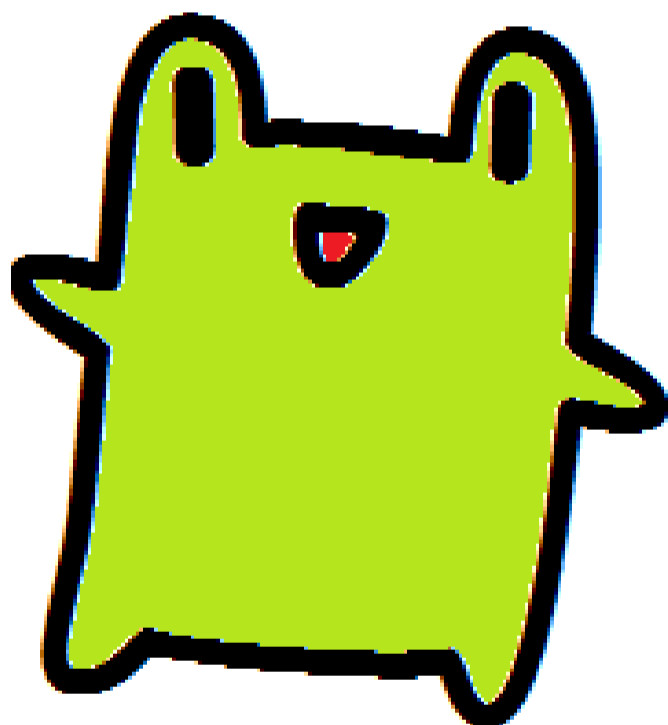


宮代町地域交流サロン

紹介 BOOK



社会福祉法人 宮代町社会福祉協議会

『サロン』とは、町ではなくもっと小さく身近な“地域”を単位に、そこに住む住民の皆さんで自由に考え、進めていく、『住民の住民による住民のための集いの場』のことです。

お喋りをするもよし、体操するもよし、懐かしの歌をみんなで歌うもよし... 皆が楽しく集まれるなら、活動は自由です！楽しく集まって、長らく元気に宮代で暮らしましょう！！

町内でもたくさんさんのサロンがあり、各サロンで様々な活動が行われています。

この紹介 BOOK では、社協の「サロン連絡会」に所属する個性豊かな 17カ所のサロンを紹介します！みなさんの地区にもあるか、どんな活動をしているか、ぜひ読んでみてくださいね♪



# ～ サロン 開催日 カレンダー ～

※太字のサロンは、月1回の開催です。

	月	火	水	木	金	土	日
第1週	月曜クラブ 月曜集い お茶っこ		稲荷くらぶ		金曜くらぶ		気楽なサロン
第2週	月曜クラブ 学園台	国納	ぬくもり	東中寺		さくら会	
第3週	月曜クラブ どんぐり 月曜集い 和戸にこいこ				金曜くらぶ		
第4週	月曜クラブ 姫北 中須 学園台	国納 旭くらぶ	ぬくもり 新若			さくら会	

# サロンの一覧

No.	サロン名	実施回数	実施場所	参加費1回	実施時間	昼食	対象	参加人数	開始年月
1	月曜くらぶ	毎週月曜日	宮代台自治会館 (宮代台2-15-6)	昼食：200円/ ケーキ・お茶：150円	10時～15時	あり	どなたでも	35人	平成21年10月～
2	ぬくもり倶楽部	第2・第4水曜日	姫宮南団地集会所 (宮代町東姫宮2-11-24)	100円	10時～12時	なし	姫宮南団地の住民のみ	20人	平成24年2月～
3	金曜クラブ	第1・第3金曜日	辰新田集会所 (本田4-8-13)	昼食なし：200円 昼食あり500円	10時～13時30分	あり	辰新田地区の住民 ※他地区の友人を連れてくるの	30人	平成24年10月～
4	お喋りサロン学園台	第2、4月曜日	学園台集会所 (学園台2丁目12-1)	茶菓代：150円 昼食：350円	11時～15時	あり	学園台自治会会員 (他地区の方の参加も可)	25～30人	平成25年4月～
5	たまり場サロン中須	第4月曜日	中須集会所 (中島94)	無料	9時30分～11時30分	なし	中須地区	10人	平成26年3月～
6	稲荷クラブ	第1水曜日	百間集会所 (百間5-1-29)	無料	13時30分～15時	なし	稲荷町地区	15～20人 ※会員は29人	平成26年4月～
7	交流サロン どんぐりクラブ	第3月曜日	新道集会所 (中央2-9-3)	200円 ※年末年始のみ500円	10時～12時	なし (年末年始のみあり)	西口8町会地区 (新道、宮代、中央、笠原)	50人	平成26年9月～
8	月曜つどいの会	第1・3月曜日(祝日は除く)	西条原集会所 (西条原660)	200円 ※昼食ある時は500円	13時～15時 ※イベント開催日は12	なし (イベント時のみ有)	西条原地区	15～20人	平成27年2月～
9	いさいきサロン東・中寺	第2木曜日	東集会所(東410-1) 中寺集会所(東122-1)	お茶代：150円 昼食代：350円	11時～15時	あり	東・中寺地区の住民	35人	平成27年5月～
10	姫北サロン	第4月曜日	姫宮北団地集会所 (東姫宮1-9-6)	100円	10時～11時45分	なし	姫宮北団地の住民	25人	平成27年5月～
11	国納自由クラブ	第2・4火曜日	国納集会所 (国納260-4)	第2：100円 第4：200円	10時～12時	第2：なし 第4：あり	国納地区	10人	平成27年6月～
12	お茶っ子クラブ	第1月曜日	若宮集会所 (中島386)	昼食代実費	10時～16時	あり (出前)	若宮地区	10人	平成28年7月～
13	さくら会	第2・第4土曜日	弁天会館 (百間2-6-1)	無料	13時30分～15時	なし	弁天町または桜木町町内 会に加入している方	12人	平成28年8月～
14	旭クラブ	第4火曜日	百間集会所 (百間5-1-29)	無料	13時30分～15時	なし	旭町地区近辺	10人	平成27年11月～
15	新若クラブ	第4水曜日	百間公民館2階和室 (百間5-1-29)	730円 (昼食代含む)	11時30分～14時45分	あり	新若区住民	26人	平成29年4月～
16	和戸にこいこ会	第3月曜日	和戸宿集会所 (和戸3-11-25)	200円 ※昼食ある時は別途500円	9時30分～12時	なし (年2回予定)	どなたでも(年齢問わず)	20人	平成29年4月～
17	気楽なサロン	第1日曜日	ビューティーササキ (川端1-12-32)	100円	10時～12時	なし	姫川1区内	20人	平成29年9月～

# 各サロン

## 詳細紹介書

各サロンに、自分たちのサロンの紹介書を書いて頂きました！

No.	サロン名	ページ
1	月曜くらぶ	P. 5
2	ぬくもり倶楽部	P. 6
3	金曜クラブ	P. 7
4	お喋りサロン学園台	P. 8
5	たまり場サロン中須	P. 9
6	稲荷クラブ	P. 10
7	交流サロン どんぐりクラブ	P. 11
8	月曜つどいの会	P. 12
9	いきいきサロン東・中寺	P. 13
10	姫北サロン	P. 14
11	国納自由クラブ	P. 15
12	お茶っ子クラブ	P. 16
13	さくら会	P. 17
14	旭クラブ	P. 18
15	新若クラブ	P. 19
16	和戸にこいこ会	P. 20
17	気楽なサロン	P. 21





# 宮代町 サロン紹介



名前	月曜くらぶ		設立	平成21年10月～	
開催日	毎週月曜日	対象	どなたでも	昼食	あり
場所	宮代台自治会館 (宮代台2-15-6)	参加者数	約35人	参加費	昼食代：200円/ ケーキ・お茶代：150円

【タイムスケジュール】（開催時間：10時～15時）

10:00	開始
	自由に歓談
11:30	昼食
	ティータイム
13:30	歌（みんなで歌おう）
14:30	送迎開始
15:00	終了



## 【サロンPR】

「月曜くらぶ」は、設立から8年が経過しました。当初から特に変わることなく毎週月曜日10時～15時に開催しています。特徴としては①年齢居住地を問わず、出入りも自由、②何事も強制しない、③手作りの昼食とケーキセットを用意している、④希望者には車の送迎をしている、⑤毎週ミニバザーをしている、⑥「月曜くらぶ便り」を発行している…等々いろいろありますが、とにかく自由なサロンです。男性の参加者も多く、時には子供さんも参加しています。「自由」と「笑顔」がセールスポイントの「月曜くらぶ」に是非お出かけ下さい。





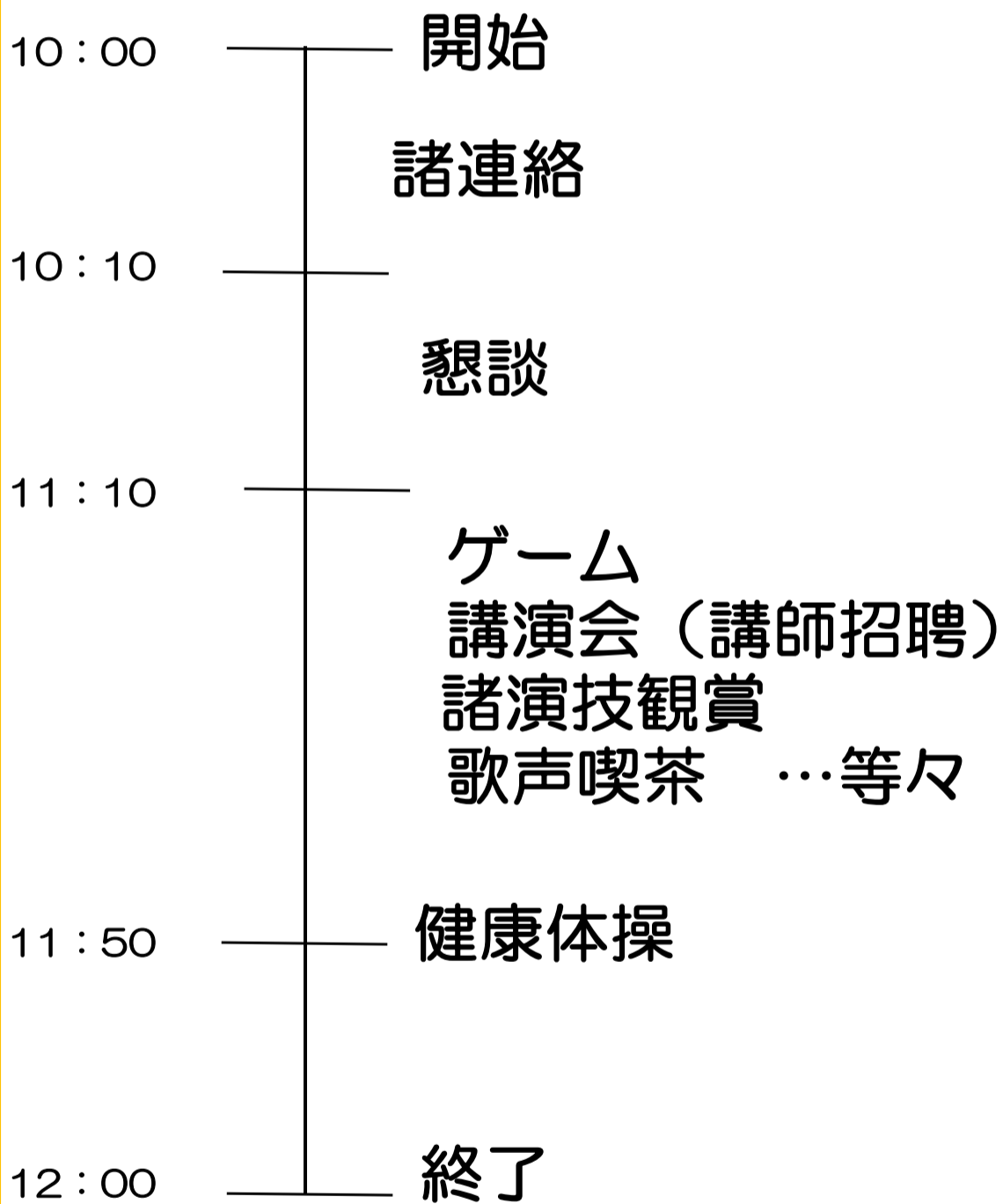


# 宮代町 サロン紹介



名前	ぬくもり倶楽部		設立	平成24年2月～	
開催日	第2・第4水曜日	対象	姫宮南団地の住民のみ	昼食	なし
場所	姫宮南団地集会所 (宮代町東姫宮2-11-24)	参加者数	約20人	参加費	100円

【タイムスケジュール】（開催時間：10時～12時）



【サロンPR】

地域住民がお互いに支えあい、気にかけて、健康で過ごせるよう、地域サロンを開催しています。







# 宮代町 サロン紹介



名前	金曜クラブ		設立	平成24年10月～	
開催日	第1・第3金曜日	対象	辰新田地区の住民 ※他地区の友人を連れてくるのはOK	昼食	あり
場所	辰新田集会所 (本田4-8-13)	参加者数	約30人	参加費	昼食なし:200円 昼食あり500円

【タイムスケジュール】（開催時間：10時～13時30分）

10:00 — 開始

朝の挨拶と発声練習  
全員で参加者持参の手書き歌詞を見ながら合唱

10:30 — 昼食注文〆切（町内の協力業者に発注）

本日の予定説明  
企画イベントのある時は、演者の紹介や内容の説明、注意事項等を伝える

【今まで企画したイベントを一部紹介】  
 折り紙教室/オカリナ演奏会/出前歌声サロン/ヤクルト出前講座/  
 介護予防体操/体力測定/医療制度出前講座/保育園児との交歓会/  
 大正琴演奏会/ギターラCHRISTMASの集い/後期高齢者医療講座/  
 マジック/振り込め詐欺防止講座/屋外での花見/ビンゴゲーム…etc

12:00 — 昼食

歓談・コーヒータイム  
新聞やTV等のトピックスや身の周りの出来事、投稿欄の記事等から興味を覚えるものを抜粋して紹介。内容によっては、意見や感想を出し合う。

13:00 — そろそろお帰りの準備  
次回の予定等を伝える。後片付け等々

13:30 — 終了



## 【サロンPR】

町内会で、引き籠りや孤立を防止する目的で立ち上げたサロンです。集会所を会場に誰でも気軽に参加できて、他愛のないお喋りや交流から顔見知りの仲間を増やし、イザと言う時に声を掛け合い、助け合える地域社会造りに役立てたいと願っております。今年9月で満5年となります。近くに住んでいながら、全く知らなかった人同士がサロンで出会い、『こんな近くにこんな良い仲間が居たのだ』と、喜んでいきます。『金曜クラブ』は、年齢・性別・住むところを問わず、どなたでも気軽に参加できる”みんなの憩いの場”です。







# 宮代町 サロン紹介



名前	お喋りサロン学園台		設立	平成25年4月～	
開催日	第2、4月曜日	対象	学園台自治会会員 (他地区の方の参加も可)	昼食	あり
場所	学園台集会所 (学園台2丁目12-1)	参加者数	約25～30人	参加費	茶菓代：150円 昼食：350円

【タイムスケジュール】（開催時間：11時～15時）

11:00	開始
	脳トレ（まちがいさがし） おしゃべり
11:50	体操（ストレッチ、認知症予防体操）
12:00	昼食 おしゃべり
13:00	ゲーム（ジャンケンゲーム）
13:10	イベント （歌、演奏、手品、踊り。他）
14:10	お茶 （コーヒー、紅茶、抹茶、ケーキ、菓子、他）
15:00	終了



## 【サロンPR】

当サロンの開催日は第2・第4月曜日です。当該日が祭日の場合も開催いたします。又、参加者同士の融和を大切にし、町内外のボランティアの方々のご協力で開催いたしております。他地区の方々の参加も歓迎致します。予約等は一切不要です。





# 宮代町 サロン紹介



名前	たまり場サロン中須		設立	平成26年3月～	
開催日	第4月曜日	対象	中須地区	昼食	なし
場所	中須集会所 (中島94)	参加者数	約10人	参加費	無料

【タイムスケジュール】（開催時間：9時30分～11時30分）

9:30

開始

準備運動

(偶数月)  
太極拳

(奇数月)  
筋トシ・認知症予防

お茶のみ

11:30

終了



## 【サロンPR】

私達のサロンは、介護予防も考えて、体操に力を入れています。  
 また、去年に比べて筋力や機能が改善、あるいは、維持されているかの確認ができるよう、体力測定等も行っています。  
 体操の後は、お茶を飲みながら、みんなでゆっくりお茶を飲んでいきます。







# 宮代町 サロン紹介



名前	稲荷クラブ		設立	平成26年4月～
開催日	第1水曜日	対象	稲荷町地区	昼食 なし
場所	百間集会所 (百間5-1-29)	参加者数	約15~20人 ※会員は29人	参加費 無料

【タイムスケジュール】（開催時間：13時30分～15時）

13:30

開始

体操

(きらきら体操/きよしのズンドコ節等)

歌

(ぼけない・ぼけます小唄)

誕生会

(毎月開催。多いときは4名。ケーキ・プレゼントあり)

じゃんけん争奪戦

(勝った方には粗品進呈)

レクリエーション(自由。雑談、カラオケ等)

- ・男性：囲碁、将棋、マーじゃん 等
- ・女性：雑巾を縫いながら雑談 等

※随時、

- ・散策(桜、藤、紅葉等)
- ・クリスマス会(ケーキ・プレゼントあり) 等

15:00

終了



## 【サロンPR】

”アットホームな小規模サロン”

私達のサロンは、平均年齢75歳で後期高齢者の集まりの様ですが、50代から60・70・80代と幅広い年代の集まりで、年齢に関係なく集まれる雰囲気大切にしています。

規則・規定・役割分担もなく、全員がスタッフで、出来ることは出来る方が関わり、お金をかけずに自由に楽しんでいます。唯一他のサロンとの違いは、指先の運動を兼ねて、雑巾を縫い、各施設や学校等に寄付をしていることです。集会所には、カラオケ・囲碁・将棋・マーじゃん・輪投げ等が揃っていますし、手作りの食べ物等がありますので、稲荷町地区の方は、気軽にお立ち寄りください。







# 宮代町 サロン紹介



名前	交流サロン どんぐりクラブ		設立	平成26年9月～
開催日	第3月曜日	対象	西口8町会地区 (新道、宮代、中央、笠原)	昼食 なし (年末年始のみあり)
場所	新道集会所 (中央2-9-3)	参加者数	約50人	参加費 200円 ※年末年始のみ500円(お茶とお菓子代)

【タイムスケジュール】 (開催時間：10時～12時)

10:00

開始

- ①テーマソング「どんぐりクラブ」の歌を全員合唱にてスタート
- ②誕生会 (手作りメダル、記念写真を贈呈)
- ③奥地の体操 (早口言葉・認知症防止)
- ④健康体操 (やらなぎゃ体操)
- ⑤休憩時間 (おしゃべり自由時間)
- ⑥余暇時間  
(童謡/叙情歌/民謡/替え歌/演歌/懐メロ等々)
- ⑦ゲーム時間  
輪投げ/ダーツ/風船/背中文字当て/トランプ  
ビンゴ/折り紙 等々
- ⑧その他  
町の出前講座/警察の協力による交通安全対策、  
おれおれ詐欺防止講座 等

12:00

終了



## 【サロンPR】

地域の皆さんを知ることから始まり、思い出を語りながら、共に生きるを合言葉に、楽しい大切な時間を過ごすことを、サロンの目的として、歩んでおります。





# 宮代町 サロン紹介



名前	月曜つどいの会		設立	平成27年2月～
開催日	第1・3月曜日(祝日は除く)	対象	西条原地区	昼食 なし (イベント時のみ有)
場所	西条原集会所 (西条原660)	参加者数	約15～20人	参加費 200円 ※昼食ある時は500円

【タイムスケジュール】 (開催時間：13時～15時 ※イベント開催日は12時～)

13:00	開始
	合唱 (替え歌、童謡、季節の歌)
13:30	レクリエーション (ゲーム/脳トレ/軽運動 他)
14:00	休憩
14:15	お誕生会 (第1月曜のみ)
14:20	レクリエーション (ゲーム/脳トレ/軽運動 他)
15:00	終了



## 【サロンPR】

私達のサロンには、今のところ、男性の参加者がいません。ぜひ誘い合って参加してほしいのですが…。  
内容としては、マンネリ化を防ぐひとつとして、時節に合わせたレクリエーション等を取り入れています。  
例えば、盆踊り、ミニミニ運動会、ミニミニ文化祭、クリスマス会など、なるべく同じようなことが続かないように気を付けています。







# 宮代町サロン紹介



名前	いきいきサロン東・中寺		設立	平成27年5月～	
開催日	第2木曜日	対象	東・中寺地区の住民	昼食	あり
場所	東集会所（東410-1） 中寺集会所（東122-1）	参加者数	約35人	参加費	お茶代：150円 昼食代：350円

【タイムスケジュール】（開催時間：11時～15時）

11:00	開始
	代表挨拶
11:10	体ほぐし体操 （研修を受けてきた優しい体操、座ってできる体操等）
	レクリエーション 折り紙/腹話術/本の読み聞かせ/人形劇/パネルシアター /読書の時間/紙芝居/外部演者(舞踊/マジック)…等
12:00	食事（各テーブルに配膳し、BGMを聞きながら談笑） 料理の話、花の話、及び笑いの講話…等
13:00	レクリエーション 脳トレ（間違いさがし/ひらがな足し算/三文字熟語 /ぬりえ/クロスワード）/認知症講話/防災講話/ クイズ/運動（輪投げ/ばっこ/パターゴルフ/空き缶 ボーリング）/ブレイクストーミング(世界の国名/ 浅草から日光までの駅/世界の魚・花・動物の名前 をあげよ…等)/歌の合唱(日本の唱歌、演歌等自由に)
14:30	片付け(全員で後片付け開始)
15:00	終了



## 【サロンPR】

- 1) 利用者・スタッフが一つになって食事、レクリエーション共に取り組み活動し、「やってやる」「きてやる」でなく、初期の目的『健康寿命をより長く、「健康長寿」で老人でなく朗人』であるように活動
- 2) 利用者が1日明るく楽しく、有意義に「来てよかった」印象になる企画を進める
- 3) スタッフ(調理/レクリエーション/会場飾り/お花等)も情熱をもって一生懸命取り組み、「やってよかった」という思い出作り
- 4) 参加者が単に集まるのではなく、お喋りの中に脳を活性化し、副次的に認知症予防の広く知識を得る。新たな仲間づくり、結果個が強くなり、心身ともに健康を目指す。
- 5) 毎回テーブルいっぱいのお花飾りをして、会場を華やかにして、かつおしゃべりの話題にして場を和ませている。







# 宮代町 サロン紹介



名前	姫北サロン		設立	平成27年5月～	
開催日	第4月曜日	対象	姫宮北団地の住民	昼食	なし
場所	姫宮北団地集会所 (東姫宮1-9-6)	参加者数	約25人	参加費	100円

【タイムスケジュール】（開催時間：10時～11時45分）

10:00	開始
	体操 (きらきら体操/太極拳ゆったり体操)
10:25	ティータイム
10:40	歌 (宮代の歌/季節の歌/童謡/歌謡曲 等)
11:00	ティータイム
11:15	脳トレ、クイズ、パズル カルタ(宮代/埼玉県/江戸カルタ) ジャンケン大会
11:45	終了



## 【サロンPR】

姫宮北団地も高齢化で独居の方が増えています。  
隣近所で声掛けをして、孤独にならない様に多くの方々が気楽に参加できるサロンです。



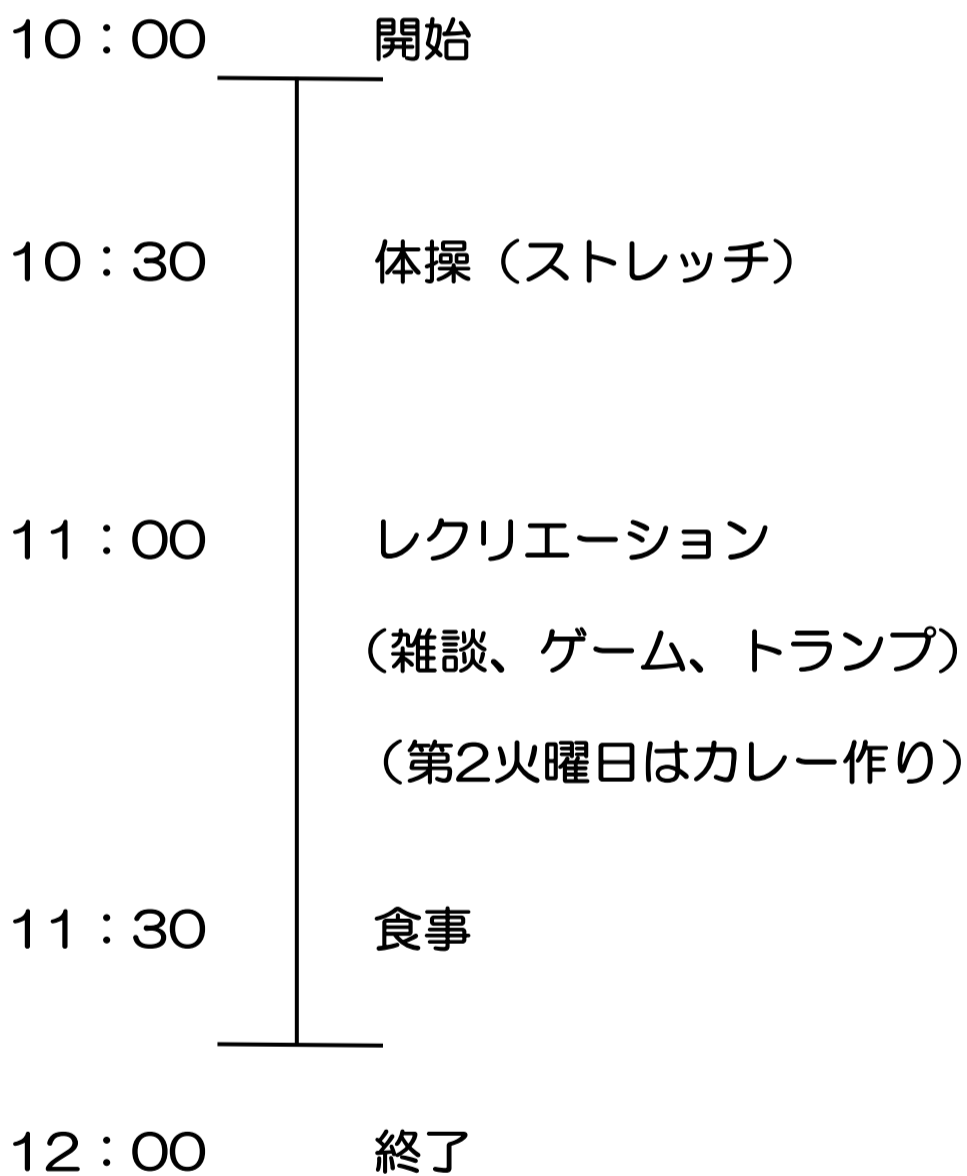


# 宮代町 サロン紹介



名前	国納自由クラブ		設立	平成27年6月～
開催日	第2・4火曜日	対象	国納地区	昼食 第2：なし 第4：あり
場所	国納集会所 (国納260-4)	参加者数	約10人	参加費 第2：100円 第4：200円

【タイムスケジュール】（開催時間：10時～12時）



## 【サロンPR】

私達のサロンでは、コミュニケーションを大事にしており、いつもゲームや雑談をして、楽しく過ごしています。  
国納地区にお住まいの方、お気軽にお立ち寄りください。





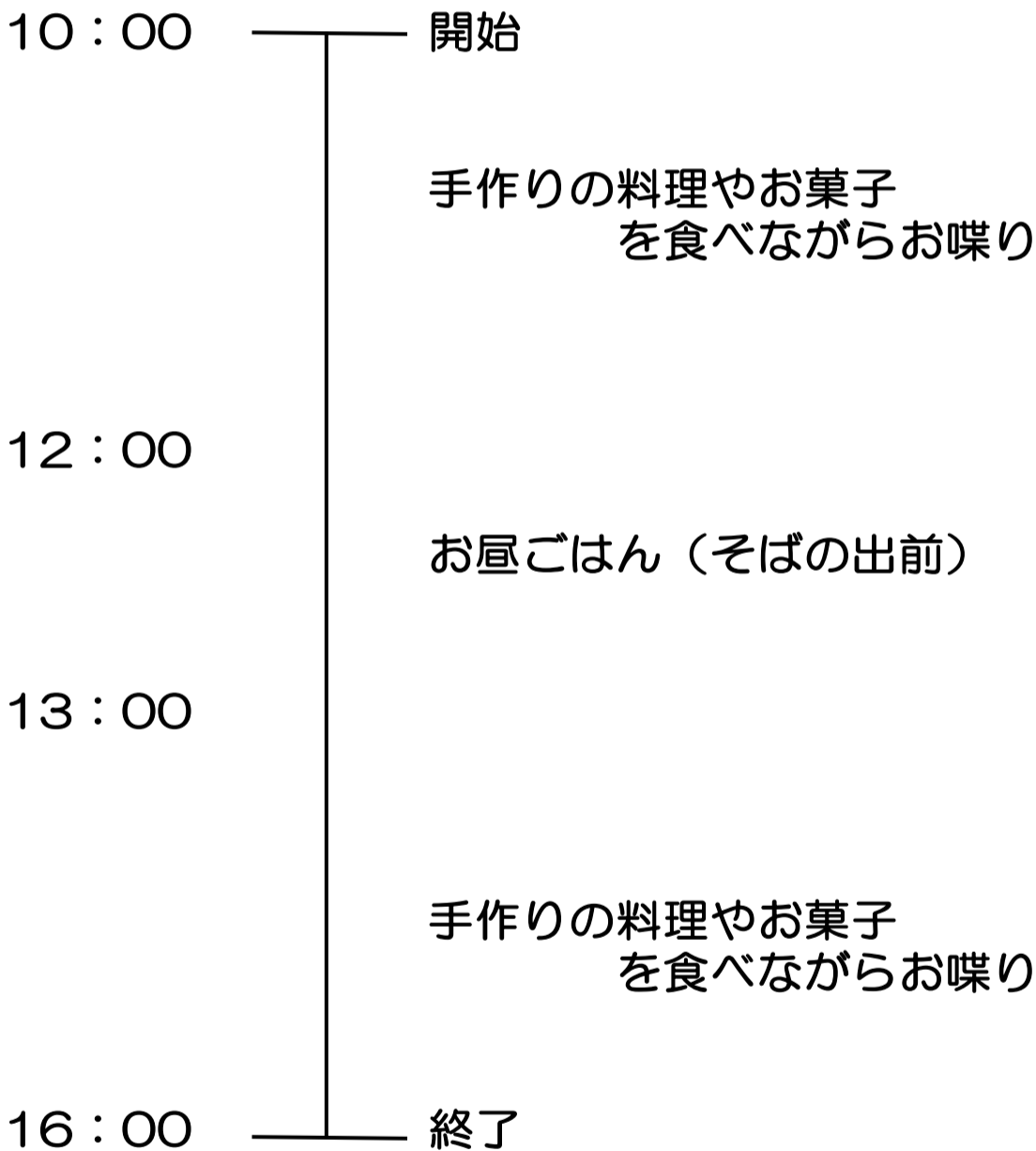


# 宮代町 サロン紹介



名前	お茶っ子クラブ		設立	平成28年7月～
開催日	第1月曜日	対象	若宮地区	昼食 あり (出前)
場所	若宮集会所 (中島386)	参加者数	約10人	参加費 昼食代実費

【タイムスケジュール】（開催時間：10時～16時）



## 【サロンPR】

その名の通り、‘お茶’や手作りの漬物や料理を、各々持ち寄って、のんびり楽しくやっています。  
地域柄、野菜を作っている参加者の方が多く、季節の野菜が机に並びます。







# 宮代町 サロン紹介



名前	さくら会		設立	平成28年8月～	
開催日	第2・第4土曜日	対象	弁天町または桜木町町内会に加入している方	昼食	なし
場所	弁天会館 (百間2-6-1)	参加者数	約12人	参加費	無料

【タイムスケジュール】（開催時間：13時30分～15時）

13:30

開始

体操

健康体操

(ボール・タオルを用いたもの)

14:30

お茶飲み会

15:00

終了



【サロンPR】

私達サロンは、皆さまに楽しんで参加して頂いております。

①機能訓練指導員による健康体操の実施

②年間4回の季節のフルーツ・スイーツパーティー、また、茶道の先生によるご指導でお茶会等を行っています。



# 宮代町 サロン紹介



名前	旭クラブ		設立	平成27年11月～	
開催日	第4火曜日	対象	旭町地区近辺	昼食	なし
場所	百間集会所 (百間5-1-29)	参加者数	約10人	参加費	無料

【タイムスケジュール】（開催時間：13時30分～15時00分）

13:30

開始

宮代体操



13:40

生演奏で、童謡・懐メロなどを  
全員で歌います。  
(※歌詞ファイルは20冊あります)



14:10

手作業でできるものを考えて、やっています。  
〔折り紙、切り絵、絵葉書塗り絵、貝殻で人形作り  
イースターエッグ作り 等々〕



14:40

お茶を飲み、茶菓子を食べながら、話をします。

15:00

終了



## 【サロンPR】

はじめは、遠慮して小さな声だったのが、慣れてくると大きな声が聞こえてきて嬉しいです。

手作業で何かを作っていくと、出来上がりが思ってもいなかった色だったり、発想が意外だったり…。私自身もですが、参加してくださった方も他の人の出来上がりを見て新しい刺激を受けるのではないのでしょうか？





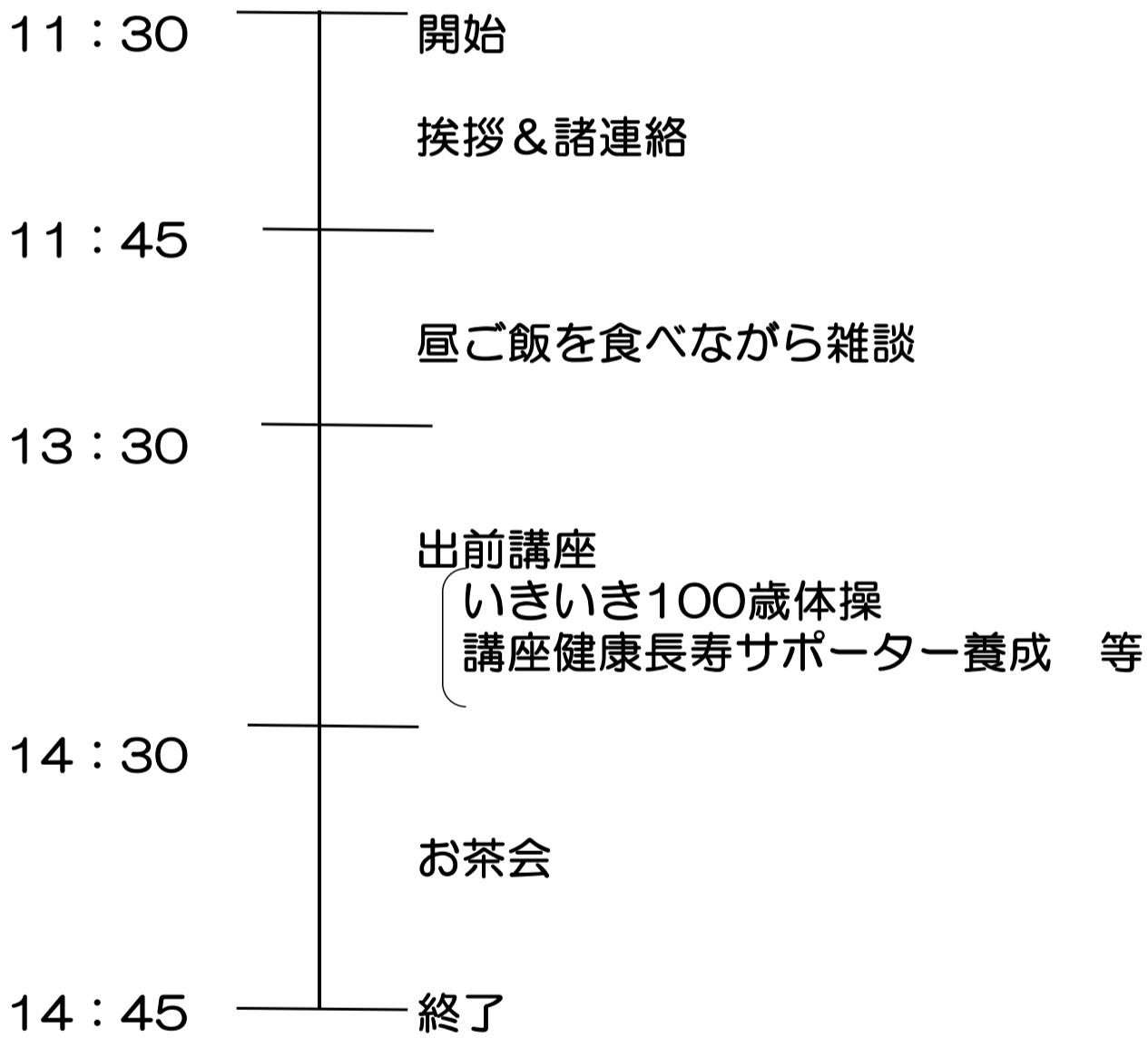


# 宮代町 サロン紹介



名前	新若クラブ		設立	平成29年4月～	
開催日	第4水曜日	対象	新若区住民	昼食	あり
場所	百間公民館2階和室 (百間5-1-29)	参加者数	約26人	参加費	730円 (昼食代含む)

【タイムスケジュール】（開催時間：11時30分～14時45分）



## 【サロンPR】

平成29年4月に立ち上げたばかりのため、現在模索中です。





# 宮代町 サロン紹介



名前	和戸にこいこ会		設立	平成29年4月～
開催日	第3月曜日	対象	どなたでも(年齢問わず)	昼食 なし (年2回予定)
場所	和戸宿集会所 (和戸3-11-25)	参加者数	約20人	参加費 200円 ※昼食ある時は別途500円程

【タイムスケジュール】 (開催時間：9時30分～12時)

会場準備、テーブル&イス並べなど

9:30 開始

誕生日のお祝い(ハッピーバースデーの歌)  
前月の手作りバースデーカード渡し

今月の歌

マンドリンやギターの伴奏で歌います。  
大きな声を出してリラックス

10:00 レクリエーション

◎みやしろかるた(大・小)、都道府県かるた。

◎ゲーム、体操、など。

◎お話し、くらしの話題のテーマで、  
ゲストに来ていただいて情報をゲット。

○「リサイクルのお話し」

○「振込め詐欺、手渡し詐欺にあわないためのお話し」

(杉戸警察の協力による寸劇と情報提供)

○「国民健康保険の仕組みとQ&A」(宮代町から出前講座)

◎お楽しみショー(不思議な科学のサイエンスショー)

◎おしゃべりタイム、おしゃべりの日

などなど、楽しくわいわいすごします。

11:45 誕生日の方中心に記念写真を撮影  
みんなでお片付け

12:00 解散

【サロンPR】

私達のサロンでは、集まった皆さんが、楽しくニコニコわいわい、また来ようね!  
と思えることが一番の目的です。なので、名前を「にこいこ会」(ニコニコまたいこうね)としました。

いつ、だれが来ても皆同じで、その時間を同じように楽しめるようにしていきたいと考えています。

飲み物、お菓子は自分の好みのもをセルフサービスでいただきます。とにかく、自分で動いて、  
身体を固まらせないようにするのがモットーです。

どなたでも、お気軽にお誘い合わせておいでください。お待ちしております。







# 宮代町 サロン紹介



名前	気楽なサロン		設立	平成29年9月～	
開催日	第1日曜日	対象	姫川1区内	昼食	なし
場所	ビューティーササキ (川端1-12-32)	参加者数	約20人	参加費	100円

【タイムスケジュール】（開催時間：10時～12時）

10:30

開始

- お茶を飲みながらお喋り会
- 出前講座（健康に関する話）
- 歌（みんなで歌う）
- カラオケ
- 食事会

・・・など

12:00

終了



## 【サロンPR】

楽しみながら地域の交流を深めています。







**「サロンを見学・体験してみたい！」**

**「サロンを立ち上げたい！」**

**「サロンをやることで、どんな効果があるの？」**

**「サロンを立ち上げたんだけど、何かやることない？」**

**などなど**

**どんな相談でもお気軽にどうぞ！**

**社会福祉法人 宮代町社会福祉協議会**  
**(担当:近藤)**

**〒345-0821 宮代町中央 3-6-11**

**TEL:0480-32-8199/FAX:0480-32-8299**