺予防講座」や介護施設の方による「介護講座」など各地域の色んな専門職の方が講師としてサロンへ参加し、地域貢献をされています。

(各種講座のチラシはP48～参照)



介護施設の職員による介護講座

また、「男性も参加しやすいメニューを取り入れる」「マンネリ化するので他のサロンと合同で交流を楽しむ」「みんなの要望や特技を活かす」などの回答もありました。

Q3楽しかった活動やP31～「こんなこともやってるよ～」特集には具体的な活動を紹介しておりますので参考にしてください♪

♪ 健康づくり・介護予防の工夫

毎回ラジオ体操をしているサロンの他、「新見で～れ～ええ体操」(P38・39参照)を日課にしたり「最初に簡単な運動をしてから、ゲームなどをするので体がほぐれると好評」という回答がありました。

認知症予防として「簡単なゲームや脳トレを取り入れた活動を心がけている」「手作業やおしゃべりが認知症予防になっている」「出来る作業はなるべく一人で行うよう見守る」などの回答もありました。



DVDを見ながらみんなで体操

「運動チャレンジ！！カレンダー」で運動を日課にしよう！

運動チャレンジ！！カレンダー 20年月						
運動を続��することが大切です！ 自分に合った運動を選んで下さい。記録を楽しく楽しみましょう！ <注意>運動種目や時間は体調等を考え、無理のない範囲で行なって下さい。						
今月の目標						
曜日	月	火	水	木	金	土
今月の目標	○	○	○	○	○	○
今月の合計	○	○	○	○	○	○
今月の評価	○	○	○	○	○	○
～1ヶ月の振り返り～						
新見市健康づくり連絡会実行委員会・新見市健康医療課						

サロンのはじめに
毎回体操を
取り入れてみませんか？



♪ 負担軽減の工夫

「月当番をもちまわりにしている」「男女問わず役をしてもらっている」などの回答がありました。代表者一人に負担がかからないようにみんなで協力し合うことや、小さなことでも「出番」や「役割」をつくりお客様を作らないことが自立支援や介護予防にもつながる大切なポイントです。

Q3 おすすめしたい好評だった・楽しかった活動は？

♪ 地域ならではの催し

「豊永の偉人「荻野繁太郎」氏の紙芝居を小学校で借りてサロンで披露した」「伝承行事（笹巻き、しめ縄作り）などだんだん家庭で出来なくなったことを地域の方と一緒に行いながら次の世代につなげている」などの回答がありました。

地域の子どもたちと一緒にサロンで地域行事を行うことは世代間交流にもつながります。

♪ おでかけ

「市内巡り（遠足）で地元のいいところを再発見した」「羅生門で子どもからお年よりまでみんなでお花見をした」「春と秋の二回、ウォーキングを兼ねて出かけている。いろいろなところに行けて楽しいと言われ、外での食事も楽しみの一つ」などの回答がありました。

いつもと違う空気や季節感を楽しむのもいいですね。



♪その他



座って出来る
ミニ運動会！



干支の切り絵

園芸・農作・料理

「ひらたけを植えた」「毎年12月はこんにゃく作りをしている」「そばの種まき・収穫・そば打ちをして実食を楽しむ」「そら豆のあんのけんぴき焼きを作ったのが好評だった」「春の山菜天ぷら、そうめん流し、桜餅作り」「地区の花壇の草取りと花植え」など



そば刈りの風景

貸出レクリエーション備品

社協や健康医療課、地域包括支援センターなどで子どもから高齢者まで楽しめる様々な貸出物があります。

使い方などご不明な点はお気軽に社協までお問い合わせください。職員がお手伝いに行くこともできますので事前にご相談ください。

詳しくは、P40～ご参照ください♪



アンケートへのご協力ありがとうございました！



30

5. 「こんなこともやってるよ～」特集



ボウルを使った玉入れ

創作活動

「毎年11月に来年の干支の押絵をつくる」「地区の文化展やお祭りにサロンで作った作品を出品している」

おでかけ健康教室の足力測定・iPadで脳トレ



・ボッチャ大会！



筆ペンアート講座



大学生によるネイル体験



31

フェルトバッグづくり



ミニバラ色紙づくり



音楽鑑賞



園児との交流



和紙保存会と風鈴づくり



写 経



6. 身近な集いの場情報

新見市にはふれあいサロンの他、どなたでも参加ができる、
さまざまな集いの場があります。
定期的に開催されている集いの場やカフェをご紹介いたします♪

ひだまりサロン

お問い合わせは、社協まで！

ひだまりサロンとは ?

ひだまりサロンは、障がい者（児）とその家族や、子育て中の親子などが
孤立感や不安感を解消し、地域とのつながりを感じて生活が送れるように、
「仲間づくり」や「つながりづくり」をおこなう集いの場です。

カナリヤ・さくら会

【開催日時】月に1回 10時～/13～14：30頃

参加費：必要に応じて随時集める

会 場：ほほえみ広場

【活動内容】

午前中は失語症などの方、午後は視覚障がいのある方が加わり5～9人ほどで、茶話会・体操・手芸・唱歌・季節の行事・会食・ゲーム・ショッピングなど。しっかり話せる雰囲気づくりや、障害があっても参加できる内容をみんなで決めています。



はなみずきサロン

【開催日時】月に1回 12：30～15：30頃

参加費：なし（お弁当は実費）

会 場：グループホームはなみずき等

【活動内容】

ワークセンターのお弁当の会食や茶話会、
体操やゲームなどを10名程で行っています。



自主サロン・カフェ情報

お問い合わせは、社協まで！

ゆこゆこカフェ（上市）

【開催日時】月に2回、第1・3月曜10時～

参加費：200円

会 場：上市公民館

【活動内容】

茶話会や催し（笑いヨガ、体操、ダンス等）

正田カフェ

【開催日時】月2回（隔週月曜日）10～12時

参加費：200円（材料費によっては500円）

会 場：正田ふれあいセンター（公民館）

【活動内容】

茶話会、ラジオ体操、季節行事等

基地型コミュニティカフェ だれでもカフェ むめちゃんち（長屋）

【開催日時】毎週火、木、土曜日 9:30～15:30

参加費：食事付500円、お茶のみ300円

会 場：永山運送事務所ビル1F

【活動紹介】

茶話会、小物づくりや、将棋・囲碁・百人一首など、子どもが楽しめるゲーム等。高齢施設の利用者の方々が、お花

見の途中にむめちゃんちに立ち寄ってお茶を飲み、休憩をしていただくこともありました。

上刑部ふれあいいきいきサロン (大佐)

【開催日時】2か月に1回程度

参加費：必要に応じて材料費など

会 場：大佐公民館上刑部分館

【活動内容】

脳トレ、手芸、工作、茶話会、季節に合わせた行事（クリスマス会、七夕、干支の飾りづくり）

田治部ふれあいカフェ (田治部笑楽交)

【開催日時】2～3か月に1回

参加費：なし

会 場：田治部地域づくりセンター

【活動内容】

レコード鑑賞、映画鑑賞、刑部駐在巡査による特殊詐欺防止の講話、保健師による健康指導、レクリエーション

にいみオレンジカフェ～認知症カフェ～情報

◆にいみオレンジカフェとは..

認知症の人やその家族、また地域で暮らす誰もが気軽に集い、つながりを持つことができる場です。

交流を通して、認知症への理解を深め、認知症になっても安心して暮らせる地域をつくるための拠点となっています。

おれんじカフェおおさ

【開催日時】不定期（年4回程度）

参加費：100円

会 場：桜田荘

【問い合わせ先】

小規模多機能ホームわきあいあい（大佐）

☎ (0867) 98-3737

ぴおーらカフェ

【開催日時】奇数月第4水曜日 13:30～

参加費：200円

会 場：新見地域福祉センター

【問い合わせ先】

新見市社会福祉協議会（金谷）

☎ (0867) 72-7306

カフェきらめき

【開催日時】毎月第1水曜日 13:30～

参加費：200円

会 場：きらめき広場哲西

【問い合わせ先】

NPO きらめき広場（哲西町矢田）

☎ (0867) 88-8112

総合問い合わせ先 新見市地域包括支援センター (0867) 72-6209

各公民館での活動情報

毎月地域で回覧されている「公民館だより」には、

各公民館で行われている活動の報告や定期開催以外のイベント情報などが掲載されています。

興味のある活動を見つけて、ぜひ生涯学習や生きがいづくりにお役立てください！

※令和5年度に開催された主な活動を各公民館だよりから抜粋しています。

公民館名	場 所 (新見市)	連絡先 (0867-)	これまで開催されている主な活動
①新見公民館	新見 823-1	72-4408	料理教室、健康教室、囲碁教室、俳句会、ズンバ、コーラス等
②高尾公民館	高尾 823	72-3208	健康教室、ストレッチ、卓球クラブ、手芸教室、囲碁クラブ、水彩画教室、絵を楽しむ会等
③西方公民館	西方 1085-2	72-5290	革細工教室、書道教室、男性料理教室等
④上市公民館	上市 257-1	72-2701	いきいき足立健康教室、まなび愛タイム、押し花教室等
⑤福本公民館	菅生 8832	72-8837	社交ダンス、フラダンス、栄養教室等
⑥千屋公民館	千屋実 1435-7	77-9001	空手教室、手芸教室、踊り教室、大正琴教室等
⑦菅生公民館	菅生 6135-5	78-9003	卓球教室、歌声サークル、歌謡会（旧菅生中学校）、詩吟教室、書道教室、優光の会等
⑧熊谷公民館	上熊谷 3663-3	78-9002	岩山短歌会、着付け教室、ソフトヨガ教室等
⑨正田公民館	正田 228-23	72-0549	わくわくランチ、茶道サークル、フラワーアレンジメント等
⑩石蟹公民館	石蟹 115-3	76-1190	石蟹ヘルスサロン、長屋長寿会料理教室、ヨガ教室、クラフト教室等
⑪唐松公民館	唐松 2761	76-9020	ウインドアンサンブル、ズンバ、ヨガ等
⑫井倉公民館	井倉 594-1	75-9001	そろばん教室、こと教室、着付け教室、筆遊美等
⑬草間公民館	草間 7471-1	74-9001	足見生き活き教室、男性料理教室等
⑭豊永公民館	豊永佐伏 1120-1	74-9002	短歌教室、卓球教室、もの作り教室等
⑮大佐公民館	大佐小坂部 1469-1	98-2304	脳トレ、習字教室、料理教室等
⑯神郷公民館	神郷下神代 3936	92-6110	心身リフレッシュ教室、歌謡教室、創作活動教室等
⑰哲多公民館	哲多町本郷 664-1	96-2010	手芸教室、料理講座、草木染教室等
⑱哲西公民館	哲西町矢田 3604	94-2110	和のつるし飾り教室、ダンスサークル、囲碁クラブ、コーラス、民謡会、昔ばなし等

地域のみんなで
取り組もう！

7. フレイル予防で健康寿命を延ばそう！



フレイルとは、体力や気力、認知機能など、
からだやこころの機能（はたらき）の低下によって
要介護に陥る危険性が高まっている状態をいいます。

例えば、こんなことないですか？

これまでしていたことを
やらなくなってしまったり、
おっくうになってきたり…

これも
フレイルの重要なサイン
の1つです。

フレイルを少しでも先取り
することが、健康寿命を
伸ばすカギです。

やってみよう！
簡単フレイルチェック



右の15項目の質問でフレイルか
どうかをチェックできます。

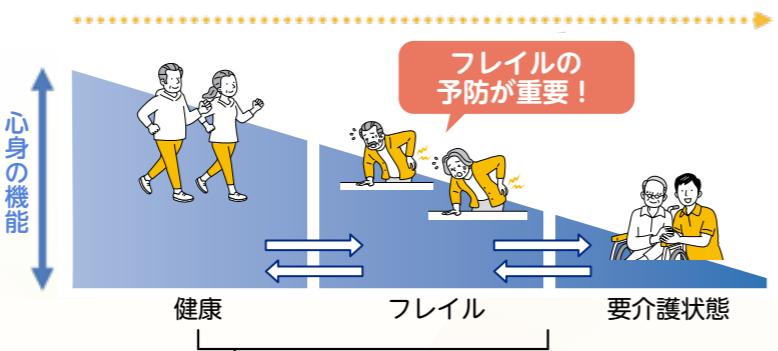
各質問に、「はい」か「いいえ」で
答え、赤文字の回答数を
合計してみましょう！

赤文字が4つ以上あったら
要注意！

フレイル予防に
取り組んでいきましょう！



年齢を重ねると… 体力・気力の余力が低下



健康寿命

元気でいきいきと生活できる期間

運動	この1年間に、転んだことがありますか？	はい／いいえ
	1 km ぐらいの距離を不自由なく 続けて歩くことができますか？	はい／いいえ
栄養	目は普通に見えますか？ ※メガネを使った状態でもよい	はい／いいえ
	家の中でよくつまずいたり、 滑ったりしますか？	はい／いいえ
社会参加	転ぶことが怖くて外出を 控えることがありますか？	はい／いいえ
	この1年間に、入院したことがありますか？	はい／いいえ
運動	最近、食欲はありますか？	はい／いいえ
	現在、たいていの物は噛んで食べられますか？ ※入れ歯を使ってもよい	はい／いいえ
栄養	この6か月間に、3kg 以上の体重減少が ありましたか？	はい／いいえ
	この6か月間に、以前に比べて体の筋肉や 脂肪が落ちてきたと思いますか？	はい／いいえ
社会参加	1日中家の外には出ず、 家の中で過ごすことが多いですか？	はい／いいえ
	ふだん2～3日に一度は外出しますか？	はい／いいえ
運動	家中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・ 好きでやっていることがありますか？	はい／いいえ
	親しくお話ができる近所の人はいますか？	はい／いいえ
栄養	近所の人以外で、親しく行き来するような 友達・別居家族・親戚はいますか？	はい／いいえ

出典：東京都健康長寿医療センター研究所

3つの柱でフレイル対策をしよう！

フレイル対策の要は、

- ① 栄養 ▶ 多様な栄養素を摂取
- ② 体力 ▶ 習慣的な運動
- ③ 社会参加 ▶ 活発な外出・地域活動への参加

年齢を重ねてから、いざ始めようとしても難しいもの。
若い頃から始めて、習慣化することが大切です！



栄養

毎日少しづつでも食べる習慣を！



特に
たんぱく質は
毎日摂ろう！



運動

ひとりよりみんなで取り組もう！



運動は
「1人で行うより複数人で行う方が効果が高い」
という統計結果が出ています！（経済産業省調べ）

で～れ～ええ体操

夏ボラ
介護予防体操

ラジオ体操

しあわせサロンでは
ラジオ体操の音が鳴る
ぬいぐるみを使って
みんなで体操しています！



社会
参加

いくつになっても人や地域とつながろう！



こんなことありませんか？
交流なき外出・外出なき交流

- ◆ 散歩はするが誰とも話さない（交流なき外出）、
 - ◆ 電話などで交流はするが外出はしていない（外出なき交流）
- という方は外出と交流をそろえてみましょう！

1日
1回以上

こまめな
外出しよう

週に
1回以上

友人・知人などと
交流しよう

月に
1回以上

楽しさ・
やりがいのある
活動に
参加しよう



運動をはじめること

- 体調に合わせて無理のない範囲で行うこと
- 運動の中で痛みや息切れ等の症状があれば中止すること
- 久しぶりの運動の場合は、ゆっくりとはじめ、徐々に回数や頻度を増やしていくこと
- 運動前と後は深呼吸などをすること
- 運動の途中でもこまめに水分補給を行うこと

1 首まわし▶左右に5回ずつ

ポイント 背もたれから上体をしつかり足をつけます

2 腕あげ▶5回

ポイント 息をゆっくり吐きながら両手を上げます

3 上半身伸ばし▶左右に5回ずつ

ポイント 左手で右手首を持ち1・2・3・4で体を傾け5・6・7・8で戻ります

4 肩まわし▶前後に5回ずつ

ポイント 指を肩間にあてます

5 体をひねり▶左右に5回ずつ

ポイント 顔を後ろに向けて、首もよくひねります

6 モモあげ▶左右5回ずつ

ポイント 股関節から足を引き上げます

7 膝のばし▶左右に5回ずつ

ポイント ここに力を入れる

8 かかと上げ▶5回 つま先上げ▶5回

ポイント つま先で地面をつかむように、かかとを上げますすねの筋肉を意識しながら、つま先を上げます

9 足指ほぐし▶5回

グー チヨキ パー

10 スクワット▶10回

ポイント 膝関節を中心にして上げます

運動をはじめる前に注意すること

- 体調に合わせて無理のない範囲で行うこと
- 運動の中で痛みや息切れ等の症状があれば中止すること
- 久しぶりの運動の場合は、ゆっくりとはじめ、徐々に回数や頻度を増やしていくこと
- 運動前と後は深呼吸などをすること
- 運動の途中でもこまめに水分補給を行うこと

1 首の運動▶前・後・左・右に倒す。左・右を向く

ポイント おしりを後ろにつき出さないように座ります座っている人は、曲げた状態から戻り出します

2 肩まわし▶前後に5回ずつ

ポイント 肩甲骨同士がお見合いするように大きく回す

3 上半身伸ばし▶左右に3回ずつ

トイレ 動作に効果

4 体ひねり▶左右に3回ずつ

ポイント 首を見て崩れないようにひねる

5 膝かかえ▶左右に3回ずつ

膝痛 予防に効果

6 またぎ運動▶左右に3回ずつ

ポイント 二の腕を支えて体を倒す

7 もも裏伸ばし▶左右に5秒ずつ

ここを伸ばす

8 膝のばし▶左右に4回ずつ

力を入れ5秒止まる

9 つま先立ち▶10回

ポイント 呼吸は止めず、つま先を上げる

10 立ち座り▶5回

腰痛予防 失禁予防に効果

新見で～れ♪体操パート2

発行：新見市地域包括支援センター
協力：新見市健康高齢者部会
新見市報にいみ「チャンネル」で放送中
9:30～ 15:30～ 令和6年2月現在

2 脇あげ▶5回

ポイント 肩幅で、指先まで伸ばします

3 上半身伸ばし▶左右に5回ずつ

ポイント 座りが不安定な時は、座布団を使用します

4 肩まわし▶前後に5回ずつ

ポイント ゆっくり行います

5 体をひねり▶左右に5回ずつ

ポイント ポイント 顔を後ろに向けて、首もよくひねります

6 かかと上げ▶5回 つま先上げ▶5回

ポイント ポイント つま先で地面をつかむように、かかとを上げますすねの筋肉を意識しながら、つま先を上げます

7 膝のばし▶左右に5回ずつ

ポイント つま先で地面をつかむように、かかとを上げますすねの筋肉を意識しながら、つま先を上げます

8 かかと上げ▶5回 つま先上げ▶5回

ポイント つま先で地面をつかむように、かかとを上げますすねの筋肉を意識しながら、つま先を上げます

9 足指ほぐし▶5回

ポイント お尻を引きしめ、足の指まで力を入れる

10 スクワット▶10回

ポイント 定めた軸から足の裏で押出す

新見で～れ♪体操パート2

発行：新見市地域包括支援センター
協力：新見市健康高齢者部会
新見市報にいみ「チャンネル」で放送中
9:30～ 15:30～ 令和6年2月現在



ふれあいサロン貸出備品

新見市社会福祉協議会所有のもの



新見市社会福祉協議会では、サロン活動支援のために、備品の貸出を行います。
貸出を希望されるときは、気軽に社会福祉協議会へお問い合わせください。

01 百人一首



02 トランプ



03 レクリエーション本



04 お手玉



05 ビンゴゲーム



06 思い出カルタ



07 ガムトーク



08 歌詞集



童謡や唱歌50曲を掲載。
曲の前半が読み札、後半が
絵入りの取り札です。

他にも、トランプの神経衰弱
のような「歌合わせ」や、百人
一首の坊主めぐりのような「動
物めぐり」なども楽しめます。

話しの話題を提供するトーク
用アイテムです。カードの山から
1枚引いて順番に話をていきます。
カードの裏には6つのトークテーマ
が書いてあり、話し役が話した後、「良い話や」と言つてあげるのがルールです。

北の大地、四季の歌、故郷、
紅葉、いい日旅立ちなど、童謡
や懐かしの歌謡曲から、ボケな
い小唄などの替え歌まで全65
曲を掲載。30冊以上あるので、
大人数でもご使用いただけます。
(曲は付いていません)

09 シニア世代の みんなの歌集



春夏秋冬と季節にあわせて
歌える「童謡・唱歌」、地域
色豊かな「民謡」、若い頃に
流行した「歌謡曲」など、80
曲が載っています。

(収録曲)

- ◆ 荒城の月
- ◆ ソーラン節
- ◆ 上を向いて歩こう
- ◆ きよしのズンドコ節 他

10 日本のうた名曲選



ピアノ初心者の為の「日本の歌」をまとめた一冊です。
シンプルでやさしいアレンジ
で、気軽に取り組んでいただけます。

また、ピアノに合わせて歌
えるように、見やすく歌詞の
みを掲載したページも付いて
います。

全74曲 (収録曲)

- ◆ いい日旅立ち
- ◆ 少年時代
- ◆ 花は咲く 他

11 心にしみる 教科書の歌



赤とんぼ、仰げば尊し、
荒城の月、手のひらを太陽に、
ちいさい秋みつけたなど、教
室や音楽室で歌った誰もが口
ずさめる懐かしの歌が全50
曲収録されているCDです。

12 昭和名曲大全集 ～北の宿から・高校三年生～



北の宿から、喝采、襟裳岬、
おふくろさん、高校三年生な
ど、懐かしの昭和名曲が全40
曲収録されているCDです。

別途、歌詞集やラジカセ
の貸し出しもあるので、必要
な方はお気軽にご相談くだ
さい。

13 昭和名曲大全集 ～川の流れのように・矢切の渡し～



川の流れのように、人生い
ろいろ、兄弟舟、矢切の渡し、
愛燐燐など、懐かしの昭和
名曲が40曲収録されている
CDです。

別途、歌詞集やラジカセ
の貸し出しもあるので、必要
な方はお気軽にご相談くだ
さい。

14 昭和名曲大全集 ～リンゴの唄・からたち日記～



リンゴの唄、東京ブギウギ、
青い山脉など、懐かしの昭和
名曲が40曲収録されている
CDです。

別途、歌詞集やラジカセ
の貸し出しもあるので、必要
な方はお気軽にご相談くだ
さい。

15 マンカラDX



マンカラは、ボードの上にのった石を動かして、自分の陣地から最初に石をなくした人が勝ちというゲームです。

遊び方の詳しい内容は、付属の説明書に掲載しておりますので、参考にしてください。

16 マンカラパーティ



遊び方はマンカラDXと同じです。

2人だけでなく、3人、4人で楽しめるのが「マンカラ・パーティー」です。

17 黒ひげ危機一発



タルの空いた穴に剣を突き刺していくゲームです。

一つだけあるハズレの穴に剣を刺すと、タルの中の海賊が飛び出し、刺した方の負けとなります。

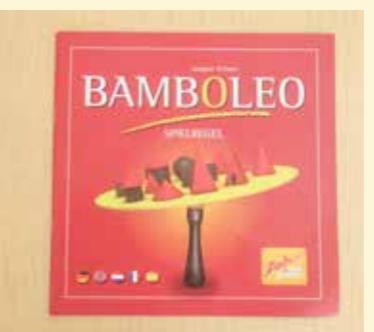
21 アクロバットジェンガ



ボードと棒を使い、高く積み上げていくバランスゲームです。

色がついたサイコロも使いながら工夫した遊び方ができます。遊び方が豊富で、男女老若を問わずに、どの年齢層の方でも楽しめます。

22 バンボレオ



ゲームを始める前に支柱にコルクボールを乗せ、その上にボードプレートを乗せます。

そして、大小様々な形の積木をプレートが傾いてしまわないようバランスよく配置します。

23 ディスクビンゴ



ジャンケンをしてディスクを盤上に置いていくゲームです。

オセロの要領で相手のディスクを挟んで自分の色に反していく点は、毎回ジャンケンをして勝った方がディスクを置くことです。

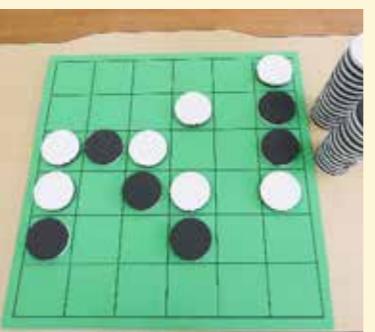
18 スマイル射的



縁日で遊んだ懐かしい射的です。

カードの裏は水性ペンで書けるようになっているので、裏に点数を書いて点数を競い合うこともできます。

19 白黒ゲーム



定番のオセロゲームの他、文字並べゲームやプレート積みゲームにも使えます。柔らかい素材で大きめな作りのため、子どもから高齢者まで安心して楽しめます。

20 数字のひもとおし



数字のパーツに穴が空いており、ひもを通してくりハビリ系ゲームです。

遊び方はさまざま、カラフルなひもが15本入っているので、みんなで競争して楽しむのも良いですね！

24 ディスコン



赤と青の2チームに分かれ、1チーム6枚のディスクを投げ、どちらがポイントに近づいているかを競うスポーツです。

(説明書付き)

25 羽根っこゲーム



重りの付いた羽根を得点の書いてある的シートに目がけて投げ、得点を競うゲームです。

障がいのある方や、車いすを使用している方々にも楽しめるよう工夫されています。

26 ボーリング

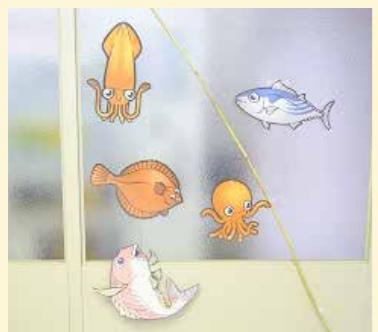


しっかりとしたスポンジでできたピンとボールのセットです。

手の力が弱い方でも、椅子に座ったままでも行えます。

27

魚釣りゲーム



釣り竿と魚のセットです。竿を上手に操り、針金でできた釣り針を、魚に付いている輪つかに引っかけて釣り上げます。

釣り竿も魚も多数あります。

28

マグダーツ



安全に遊べる磁石的当てゲームです。的の色により点数が違うので、ダーツ(矢)を投げ、合計得点を競います。

29

ダービーゲーム



ジャンケンをして馬を前に進めていくゲームです。「勝ち…2進む」「あいこ…1戻る」などのルールを決めたら、リーダーとジャンケンをして“すごろく”的要領で進んでいき、早くゴールした馬の勝ちとなります。

33

スカットボール



ボールをスタートラインからスティックで打って、得点の穴にボールを入れるゲームです。穴の特殊なカーブにより、目がけたところにうまく入らなかつたりして、ハラハラします！

34

輪投げ&陣取りマット



相手チームの色のマットに輪投げを投げ入れて、自分のチームの色にマットを裏返していく陣取りゲームです。マットを外せば、輪投げとしてもお使いいただけます。上半身の運動や、脳の活性化にもつながります。

35

シャッフル&ゴルフ



パターを使い、マットの得点ボードやゴルフグリーンの中にボールを入れて得点を競います。

高齢者や体の不自由な方、車いすでも楽しむことができます。

30

てのひらけっと



広げた手をラケットに入れ、付属のスポンジボールや風船・紙風船（各自で準備）などで、座っても立っても楽しめるスポーツゲームです。

柔らかく軽い素材で、子どもから高齢者まで、安全に遊ぶことが出来ます。

(様々な遊び方の説明DVD付)

31

どこでもピンポン



厚さ5cmまで様々なテーブルに、簡単にネットが張れます。

最大約170cmまでネットが伸縮し、持ち運びが便利なので、テーブルさえあれば、すぐに卓球を楽しむことが出来ます。

32

ダーツサークル

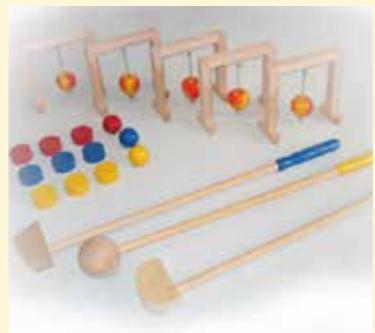


ダーツの代わりにお手玉での的を狙い、お手玉得点合戦が行える得点マットです。

お手玉は別途貸し出しをしておりますので、必要な方はお気軽にご相談ください。

36

ゲートボール遊び



屋内・屋外問わず、お好きな場所で簡単にゲートボールを楽しむことができます。玉がゲートを通過すると鈴が鳴ります。また、上達に合わせて、ステイックを変えるとゲートボールの難易度を変えられます。

37

ゲーゴルゲーム



ゴルフスティック又はゴルフパターとボールを使い、1m×5mの長方形の競技マットの上に二種類の「得点ゾーン」を設け、個人あるいは団体で得点を競い合うゲームです。

ゴルフパッティングの技術向上にも役立ちます。

38

スルットカーリング



床やテーブルの上でカーリングゲームを楽しむことができます。

各チーム5投ずつストーンを滑らせ、最終的にストーンが的の中心近くにある方が勝ちのゲームです。

次のサロンでは
何をしようかなあ…



39 ニチレクボール
(室内ペタンク)



赤いサークルの中に立って黄色の標的球に向かって、2チームがそれぞれ赤と青のボールを投げ合い、より近づけることによって点を競い合うゲームです。体育館や会議室などで、床を傷めることなくプレーが楽しめます。

40 ラダーゲッター



紐が付いているボールをラダー(ハシゴ)に向かって投げて、うまくラダーに引っ掛けられるとポイントとなる、子どもから大人まで誰もが気軽に楽しめるゲームです。

41 モルック



フィンランド発祥。合計50点を目指して、木製の棒をピンに向けて投げていく、棒倒しのゲームです。ある程度の広さがあれば、グランウンドや芝生の上などで遊んでいただけます。

43 DVD一体型
プロジェクター



映像を映しだすプロジェクター本体にDVDを入れて、映像を見る事ができるので操作が簡単!操作手順の説明書もあります。スクリーンと一緒に貸出します。

44 アクリル
パーテーション



対面での飛沫感染防止にお使いください。
10セットありますので、必要枚数分お貸しできます。

【寸法】
幅60センチ
高さ60センチ
スタンド2枚

45 サーキュレーター



換気効率を上げるためにお使いください。
※使用方法に留意してください。

【適応畳数】 24畳

42 夏ボラ介護予防
体操 DVD



R4年夏のボランティア体験事業にて、市内の中高生と介護予防体操のDVDを作成。

ストレッチ・脳トレエクササイズ・下肢エクササイズの3つの体操と、元気の出るメッセージが収録されています。(20分程度)

どれも子どもから
高齢者まで
楽しめるよ!



46 スクリーン



47 ラジカセ



備品貸出に関する申し込み・お問い合わせ先

- ◆ 新見市社会福祉協議会 TEL 72-7306
- ◆ 大佐支所 TEL 98-3119
- ◆ 神郷支所 TEL 92-6677
- ◆ 哲多支所 TEL 96-3111
- ◆ 哲西支所 TEL 94-3333



ヤクルト健康教室



【お申込みについて】

* 2ヶ月前（遅くとも1ヶ月前まで）に、社会福祉協議会へご連絡ください。
(日にちと開始時刻と場所)

【事前に知りたいこと】

- * だいたいの参加人数
- * 立って行うか座って行うか
- * ヤクルト等の試飲配布してよい
- * 代表者の携帯電話の番号（当日の連絡用）

【会場で準備してほしいもの】

- * パソコンとプロジェクターを置く台（長机で代用可能）
- * 電源（コンセント）、車1台分の駐車スペース

【その他】

- * 倉敷から講師が参りますので、雪の時期（1～2月）は依頼にお応えできません。



【健康教室のメニュー】

- * お申し込み時にご希望のメニューをお知らせください。

タイトル	内容	その他	所要時間の目安
【初めてご利用の方向け】			
一番人気! おなか元気ですか? ウンチ育教室	<input type="radio"/> ウンチにはいいウンチとそうでないウンチがある？! <input type="radio"/> あなたが知らないウンチのサイン <input type="radio"/> あなたの腸年齢は？？	・座ってする ・立ってする ヤクルト腸トレ体操	40～50分
【2回目以降 ご利用の方向け】			
暑い夏場は要注意! ～家庭でできる食中毒予防～	<input type="radio"/> 食中毒予防の6つのポイント <input type="radio"/> 食中毒菌を防ぐ3原則 <input type="radio"/> 排便習慣と食中毒	・食品温度変化 液温チェック ・ご希望により ヤクルト腸トレ体操	30～40分
冬に備える免疫アップ術 ～腸内環境と上気道感染症予防～	<input type="radio"/> 免疫とは? <input type="radio"/> 生活習慣と免疫の関係 <input type="radio"/> 腸内環境と免疫	・生活習慣チェック ・ご希望により ヤクルト腸トレ体操	30～40分
眠れていますか? ～より良い睡眠のための健康管理～	<input type="radio"/> 「不眠」とはどんなもの? <input type="radio"/> 不眠を予防し 睡眠の質を高めよう <input type="radio"/> 快適な睡眠に導く 4つの習慣	・睡眠チェック ・入眠に導く呼吸法 ・ツボ押し ・ストレッチ	40～50分
New!! 自分サイズ de 考える ～手のひら de 食事バランス～	<input type="radio"/> 何をどれ位食べれば良いの? <input type="radio"/> 食事バランス（3食食品群） <input type="radio"/> 手のひらで測るとどれ位?	・栄養の歌 ・手のひらde 食事バランス動画 ・健康サポート体操	40～50分
健康寿命を延ばそう! ～健腸長寿メソッド～ (方法)	<input type="radio"/> 日本人の平均寿命と健康寿命 <input type="radio"/> 健康増進の3原則 <input type="radio"/> 健腸長寿とは? 腸が左右する健康	椅子を使った トレーニング ・足上げ貯筋 ・かかと落とし など	30～40分

※所要時間は目安です ご要望に応じて調整します

おでかけ健康教室

無料で『誰でも』『どこでも』専門職が出向いて健康づくりをお手伝いします!

地域の集まりで、健康に関する催しがしたい

従業員の健康づくりに取り組みたい

季節に合った健康づくりの話が聞きたい

みんなでからだの測定をしたい



対象

5人以上の団体・グループ

実施日

月曜日～金曜日の 9:00～17:00

申込方法

①おでかけ健康教室申込書（裏面）に希望内容をご記入ください。

(記入例)

●体操（希望時間： 40分）

親子体操 ・ ウォーキング ・ クアオルト健康ウォーキング

椅子に座ってできる体操 ・ ストレッチ・筋力運動 ・ 有酸素運動
レクリエーション ・ ニュースポーツ ・ その他

②申込書を健康医療課へご提出ください。（メール・FAX・窓口持参・郵送）

③後日、健康医療課から代表者に日程調整及び内容の打合せのご連絡をします。

※希望日の1か月前までにお申し込みください。

※1団体につき、年間3回までとさせていただきます。

申込先 問合せ先

新見市健康医療課

〒718-8501 新見市新見 310-3 南庁舎 1F

☎ 72-6129 FAX 72-6613

✉ kenkou@city.niimi.lg.jp



詳しい内容・申込書は裏面へ ➡➡

おでかけ健康教室申込書

令和 年 月 日申込

団体名		代表者名			
連絡先	〒	TEL :			
会 場		人 数			
希望日	第一希望	令和 年 月 日 () 時 分	～ 時 分		
	第二希望	令和 年 月 日 () 時 分	～ 時 分		
希望講師	保健師	・ 栄養士	・ 健康運動指導士	・ 内容によりおまかせ	
会場の物品	椅子 (有・無)	机 (有・無)	、 プロジェクター (有・無)	、 スクリーン (有・無)	、 マイク (有・無)

※下記の希望する内容に○をつけてください。（時間や内容によっては、希望に沿えないこともあります）

●講話(希望時間: 分)

①こどもの健康について

生活リズム ・ 食事 ・ むし歯予防 ・ 年齢に応じた発達と子育て ・ 事故予防 ・ 予防接種

②生活習慣病予防について

食事 ・ 運動 ・ たばこ ・ お酒 ・ むし歯 ・ 歯周病 ・ 高血圧 ・ 糖尿病

③介護予防について

低栄養 ・ 転倒 ・ 認知症 ・ お口の健康

④女性の健康について

ライフステージに伴う女性の体の変化 ・ 女性のがん検診(乳がん・子宮がん)

⑤こころの健康について

睡眠 ・ ストレス解消(セルフケア) ・ ゲートキーパー養成講座

⑥季節に流行する病気の予防について

熱中症 ・ 食中毒 ・ 感染症(インフルエンザや新型コロナ) ・ ヒートショック

⑦その他 ()

●体操・運動(希望時間: 分)

親子体操 ・ ウォーキング ・ クアオルト健康ウォーキング ・ 椅子に座ってできる体操 ・ ストレッチ

筋力運動 ・ 有酸素運動 ・ レクリエーション ・ ニュースポーツ ・ その他()

●料理教室(希望時間: 分)

減塩献立 ・ 低栄養予防献立 ・ 野菜たっぷり献立 ・ 糖尿病予防献立

子ども・親子料理教室 ・ 男性料理教室 ・ その他()

●測定 (1つあたりの測定時間は約2~5分/人です)

①血圧測定(手首・上腕自動血圧計)

②からだ測定(体組成計(体重・体脂肪・筋肉量など))

③血管年齢測定

④握力測定(握力計)

⑤反射神経測定(棒反応測定)

⑥足指力測定

⑦アルコール耐性測定(アルコールパッチテスト)

⑧手洗いチェック ※水道が必要です

⑨味覚チェック(塩分味覚閾値検査)

⑩噛む力測定(咀嚼力ガム)

あとがき

このガイドブックの作成にあたり、アンケートや活動写真の提出にご協力いただきましたサロンの皆さん、誠にありがとうございました。

今回、市内にある「ふれあいサロン」以外の自主サロンやカフェ、公民館活動の情報なども取り上げさせていただきました。少子高齢化・過疎化が進み、地域の人とのつながりが薄れつつある中で、各地域では「多世代交流」や「つながりつくり」を目的とした集いの場が、他にもたくさん開かれております。また、日常の中で近所の方同士が集い、ちょこっとお茶をしながらしゃべって帰るという機会が自然とサロンになっていることもあります。

今年度のサロン交流会では、ご近所クリエーターの酒井 保講師より「コロナ禍で社会とのつながりを失うことで身体活動が低下し、要介護認定率が増加している」こと、「サロンの参加者をお客さんにするではなく、“できない事の支援”から“できる事の応援”をして、ありがとうと言われる機会・役割をつくることが大切」だと教えていただきました。2025年には65歳以上の5人に1人が認知症と言われております。小さな役割をもって地域の人とつながり、社会性の維持ができるることは、認知症やフレイル予防になります。サロンがあることで、地域の中で支えあいながら元気に生活を続けられ、「健康寿命の延伸」となる重要な役割をサロンは担っているのだと再認識できました。

今後も、それぞれのペースで地域の良さを活かしながら、助けあい・支えあい、サロン活動が楽しく、末永く続けられるよう、新見市社会福祉協議会は、ふれあいサロンを推進・応援してまいります。今後ともご協力をよろしくお願ひいたします。



にこにこいきいき
みんなでつくろう
やさしいまち

社会福祉法人 新見市社会福祉協議会

〒718-0016 新見市金谷 640 番地1(新見市地域福祉センター)
☎0867-72-7306 / FAX 0867-71-2088

大佐支所

〒719-3503 新見市大佐小阪部 1469-1
☎0867-98-3119 / FAX 0867-98-2000

神郷支所

〒719-3611 新見市神郷下神代 3946
☎0867-92-6677 / FAX 0867-92-6675

哲多支所

〒718-0303 新見市哲多町本郷 246-4
☎0867-96-3111 FAX 0867-96-3222

哲西支所

〒719-3701 新見市哲西町矢田 3604
☎0867-94-3333 / FAX 0867-94-2117