

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♪



場所 から 探そう！

サロン 開催地 マップ



曜日 から 探そう！

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
第1週	月曜集い お茶っこ 川端いきいき	サロンみやけん	稲荷くらぶ カトリア社協	和戸にこいこ 蘭の会	金曜くらぶ	サロンふるとね
第2週		国納 三和会	ぬくもり カトリア社協	東中寺 蘭の会	道仏金曜 クラブ	さくら会
第3週	どんぐり 月曜集い 和戸にこいこ 川端いきいき	サロンみやけん	須賀島 西原 カトリア社協	蘭の会	金曜くらぶ	サロンふるとね
第4週	姫北 中須	国納 三和会 旭くらぶ	ぬくもり 新若 カトリア社協	蘭の会		さくら会

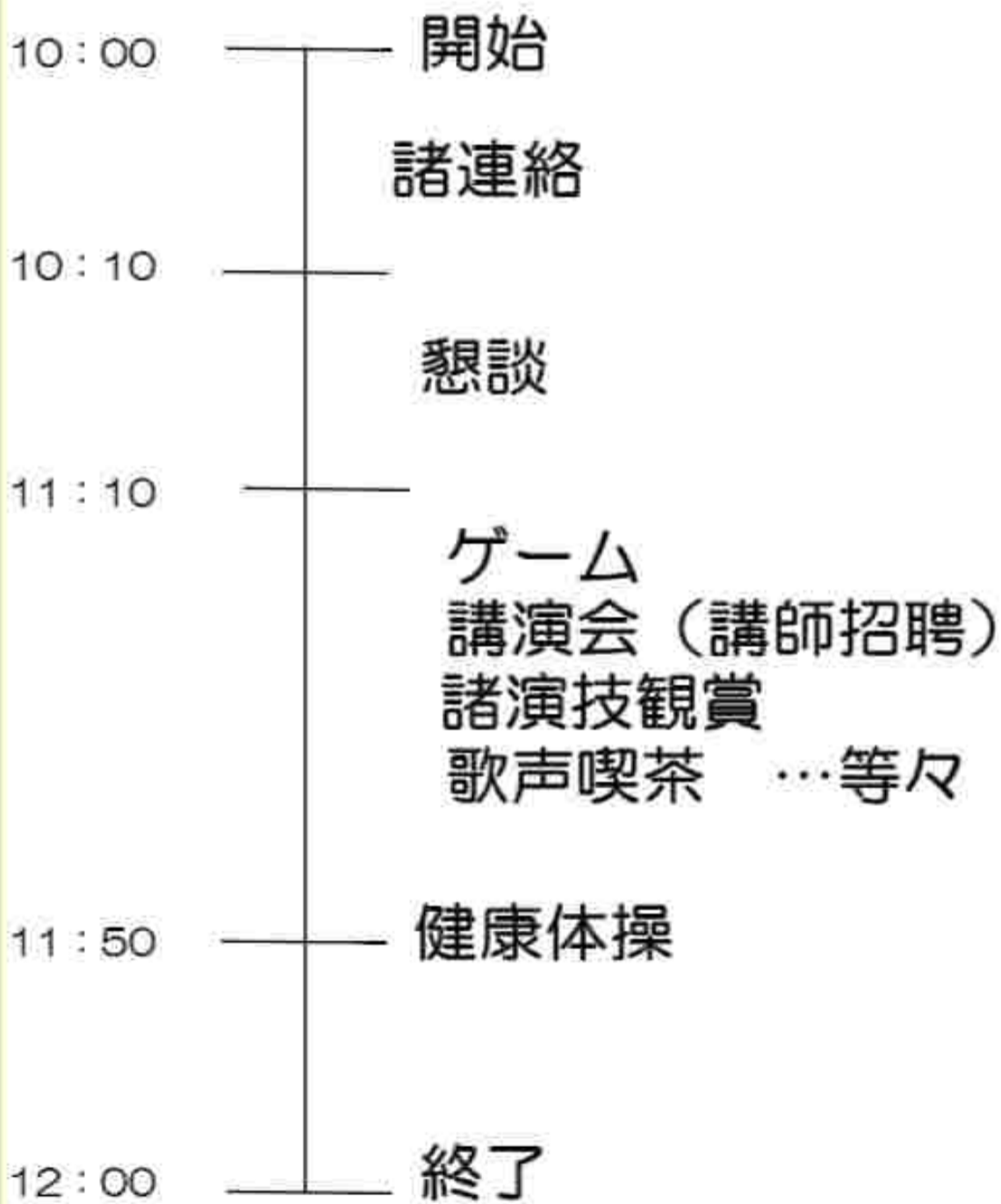


宮代町 サロン紹介



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×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	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	屋食	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)
筋トレ・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

(ほけない・ほけまず小唄)

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)	屋食 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

【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お口の体操 (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	屋食 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 ※屋食ある時は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/ぱっこ/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	屋食 年3回 (2・5・10月)
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 ※屋食ある時は500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	等
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	どなたでも	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。



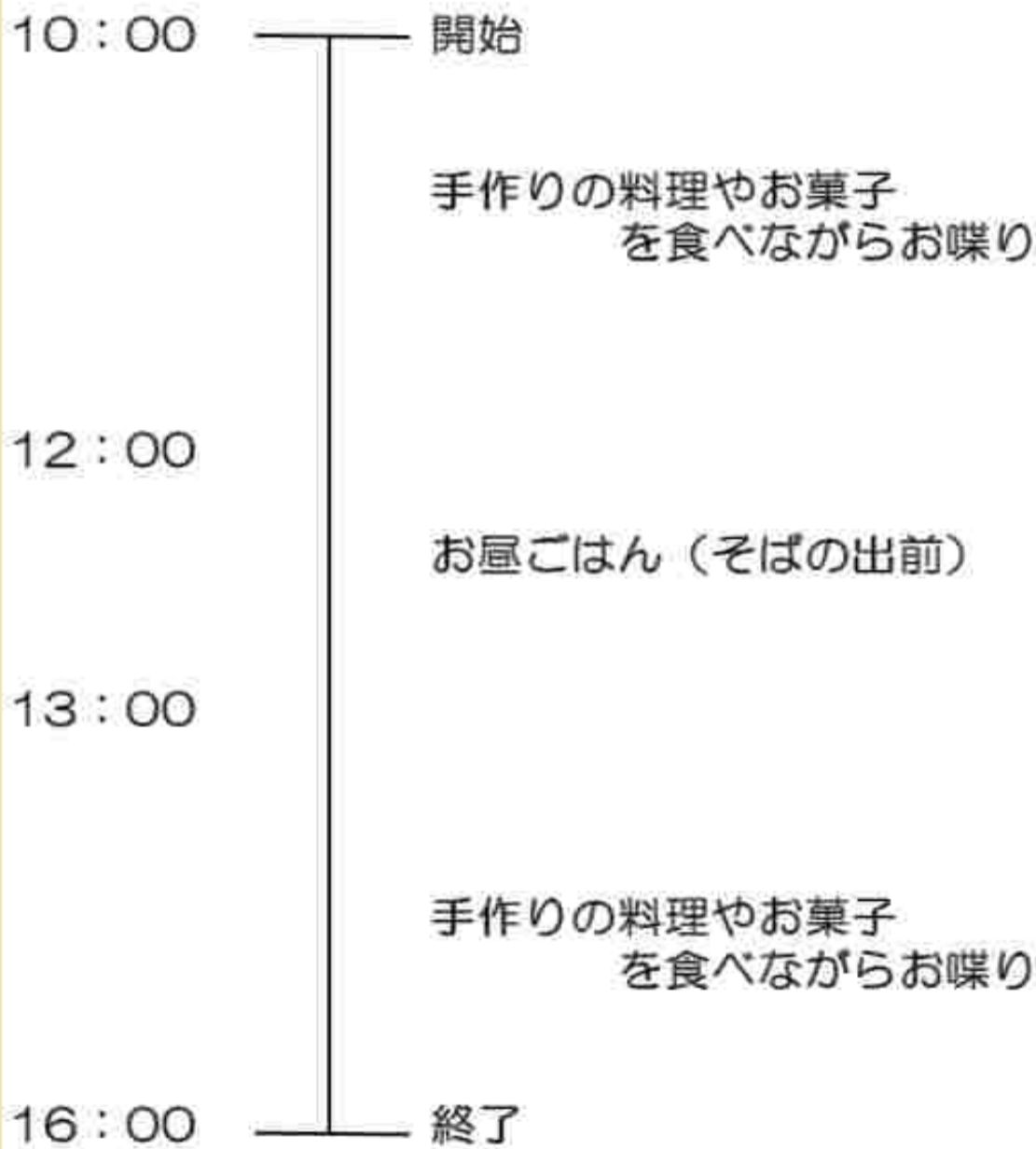


宮代町 サロン紹介



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	屋食 あり (出前)
場所	若宮集会所 (中島386)	参加者数	約10人	参加費 屋食代実費

【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	屋食	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）



【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	屋食	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）

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) たまに、脳トレもしています
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？



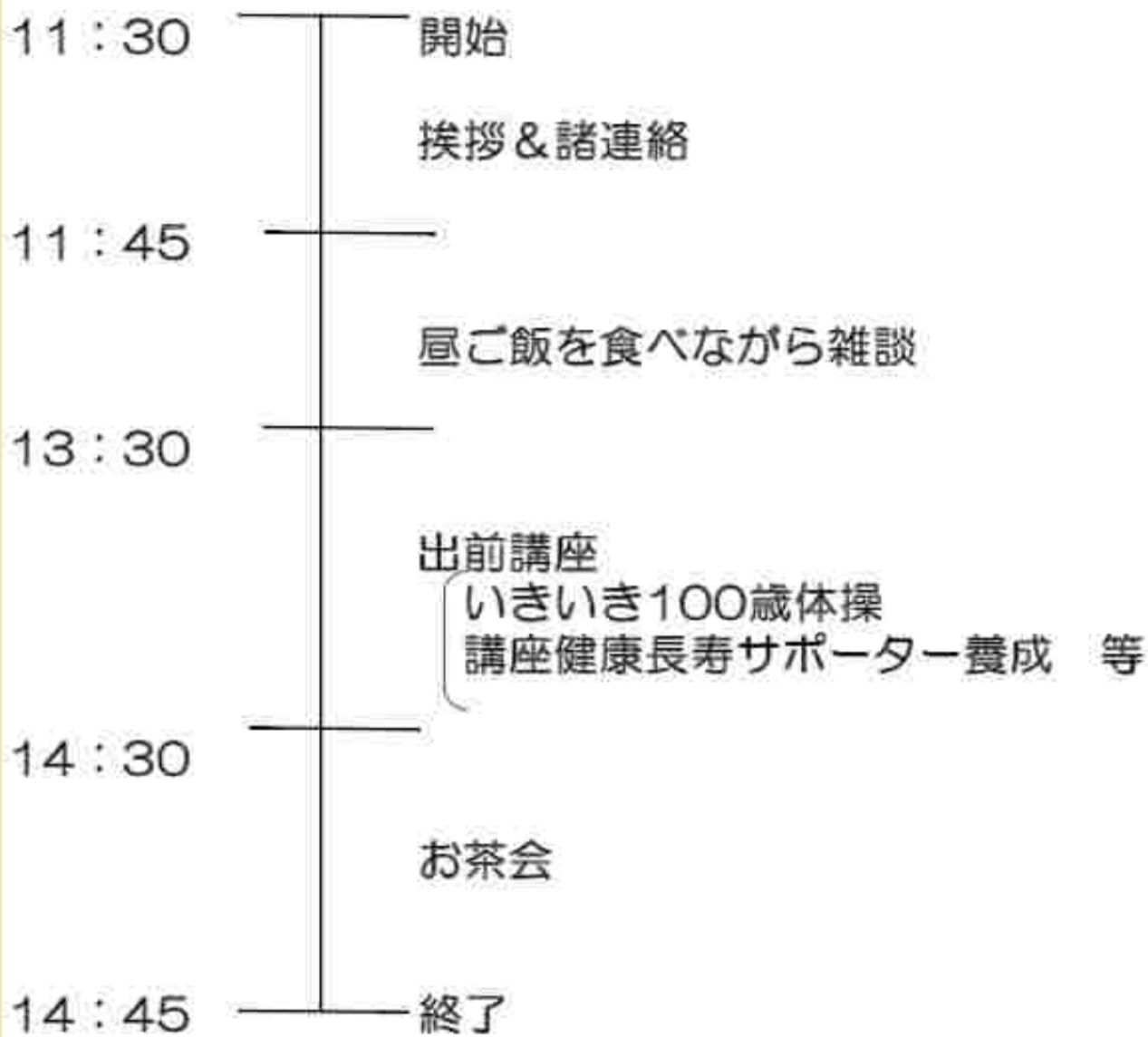


宮代町 サロン紹介



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	屋食	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 (屋食代含む)

【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1木曜日・第3月曜日 (木曜は体操のみ)	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 300円(第3月曜のみ) ※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)

↓※下記は第3月曜日のスケジュールです。第1木曜日は体操のみ行います※↓

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

※木曜日は体操のみ

【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ので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。



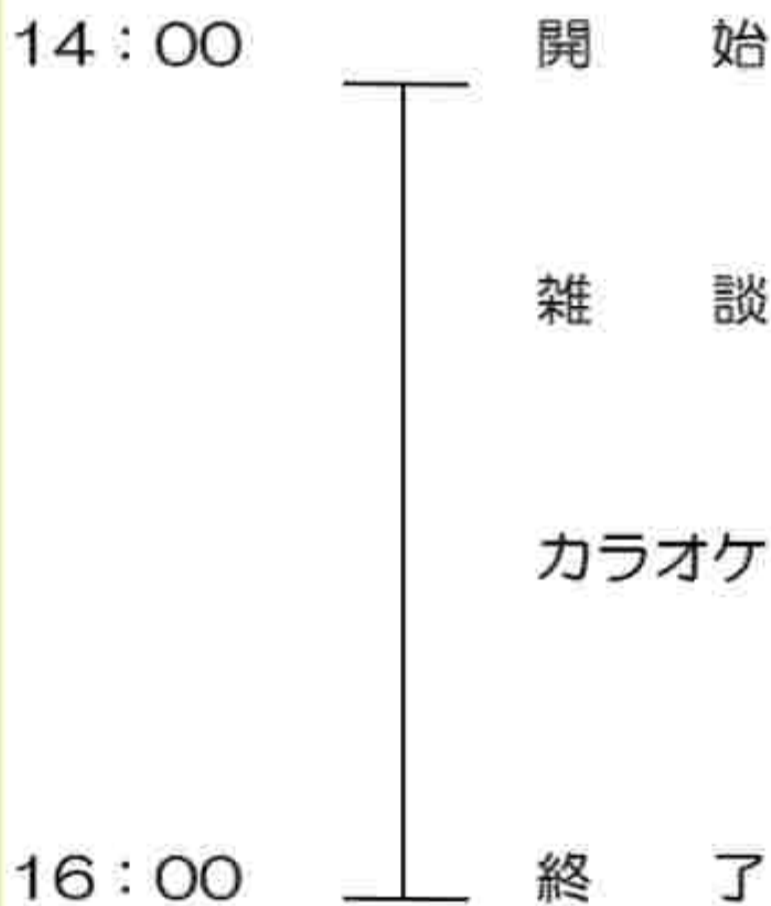


宮代町 サロン紹介



名前	サロンふるとね カラオケ倶楽部		設立	平成30年2月～	
開催日	第1土曜・第3土曜日	対象	どなたでも	昼食	なし
場所	須賀上集会所	参加者数	約19人	参加費	1回250円※お茶付き (半年分3,000円を年2回 集金)

【タイムスケジュール】（開催時間：14時～16時）



【サロンPR】

- 年3回の食事会（暑気払い、忘年会、新年会）
- 年1回のバス旅行（カラオケ付き）＜計画中＞
- 健康体操や出前講座、お茶のみ等も行います。



宮代町 サロン紹介

名前	道仏集会所 金曜クラブ		設立	平成30年7月～	
開催日	第2金曜日	対象	町内どなたでも	昼食	あり
場所	道仏集会所	参加者数	約35人	参加費	600円(会場費100円+昼食500円)

【タイムスケジュール】（開催時間：10時～14時）

10:00	開始
	<p>体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お口の体操 ・いきいき100歳体操 ・リズム体操 ・タオル体操
11:45	昼食（お昼を食べながら雑談）
13:00	<p>出前講座・イベントなど （寄席・杉戸警察寸劇・お笑い腹話術など）</p>
14:00	終了



【サロンPR】
 私たちのサロンは、毎週金曜日に道仏集会所で体操をしている仲間の集まりです。
 月1回のサロンでは、お昼を食べ、皆で笑いと共に楽しい時間を過ごすことを目的としています。



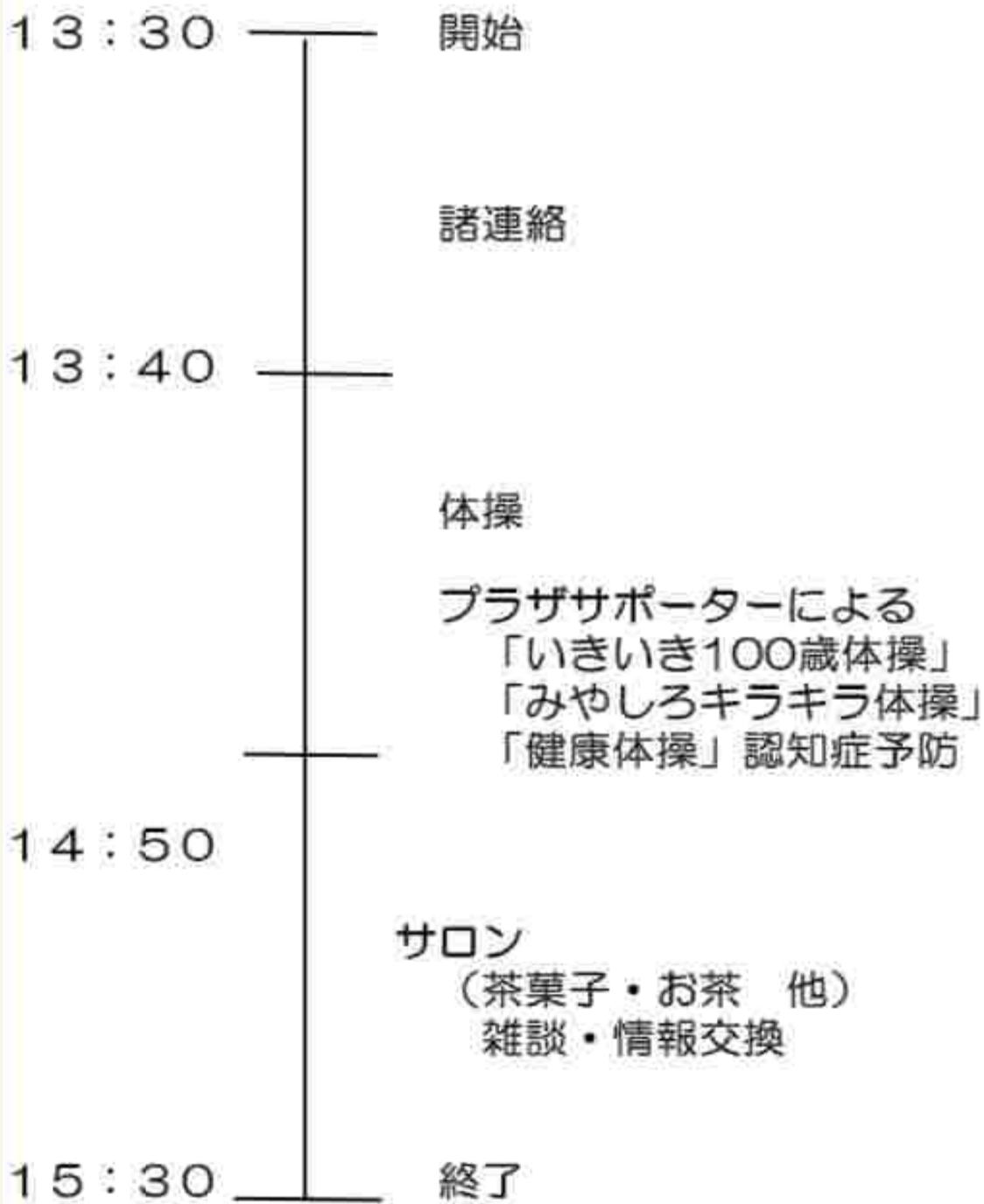


宮代町 サロン紹介



名前	川端いきいきサロン		設立	平成30年2月～	
開催日	第1・3月曜日 ※他月曜日は体操のみ	対象	どなたでも	屋食	なし
場所	川端集会所	参加者数	約30人	屋食	100円

【タイムスケジュール】（開催時間：13時30分～15時30分）



【サロンPR】

飲み物、汗拭きタオル、バスタオル(畳保護の為)をご持参ください。



宮代町 サロン紹介

名前	須賀島クラブ		設立	平成30年2月～	
開催日	第3水曜日	対象	須賀島在住者 (原則65歳以上)	昼食	あり
場所	須賀島集会所 (学園台1丁目17-13)	参加者数	約20～30人	参加費	500円

【タイムスケジュール】 (開催時間：11時～14時)

11:00 開始

1. 会長あいさつ
2. 体を動かす(ストレッチ or 体操)
3. 声を出す (全体合唱)
4. 昼食・懇談
5. 催し物 (年間計画による)

川柳のクイズ、カラオケ、出前講座
大正琴の演奏、そば打ち(招 指導者)
餅つき、芋煮会 など

14:00 終了



【サロンPR】

当サロンは、原則として65歳以上の方の心身共に健康で明るい生活を願って、須賀島地区行事・事業計画の一環として、運営費計上の上、発足。運営委員会にて規約を作成。企画・運営に当たっている。規約の中の目的の1つ「健康は食から 多くの人と食事をする楽しさを味わうと共に日常の食事管理に役立てる」を主としているので、昼食・懇談は欠かせないものになっている。心身共に健康で長生きするという主旨をご理解の上、多くの方の参加を希望しております。





宮代町 サロン紹介



名前	サロン 西原		設立	令和1年5月～	
開催日	第3水曜日	対象	西原地区	昼食	なし
場所	西原集会所 (西原284)	参加者数	約15人	参加費	100円

【タイムスケジュール】（開催時間：13時30分～15時）

13:30	開始
	軽体操（ストレッチ）
13:45	レクリエーション ・輪投げ ・お手玉 ・折り紙 ・お話し
	脳トレ しりとりゲーム
14:45	お茶のみ
15:00	終了



【サロンPR】

私達のサロンは、地域の皆様と楽しく交流をはかっています。



🐱 宮代町 サロン紹介 🐱

名前	蘭の会		設立	平成29年2月～	
開催日	毎週木曜日	対象	女性	昼食	あり(持参)
場所	中島213-19	参加者数	約20人	参加費	無料

【タイムスケジュール】（開催時間：10時30分～14時）

10:30	開始
	ストレッチ
11:00	シニアヨガ
11:30	マッサージ・筋トレ
12:00	器具トレーニング
12:30	お話タイム・昼食・休憩
13:00	ストレッチ
13:30	シニアヨガ・マッサージ
14:30	器具筋力アップ・トレーニング
15:30	お話タイム・お茶会
16:00	終了



【サロンPR】

私達の【蘭の会】では、明るく楽しく笑顔が1番と感じている仲間が集まっています。1週間に1度が楽しみで、ウキウキしている気持、つい大きな声を出して笑ってしまう！！おしゃべりしながらの器具を使いながら筋力アップ、姿勢を正しく歩く姿もハツラツと！目標をそれぞれ語り合い達成してきております。



宮代町 サロン紹介

名前	三和会		設立	平成28年3月～	
開催日	第2・第4火曜日	対象	どなたでも	昼食	あり(出前可)
場所	中須集会所 (中島94)	参加者数	約18人	参加費	2か月に1回1,000円

【タイムスケジュール】 (開催時間：9時30分～15時)

9:30	開始 新曲を聞いて覚える(CD)
10:30	個人で歌いたい歌をカラオケで唄う
12:00	昼食 (お弁当を持ってきていない人は出前で)
13:00	ラジオ体操 輪投げ(※毎回ではありません) 個人で歌いたい歌をカラオケで唄う
15:00	終了



【サロンPR】

唄うことが好きな仲間達で和気藹藹と過ごしています。

新年会、暑気払い、クリスマス会等を行います。

歌がお好きな方 どうぞ体験しにおいで下さい。



宮代町 サロン紹介

名前	サロン みやけん		設立	令和1年8月～	
開催日	第1・第3火曜日	対象	60歳以上の女性	屋食	なし
場所	すてっぷ宮代 会議室 (字西原278)	参加者数	約14名	参加費	月500円

【タイムスケジュール】（開催時間：12時～17時）

12:30	開始
	茶話会と麻雀卓等の準備
13:00	
	3グループに分かれて健康麻雀
15:00	
	休憩・雑談
15:10	
	3グループの決勝戦
16:30	
	片付け
16:40	終了



【サロンPR】

私達のサロンでは、生きがいづくり、友達づくり、健康づくりを提唱し、認知症予防ゲーム（健康麻雀）を通して、脳の活性化や、介護防止に役立て、地域住民が気軽に集える場を提供しています。



宮代町 サロン紹介

名前	カトリア社協		設立	令和3年11月～	
開催日	毎週水曜日	対象	どなたでも	昼食	なし
場所	すてっぷ宮代 (字西原278)	参加者数	約20人	参加費	無料

【タイムスケジュール】（開催時間：12時～14時）

12:00 開始

- ・シニアヨガ
(フォームローラーやヨガベルトを使用)

- ・100歳体操
などをしながらお喋り

※途中参加、途中退室可

14:00ころ 終了



【サロンPR】

高齢でも若々しく素敵な女性であれるように、高齢者の方や関節に痛みがある方でもできるヨガやストレッチ、体操を行います。

社協や役場の職員も参加しています。



「サロンを見学・体験してみたい！」

「サロンをやることで、どんな効果があるの？」

「サロンのイベントとして、何かやることない？」

などなど

どんなことでもお気軽に

『宮代社協』までご相談ください！



社会福祉法人 **宮代町社会福祉協議会**

(担当：近藤)

〒345-0817 宮代町字西原 278

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

メール:miyashiro@syakyou.org