

とうごうサロン (つどい・通いの場)

サロンに行ってみませんか？



東郷町地域支え合い協議体プロジェクト

＝＝＝ もくじ ＝＝＝

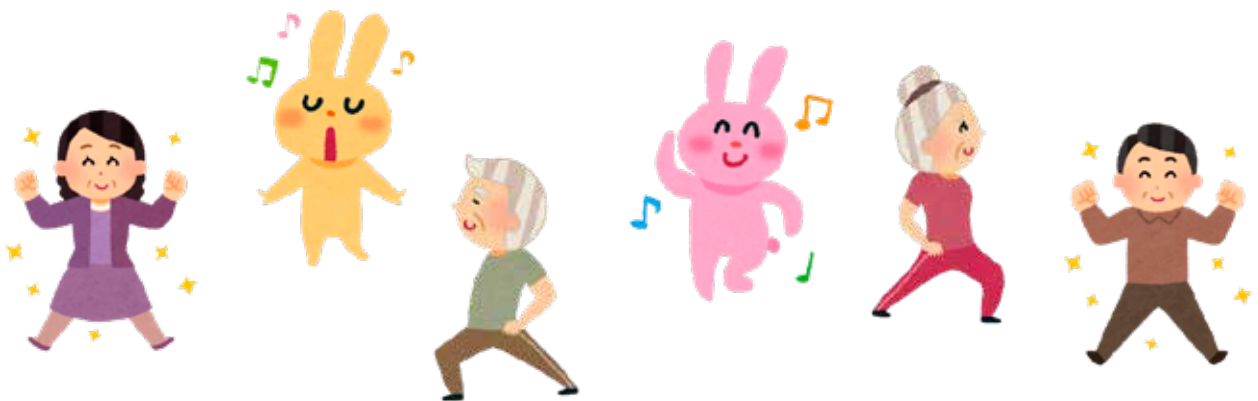
- 1. サロンや介護予防教室に参加したい！ …… 1ページ

- 2. サロン紹介 …… 2～68ページ

- 3. サロンを開催するには？ …… 69～70ページ

- サロン（つどい・通いの場）、介護予防教室一覧 …… 71～72ページ

- 番外編 …… 73～74ページ



1. サロンや介護予防教室に参加したい！

(1) サロンってどんな活動しているの？

サロン（つどい・通いの場）は、地域の人々が交流する場です。誰でも、気軽に、楽しく、無理なく過ごせる場を地域の人々が自主的に運営しています。

「茶話会」「サロン」「思い出の語り場づくり」「カフェ」・・・
いろいろな呼び名があります。

地域で自然発生的に生まれた場、気にかけている人が気になる人や周りに声をかけて立ち上げた場等、形も活動もさまざまです。

- ・茶話会 →お茶やコーヒーを飲みながらおしゃべりを楽しむ
- ・レクリエーション →ゲーム、歌唱など
- ・体操 →健康体操、脳トレ、趣味のスポーツなど
- ・創作活動 →着物のリメイク、手芸、絵画など
- ・食事 →食事づくり、一緒に食事を楽しむ・・・など

(2) 介護予防教室ってどんなところ？

東郷町では、町内の介護保険事業所や民間企業等と協働して、高齢者の皆さんの健康づくり・居場所づくりを目的とした地域介護予防教室を行っています。

地域介護予防教室

一般介護予防教室

こちらのマークがあるところは、町内の介護保険事業所や公共施設等で行っている教室です。介護予防のために様々な取組を行っています。

サロン、介護予防教室は2ページから紹介しています。

サロンに参加したいと思われた方は以下までご連絡ください。

介護予防教室は連絡先が記載されていますので、直接お問合せください。

【紹介しているサロンについてのお問合せ先】

社会福祉法人 東郷町社会福祉協議会

地域支え合いコーディネーター 磯村、立石

TEL 0561-37-5411 / FAX 0561-37-5412

サロンに参加したい！
開催しているか聞きたい！・・・など

2. サロン紹介

毎月5日 諸輪憩の里ホールで開催！

名称	憩の会
開催日時	毎月5日 午前9時～11時
場所	諸輪憩の里ホール 諸輪稲場168
参加費	100円/回
内容	茶話会



輪投げや手づくりのゲームを置いて自由にできるようにしています



コーヒーや紅茶を飲みながらおしゃべりを楽しんでいます



参加者の育てている盆栽を飾っています




諸輪地区の65歳以上の皆さんが参加しています。

「気軽にお茶が飲める場があるといいな」という老人会で聞こえてきたつぶやきを、2年の準備期間を経て、平成28年10月に立ち上げました。

毎月5日、地区内にある憩の里ホールで開催しています。参加者は、一般の方と会を運営する当番協力員（ボランティア）を含めて、毎回50名程です。

自分たちのできる範囲で費用をかけず、楽しく明るく過ごせる場所と仲間づくりをしています。

みんなで元気に体操をしています！

名称	健やか教室	
開催日時	毎月第2・4月曜日 午後1時30分～3時30分	
場所	諸輪公民館 諸輪中市135-73	
参加費	200円/回	動画はこちら
内容	体操、勉強会、 井戸端会議	



楽しく元気に体を動かしています！



諸輪地区を中心に町内の皆さんが活動しています。

健康づくりリーダーの指導で、元気に体操をしています。ストレッチ、筋トレ、脳トレ、声出し、とうごう体操など楽しんで体を動かせるように工夫しています。

体操の後は、介護予防につながるような勉強会や茶話会で近況や情報交換などおしゃべりを楽しんでいます。

お寺でサロン!

名称	お寺サロン
開催日時	毎月20日(3月は休み) 午前9時30分~11時30分
場所	清安寺 諸輪中市20
参加費	200円/回
内容	茶話会



準備もみんなで行います



おしゃべりを
楽しんでいます!



清安寺で集まっています



諸輪地区の皆さんが参加しています。
清安寺(せいあんじ)さんのご協力をいただき、令和4年11月からサロンを開催しています。

昨年度まで開催していた諸輪地区のJAさわやか東郷の協力会員さんが声かけをして集まっています。

まず本堂でお詣りをして、その後に茶話会を行いおしゃべりを楽しんでいます。

まだ始まったばかりなので、皆さんとの交流を楽しむ中で、これから何か取り入れられることを考えていこうと思っています。

エイジトピア諸輪 「介護予防なんでも座談会&趣味の講座」

地域介護予防教室

コロナが落ち着いたら開催予定ですが
もうしばらくお待ちください

【内 容】 介護福祉士や看護師等による介護予防ワンポイントアドバイス、
フラワーアレンジメント、気功などの講座
お茶やお菓子を楽しみながら座談会も
行います

【日 時】 毎月第3金曜日 午後2時～3時30分

【場 所】 エイジトピア諸輪

諸輪字後山60-5

諸輪小学校から白鳥神社方面へ150m

【参加費】 1回100円～1,000円
(講座の内容により変わります)

【定 員】 10人

【申込・問合せ】 地域密着型介護老人福祉施設エイジトピア諸輪

担当：鈴木 ☎0561-38-6700



フラワーアレンジメント、
気功、カラオケ、絵手紙、
介護予防の話・・・毎回
内容を工夫しています



体操&脳トレも
行っています



東郷町では、町内の介護保険事業
所や民間企業等と協働して高齢者の
皆さんの健康づくり・居場所づくり
を目的とした「地域介護予防教室」
を行っています。
65歳以上の町内在住者が対象で
す。高齢者社会参加ポイント制度の
対象となります。ぜひご参加くださ
い!

健康づくりリーダーさんによる 介護予防体操教室

一般介護予防教室

- 【内 容】 健康づくりリーダーさんによる介護予防体操
椅子に座った体操を基本として、無理なくできる内容です
- 【日 時】 毎月2回（月曜日）
午前10時～11時15分
※日程は広報とうとうでご確認ください
- 【場 所】 いこまい館1階多目的室A（東郷町春木西羽根穴2225-4）
- 【参加費】 1回 100円
- 【持ち物】 水分補給用飲み物、タオル、室内用運動靴、マスク
※動きやすい服装でお越しください
- 【申込み】 不要
- 【問合せ】 役場高齢者支援課 ☎0561-56-0735



健康づくりリーダーさんによる体操教室です。
65歳以上の町内在住者が対象です。高齢者社会参加ポイント制度の対象となります。
「ちょっと体を動かしてみたいな」「ちょっと出かけてみようかな」と思われた方、ぜひご参加ください！

フィロスとうごう「フィロス教室」

地域介護予防教室

コロナが落ち着いたら開催予定ですが
もうしばらくお待ちください

【内 容】 フラダンス、ヨガなど楽しく運動
できるメニュー

【日 時】 毎月第1月曜日：フラダンス
毎月第1水曜日：ヨガ
毎月第3水曜日：健康体操
午前10時～11時

【場 所】 フィロスとうごう
東郷町和合字南蚊谷310

【定 員】 20名程度

【参加費】 100円

【持ち物】 タオル・動きやすい服装

【申込・問合せ】 フィロスとうごう

☎0561-56-0231



フラダンス、ヨガ、健康体操など
楽しく体を動かしています



東郷町では、町内の介護保険事業所
や民間企業等と協働して、高齢者の皆
さんの健康づくり・居場所づくりを目的
とした「地域介護予防教室」を行っています。

65歳以上の町内在住者が対象で。
高齢者社会参加ポイント制度の対象と
なります。ぜひご参加ください！

JAさわやか東郷(傍示本地区)です!

名称	JAさわやか東郷
開催日時	毎月第4火曜日(8月・1月休み) 午前9時30分~11時30分
場所	傍示本公民館 春木市場屋敷1182-1
参加費	200円/回
内容	茶話会、体操、ゲーム、折り紙



傍示本




保育園児との交流も
楽しみです!



JAあいち尾東「たすけあいの会」の会員が地域の高齢者を招いて活動しています。主に80代以上の方が参加しています。送迎は無いので、シルバーカーを押しながら歩いて来られる方もいます。協力会員が活動内容を考え楽しく過ごすことができるように工夫しています。季節の果物やお菓子などを食べながらの何気ないおしゃべりが楽しみと好評です。地元の保育園児との交流があり、子どもたちとのふれあいに笑顔がこぼれます。コロナ禍では、感染状況に応じて開催し、飲食を控えるなど形を変えて、感染防止対策を徹底して活動しています。早く落ち着いて、以前のような交流やおしゃべりが楽しめるようにと願っています。

体操&おしゃべりを楽しんでいます！

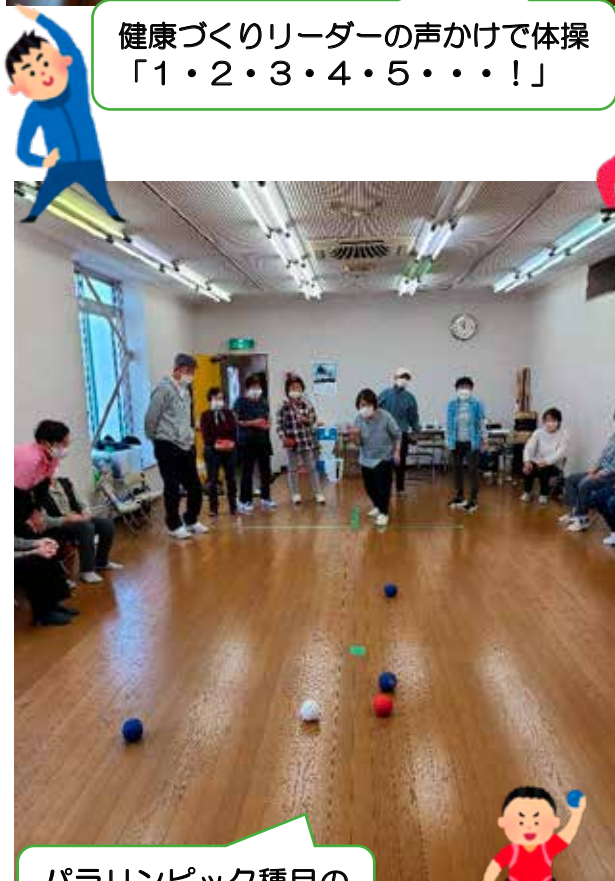
名称	傍示本サロン	
開催日時	毎月第1火曜日 午前9時30分～11時30分	
場所	傍示本区民ホール 春木市場屋敷1182-1	
参加費	100円/回	動画はこちら
内容	健康体操、軽い運動 (輪投げ、ボッチャ他)、 おしゃべり、歌等	



健康づくりリーダーの声かけで体操
「1・2・3・4・5・・・！」



何気ないおしゃべりが楽しみです



パラリンピック種目の
ボッチャも好評です

傍示本地区の65歳以上の方が参加しています。

平成30年度から、誰でも気軽に楽しく無理なく過ごせる場となるようにと、民生委員が声をかけて始まり、地区の方々が集まっています。

参加者が共に助け合い、支え合いながら生きがいのある生活を送ることを目指しています。

健康づくりリーダーによる体操や歌、おしゃべり等ゆったり過ごしています。気にかかる方をお誘いしながら、少しずつ参加される方の輪が広がっています。

傍示本みんなのサロンが始まりました！

名称	傍示本みんなのサロン & TOGOまちかど運動教室	
開催日時	毎月第2・4木曜日 【TOGOまちかど運動教室】 午前10時～10時50分 【傍示本みんなのサロン】 午前11時～11時45分	
場所	傍示本公民館 春木市場屋敷1182-1	
参加費	なし	動画はこちら
内容	【TOGOまちかど運動教室】健康運動指導士による体操&脳トレ 【傍示本みんなのサロン】茶話会、体操、軽い運動(輪投げ、ポッチャ、卓球等)、ミニ講座	



傍示本



何気ないおしゃべりが楽しみです



TOGOまちかど運動教室で体を動かします



夏には盆踊りの練習♪
“とうごうおんど～”



傍示本地区の65歳以上の方が参加しています。

町主催の健康たまり場が終了後、「体操もしたいけれど、みんなでお茶飲みの場もあるといいね」という参加者の声から、令和4年6月から始まりました。

「TOGOまちかど運動教室」では体操で体を動かし、サロンでは茶話会、歌、ポッチャを楽しんでいます。

初めてでも簡単なルールで楽しめるポッチャや健康づくりリーダーさんによる懐メロに合わせた体操が好評です。

民生委員さんや健康づくりリーダーさんが準備などをしてはいますが、誰でも気軽に楽しく無理なく過ごせる場となるようにと、参加している皆さんが協力して開催しています。

元気アツフ教室 いきいきコース

一般介護予防教室

- 【内 容】 「最近長い距離を歩けなくなった」など、体力の低下を感じている人向けの教室
ウォーミングアップとして、とうとう体操を行います
椅子に座った運動を中心として、無理のない運動を行います
- 【日 時】 毎週木曜日（原則） 午前10時～11時30分
※日程は広報とうとうでご確認ください
- 【場 所】 町総合体育館 多目的運動室 東郷町春木北反田35番地
- 【定 員】 20名程度
- 【参加費】 1か月（4回分）1,000円
- 【持ち物】 水分補給用飲み物、タオル、室内用運動靴、マスク
※動きやすい服装でお越しください
- 【申込・問合せ】 役場高齢者支援課 ☎0561-56-0735



体力測定も
行います

65歳以上の町内在住者が対象です。高齢者社会参加ポイント制度の対象となります。ぜひご参加ください！

元気アップ教室 はつらつコース

一般介護予防教室

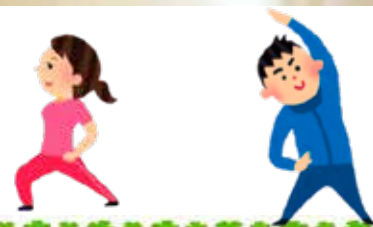
- 【内 容】 体力の低下は感じていないが、運動を始めたい人向けの教室
脳神経系にも働きかけるコーディネーション運動を中心とした教室
初回と最終回に体力測定を実施し、体力評価も行います
- 【日 時】 毎週水曜日（原則） 全12回、3か月コース
午前10時～11時30分
※日程は広報とうとうでご確認ください
令和5年度からは毎月実施予定
- 【場 所】 町総合体育館 多目的運動室 東郷町春木北反田35番地
- 【定 員】 20名程度
- 【参加費】 1コース（全12回） 2,000円
※令和5年度から1,000円/月
- 【持ち物】 水分補給用飲み物、タオル、室内用運動靴、マスク
※動きやすい服装でお越しください
- 【申込・問合せ】 役場高齢者支援課 ☎0561-56-0735



講師（施設サービス職員）
が待っています！



始まる前に血圧測定



65歳以上の町内在住
者が対象です。高齢者社
会参加ポイント制度の対
象となります。ぜひご参
加ください！

JAさわやか東郷(祐福寺地区)です!

名称	JAさわやか東郷
開催日時	毎月第2月曜日(8月・1月休み) 午前9時30分~11時30分
場所	祐福寺公民館 春木屋敷3458
参加費	200円/回
内容	茶話会、体操



体操で体を動かします「12345・・・」



何気ないおしゃべりで和みます



ゲームも真剣!
おもわず笑いもおきます

JAあいち尾東が開催しています。
祐福寺地区の高齢の方が参加しています。
会場の祐福寺公民館へシルバーカーを押し
ながら歩いて来られる方もいます。
協力会員さんが活動内容を考え楽しく過
ごすことができるように工夫しています。
コロナ禍前は、季節の果物やお菓子などお
やつを食べながらの何気ないおしゃべりや
地元の保育園児との交流を楽しんでいまし
た。
今は、感染状況に応じて開催し、おやつを
持ち帰りにするなど形を変えて、感染防止対
策を徹底して活動しています。
早く落ち着いて、以前のように交流やおし
ゃべりが楽しめるようにと願っています。

東郷町南部地域包括支援センター東郷苑 「お元気サロン」

地域介護予防教室

【内 容】 座ってできる簡単な体操やお口の健康講座など

【日 時】 毎月第2・4日曜日
午後1時30分～3時

【場 所】 愛厚ホーム東郷苑
デイサービスセンター東郷庵
東郷町大字春木字下正葉廻間
4337-13

【定 員】 10名程度

【参加費】 無料

【申込・問合せ】 東郷町南部地域包括支援センター東郷苑

☎0561-56-3112



簡単な体操やストレッチ、栄養・口腔・物忘れ予防等の講座を企画しています

東郷町では、町内の介護保険事業所や民間企業等と協働して、高齢者の皆さんの健康づくり・居場所づくりを目的とした「地域介護予防教室」を行っています。

65歳以上の町内在住者が対象です。高齢者社会参加ポイント制度の対象となります。ぜひご参加ください！

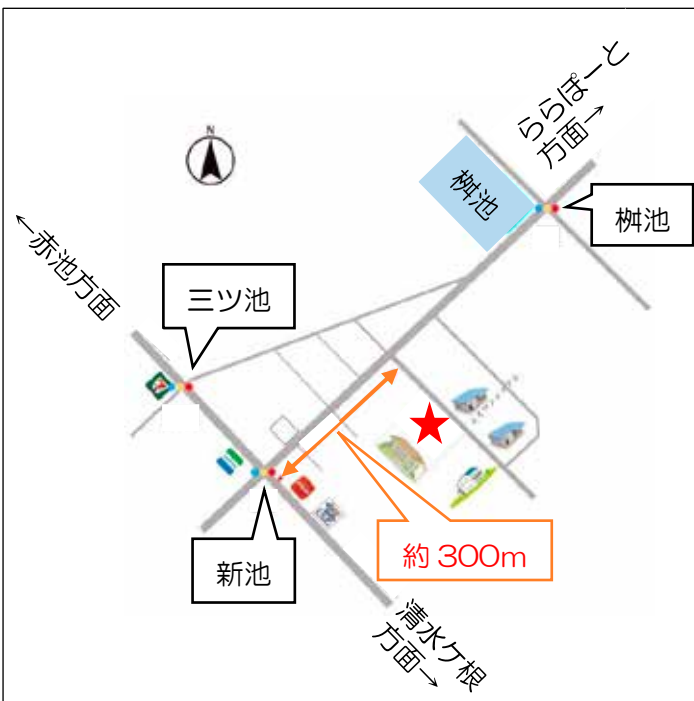


はるきデイサービス「かぶとむし健康教室」



地域介護予防教室

- 【内 容】 ウェルネスマシンの開放とお茶などを飲みながらおしゃべりの場
ウェルネスマシンを使い、主に下半身全体の強化「立ち上がる・しゃがむ・座る・歩く・ふらつき軽減」など日常生活に必要な筋力維持、向上を行います
- 【日 時】 毎月第1土曜日 午前9時～11時
- 【場 所】 はるきデイサービス
春木字新池251番地
- 【参加費】 300円（主にお茶・お菓子代）
- 【持 物】 室内用運動靴、汗拭きタオル
動きやすい服装でお越しください
- 【申 込】 前日午後5時までに申込みください
- 【申込・問合せ】 はるきデイサービス 担当：金森
☎0561-42-7250



東郷町では、町内の介護保険事業所や民間企業等と協働して高齢者の皆さんの健康づくり・居場所づくりを目的とした「地域介護予防教室」を行っています。65歳以上の町内在住者が対象です。高齢者社会参加ポイント制度の対象となります。ぜひご参加ください！

JAさわやか東郷（部田地区）です！

名称	JAさわやか東郷
開催日時	毎月第3月曜日（8月・1月休み） 午前9時30分～11時30分
場所	部田コミュニティセンター 春木西前6070-4
参加費	200円/回
内容	茶話会、体操、出前講座



身体を動かしながら、笑顔もこぼれます！



出前講座を活用しています



おやつも持ち帰りです

JAあいち尾東が開催しています。
部田地区の主に80、90代の方が参加しています。会場の部田コミュニティセンターへシルバーカーを押しながら歩いて来られる方もいます。

協力会員さんが活動内容を考え楽しく過ごすことができるように工夫したり、地域包括支援センターの出前講座を活用したりしています。

コロナ禍前は、季節の果物やお菓子などおやつを食べながらの何気ないおしゃべりや地元の保育園児との交流を楽しんでいました。

今は、感染状況に応じて開催し、おやつを持ち帰りにするなど形を変えて、感染防止対策を徹底して活動しています。

早く落ち着いて、以前のように交流やおしゃべりが楽しめるようにと願っています。

メドック東郷「えがお de 体操教室」

地域介護予防教室

コロナが落ち着いたら開催予定です
もうしばらくお待ちください

【内 容】 健康づくりリーダーによる体操教室

【日 時】 毎月第3水曜日

受付時間 午前9時45分～

開催時間 午前10時～11時15分まで

【会 場】 メドック東郷

東郷町大字春木字西前6070

【参加費】 1回200円

【持ち物】 上靴、タオル、動きやすい服装

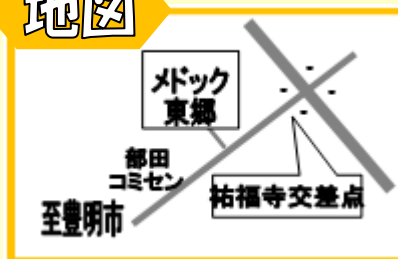
【申込・問合せ】 有料老人ホーム「メドック東郷」

☎0561-37-5026



開催日は入口に「えがお」
の看板が出ています。

地図



ボランティアさんも一緒に参加！




東郷町では、町内の介護保険事業所や民間企業等と協働して、高齢者の皆さんの健康づくり・居場所づくりを目的とした「地域介護予防教室」を行っています。

65歳以上の町内在住者が対象です。高齢者社会参加ポイント制度の対象となります。ぜひご参加ください！



なつかしい歌を歌って
元気に声を出しています♪

卓球で健康維持&児童と交流

名称	白土ピンポン同好会	
開催日時	毎週月・金曜日 午後1時～3時30分	
場所	西部児童館（西部老人憩の家） 春木音貝104	
参加費	入会金3,000円のみ	動画はこちら
内容	卓球 児童の基本練習（隔月1回）	



子どもたちへの指導も活動のひとつです



心地よい汗をかいています！



練習を始めます



お願いします！

白土老人クラブの皆さんが活動しています。健康維持とコミュニケーションを図る目的で集まり、卓球をしています。

発足15年。発足当時のメンバーで寄付をしい、卓球台1台を購入して始めました。現在、休会している方もいますが、25～26名程で活動しています。7分間の基本練習を2時間みっちり行っていますが、健康第一で、無理をしないで自分のペースで行っています。

2カ月に1度、西部児童館に来る児童の指導も行っています。卓球を通じて児童との交流を深めるとともに、「挨拶に始まり挨拶に終わる」と礼儀作法に心を配っています。

子どもたちから「卓球が好き！」の声を聞いて嬉しく思っています。



スポーツ・趣味で笑顔&健康に！

名称	白土ゲンキクラブ
開催日時	毎月1回
場所	白土コミュニティセンター 春木涼松225-1 西部児童館（西部老人憩の家） 春木音貝104 他
参加費	活動内容にあわせて
内容	スポーツ・趣味の活動



野外での活動も楽しんでいます



白土地区の皆さんが活動しています。

スポーツと趣味を通して、健康寿命の延伸、情報交換等つどいの場となっています。

健康に暮らしていくことで、医療費の削減を目指します。

グラウンドゴルフ、パークゴルフなどの野外活動もあり、和気あいあいと活動しています。

笑顔が何よりの健康の秘訣です。

笑顔がいちばん！楽しく健康づくり！

名称	白土健康づくり
開催日時	毎月第2・4金曜日 午前10時～11時30分
場所	白土コミュニティセンター 春木涼松225-1
参加費	なし
内容	ストレッチ体操、脳トレ体操、声出し運動、とうごう体操、談話会



1 2 3 4 5・・・!
みなさんで掛け声を



さまざまな道具を使うことで
内容を工夫しています



歌って声を出しています♪



白土地区の皆さんが活動しています。
地域でのふれあい、健康維持のために集まっています。

健康づくりリーダーの指導のもと、30名程の方が、無理なく自分のペースに合わせて体操をしています。ストレッチ、脳トレ、とうごう体操で体を動かし、懐かしい歌を歌うなど声出しもしています。

楽しいやりとりで笑いが生まれ楽しい空間になっています。

参加者の声かけで、ふれあいの輪が広がっています。

男性の料理教室です！

名称	白土グランパ
開催日時	毎月第3金曜日 午前9時30分～午後1時
場所	白土コミュニティセンター 春木涼松225-1
参加費	500円/月
内容	男性の料理教室



うまく焼けるか・・・



ワイワイ楽しく作っています



盛り付けもきれいに
おいしくできました！



白土地区の男性が活動しています。
食生活改善推進員の協力でレシピを用意していただき、みんなで料理を作っています。


メニューは会員で相談して決定します。班に分かれ、材料を切るところから仕上げまで一通りできるようにと工夫しています。

料理を作りながら、食べながら、雑談を楽しんでいます。

この場で作った料理を、家で作ることもあります。

コロナ禍でなかなか活動ができませんが、みんなで一緒に食事を楽しめるようになることを願っています。

卓球で体力づくり&情報交換

名称	白土ピンポンクラブ	
開催日時	毎週土曜日 午後1時～4時	
場所	白土コミュニティセンター 春木涼松225-1	
参加費	入会金1,000円 500円/月	動画はこちら
内容	卓球	



夢中でラケットを振って心地よい汗をかいています



始める前の準備体操は欠かせません



白土地区を中心に町内の皆さんが活動しています。体力づくり、情報交換の場となっています。


卓球をやる前には必ずラジオ体操、ストレッチを行い、ケガのないように気を配っています。

60代～80代の皆さんが参加。80代の方が頑張って続けているのを見て、元気に年を重ねていきたいと励みにしています。

体調が少しすぐれなくても「会話するだけでもいいから来て！」と気分転換してもらえるようお声かけしています。

足を運びたくなるような場所になればという気持ちで続けています。

歌って楽しく！

名称	白土カラオケ同好会	
開催日時	月3回土曜日 午後5時～8時 月3回木曜日 午後1時～4時	
場所	白土コミュニティセンター 春木涼松225-1	
参加費	500円/月 令和5年4月から →3,000円/年	動画はこちら
内容	カラオケ定例会 カラオケ交流会	



白土



コロナ禍前は西白土との交流会を行っていました

白土地区を中心に町内の皆さんが活動しています。

コミュニティセンターのカラオケ機材を使用して歌っています。昼の時間帯は女性が多く、夜はそれぞれ来られる時間に参加しています。準備や片付けは皆さんで協力して行っています。

歌を歌うのは、全身運動にもなり、声を出すことでストレス発散にもなります。新しい曲を覚えるのも頭の体操です。

会員は30名以上いますが、毎月6回開催することで分散して参加できています。

新型コロナの感染防止のため、マスク着用、机の配置、マイクの消毒、体調管理をしっかりと行い継続しています。

閉じこもり防止のため、生きがい活動として開催し、地区の回覧や口コミで参加を呼びかけています。

軽トラ市、おしゃべりを楽しんでいます！

名称	サロン&軽トラ
開催日時	毎月第3土曜日 午前9時30分～11時30分
場所	白土コミュニティセンター 春木涼松225-1
参加費	なし
内容	軽トラ市、茶話会など



出前講座や体操など取り入れています



季節の新鮮な野菜が人気です！



コーヒーやおしゃべりも楽しみ♪



絵本やおもちゃがあるよ
みんな一緒に遊ぼう～



白土地区の皆さんが参加しています。
「サロン白土」として高齢者の通いの場を開催していましたが、多世代の方が楽しめるようにと、自治会主催で、「サロン&軽トラ市」が始まりました。

自治会役員、地域サポーター、女性の会が協力して運営をしています。

軽トラ市では、新鮮な野菜が購入できるので、年齢に関係なく多くの方で賑わっています。

買い物後は、ホールでコーヒーやお茶を飲みながらおしゃべりを楽しみ、情報交換の場にもなっています。出前講座なども取り入れています。

未就学児、小学生と一緒に親子で参加される方もいて、地域の多世代交流の場となっています。

令和4年5月からは、サロンと同じ時間で、絵本やブロックなどで遊べる場所を準備し、子ども向けのお楽しみ会が始まりました。

「TOGOまちかど運動教室」を開催しています！

名称	TOGOまちかど運動教室【白土】
開催日時	毎週月曜日 午後1時30分～2時45分 ※第2月曜日はまちかど保健室も 同時開催
場所	白土コミュニティセンター 春木涼松225-1
参加費	なし
内容	体操など



月1回、まちかど保健室を開催



役場高齢者支援課が、白土地区の元気と地域のつながりをつくるため、気軽にお越しいただける「通いの場」のひとつとなる運動教室を開催しています。

健康運動指導士、シニアリーダーによる運動教室の他、茶話会を企画したり、時には講師の先生を呼んだり、楽しく参加できる場所を目指しています。

白土地区では、毎回40名程の方が参加していて、密にならないようにホール以外にロビーも運動教室の場となっています。皆さん、週1回の教室を楽しみにしています。

毎月第2月曜日は、藤田医科大学地域包括ケア中核センターとの共催で、まちかど保健室を同時開催しています。

ご自身やご家族の健康のこと、介護サービスのこと、暮らしの中の困りごとや不安なことについて、看護師・作業療法士・ケアマネジャー等の専門職が、ご相談を承ります。



絵を描くことで集中力が増します

名称	白土絵画教室
開催日時	毎月第2・4火曜日 午後2時～4時
場所	白土集会所（白土老人憩の家） 春木白土1-1628
参加費	なし、画材道具等使用するものは実費
内容	絵画教室



時間がたつのも忘れて
夢中で描いています



白土



基本のデッサンも
やります



季節の花が題材です



白土老人クラブの皆さんが活動しています。
講師の方にアドバイスをいただきながら、庭に咲いている季節の花を題材にスケッチブックに描いています。
生涯学習の一助として、絵を描くことを楽しんでいます。
春、秋には野外教室（写生）を開いています。
白土コミュニティセンターまつりで作品展示もしています。

麻雀で脳活！

名称	白土脳活クラブ
開催日時	毎週木曜日 午前9時30分～午後4時
場所	白土集会所（白土老人憩の家） 春木白土1-1628
参加費	入会費500円
内容	麻雀



白土



麻雀で脳活！
女性も楽しんでいます



白土老人クラブの皆さんが活動しています。現在会員は23名。男性14名、女性9名。老人憩の家で活動時、麻雀をやっていた方々が地区でもできないかと考え発足しました。

頭、手指を使うことにより老化防止、及び会員の親睦を図っています。賭け事は厳禁です。

麻雀に使用する備品は、寄付や自分たちで制作をして用意しました。初心者には指導もあり、覚えながら上達していきます。都合の良い日に自由に参加。緩やかな活動となっています。

参加者からは、「脳トレになる」「何より楽しい！」の声が聞こえてきます。



備品は寄付や自分たちで作りました

歌って元気に！

名称	白土カラオケクラブ
開催日時	第1・3金曜日 午後1時～午後3時30分
場所	白土集会所（白土老人憩の家） 春木白土1-1628
参加費	なし
内容	カラオケ



白土老人クラブの歌の大好きな皆さんを中心に活動しています。

コロナの感染状況が落ち着いた時期に、マスクの着用、消毒、換気など感染防止対策をして開催しています。

集会所に歩いて来るのが大変な方のお迎え、休んでいる方への連絡など、気にかけていながら活動しています。

久しぶりの参加の方は、「しばらく歌わないと声が出ないね」と話されながらも、何曲か歌っていくうちに声が出るようになり、声を出すことの大切さを感じています。

リクエストにも応えて十八番を歌うこともあります。曲の合間には、情報交換などおしゃべりも楽しんでいます。

「みんなで和気あいあい楽しく歌いましょう！」

作品づくりを楽しんでいます！

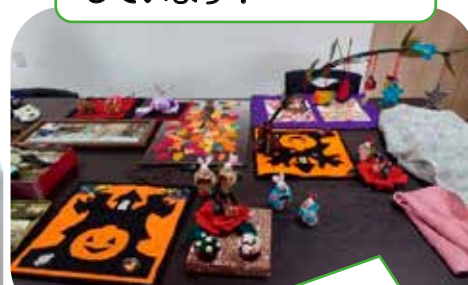
名称	なかよし
開催日時	①毎月第1・3火曜日 午後1時～3時 ②毎月第2・4木曜日 午前9時～正午
場所	①白土集会所（白土老人憩の家） 春木白土1-1628 ②山神社社務所 春木白土1-143
参加費	①200円以内/月 ②200円/回
内容	作品づくり（小物づくり、着物のリメイクなど）、談話会



山神社で作品づくりをしています！



楽しくおしゃべりしながら作っています




季節に合った作品、干支の作品
着物等のリメイク作品・・・



白土集会所で作品づくりをしています！

東郷町内の手芸が好きな皆さんが活動しています。
つるし雛を作成したことから発足。着物のリメイクで、洋服や小物を作って楽しんでいます。白土コミュニティセンターまつりで作品展示もしています。
日々の暮らしのこと、おいしいお店情報、料理やお菓子のレシピを教えてもらう等情報交換の場にもなっています。
作品づくりに集中しながらもおしゃべりを楽しんでいます。

みんなで食べる食事で笑顔に！

名称	和話の会	
開催日時	毎月第2木曜日（8・12月は休み） 午前10時～午後1時	
場所	和合ヶ丘コミュニティセンター 和合ヶ丘3丁目6-10	
参加費	200円/回	動画はこちら
内容	健康体操、鑑賞（演奏など）、勉強会、体験、手作り昼食	



鑑賞会など楽しく過ごせるように考えています



ボランティアさんによるマジック

和合ヶ丘



みんなで食べる食事はおいしい！

和合ヶ丘地区の皆さんが活動しています。
 自宅から歩いて行けるコミュニティセンターを利用した、誰でも参加できる『地域住民ふれあいの場』です。
 立ち上げて22年目になります。（H12年設立）
 内容は、手作りの昼食、健康体操、娯楽、勉強、体験など皆さんが楽しんで参加していただけるようにいろいろ工夫しています。
 毎回献立を考え調理し、季節に合わせた料理を楽しみます。
 広報は回覧や声かけで行い、当日の朝には区内放送でもお知らせします。
 民生委員、民生委員経験者も参加して、地域の情報交換やおしゃべりを楽しんでいます。参加する皆さんの笑顔にほっとします。
 コロナ禍では、開催できない時期もありましたが、食事なしや持ち帰りをするなど工夫しています。

自治会の福祉委員会が開催しています

名称	土曜サロン
開催日時	毎月第3土曜日 土曜サロン 午前10時～11時 健康たまり場 午前11時～正午
場所	和合ヶ丘コミュニティセンター 和合ヶ丘3丁目6-10
参加費	なし
内容	交流活動（お茶会など）、健康体操



都合の良い時間に来ておしゃべりをしています



お茶会の後は体操で体を動かしています

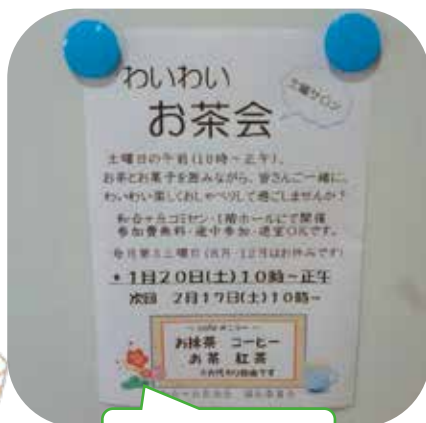


和合ヶ丘自治会の福祉委員会が月1回開催をしています。

福祉委員会は、自治会の役員、民生委員、社会教育委員、老人クラブ、子ども会、サロンのボランティアの代表で構成され、土曜サロンへのお誘いもしています。若い世代、家族と一緒に子どもの参加もあります。誰でも来られるように、多世代の交流ができるようにと考えています。

和合ヶ丘コミュニティセンターは、地域の方が利用するサークル活動が盛んです。様々な活動に参加する機会がありますので、土曜サロンではお茶を飲んで、ゆっくりお話する場を提供しています。

コロナ禍で活動ができず、高齢者支援課さん主催の健康たまり場で体操をしながら、介護予防につとめていましたが、令和4年10月から、土曜サロンを開催することとなり、心待ちにしていた方々とお話できるのが楽しみです。



お茶会の案内



フォークダンスで元気に！

名称	フォークダンスなでしこの会
開催日時	毎月第2・4火曜日 午後1時30分～3時
場所	和合ヶ丘コミュニティセンター 和合ヶ丘3丁目6-10
参加費	1,000円/月
内容	フォークダンス、健康体操



夢中で踊っていると
時間がたつのを忘れます



和合ヶ丘



町内のフォークダンスの好きな皆さんが集まって活動しています。

体のためにダンスが良いと聞き、近くに行ける場所がなかったので、立ち上げて12年目になります。姿勢よく踊ることが体に良いと考えています。

新しい曲を覚えるのは頭も体も使い大変ですが、何回も踊っているうちに覚えていきます。

コロナ禍以前には、年2回、衣装を身に付けて高齢者施設を訪問し、楽しんでいただいたり、他のフォークダンスサークルと1年に1回、合同フォークダンスパーティを行ったりしました。

また訪問活動ができるようにと、感染防止対策をしながら、継続して練習をしています。



学習会で学び、麻雀で脳トシ

名称	サロンひだまり
開催日時	第2・3・4月曜日 午前10時～午後4時 毎週金曜日、第1・5月曜日 午後1時～4時
場所	和合ヶ丘コミュニティセンター 和合ヶ丘3丁目6-10
参加費	300円/回
内容	健康麻雀、歌



和合ヶ丘



講師を呼んで学習会を開催



麻雀で頭の体操



和合ヶ丘地区を中心に町内の皆さんが活動しています。

歩きやバスを利用して参加しています。

麻雀は、男性女性問わず人気で、初めての人もルールを覚えて楽しんでいます。麻雀を通して交流し、情報交換の場となっています。

学習会は、町の出前講座などを利用して、介護予防についてだけでなく様々な内容で開催しています。

誰でも参加できる場として続けていきたいと思っています。



気軽に無理なく体操をしています

名称	3B体操
開催日時	水曜日（月3回） 午前10時～正午
場所	和合ヶ丘コミュニティセンター 和合ヶ丘3丁目6-10
参加費	500円/回
内容	3B体操



3B体操で使用する用具です



和合ヶ丘地区の皆さんが、3B体操を行っています。講師は、和合ヶ丘で30年続けて指導している方です。

3B体操は、遊びの要素を取り入れて、気軽に、体に無理なく行える体操です。

最初のウォーミングアップでは、自分で体を触って、今日の調子を知るところから始まります。次に道具を使って曲に合わせて体操。その後、重りやボールを持って筋トレ、最後にマットに座ってストレッチ。2時間水分補給をしながらみっちり行っています。

ストレッチではゆったりとした時間が流れ、おしゃべりの場、情報交換の場ともなっています。

続けることで、体調が良くなったなどの感想もあり、歩いて行ける身近な場で活動できるのが何よりです。

毎朝、ラジオ体操で健康づくり！

名称	ラジオ体操和合ヶ丘
開催日時	月～土曜日 3月～11月 午前6時30分～7時 12月～2月 午前6時45～7時15分
場所	和合ヶ丘中央公園 和合ヶ丘3丁目6-10
参加費	なし
内容	ラジオ体操、スクワット、ストレッチ等



和合ヶ丘



ラジオ体操の後は
ストレッチ等を
続けています



ラジオから流れる
ラジオ体操に
合わせて♪



和合ヶ丘地区の皆さんを中心に、日曜日を除く毎日、ラジオ体操を行っています。歩いて中央公園に集まり、始まる前に社会参加ポイント手帳にスタンプを押し、皆さんが集まるのをおしゃべりしながら待っています。

発足当初は男性5名位から始まり、徐々に人数も増えて、現在は15名程。20年以上も継続して活動をしています。60代～90代の方が参加、最高齢の92歳の方も毎日頑張っています。

ラジオ体操第1・2が終わった後は、スクワット、足上げ、ストレッチ等、参加者全員がそれぞれ考えた体操を、一人ずつ声を出しながら示し全員で行っています。

雨が降っていると中止になるのですが、散歩ついでに公園に来て何人か集まっていると、雨に濡れない場所でラジオ体操を行っています。

健康のための毎日の習慣になり、また外に出て顔を合わせることで見守り見守られるつながりができています。

元気に体操、楽しくおしゃべり！

名称	諸輪住宅思い出の語り場づくり
開催日時	毎月第4木曜日 午前9時～正午
場所	諸輪住宅集会所 諸輪北木戸西48-509
参加費	なし
内容	健康体操、茶話会



楽しい会話で笑い声が響きます



諸輪住宅



諸輪住宅の皆さんが活動しています。健康づくりリーダーによる健康体操を1時間、その後は茶話会を開催しています。

「元気だった?」「無理しないでね」の声かけでお互いを気にかけてながら始まります。

椅子に座って、無理のないように体を動かして、体操の合間には、懐かしい歌を皆さんで歌って声を出しています。

体操の後の茶話会でおしゃべりするのも楽しみです。

元気に体操、楽しくおしゃべりでふれあいの場を続けています。

コロナ禍で開催できないこともありますが、少しずつできることを継続して集まっています。



おしゃべりの時間も楽しみです

元気に体操をしています！

名称	いきいき体操教室
開催日時	毎月第1水曜日 午後2時15分～4時 ※1月と5月は第2水曜日に実施
場所	白鳥コミュニティセンター 東郷町白鳥3丁目15
参加費	なし
内容	健康体操



介護予防の知識を織り交ぜながら
指導してもらっています




12345・・・！
かけ声をかけながら体操
をしています

白鳥地区の皆さんが活動しています。
健康づくりリーダーによるストレッチ
や介護予防運動指導員による体操をして
います。椅子に座り、ボールを使用して筋
力低下を防ぐ運動など、無理なく体を動か
しています。

休憩中は、おしゃべりタイムで情報交換
の場になっています。民生委員さんの「お
久しぶり、元気だった？」の声かけで会話
が弾みます。

笑いヨガを取り入れるなど内容を工夫
して続けています。健康づくりの輪、交流
の場が広がってほしいと願っています。

フォークダンスで元気に！

名称	エーデルワイス	
開催日時	毎月第3水曜日 午後1時30分～3時	
場所	白鳥コミュニティセンター 東郷町白鳥3丁目15	
参加費	500円/2カ月	動画はこちら
内容	体操、フォークダンス、 食事会	



振付を覚えるのも
脳トレになります



みんなで楽しんでいます！

フォークダンスが好きな皆さんが集まって、白鳥コミュニティセンターで活動しています。

日本の曲や外国の曲、テンポもさまざまですが、曲がかかると自然と体が動きます。

振付の確認をしながら踊りますが、初めての曲も何回か踊っているうちに覚えていきます。

フォークダンスの前後には、ラジオ体操やリンパ体操などを取り入れて、ストレッチも欠かせません。

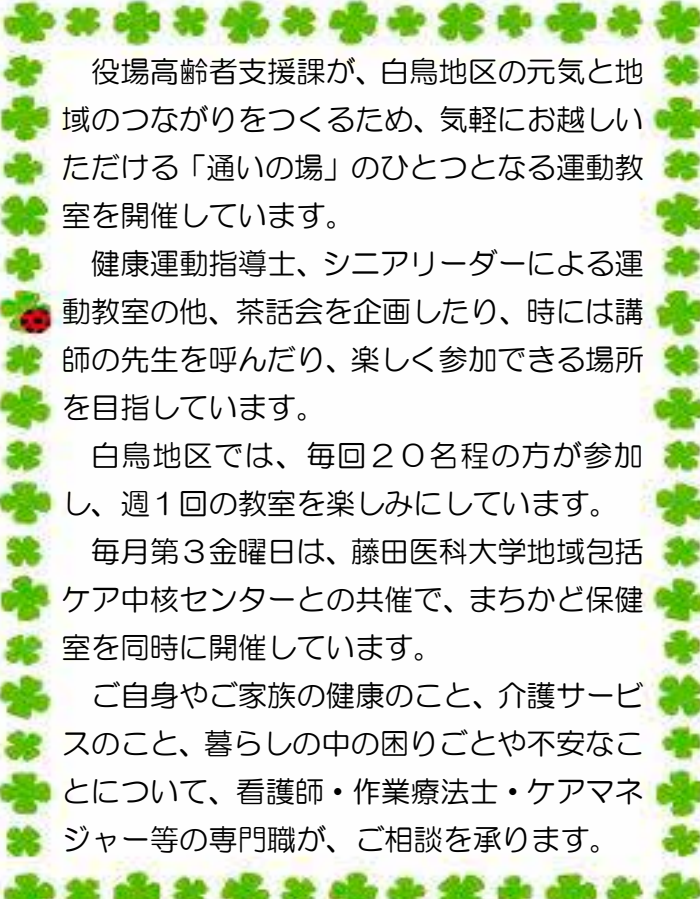
衣装を身につけることで、気持ちも華やかになります。

コロナ禍では、しっかり感染予防対策をして皆さんと楽しくフォークダンスを楽しんでいます。

「TOGOまちかど運動教室」を開催しています！

名称	TOGOまちかど運動教室【白鳥】
開催日時	毎週金曜日 午前10時～11時15分 ※第3金曜日はまちかど保健室も 同時開催
場所	白鳥コミュニティセンター 東郷町白鳥3丁目15
参加費	なし
内容	シニアリーダー・健康運動指導士による体操&脳トレ





 役場高齢者支援課が、白鳥地区の元気と地域のつながりをつくるため、気軽にお越しいただける「通いの場」のひとつとなる運動教室を開催しています。
 健康運動指導士、シニアリーダーによる運動教室の他、茶話会を企画したり、時には講師の先生を呼んだり、楽しく参加できる場所を目指しています。
 白鳥地区では、毎回20名程の方が参加し、週1回の教室を楽しみにしています。
 毎月第3金曜日は、藤田医科大学地域包括ケア中核センターとの共催で、まちかど保健室を同時に開催しています。
 ご自身やご家族の健康のこと、介護サービスのこと、暮らしの中の困りごとや不安なことについて、看護師・作業療法士・ケアマネジャー等の専門職が、ご相談を承ります。

白鳥



月1回、まちかど保健室を開催

季節の料理やデザートで笑顔に！

名称	遊心ひろば	
開催日時	毎月第1・3水曜日（8月は休み） 9時～17時	
場所	御岳コミュニティセンター 御岳2丁目7-1	
参加費	700円/回【食事代：昼食とは別メニューの夕食（持ち帰り用）代を含む】	動画はこちら
内容	食事（昼食と持ち帰り用）づくり	



野菜やお魚等たっぷり使った健康的な手づくり昼食です！




皆さんで協力して準備をします



みんなで食べる食事はおいしい！

町内の皆さんで活動しています。
平成10年9月から始まり、地域ふれあい活動として続けています。
メニューを考え、買い物、準備、調理等みんなで協力して行います。
季節の材料を使用、栄養を考えた食事は実に美味しく、見た目も美しく、昼食づくりが料理教室にもなっています。
昼食後または、デザート後に片付けをして体操を始めます。
「美味しかった！」の聲が励みとなります。
今は参加できない方も、いつか参加できるようにと願っております。いつでも誰でも参加できるように活動を続けています。

笑顔で楽しく体を動かして健康維持！

名称	りんりん健康体操	
開催日時	毎週金曜日（月4回） 午前10時30分～11時30分	
場所	御岳コミュニティセンター 御岳2丁目7-1	
参加費	1,000円/月 または1回300円	動画はこちら
内容	健康体操	



全員であわせた元気いっぱいの「1, 2, 3, 4, 5!」の音がホールに響きます！



なつかしい曲に合わせて踊っています



御岳地区の皆さんで活動しています。健康や引きこもり防止のため、居場所づくりのためにと、平成27年10月から老人クラブの声かけで始めました。

老人クラブ会員だけでなく、地区の皆さんが集まっています。自治会のPRやくちコミで広がり、30名程が参加しています。

御岳在住の講師（介護予防運動指導員）にお願いして毎週活動しています。

椅子に座っての体操から立ち上がったの体操、最後には、懐かしい歌謡曲に合わせてステップを踏んで踊っています。

80代の方の参加もあり、できる範囲で自分のペースで体を動かしています。

笑顔で、ゆっくり、楽しく続けられると良いです。

卓球で楽しく健康維持！

名称	テーブルクラブ
開催日時	毎週木曜日 午後1時～4時30分
場所	御岳コミュニティセンター 御岳2丁目7-1
参加費	ビジターは1回150円 東郷町在住の方はなし
内容	卓球



楽しく、真剣に卓球をしています！



主に御岳地区の皆さんが集まって卓球をしています。60～80歳代のメンバーで頑張っています。

現在は8名で、シングルス、ダブルスなど交代しながら、2時間以上たっぷり練習を続けています。

動きも軽やかで、闘争心むき出しのラリーあり、笑いあり。

「ナイス!」「残念!」など仲間への声かけでいつもにぎやかです。

休憩時には、もぐもぐタイムもあり、仲間とおしゃべりが楽しみです。

「いつまでも元気に頑張るぞー!」をモットーに笑顔で、楽しく、これからも続けていきます。

みんなでおしゃべり等を楽しんでいます！

名称	おしゃべりサロン「笑話会」
開催日時	第1・3金曜日 午後1時30分～3時30分
場所	春木台第1コミュニティセンター 春木台2丁目8
参加費	200円/回
内容	茶話会



生演奏に合わせてみんなで歌います♪



久しぶりの開催で話が弾みます



コロナ禍では、じゅんかい君を利用して近くの浅間神社に行き、屋外での活動も実施しました



お休み期間の脳トレプリント

春木台地区の皆さんを中心に活動しています。地域の皆さんのコミュニケーションの場、集まることでお互いの見守りの場ともなっています。地区の民生委員さんも参加しています。

生演奏に合わせて懐かしい歌を歌い、コーヒーなどを飲みながらゆっくりおしゃべりを楽しんでいます。活動の中には軽い体操や脳トレなどを取り入れています。

出前講座を利用した学習会、ボランティアによる演奏会やレクリエーションなど楽しく参加できるよう工夫しています。

コロナ禍で開催できない期間は、毎月、脳トレプリントをお配りして、体調等の把握をさせていただき、会員のつながりを大事にしています。

会員から早く開催したいとの声もあがり、感染防止対策をして少しずつ活動を始めています。

春木台いきいき Café が始まりました！

名称	春木台いきいき Café
開催日時	毎月第4金曜日 午前10時～正午
場所	春木台第1コミュニティセンター 春木台2丁目8
参加費	なし
内容	カフェ



煎りたて、挽きたてのコーヒーです！



コーヒーを飲みながら話が弾みます



「春木台GEおたすけ隊」が運営しています。春木台の行事の協力をしていただいていた女性部がなくなった際、有志や役員が一緒になり「春木台GEおたすけ隊」が立ち上がりました。

「春木台GEおたすけ隊」は50代～70代の21名。できることをできる人がやろうと、区の行事だけではなく、企画・実施しています。その連絡網は、LINEを使用していて、すぐに連絡、返事もでき情報がすばやく共有できています。

その集まりの中で、話をする場所、身近な情報交換の場があるといいねという声から「春木台いきいきCafé」が始まりました。


令和4年3月から始めましたが、徐々にくちコミなどで来られる方が増えてきました。

豆の焙煎から行うこだわりのコーヒーです。焙煎する香りが、部屋に広がってコーヒーを味わう醍醐味となっています。

「春木台GEおたすけ隊」では、カフェ以外に災害時に備えて炊き出しなども実施しています。区のことを考え、地域づくりを推進しています。

※GE (Gender Equality : 男女平等⇒男女共同参画)

元気に体操&コミュニケーション

名称	北山台健康づくりの会	
開催日時	毎月第4火曜日 午前9時30分～11時	
場所	北山台コミュニティセンター 北山台2丁目11-2	
参加費	なし	動画はこちら
内容	ストレッチ体操、脳トレ 体操、とうごう体操、 合唱、情報交換	



参加者の楽しい声かけに
思わず笑顔がこぼれます



北山台地区の皆さんが活動しています。
健康づくりリーダーの指導で、元気に体操をしています。

健康づくり、コミュニケーションの場、
身近な情報交換の場として続けています。
ご近所や老人クラブ等に声をかけてお誘
いしています。年齢を問わず誰でも参加で
きます。


体操後のお茶飲みの場で、地区内の情報
を共有し、高齢になっても元気で生活して
いる方のお話を聞くことができます。

地域で元気に暮らしていけるよう続け
ています。



童謡、懐かしい歌を歌って声出し♪

運動&おしゃべりで健康に！

名称	北山台健康サロン	
開催日時	毎月第1・3火曜日（原則） 午前9時30分～正午	
場所	北山台コミュニティセンター 北山台2丁目11-2	
参加費	なし	動画はこちら
内容	健康体操、卓球、輪投げ、 ポッチャ、談話、合唱、 ダーツ、けん玉など	



健康づくりリーダーさんによる健康体操



楽しんで参加しています！

パラリンピックの競技「ポッチャ」は誰でもどんな年代でも楽しめる競技です



北山台地区高齢者の運動能力維持と健康づくり、そして参加者相互の交流により親睦と助け合いの心を高めることを目的に活動しています。

老人クラブの役員さん、民生委員さんはじめ地域の方々が声をかけ合って集まっています。

健康づくりリーダーさんによる健康体操、卓球、輪投げ、ポッチャなどで体を動かし、おしゃべりをしながら楽しいひと時を過ごしています。

「TOGOまちかど運動教室」を開催しています！

名称	TOGOまちかど運動教室【北山台】
開催日時	月2回木曜日 午前10時～11時15分
場所	北山台コミュニティセンター 北山台2丁目11-2
参加費	なし
内容	シニアリーダー・健康運動指導士による 体操&脳トレ



脳トレクイズを取り
入れています！

役場高齢者支援課が、北山台地区の
元気と地域のつながりをつくるため、
気軽にお越しいただける「通いの場」
のひとつとなる運動教室を開催してい
ます。

健康運動指導士、シニアリーダーに
よる運動教室の他、茶話会を企画した
り、時には講師の先生を呼んだり、楽
しく参加できる場所を目指していま
す。

北山台地区では、地区の方が脳トレ
クイズなどを取り入れてくださり、北
山台ならではの教室となっています。



サロンでつながりが広がっています

名称	おしくさサロン
開催日時	偶数月第1木曜日 午後1時30分～午後3時30分
場所	押草団地賃貸集会所 白鳥4丁目5-1
参加費	100円/回
内容	茶話会、健康体操、レクリエーション 勉強会、手芸等



ワイワイおしゃべりをしながら
作品づくりをしています



みんなでお茶の用意をしています

押草団地を中心に町内の皆さんが活動しています。

地域サポーターが、地域の方から聞こえてきた「外に出る機会があるといいね」という声から、民生委員と協力して始めたサロンです。

地域の人とつながりができる、楽しいひと時を過ごすことができるよう、地域ふれあいの場所づくりとして、集会所に集まり活動しています。

30～40名の方が、お茶を飲みながら、おしゃべりや作品づくりなど楽しんでいます。作品づくりでは、簡単に楽しくできるようなものを探し準備しています。

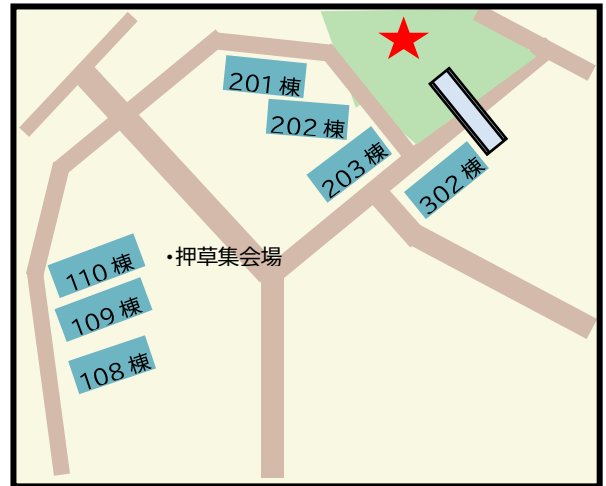
サロンに来ることで、つながりの輪が広がっています。

コロナ禍でなかなか開催できずにいますが、以前のように活動ができることを願っています



公園で体を動かしています！

名称	押草太極拳勉強会
開催日時	毎週月曜日 午前9時30分～10時30分
場所	押草公園
参加費	なし
内容	太極拳の勉強会



ゆったりとした動きの
全身運動で健康づくり



押草団地内公園で、太極拳を楽しんでいます。

太極拳を習っている方を中心に、体を動かしています。

毎週月曜日、お天気が良ければ集まり、無理なく続けています。

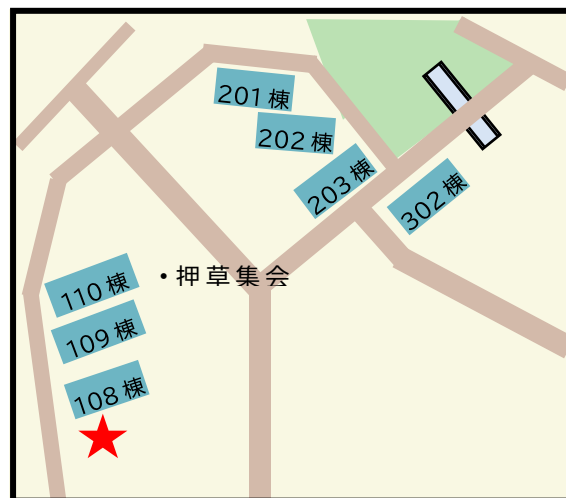
暑い日は木陰を利用、寒い日は寒さ対策をして参加。

休憩中のおしゃべりも楽しみです。

近隣の方は歩いて、ちょっと遠い方も自転車で集まっています。

ペタンクで元気に！

名称	ペタンク
開催日時	毎週火・木曜日 午後1時～午後3時
場所	押草団地内公園
参加費	なし
内容	ペタンク



みんなでわいわいおしゃべりをしています。



押草団地の皆さんが活動しています。ペタンクは、フランス発祥の球技で、目標球（ビュット）に重いボール（ブル）を投げ合って相手より近づけることで得点を競うスポーツです。他市でペタンクを行っていた方が東郷でもやりたいと考え始められました。最初のご夫婦だけで行っていたのですが、公園で行っているのを見て、一緒に参加する人が少しずつ増えていきました。ペタンクをしながらおしゃべりを楽しみ、地域の人とつながりができる楽しいひと時を過ごしています。暑い夏はお休みをしますが、寒い日もお天気が良ければ毎週活動しています。



押草団地

押草でラジオ体操が始まりました！

名称	押草ラジオ体そうの会
開催日時	月曜日～金曜日 午前6時30分～7時頃
場所	押草団地内噴水公園
参加費	なし
内容	ラジオ体操、茶話会等




体操の後は茶話会でおしゃべり♪



押草団地周辺の方々が集まって活動しています。
自治会、管理組合内で「高齢化が進む中、高齢者のつながりができるといいね」という話から何が出来るか検討し、準備が少なく手軽に始められるラジオ体操で健康づくりをしようということになりました。
お散歩ついでに参加される方もいて、体操の後は、時にはお茶を飲みながらおしゃべりを楽しみ情報交換をしています。
朝のひと時を一緒に過ごすことでつながり、ちょっとした相談事などもできるようになっていければと願っています。
始まったばかりですが、長く続いていくよう、無理なく楽しく活動していきたいと思います。



笑って楽しく健康づくり!

名称	笑って楽しく	
開催日時	毎週金曜日 午後1時30分～3時30分	
場所	西白土ふれあいセンター 春木白土1-1162	
参加費	なし	動画はこちら
内容	体操、ストレッチ、 脳トレ、声出し、ゲーム	



1 2 3 4 5 ...!



1週間の出来事など、おしゃべりを楽しんでいます



かけ声をかけながら体操をしています

西白土地区の皆さんが地域でのふれあい、健康維持のために集まっています。

健康づくりリーダーの指導で体を動かしています。椅子に座っての体操など無理なく、また楽しく続けられるように内容を考えています。「無理しないでね」の声かけもあり、できる範囲で体操をしています。

休憩時には、近況など情報交換の場になっています。お休みする方がいると心配されて、お互いが気にかける安否確認の場ともなっています。

参加者同士の楽しい会話で、笑い声が響き、名前のとおり「笑って楽しく」活動しています。

運動&おしゃべりで健康に！ 軽トラ市もやっています！

名称	西白土ふれあいカフェPLUS
開催日時	毎月第3火曜日 軽トラ市→午前9時45分～ ふれあいカフェ→午前10時～正午
場所	西白土ふれあいセンター 春木白土1-1162
参加費	なし
内容	軽トラ市、茶話会、卓球、ポッチャなど



新鮮な野菜が購入できる軽トラ市！



年末には、野菜や花をたくさん購入した方のために家まで届けていました



「ポッチャ」を取り入れています！
誰でもどんな年代でも楽しめる競技です



地区内の70歳以上の高齢者にアンケートをとり、「気軽にふれあいセンターで茶話会などができると良い」との意見が多くあり、区長さんはじめ有志のボランティアさんで立ち上げました。

軽トラ市を呼んで、新鮮な野菜を購入できるように買い物支援、卓球やポッチャで健康づくり、茶話会でつながりづくりなど、誰でも地域で気軽に集まれる場として開催しています。

ふれあいカフェに参加したのがきっかけで、卓球を楽しむサークルができるなど活動が広がっています。

令和4年10月からは、「すくすくコーナー」を設け、子育て中のお母さんや子どもたちが遊ぶことができる場にもなっています。



地区の方がアロマハンドマッサージを行っています



すくすくコーナー♪

季節の花を絵手紙にして思いを届けます

名称	絵手紙
開催日時	毎月第2木曜日 午後1時～3時30分
場所	西白土ふれあいセンター 春木白土1-1162
参加費	500円/回
内容	絵手紙、茶話会



『それぞれの感性で描けばいい』



集中して描いています



西白土地区の皆さんが活動しています。絵手紙のグループの歴史は長く、昔のふれあいセンターの頃から継続しています。

会員の方が自宅に咲いている花を持参し、それを題材にして描いています。

講師から基本的な筆の持ち方から教わりますが、「みんな個性があり、それぞれの感性で描けばいい」というアドバイスも。

描いた絵手紙は、家族などに送って、思いを届けています。

花をじっくり眺めて、色や形にこだわりつつ「この花は難しいわね」などお互いに作品を見あうこともあります。描いている間は、黙々と集中しています。

描き終わった後の茶話会も楽しみです。

コロナ禍では、緊急事態宣言発出中はお休みしましたが、マスク着用、机に一人ずつ座るなど感染防止対策をして開催しました。



描いた絵手紙は家族などに送っています

体操で健康づくり！

名称	健康体操
開催日時	第1・2・4火曜日 午後1時30分～2時30分
場所	西白土ふれあいセンター 春木白土1-1162
参加費	なし
内容	体操、おしゃべり



ストレッチで気持ちいい～



継続して頑張っています！



DVDにあわせて
体操&ストレッチ

西白土地区の皆さんを中心に、体操を楽しんでいます。

とうとう体操や大人のラジオ体操のDVDにあわせて、体操やストレッチを1時間、みっちり行っています。

とうとう体操のDVDができた頃にすぐ始め、週1回継続しています。

コロナ禍では、感染予防対策でマスクを着用し体力や体調にあわせ、水分や休憩をとりながら体を動かしています。

寒い時期も一生懸命体を動かすと体があたたまります。1時間みっちり体操をすると、汗をかいて疲れますが、体も軽くなるので、習慣になり「行きたい！」という気持ちになります。

ストレッチで気持ちよく、ストレス解消にもなり、楽しく続けていきます。

健康麻雀で脳トレ!

名称	脳トレクラブ
開催日時	毎週金曜日 午後1時～4時
場所	西白土ふれあいセンター 春木白土1-1162
参加費	なし
内容	健康麻雀



「脳トレクラブ」



健康麻雀で脳トレ!



西白土地区の皆さんを中心に、健康麻雀を楽しんでいます。

現在、男女あわせて11名が参加しています。90代の方も楽しみに来られています。

使用するテーブルや備品は、寄付でいただいたり、会員で購入したりしました。

初心者はいませんが、ルールを教え合いながら上達を目指します。

勝敗はありますが、楽しく、健康的な麻雀で、手を使い、頭を使い、名称とおり「脳トレ」になっています。

「みんなでおしゃべりしながらやるのが楽しい」と、女性が多いテーブルでは、おしゃべりも盛んです。

卓球で健康づくり！仲間づくり！

名称	芙蓉の会
開催日時	月・水・土曜日 午前9時～11時
場所	西白土ふれあいセンター 春木白土1-1162
参加費	なし
内容	卓球



血圧測定が
日課です
「今日はど
うかなあ…」



センターに卓球台が
増えて活動が活発に！

西白土地区の皆さんを中心に、卓球を楽しんでいます。
経験者も初心者も年齢関係なく元気に一緒にピンポン！
はじめと終わりに、血圧測定を行い、健康に気をつけています。
卓球を続けることで、血圧など健康診断の数値が落ち着いているとの声もあり、「楽しい」が「健康」につながっています。
6分間の練習を交代で行い、スマッシュを狙うのではなく、ラリーを200回続けることを目標に頑張っている方もいて、それぞれの楽しみ方で続けています。
コロナ禍では、緊急事態宣言発出中はお休みしましたが、マスク着用、換気をするなど感染防止対策をして開催しました。

合唱で健康づくり！いきがづくり！

名称	ほがらか合唱団
開催日時	第2・4火曜日 午前9時～11時
場所	西白土ふれあいセンター 春木白土1-1162
参加費	なし
内容	男声四部合唱



ほがらか合唱団です！



いつでも、どこでも歌いに行きます！



ピアノ伴奏、バイオリン演奏もあります



西白土地区の皆さんで活動しています。
男性4人とピアノ伴奏の女性1人、5人で月2回、西白土ふれあいセンターで合唱の練習をしています。

「遠くへ行きたい」「ふるさと」「かあさんの歌」「荒城の月」など馴染みのある曲がレパートリー。

男性メンバーの平均年齢は80歳ですが、ボリュームのある歌声、バランスの良いパート構成が特長です。

「区民の人たちが気楽に聴きに來られる音楽会を」と予定していましたが、残念ながら新型コロナの影響で中止となりました。

「いつでもどこでも歌いに行きます！」と早く音楽会などで歌えるようになることを願って、元気に、練習を続けていきます。

歌で楽しく、元気に！

名称	西白土いきいき歌唱会
開催日時	毎週月・木曜日 午後1時～4時30分
場所	西白土ふれあいセンター 春木白土1-1162
参加費	7,000円/年(通信料)
内容	歌唱



西白土地区の皆さんが活動しています。
歌を歌うのは、全身運動にもなり、声を出すことでストレス発散にもなります。新しい曲を覚えるのも頭の体操です。

様々な世代の方が参加していますが、90代の方も参加され、はりのある声で歌っています。

毎回10名程の会員さんが参加しています。仲間が増えるのは嬉しい反面、待つ時間が増えますが、他の人が歌う曲を聞きながら、一緒に口ずさんだり、手拍子をしたり、懐かしい思いに浸っています。

新型コロナの感染防止のため、マスク着用、机の配置、マイクの消毒、体調管理をしっかりと行い継続しています。

机やいすの準備、片付け、掃除も皆さんで協力して行っています。

コロナが落ち着いたら、地区内で、多世代の交流のための歌唱会など行えたらと夢を描いています。健康のため、外出の機会としてこれからも続けていきます。

「おとなの手習い」で習字を楽しんでいます

名称	おとなの手習い会
開催日時	①第1・3水曜日 午前10時～11時30分 ②第2・4木曜日 午後7時～8時30分
場所	西白土ふれあいセンター 春木白土1-1162
参加費	250円/回（月500円/人）
内容	習字



心を落ち着けて
集中して・・・



西白土地区の皆さんで、習字を練習しています。以前、別の市町で教室を開催していた先生に、地元で教えてほしいとお願いし、仲間を募集して令和2年11月から活動が始まりました。

昼の部と夜の部があり、楷書、行書、仮名それぞれに合わせて練習しています。

できた書を先生に見てもらいますが、なかなか丸はもらえず、何度も繰り返し書いています。手習い会だけでなく、家で練習する人もいて上達を目指します。

書のこと、筆のこと、墨のことなど教えてもらい知識も広がっていきます。

時折、おしゃべりもありますが、集中した静かな時間が過ぎていきます。

「おとなの手習い」という名称ですが、地区内にいろいろ得意なことがある方がいると思うので、教えてもらえる場がもっと広がればと考えています。

紫雲殿 東郷斎場「写経体験」

地域介護予防教室

- 【内 容】 写経体験
- 【日 時】 月1回、初旬の友引の日
午前9時～正午の間の好きな時間にお越しください
※日程は広報とうとうをご確認ください
- 【場 所】 紫雲殿 東郷斎場
東郷町春木白土2-114
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 小筆
- 【申 込】 不要
- 【問合せ】 紫雲殿 東郷斎場
☎052-809-4444



満席になることもあります
午前9時～正午の間、好きな時間
に来て写経体験ができます




小筆のみ持参
静かに集中して
体験しています

東郷町では、町内の介護保険事業所
や民間企業等と協働して高齢者の皆さ
んの健康づくり・居場所づくりを目的
とした「地域介護予防教室」を行って
います。
65歳以上の町内在住者が対象で
す。高齢者社会参加ポイント制度の対
象となります。ぜひご参加ください！



体操&茶話会で楽しんでいます！

名称	清水コミセン「いきいきサロン」 & TOGOまちかど運動教室	
開催日時	毎月第2金曜日 【TOGOまちかど運動教室】 午前9時30分～10時 【清水コミセン「いきいきサロン」】 午前10時～正午	
場所	清水コミュニティセンター 清水4丁目1番地8	
参加費	なし	動画はこちら
内容	【TOGOまちかど運動教室】シニアリーダー・健康運動指導士による体操&脳トレ 【清水コミセン「いきいきサロン」】茶話会、カラオケ、卓球、囲碁、ポッチャ	



TOGOまちかど運動教室で体操！



セルフサービス「自分でできることはやります！」



清水地区の65歳以上の方が参加しています。平成30年度から、自治会代表や民生委員が中心となり、清水「いきいきサロン」推進委員会を立ち上げ、地域住民同士の交流の場として、活動しています。


身近な場所で、気軽に仲間づくりや生きがいづくりを行い、地域でいつまでもいきいきと暮らすことを目指しています。

チラシを作って、気にかかる方をお誘いすることで、参加される方も増えています。

「TOGOまちかど運動教室」で体を動かした後は、「いきいきサロン」でお茶を飲みながらおしゃべりをしたり、卓球、ポッチャ、輪投げ、囲碁、カラオケを楽しんだり、自由に過ごしています。



スポーツ吹矢を楽しんでいます！

名称	スポーツ吹矢 東郷	
開催日時	毎月第1・3水曜日 午前9時～正午	
場所	清水コミュニティセンター 清水4丁目1番地8	
参加費	1,500円/月	動画はこちら
内容	吹矢、体操	



基本動作、呼吸が大事です！



集中！



団体戦用の的 です

東郷町だけでなく、周辺市町からも参加しています。男性の参加が多い中、休憩中のおしゃべりも楽しんでいます。まずは、体操、基本動作の確認、その後個人練習、最後は団体戦を行います。基本動作をしっかり行い、的に向かって矢を吹きます。息をしっかり吸い、腹式呼吸で行うので、健康にもつながると頑張っています。的に真ん中にささると、「もう1本！」とかけ声も出て、和気あいあいの中で活動しています。練習でも、点数表をつけ励みになっています。80代の方も参加していて、歳を重ねると吹く力が弱くなってきたと感じると話されていますが、姿勢が良く、とてもお元気です。会の中での年2回の大会も楽しみのひとつです。コロナ禍で、休止することも多くありましたが、吹く時以外は、マスクを着用し、感染防止対策をしながら、楽しく健康のために続けていきます。

卓球で元気いっぱい！

名称	清水コミセン「わくわく卓球サロン」
開催日時	毎週月曜日 午後1時30分～3時30分 第2・4土曜日 午前9時～正午
場所	清水コミュニティセンター 清水4丁目1番地8
参加費	なし
内容	卓球



真剣です！




準備、片付けも協力して行っています



休憩時のおしゃべりも楽しみ！

清水地区の方が参加しています。
もともと土曜日に卓球をやっていましたが、身近な場所で誰でも来られるようにと、令和4年度からは、曜日を増やして活動しています。
未経験の方も練習していくうちに上達し、健康のために頑張っていますが、何よりも楽しんで続けています。
土曜日には、春木中学校の生徒さんが参加、夏休み中には小学生も参加しています。
小学生以上の地域住民であれば、未経験者からベテランまで参加でき、卓球を楽しんでいます。

フォークダンスで元気に！

名称	西山フォークダンス教室	
開催日時	毎月第1・3火曜日 午後1時30分～3時30分	
場所	部田山コミュニティセンター 兵庫1丁目3-1	
参加費	500円/月	動画はこちら
内容	フォークダンス、健康体操	



初心者の方も大丈夫です
男性の参加もお待ちしています



東郷町内のフォークダンスの好きな皆さんが集まっています。女性が多い中、男性の参加もあり、年齢、性別も関係なく楽しく踊っています。

リンパ体操、とうごう体操など準備運動をしっかり行い、休憩、水分補給をしながら2時間みっちり踊っています。

様々な国のフォークダンスを練習していますが、音楽がかかると自然に体が動く曲、一生懸命覚えながら踊る曲など様々、久しぶりの曲は思い出しながら踊っています。

以前は、練習の他、高齢者施設への訪問活動や他のフォークダンスサークルと1年に1回、合同フォークダンスパーティを行っていました。

コロナ禍では、マスクや手袋着用、手を繋かず離れて踊るなど、感染予防対策をして継続しています。

部田山コミセンで楽しんでいます！

名称	部田山サロン
開催日時	毎月15日 午前10時～正午
場所	部田山コミュニティセンター 兵庫1丁目3-1
参加費	なし
内容	茶話会、食事会、カラオケ、レクリエーションなど



川柳や俳句を詠んでいます



お楽しみ会も企画します♪



卓球、輪投げ、ポッチャなど・・・
体を動かして元気に！



部田山地区の方が、参加しています。
平成30年から、老人クラブが中心となって、
地区の方々に声をかけ活動しています。

友人との会話やレクリエーションなどを通して、
高齢者の閉じこもりを防止し、健康維持を
できるようにと考えています。誰でも自由に過
ごすことができる場を目指しています。

お茶を飲みながらおしゃべり、カラオケ、川
柳、輪投げ、卓球など好きなことをして楽しん
でいます。

地域の方の得意なことを教えていただく体験
や地区の保育園児との交流も計画しています。

V・drug 東郷西店 「健康測定会」

【内 容】 骨密度測定・血圧測定・血流測定
栄養士による栄養相談

【日 時】 毎月第3土曜日
第1部 午前10時～午後1時
第2部 午後2時～5時

【場 所】 V・drug (ブイドラッグ)
東郷西店
東郷町兵庫2-2

【参加費】 無料

【申込み】 不要

【その他】 第1部は非常に込み合います
可能な人は第2部をご利用ください

【問合せ】 V・drug 東郷西店 ☎0561-37-5705



測定後、管理栄養士さんからの説明
また、相談もできます！



骨密度測定ができます！

東郷町では、町内の介護保険事業所や民間企業等と協働して高齢者の皆さんの健康づくり・居場所づくりを目的とした「地域介護予防教室」を行っています。

65歳以上の町内在住者が対象です。高齢者社会参加ポイント制度の対象となります。ぜひご参加ください！

3. サロンを開催するには？

身近な地域の方と集まり楽しくおしゃべりしたい、外出が少なく気になる方をお誘いしたいなど、お互いに見守り合う場をつくってみませんか？

①情報を集めましょう

気になる方はいませんか。
地域にどんなサロンが必要でしょう。
地域で活動しているサロンはどんなものがあるか、見学をして相談することもできます。



②仲間を集めましょう

周りに伝えてみましょう。
地域のことを良く知っている人、気心の知れた人、お世話好きな人など地域の仲間、自治会、老人クラブ、民生委員の皆さんに気軽にこれからやりたいことを話して、参加を呼びかけてみましょう。

③どんな場にするかみんなで話し合しましょう。

これから目指すサロンをどのような場にしていくか、みんなで話し合しましょう。
(活動内容)
特にやることを決めずにゆっくりおしゃべりができる場、「〇〇をする」と活動を決めて開催する場があります。
楽しく参加できる場を考えましょう。
参加者と一緒に考えていくのも良いでしょう。

(活動場所)

公民館やコミュニティセンターなど集まりやすい、使いやすい場所があります。
公園などを利用して交流している場もあります。

(活動日)

定期的を開催することで、生活のリズムの一部になっていきます。予定が立てやすく、会場の予約がしやすい面があります。

(活動資金)

サロンを運営していくには「資金」が必要です。活動内容によって、場所代、材料費等がかかるので、参加費として集めることも必要になるかもしれません。
運営を支援する役場や社会福祉協議会の助成を利用している場もあります。

④参加を呼びかけましょう。

くちコミ、チラシを作って掲示、回覧板などで参加者を募ることができます。

ご近所の高齢者に来てほしい、誰でも来られるようにしたいなど、場にあったPRの仕方を考えましょう。

地域では、自治会、老人クラブなどつながりのある組織があります。協力を得ることで呼びかけが広がっていきます。

誰かに負担がかかるのではなく、「無理なく」「気軽に」「みんなで」継続していける場を目指していきましょう。

何より「楽しく」参加も運営もできる場が望めます。

☆助成についてのお問合せ先 平日 午前8時30分～午後5時15分

東郷町役場	高齢者支援課	0561-56-0735
東郷町社会福祉協議会	地域福祉係	0561-37-5411

※助成団体・活動については要件があります。また申請時期もありますので、まずはお問合せください。

☆出前講座についてのお問合せ先 平日 午前8時30分～午後5時15分

普段のサロン活動以外に、出前講座など講師をお願いすることもできます。

出前講座の内容の詳細と依頼は地域包括支援センターまでお問合せください。

北部地域包括支援センター	0561-38-8551
南部地域包括支援センター東郷苑	0561-56-3112

サロンに参加したい、活動について相談したい
参加者を増やしたい、サロンを開催したい
活動資金をどうしたらいいか・・・



☆冊子に関するお問合せ先 平日 午前8時30分～午後5時15分

社会福祉法人 東郷町社会福祉協議会（東郷町地域支え合い協議体 事務局）

TEL 0561-37-5411 / FAX 0561-37-5412

サロン(つどい・通いの場)、介護予防教室一覧

地区	名称	ページ
諸輪	憩の会	2
	健やか教室	3
	お寺サロン	4
	エイジトピア諸輪「介護予防なんでも座談会&趣味の講座」	5
和合	健康づくりリーダーによる介護予防体操教室	6
	フィロスとうごう「フィロス教室」	7
傍示本	JAさわやか東郷(傍示本地区)	8
	傍示本サロン	9
	傍示本みんなのサロン & TOGOまちかど運動教室	10
	元気アップ教室いきいきコース	11
	元気アップ教室はつらつコース	12
祐福寺	JAさわやか東郷(祐福寺地区)	13
	東郷町南部地域包括支援センター東郷苑「お元気サロン」	14
	はるきデイサービス「かぶとむし健康教室」	15
部田	JAさわやか東郷(部田地区)	16
	メドック東郷「えがお de 体操教室」	17
白土	白土ピンポン同好会	18
	白土ゲンキクラブ	19
	白土健康づくり	20
	白土グランパ	21
	白土ピンポンクラブ	22
	白土カラオケ同好会	23
	サロン&軽トラ	24
	TOGOまちかど運動教室【白土】	25
	白土絵画教室	26
	白土脳活クラブ	27
	白土カラオケクラブ	28
	なかよし	29
和合ヶ丘	和話の会	30
	土曜サロン	31
	フォークダンスなでしこの会	32
	サロンひだまり	33
	3B体操	34
	ラジオ体操和合ヶ丘	35

地区	名称	ページ
諸輪住宅	諸輪住宅思い出の語り場づくり	36
白鳥	いきいき体操教室	37
	エーデルワイス	38
	TOGOまちかど運動教室【白鳥】	39
御岳	遊心ひろば	40
	りんりん健康体操	41
	テーブルクラブ	42
春木台	おしゃべりサロン「笑話会」	43
	春木台いきいきC a f é	44
北山台	北山台健康づくりの会	45
	北山台健康サロン	46
	TOGOまちかど運動教室【北山台】	47
押草団地	おしくさサロン	48
	押草太極拳勉強会	49
	ペタンク	50
	押草ラジオ体そうの会	51
西白土	笑って楽しく	52
	西白土ふれあいカフェPLUS	53
	絵手紙	54
	健康体操	55
	脳トレクラブ	56
	芙蓉の会	57
	ほがらか合唱団	58
	西白土いきいき歌唱会	59
	おとなの手習い会	60
	紫雲殿 東郷斎場「写経体験」	61
清水	清水コミセン「いきいきサロン」 & TOGOまちかど運動教室	62
	スポーツ吹矢 東郷	63
	清水「わくわく卓球サロン」	64
	沖縄三線 ゆいまーる	65
部田山 (兵庫・三ツ池)	西山フォークダンス教室	66
	部田山サロン	67
	V・drug東郷西店「健康測定会」	68

番外編

サロンのように、たくさんの人数で集まる、コミュニティセンターで活動する、何か目的があるという活動ではなくて、知り合いや近所の人と何気なくつながっているということがあります。

近所でのおすそ分け、井戸端会議、顔を見かけないと気になり連絡をする間柄、緩やかだからしぼりがなく気が楽、困ったことが相談しやすい、何よりも会って楽しい関係、「サロン」という名も持たないつながりが、地域にはたくさんあります。どんなつながりがあるでしょうか・・・

『自宅で友人と体操』



自宅で、週1回、友人と体操をしています
じっくりストレッチを行い、体調管理につとめています
体操の後は、お茶を飲みながらおしゃべりをしてストレス解消をしています

時には、外で
通りかかった人と
おしゃべりも・・・



『ウォーキング』 近所の人と、友だちと・・・



朝晩の散歩が日課
健康のためもちろんありますが、
おしゃべりが楽しみです
時にはおかずのおすそ分けも・・・
出会う方々と声をかけ合っています

週3回、時間と場所を決めてウォーキング
3～4名程の「行ける時に行く」という緩やかな
集まり、気かけ合う仲間です
歩きながらのおしゃべりが楽しみです



『畑で野菜作り』



手づくりの机と寄付の parasol で、暑い日の作業でも
涼むことができます
通りかかる人と顔なじみになれば、おしゃべりも・・・
差し入れがあったり、採れたスイカをみんなで食べた
り楽しみが広がっています



収穫した野菜を使って初めての
バーベキュー
育てた野菜のおいしさを実
感！！



他にも・・・

「犬の散歩を一緒にしているよ」

「何かあった時のために家族の連絡先を交換している」など
見守り見守られる関係やつながりがあります
気にかけて合うつながりを大事にしていきたいです

ちょこっとメモ①

【社会参加ポイント制度について】

町内で実施しているサロンなどの通いの場や地域介護予防教室、老人クラブなどの活動に参加すると、社会参加ポイント手帳にスタンプを押してもらえ、スタンプを貯めると1年に最大2,000円分の商品券（クオカード）に交換可能です。

冊子で紹介しているサロンや地域介護予防教室等も対象となっているところが多いので、参加してポイントを貯めるのも楽しみのひとつになることと思います。



ちょこっとメモ②

【コーヒーボランティアC○ぼ】

サロンなどの通いの場やまちかど運動教室で、コーヒーボランティアさんが活動しています。目の前でハンドドリップでコーヒーを淹れていただけるので、コーヒーの香りが広がり、ゆったりとした時間を過ごすことができます。

コーヒーの粉をご用意いただければ、サロン等にうかがいますのでお声かけください！

【お問合せ】東郷町ボランティアセンター

（東郷町社会福祉協議会内）

TEL 0561-37-5411



冊子にある団体以外でも、『集まっているよ』という
つどいの場、通いの場があると思います。

新たな情報は、随時、追加していきますので、お知らせ
ください。

東郷町社会福祉協議会のホームページなどで追加情報
を掲載していきますので、ご確認ください。



詳しくはこちらから



発行 令和5年2月

東郷町地域支え合い協議体プロジェクト

(役場高齢者支援課、東郷町社会福祉協議会、北部地域包括支援センター、
南部地域包括支援センター)

【サロンや冊子についてのお問合せ先】

社会福祉法人 東郷町社会福祉協議会

地域支え合いコーディネーター 磯村、立石

TEL 0561-37-5411 / FAX 0561-37-5412