

## ① 高齢者サロン栄和

【場 所】 桜区道場2-11-27 《栄和公民館》  
 【開催日】 第3木曜日  
 【会 費】 100円  
 【内 容】 健康寿命の延伸を目指して活動しています。この写真の日は、指を使ったゲームを楽しみ、インフルエンザの症状・予防方法等の講話を受け、数字探しゲームを行い、合間にお茶飲み・雑談をしながら楽しいひとときを過ごしました。



## ② 桜田高齢者サロン

【場 所】 桜区桜田2-21-8 《桜田集会所》  
 【開催日】 第1火曜日  
 【会 費】 なし  
 【内 容】 体操を主とした活動をしています。運動指導員のもとで身体を動かしています。体操の後は、お茶やおしゃべりを楽しんでいます。



## ④ 町谷高齢者サロン

【場 所】 桜区町谷3-21-21 《町谷自治会館》  
 【開催日】 第2火曜日10~12時  
 【会 費】 なし  
 【内 容】 おしゃべりと地域の様子をお知らせ。ザイタックからちょっとためになるお話、機能高める運動、みんなで合唱。♪秋の夕日に~てる山もみじ♪澄み切った歌声。サロンは月に一度のおしゃべりタイム。生きてるうちはいつも青春。元気で楽しく過ごせるように応援していきたいと思っております。



## ⑥ ひなたサロン

【場 所】 桜区西堀10-4-8 《日向集会所》  
 【開催日】 不定期(2か月に1回)  
 【会 費】 なし  
 【内 容】 ザイタックによる血圧測定、相談、健康のアドバイス。ボランティアによるお茶、フラダンスなど。どなたでも気軽にほんわかと過ごせるサロンをめざしています。みなさんでお茶をしながらおしゃべりやゲームで楽しく過ごしています。



# あなたの街の高齢者サロン

サロンへ参加してみたい、サロンをお手伝いしたい、サロンを始めてみたい、地域のサロンに関するお問い合わせは

土合地区社会福祉協議会 ☎826-5993 まで

ここに紹介した12のサロンは土合地区社協が支援する、「高齢者サロン連絡会」に加入しています。その他にも、土合地区には「はなみずきサロン」「南元宿サロン」「火の見下サロン」「彩寿苑サロン」「介護者のつどい」など、他の団体主催によるさまざまなサロンが開催されています。



## ③ サロン新開

【場 所】 桜区新開2-2  
 《新開第一自治会集会所》  
 【開催日】 第3土曜日



## ⑤ サロンことぶき

【場 所】 桜区西堀1-11-24 《南高沼集会所》  
 【開催日】 年6回  
 【会 費】 なし  
 【内 容】 毎年6月は保育園児との交流会を企画しています。園児による歌やお遊戯、参加者とともに作る万華鏡やレインボー等。今年はペットボトルを利用したの作品作りをしました。地域の子供達や高齢者の繋がりを大事に継続して行きます。

## ⑩ 寿ひかわ会

【場 所】 桜区西堀8-26-1 《冰川集会所》  
 【開催日】 年3回  
 【会 費】 なし  
 【内 容】 西堀冰川神社の集会所でお茶会を開催しています。地域の方が気軽に参加し、歌を歌ったり、おしゃべりをし、楽しく過ごしています。多くの方にご参加いただけるよう、頑張ります。



## ⑦ 北高沼親交会

【場 所】 桜区西堀9-10-4 《北高沼集会所》  
 【開催日】 第1・第3金曜日10~12時  
 【会 費】 なし(各自、毛糸を持参)  
 【内 容】 編み物講習会をやっています。経験したことがない人も参加していますが、皆さんとても楽しそうです。今回はベストを作る予定で、仕上がりを楽しみです♪



## ⑫ サクラディアコミュニティサロン ひだまりの会

【場 所】 桜区道場2-1-1 《サクラディア多目的室》  
 【開催日】 第3金曜日、春・秋のハイキング  
 【会 費】 200円  
 【内 容】 今年6月で5年目を迎え、登録会員は45名、情報交換会や手作り教室、出前講座などを行っています。忘年会は各自、手作り料理を持参するのが恒例で、たくさんの料理で大いに盛り上がっています。



## ⑧ 中島地区高齢者サロン

【場 所】 桜区中島4-7-21 《中島自治会館》  
 【開催日】 年3回(1・4・10月)  
 【会 費】 100~500円(内容により有)  
 【内 容】 地域の方の活動や趣味を生かしたもので楽しむ。オカリナ演奏、朗読、紙芝居、銭太鼓、折り紙、かるた、百人一首、絵手紙、お花見、ザイタックの指導、浦和西警察の講話をとり入れ、楽しく和やかに親睦が図れるよう、皆で力を出し合って活動しています。



## ⑨ 南上シニアクラブ

【場 所】 桜区西堀1-12-5 《南上の宮自治会集会所》  
 【開催日】 第2金曜日(定例会)  
 屋外活動は第4金曜日(年6回)  
 【会 費】 1,000円(年会費)  
 【内 容】 平成23年6月より自治会の承認を得て活動中。会員は現在18名。屋内活動…自彊術体操、茶道、絵手紙、折り紙、講話3回、輪投げ、暑気払い、忘年会。屋外活動…季節花鑑賞、七福神巡り、ハイク他。



## ⑪ メゾンさくらの会

【場 所】 桜区西堀5-2-10 《メゾン浦和集会所》  
 【開催日】 月2回  
 【会 費】 内容により有  
 【内 容】 発足3周年を記念し、5名の役員を中心に「ほうとう会」が開かれました。皆さんの協力ですごい打ちから始まり、アツアツのおいしいほうとうどんをいただきました。話も弾み、大変楽しい時間を過ごしました。ありがとうございました。



## ～地域福祉活動のヒント～ 体を動かして参加者を笑顔に! 「レクリエーション研修」講師:天野勤氏

11月13日、JAさいたま土合支店にて福祉講座を開催しました。今回は、サロン世話人やサロン活動に興味のある方に、座ってできる簡単な体操やリズムに合わせてできるレクダンスなど、サロン活動に即実践できる内容を体験していただきました。

