



Vol.3

サロン

おたすけ本

見守り



見守られ



市内にはこんなに
たくさんサロンが
あるよ。



目次

- はじめに…………… P 1 ~ 2
- 市内のサロン紹介…………… P 3 ~ 6
- ボランティア紹介…………… P 7 ~ 8
- サロングッズ紹介…………… P 9 ~ 10
- 出前講座…………… P11
- 車いす・さんさん号・助成金…… P12 ~ 13
- サロン一覧…………… P14 ~ 19

令和2年3月

社会福祉法人彦根市社会福祉協議会

はじめに



近年、少子高齢化や核家族化により、見守り合いが大切になっています。以前は、“向こう三軒両隣”のお付き合いがありました。安心して暮らせるまちづくりのために、子どもやお年寄りに“おたがいさん”の見守り合いが広まるように、これからサロン活動をはじめたい方や、他のサロンの活動を知りたい方への参考になると幸いです。

最後に、冊子の作成にあたり取材にご協力をいただいた、各サロンの皆さまに厚くお礼を申し上げます。

「サロン」とは

地域の人々が交流する目的で集まる場所です。
サロンの形はさまざまです。

「宅老所」とは

地域に関係なく市内の方が誰でも参加出来る場所です。彦根市では“やすらぎふれあいの館”という名称で運営されています。

「認知症カフェ」とは

認知症のある方やご家族の方、認知症に関心のある方や地域の方が気軽に立ち寄り、お茶を飲んだり、おしゃべりができる場です。

「サロン」のこえ

- ★通う楽しみができた
- ★金亀体操で体調が維持できている
- ★おしゃべりが楽しい
- ★仲間ができた
- ★相談出来る仲間ができた



「サロン」の悩み

- ☘ マンネリ化してきた
- ☘ 男性参加者が少ない
- ☘ 担い手不足
- ☘ サロンへの交通手段がない



「サロン」継続のコツ

- ✎ みんなが主役、みんなで作る
- ✎ がんばりすぎない、無理をしないでのんびり続ける
- ✎ 最初から完璧を求めず、やっていきながらみんなで中身をつくりあげていく
- ✎ 誰でも受け入れ、その人らしさを認め合うことが大切
その人の力を生かし合う

- ・他のサロンはどうしているのかな？
- ・見学に行ってみよう！何か参考になるかも・・・
- ・どこに相談するの？



彦根市社会福祉協議会へご相談下さい。電話22-2821

ひ かい 日だまりの会



▲おいしいおはぎができました♪



▲積み木くずしの様子



▲脳活！じゃんけん足し算の様子



日夏町基本データ

人口 1368人 世帯数 531世帯
 高齢化率 34.7%
 ※R1.7 彦根市行政区別データ

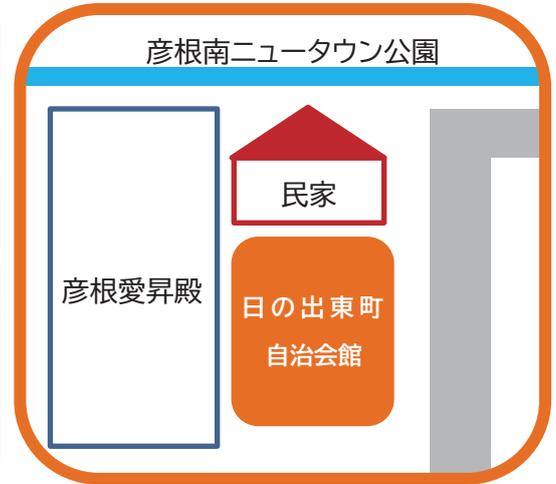
運営主体	日だまりの会
開催日時	毎週土曜日 10:00~12:00
参加費	無料
開催場所	日夏町公民館
活動開始時期	平成29年4月
活動内容	脳活（根気体操・ダンス・料理ゲーム・手話体操・ボール・お話）
参加対象	日夏町にお住まいの方
運営財源	日夏町自治会・彦・フードバンク
協力・連携	日夏町連合自治会・農協家の光
参加人数	30名程度
運営スタッフ	ひなつ元気盛上げ隊7名

参加者みんなが主役！

いくつになってもやっぱり主役でいられるって素敵なこと、ここでは「みんなが主役」、それが立上げからずっと大切にされてきたモットーです！
 今まで歩んでこられた人生を生きし得意なことを教えてもらったり、話したり、それがお互いにとっても楽しい。ここはみんなが話して皆で聴く、そしてみんなに役割がある、みんなが主役の楽しい場になっています。
 今まで挨拶程度の関係だった人たちが、会を通して顔・名前を知り、好きなこと得意なことも知って、お知り合いから、街中で出会っても楽しく話せる気に掛け合える仲間へととなりました。会に事情で来られなくなった方も気にかけて、会いに行きます。おはぎを作って「今日日だまりでおはぎ作ったから持ってきたよ。」と声をかけ、サロンに来られなくなったとしても、大切な仲間との思いがサロン以外の場へと繋がっています。

利用者・運営者の声

「土曜日の夜はよく眠れるんです。」とある方の声を聴きました。ここに来られる人は本当によく笑っておられ、参加することで元気になって帰っていかれます。皆に喜んでもらいたいと毎日楽しいことを見つけることがまた楽しいです。皆さんから元気を沢山もらってますと素敵な声も聴かれます。

ひ
でひがし
日の出東ほっとサロン

▲みんなで教え合いながら折り紙

日の出東基本データ

人口 429人 世帯数 214世帯

高齢化率 33.3%

※H31.4 彦根市行政区別データ

運営主体	日の出東町見守り会
開催日時	奇数月 第4水曜日 13:30~15:30 ※時間内出入り自由
参加費	100円
開催場所	日の出東町自治会館
活動開始時期	平成29年11月
活動内容	お茶会・手作業（折り紙等） ゲーム・金亀体操
参加対象	日の出東町にお住まいの方
運営財源	参加費・自治会・社協の助成金等
協力・連携	自治会・民生委員・高宮学区社協
参加人数	20~30名
運営スタッフ	日の出東町見守り会 11名

気兼ねなくつろげる“お茶会”

自分の町を良くしたいという有志が集まり、住民からのアンケート結果に基づいてお茶会を開催されています。

見守り会の方が、毎回工夫をこらしたお菓子・料理（ぜんざい等）を用意されています。

来られた方は、好きな席に座り皆と会話を楽しまれています。

地域のこれからを考える“見守り合い会議”

サロン後、見守り会・自治会長・民生委員・地域包括支援センター・彦根市社会福祉協議会というメンバーでサロンの振り返りと地域のことについて話し合いをしています。

どうしたらよりよいサロンにできるか、参加者の声を聞き皆でアイデアを出し合われています。さらに、サロン以外でも町内の交通安全・防災・福祉に関わる課題について話し合いを続けられています。

利用者の声

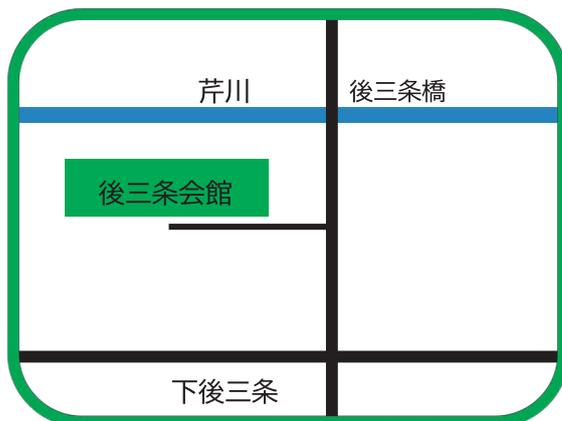
🔪「みんなで集まっておしゃべりできるのは楽しい。」

🔪「季節のお菓子やお料理を準備してくれるのはありがたい。」

🔪「2ヶ月に1回だけど、毎月やって欲しいくらい。」



▲金亀体操に励む参加者の皆さん



城東学区基本データ

人口 1489人 世帯数 720世帯

高齢化率 29.9%

※H31.4 彦根市行政区別データ

運営主体	後三条町ボランティア
開催日時	毎月第3火曜日 9:30~11:30 ただし、冬季 10:00~11:30 年 3 回程度外出・イベント等で 14:00 頃まで
参加費	200円 ※外出時、負担あり
開催場所	後三条会館
活動開始時期	平成13年11月
活動内容	金亀体操・談笑・ゲーム・歌
参加対象	後三条町にお住まいの方・年齢不問
運営財源	会費・自治会からの補助金
協力・連携	地域包括・社協 地域ボランティア
参加人数	15名程度
運営スタッフ	ボランティア5~6名

地域の絆づくり

当自治会は広範囲であり、互いの顔を合わせる機会が少ないです。せめて月1回でも顔を合わせ「あの人が知っている。」と言える関係作りを目指しています。

持っている力を出し合う

「自分の介護予防として参加者みんな、自分のできることを率先してやろう。」をスローガンとし、やらされるのではなく自分のこととし積極的な関わりを目指しています。

利用者の声

- 🗣️「今日参加できて良かったです。」
- 🗣️「みんなでするゲームおもしろかったわ。」
- 🗣️「あの人がどうしてはるかな。」と気づかう言葉も聞かれます。
- 🗣️「次は何処へ行こう。」とお出かけの計画も楽しみにされています。



▲サロン参加者の様子

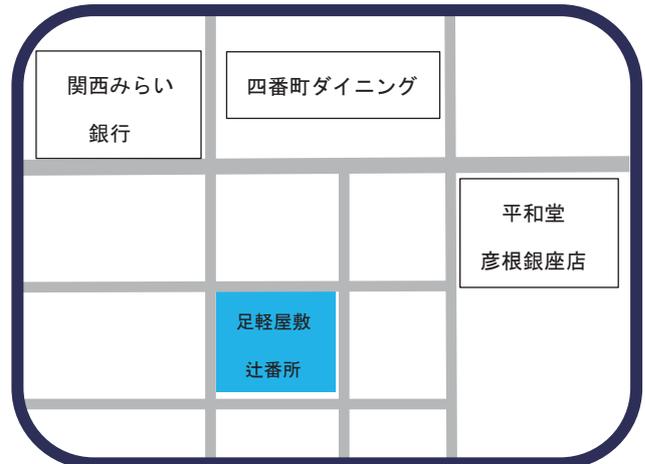
芹橋二丁目基本データ

人口 577人 世帯数 289世帯

高齢化率 48.2%

※H31.4 彦根市行政区別データ

運営主体	芹橋二丁目自治会
開催日時	毎月第3水曜日 13:30~16:00
参加費	無料
開催場所	足軽屋敷辻番所 旧磯島邸
活動開始時期	平成29年4月
活動内容	金亀体操・手芸・ゲーム・談笑 カラオケ・折り紙
参加対象	芹橋二丁目にお住まいの方 年齢制限なし
運営財源	自治会費・社協助成金
協力・連携	自治会・民生委員・辻番所の会
参加人数	15~20名
運営スタッフ	ボランティア5~6名



サロンの風景

サロンが始まる前、徐々に参加者が集まりワイワイガヤガヤと賑やかになってくる中、運営者の方が出欠の確認を取られます。「今日も〇〇さんは元気そうだな！」「あれ？今日〇〇さん来てないな…どうしてるんだろう？元気にされてるかな？」とサロンを行う中で町内住民さんを気にかけてながら、活動を行っておられます。

サロンでは最初に金亀体操、体を動かした後はDVDで音楽を流しながら手芸などを行われ、作った作品を開催場所に飾ったり、自宅に持ち帰ったり、毎月記念の自作品を手に笑顔がこぼれています。また、お茶を飲みながらお菓子を食べて世間話などもされ、住民同士の交流も図られています！

利用者の声

- 🔪「一人ではなくみんなで体操するのがよい。これが目当てで来ている。」
- 🔪「参加者のみんなと顔を合わせることが楽しみ。」
- 🔪「ここに来て、自治会内の他の人のことを知った。」
- 🔪「井戸端会議のようにざっくばらんに話せる。」
- 🔪「声をかけて誘い合っている。」

このように多くの参加者がサロンを目当てに毎月顔を合わせ、話をすることを楽しみに来られる憩いの場になっています！

登録ボランティア一覧 ※子ども会や敬老行事等に出演協力できるグループ

番号	サークル名	主な活動内容
1	淡海琴佑会	琴伝流大正琴を通じて音楽の啓発、情操教育・福祉施設への慰問
2	SKY BAND(スカイバンド)	視覚障害者2人によるバンド。ウクレレ&ボーカル、ギター&ハーモニカの4役をこなしながら演奏
3	芸能なぎさRYU	舞踊(日本舞踊・舞踊体操・民謡舞踊)・プロ歌手の派遣・手品などのパフォーマンス等
4	サークル赤とんぼ	地域やイベント等でのよし笛・ギター・ベースとのコラボ演奏を通じ地域社会へ貢献する。
5	人形劇サークル「我楽多」	人形劇の楽しさを、子どもからおとなまで伝える。
6	ハッピー&スター	福祉施設やデイサービスセンターを訪問し、歌を通じて楽しさや笑いを届けるカラオケグループ
7	ひまわり太鼓	障がい児・者の運動の機会づくり。施設・地域での太鼓演奏を通じ交流する。
8	ふたば会	福祉施設等でトーンチャイム・ハンドベル・よし笛・銭太鼓等による公演活動、手遊び・手話・紙芝居
9	南の風よし笛アンサンブル	よし笛の演奏を通して、参加者と楽しく交流する。
10	お座敷音頭披露の会	江州座敷音頭・江州音頭・伊勢音頭雅楽等の歌や演奏
11	ミタニダンススタジオ ひまわりグループ	社交ダンス、およびサックスやギターを中心とした出前コンサート

ボランティアのお申込み手順

- ① ご依頼の日時・場所・行事名・おおよその参加者年齢・人数・ご希望の演目・担当者名連絡先を**地域づくりボランティアセンター**までお知らせください。
- ② ボランティアの都合を確認し希望に合致したら、担当者へご連絡します。
- ③ 担当者とボランティアで、詳細な打合せを直接やり取りしていただきます。

☆活動は原則無償ですが、交通費や謝礼等のご予算に応じ相談してください。

ボランティアには、左ページでご紹介した活動の他にも
日常生活のお手伝いや子どもを対象としたものなど、さまざまな形があります。

ボランティアをやってみたい人!!

ここはボランティアのきっかけが“芽生える”ところ。

一粒の種が、土と水と光の力を借りて、芽を出し、やがて葉を開くように。

そして、元気に育った苗がいずれ、より大きな鉢や、

広い畑に植え替えられ、力強く根を広げていくように。

そんなあったかい場所をみんなで作っていくための交流拠点「ボラカフェ」

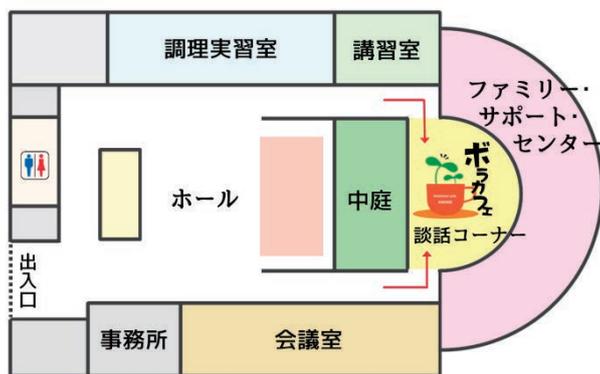
毎週金曜日
9:30-12:30



予約不要
出入り自由

会場/彦根市男女共同参画センター 「ウイズ」談話コーナー

気軽にコーヒーを飲みながら、情報交換や
仲間づくり、顔の見える関係づくりをしましょう！
ボランティアコーディネーターと
市民活動相談員がお待ちしています。



※社協すぐとなりの建物

お問合せや、相談予約はこちらへ

社会福祉法人彦根市社会福祉協議会
地域づくりボランティアセンター

TEL / 0749-22-2821

メール/ hikoshachiiki@mirror.ocn.ne.jp

今すぐ検索 & フォロー



ボラカフェ彦根



共催 社会福祉法人彦根市社会福祉協議会
彦根市男女共同参画センター「ウイズ」
ひこね市民活動センター

サロングッズ貸出事業

地域の「居場所」「つながり」「健康づくり」を目的にグッズを貸出します。ご活用ください。

■貸出対象 市内で高齢者や子ども等が集うサロンや広場・健康体操等の活動を行う団体

■貸出期間 2週間以内

■貸出に関する要綱・申請書はホームページからご覧(ダウンロード)いただけます。

<http://www.hikone-syakyo.or.jp/>

■お問い合わせ先

社会福祉法人彦根市社会福祉協議会

地域づくりボランティアセンター TEL:22-2821/FAX:22-2841

貸出物品一覧

- | | | |
|------------------|----------------------|------------------------------|
| ①オセロゲーム | ⑩トランプ | ①⑦思い出のうたで高齢者イキイキ体操(本/CD/DVD) |
| ②カロム | ⑪キャッチ&チョコレート(カードゲーム) | ①⑧今治タオル体操(本/DVD) |
| ③将棋 | ⑫数字盤(ボードゲーム) | ①⑨音読で脳を鍛える名文 365 日(本) |
| ④囲碁 | ⑬レシピ(カードゲーム) | ②⑩やさしい大人の塗り絵(本) |
| ⑤わなげ9&Q | ⑭はげたかのえじき | ②⑪脳が活性化する大人(本) |
| ⑥ことわざかるたと日本地図パズル | ⑮ラブレター(カードゲーム) | ②⑫脳活ドリル 100 日間の漢字ドリル |
| ⑦百人一首 | ⑯大人のラジオ体操(本/DVD) | ②⑬歌集No.1/No.2 |
| ⑧せいかつかるた | | ②⑭童謡・唱歌 こころの歌 |
| ⑨テーブルクロス | | ②⑮唱歌 |
| | | ②⑯ナンプレメイト 6 段階で能力アップ(本) |
| | | ②⑰プロジェクター |
| | | ②⑱スクリーン |
| | | ②⑲上腕血圧計 |
| | | ②⑳スキヤキジャンケンゲーム |
| | | ②㉑防災ゲームカードゲーム |
| | | ②㉒思い出かるたⅡ |
| | | ②㉓お手玉(59個) |

※物品の一部は、皆さまにご協力いただいた赤い羽根共同募金を活用し購入しています。

一部紹介



⑧ せいかつかるた



カルタ遊びをしながら、子どもたちが日常のマナーや習慣を学べるというせいかつかるたです。子どもたちとワイワイとカルタをしながら、一緒に学べます☆

⑩ スキヤキ じゃんけんゲーム

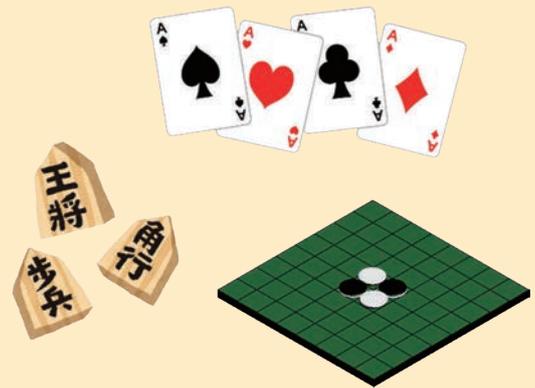


老若男女馴染み深いすき焼きを皆で協力して作るカードゲームです。チームが家族となり、家族の代表が順にじゃんけんをしながら、すき焼きの材料を揃えていくシンプルなゲームとなっています。

⑫ 思い出カルタII



なつかしの名曲がカルタ遊びとなっています。読み札に歌いだしが、取り札に後半の歌詞がイラスト入りで書いてあります。大きめのカルタなので遊びやすく、皆で歌いながら楽しめます。



▼平成 29 年 3 月発行



▼平成 30 年 6 月発行



これまでに『サロンおたすけ本』を2冊発行しています。サロン活動を始めたい、あるいはすでに活動されている方々が活動を進めていく上でのステップ・ポイント・ヒント等を掲載しています。

学ぶ！
知る！！
始める！！！！



学 び の



宅 配 便



講座メニュー

ふ だんの
く らしの
し あわせ



- ・地域見守り合い
- ・認知症、介護予防、介護保険
- ・福祉懇談会
- ・子どもの居場所
- ・共同募金
- ・消費者被害
- ・障がい
- ・防災

※業務の都合により、ご希望の日時・内容等に沿えないことがありますので、ご了承ください。

この出前講座は、住民の皆さまが健康で元気に安心して暮らせるように、身近な地域での出会いと学びを通じてともに生きる地域づくりをコンセプトに企画しています。

おたがいさんさん号(移動外出支援用貸出車両)

病院への通院やサロンのお出かけ・買い物送迎・子ども食堂送迎など福祉目的での使用に貸出しています。

サイドリフトアップシートという足の不自由な方などのために、自分でボタンを押してシートが昇降する機能が付いています。お気軽にご活用ください。

- 利用要件 市内在住の方
事前申請 ※免許証コピー・印鑑必要
- 貸出期間 原則1日 ※8:30~17:15
- 貸出料金 走行距離50キロ以内無料
※50キロ~60キロ未満 500円/10キロ毎に100円追加料金あり
※使用範囲は原則として県内に限る
- 車種 トヨタ「ノア」7人乗り
ナビ/ドライブレコーダー付
サイドリフトアップシート



▲滋賀中央信用金庫寄贈

※この事業の一部経費は「赤い羽根共同募金」を活用しています。

車イス貸出事業

個人の方や体験学習で使用される方など、様々な方に広く貸出しています。ご本人が来られない場合、代理の方でもお借りいただけます。お気軽にご活用ください。

- 利用要件 市内在住の方
- 貸出期間 原則2週間以内
- 貸出料金 無料



チャイルドシート・ベビーカー貸出事業

- 利用要件 市内在住の方 ※出産等の理由で帰省中の方も含みます。
事前申請 ※印鑑必要
- 貸出期間 原則2週間以内
- 貸出料金 無料



助成金情報



見守り合い活動推進助成金概要

地域サロンや見守り訪問・暮らしの手助けなど、地域の見守り合い活動の推進に取り組む自治会が対象となり、活動の立上げ・充実・拡充を図ることを目的としています。

①定期的な見守り合い活動を展開し、かつ②活動を振り返る場(見守り会議)を設ける自治会が対象です。そんな活動を応援したいという思いの助成金です。

① 見守り合い活動推進費 上限5万円(1回のみ)

※分割での申請も可能です。
・サロン ・見守り訪問
・移動支援(買い物同行)等

見守り合い活動の推進に直接要する経費

- (1) 消耗品費：周知チラシ用紙代等
- (2) 印刷製本費：周知チラシ印刷代等
- (3) 備品費：机・イス・パソコン・ビブス等
- (4) 設置工事費：会場のトイレ洋式化等

②見守り会議

一度の開催につき2千円
※助成は月に1回を上限
開催頻度は、
3ヶ月に1回の実施

各種団体との情報共有・連携

自治会長・福祉委員・民生委員・ボランティア・地域包括支援センター・市社協などが集まり、普段の見守り合い活動をふりかえり「話し合う場」です。「最近気になることがあって…」「声かけをするようにしましょうか」など見守りの充実にもつながっています。

見守り合い活動

つどいの場

サロンなど地域の身近な居場所です。
同じ地域に暮らす老若男女の集いの場となっています。



見守り訪問

独居の高齢者など見守りが必要な方を訪問します。訪問し顔を合わせることで早期に異変に気付くことができます。



暮らしの手助け

ゴミ出し・電球交換のなど
住民同士の助け合いです。



それぞれの町で、
それぞれのカタチで見守り活動が推進されています。
そして、大切なのは・・・

住んでいる人が、住むまちのことを話し合うこと
今、見守り会議の効果に注目が集まっています。



見守り会議



市内のサロン一覧



番号	学区	名称	場所	実施日・時間	主な内容	金亀体操	多世代
1	鳥居本	にこにこクラブ	仏生寺町信行寺本堂	月1回 14:00~15:30	茶話会、勉強会	○	
2	鳥居本	内町介護予防教室	内町会議所	毎月最終月曜日 10:30~12:00	茶話会、カラオケ	○	
3	鳥居本	サロンコスモス	中央会館	毎月最終木曜日 10:00~14:00	茶話会、食事会、合唱、ゲーム	○	
4	鳥居本	サロンあしたば	高根会館	〔サロン〕年間5回 11:00~15:00 〔カフェ〕第4金曜日 13:00~15:00	食事会、体操、歌声喫茶、研修、鑑賞		
5	鳥居本	生協 鳥居本ボランティアステーション	JA東びわことりいもとコミュニティホール	毎週金曜日 13:00~14:00	談笑、体操、コーラス	○	
6	鳥居本	とりいもとよりあい処 びーちくばーちく	デイサービスセンター 鈴の音土間	第3火曜日 10:00~11:00	茶話会、勉強会	○	
7	鳥居本	さんあかふれあいの館	さんあかふれあいの館	毎週火曜日 10:00~15:00	茶話会、ゲーム、手芸、食事会		
8	鳥居本	千縁会	南会館	月1回 11:00~14:00	食事会、茶話会	○	
9	鳥居本	健康体操	中央会館	第2木曜日 10:00~11:30	ゲーム、歌体操	○	
10	鳥居本	花草（はなそう）会	小野町こまち会館	不定期	茶話会、食事会		
11	佐和山	お楽しみ会	松縄手集会所	第1木曜日 13:00~16:00	茶話会		
12	佐和山	松縄手金亀体操	松縄手集会所	第4木曜日 10:00~11:30	金亀体操	○	
13	佐和山	幸町ひまわり会	幸町会館	偶数月第1日曜日 10:00~13:00	食事会、レクリエーション		
14	佐和山	えんがわ喫茶	千鳥ヶ丘会館	第2・4金曜日 10:00~16:00	喫茶・不定期で外部から演奏などイベント		○
15	佐和山	岡町グループ	岡町会館	第1・3火曜日 13:30~16:00	茶話会、料理教室、脳トレ	○	
16	佐和山	原西団地自治会 福祉サロン	原西団地集会所	第3木曜日 9:30~12:00	歌、折り紙、食事会、学習会(年5回)	○	
17	佐和山	なごみサロン	湖上平地蔵町集会所	第3日曜日 13:00~16:00	茶話会、カラオケ、ゲーム		
18	佐和山	いきいき倶楽部 ライオンズ	ライオンズマンション 集会室	毎週木曜日、第4日曜日 13:30~15:00他	茶話会 第4日曜日お出かけ食事会・映画鑑賞など	○	
19	佐和山	さわやま♡ほっとサロン	市民交流センター	第2火曜日 10:00~12:00	茶話会、ゲーム、カラオケ		
20	佐和山	サロンながやま	外町長山自治会館	第1金曜日 14:00~15:00	茶話会	○	
21	佐和山	ニコ（niko）っとサロン	原町東団地自治会集会所	土曜日（月1回開催） 13:00~16:00	自由懇談、ゲーム、イベント		
22	城東	城東中部いきいきサロン	願乗寺 千代神社ほか	3・5・7月	食事、出し物		
23	城東	サロンおひさま	上後三条会館	毎週木曜日 10:00~12:00	談笑、体操、歌の合唱		
24	城東	サロンえんがわ	後三条会館	第3火曜日9:30~11:30 冬季10:00~11:30	談笑、歌、ゲーム	○	
25	城北	認知症予防学習	千原自治会集会所	第1・3・5水曜日 13:00~16:00	認知症予防学習		
26	城北	サロン和楽	千原自治会集会所	第2水曜日 13:00~16:00	茶話会、出前講座、ゲーム、作品作り		

番号	学区	名称	場所	実施日・時間	主な内容	金亀体操	多世代
27	城北	楽楽サロン	松原ニュータウン自治会館	月1～2回 13:00～15:00	お出かけ、ウォーキング、グランドゴルフ	○	
28	城北	いこいサロン	松原ニュータウン自治会館	第4木曜日 13:00～15:00	小物作り、茶話会		
29	城北	グリーンハイツ・サロン	フォーラムグリーン	第3土曜日 13:00～16:00	ゲーム、カラオケ、映画鑑賞、読書、談笑		○
30	城北	佐和山西町カフェ	佐和山西町集会所	月1回 13:00～15:00	体操・眼球運動、水彩画、談笑		
31	城西	いきいきサロン	足軽屋敷辻番所	第3水曜日 13:30～16:00	折り紙、手芸、談笑、ゲーム、カラオケ	○	
32	城西	ふれあいサロン	本町二丁目自治会館	月2回 時間それぞれ異なる	カラオケ、将棋、麻雀、オセロ、ゲーム、談笑		○
33	城西	ふれあい広場	栄一ふれあい館 (栄町一丁目自治会館)	月1回 9:00～12:00	カロム、談笑	○	
34	城西	みんみんサロン	栄一ふれあい館(栄町一丁目自治会館) (変更あり)	年2回 10:00～	食事、塗り絵、消費者被害寸劇		
35	金城	さろんやさか	八坂北町自治会館	第3土曜日 13:30～15:30	食事会(年3回)、茶話会、楽器演奏	○	○
36	金城	サロンみなみ	中藪南部自治会館	月1回(不定期) 10:00～14:00	歌の合唱、手芸、体操、談笑	○	○
37	金城	金城団地 サロン親睦会	金城団地東集会場	月末の日曜日 16:00～20:00	食事会、カラオケ、談笑、楽器演奏		
38	金城	サロンわかば	晒庵(芹川治い)	第1月曜日 10:00～15:00	談笑、カフェ		○
39	金城	同好会NTⅡ	大藪団地第2部自治会館	内容により曜日、時間は異なる	カラオケ、囲碁・将棋、江州音頭、ピンポン、グランドゴルフ		
40	金城	わかやぎ会	大藪団地第1部自治会館	基本、毎月1日 10:00～15:00	談笑、花見、新年会	○	
41	金城	ほほ笑み庵	松田会館	第3月曜日 10:00～15:00	談笑、コーヒー、カラオケ	○	○
42	平田	清草会憩いのサロン	大沢自治会館	第2・4火曜日 10:00～15:00	グラウンドゴルフ、手作り昼食、カラオケ、映画	○	○
43	平田	笑王会	西平田自治会館	第1水曜日 9:30～17:00	麻雀、カロム、談笑	○	○
44	平田	平田ふれあいサロン	ふれあい館	第2、第4木曜日 13:30～15:30	談笑、カラオケ、ゲーム(オセロ、トランプ等)		
45	平田	ふれあいサロン会	地区によって会場は異なる	年1回/各地区 11:00～14:00	食事、ゲーム、交通安全教室、歌の演奏		
46	平田	ぼぼうたごえサロン	ぼぼうハウス交流プレイルーム	月2回(第3水曜+不定期) 13:30～14:30	歌の合唱		
47	平田	いきいきサロン	彦根市男女共同参画センターウイズ	第2水曜日 10:00～14:00	脳のリハビリ(体操・歌・クイズなど)、食事、親睦など		
48	旭森	西沼波町 ふれあい健康サロン	西沼波町自治会館	月1回/原則第2土曜日 13:00～15:00	健康に関する話、歌、季節行事	○	○
49	旭森	地蔵町にこにこサロン	地蔵町公会堂	月1回/原則第3土曜日 10:00～13:00	食事、おしゃべり、体操、季節行事		可
50	旭森	正法寺町サロン	正法寺町会議所	月1回 いこい:10:00～15:00 団らん:13:30～15:00	食事、ゲーム、おしゃべり、歌		可
51	旭森	大堀町ぬくもりの家	大堀町集会所	月1回 10:00～14:00	催し、モノづくり、各種遊び、食事 季節行事		○ 2回/年
52	旭森	野田山町いこいのサロン	野田山公民館	月1回/原則第2水曜日 10:00～14:00	体操、手芸、軽作業、季節行事、地域交流		○
53	旭森	東沼波町福祉サロン	東沼波会館	月1回/原則第1水曜日 9:30～13:00	ゲーム、おしゃべり、歌、折り紙		○
54	旭森	太平団地ひまわりサロン	太平団地集会所	月1～2回 原則9:30～12:00	食事、おしゃべり、ゲーム、季節のイベント(お花見・運動会など)		可

番号	学区	名称	場所	実施日・時間	主な内容	金亀体操	多世代
55	城南	いきいきサロン	戸賀町65-1	平日10～17時	運動、趣味、活動開放、ダイニング等		○
56	城南	なごやかサロン	西今福満会館	第1・2・3火曜日 13:30～15:30	ゲーム、歌、講座、イベント（お花見・クリスマスなど）	○	○
57	城南	ハッスル竹ヶ鼻	竹ヶ鼻会館	毎週月・金曜日 14:00～16:00	ゲームほか	○	○
58	城南	西今伊庭団地 根気体操クラブ	伊庭会館	第1・3木曜日 14:00～16:00	歌、マッサージ、おしゃべり	○	
59	城南	ふれあいサロン	アロフェンテ彦根内	第2・4木曜日 9:30～11:30	楽習、茶話会	○	
60	城南	サロンひだまり	宇尾町会館	第3土曜日 9:00～11:00	講座、催し、茶話会	○	可
61	城南	ふれんどサロン	伊庭会館	第3日曜日	催し、茶話会		可
62	高宮	いきいきサロン	未定	年1回 11:00～13:00	講座、催し、食事会		
63	高宮	ふれあいサロン	高宮地域文化センター	年1回 11:00～13:00	講座、催し、食事会		
64	高宮	健康マーじゃんサロン	高宮地域文化センター	原則第3土曜日 9:30～15:00	健康マーじゃん、おしゃべり		可
65	高宮	日の出東ほっとサロン	日の出東町自治会館	奇数月第4水曜日 13:30～15:30	茶話会、手作業（折り紙等）、ゲーム	○	
66	高宮	西浦フラワーズ	西浦会館	第2・4金曜日 13:00～	お喋り	○	
67	高宮	本町・南本町・竹の腰 つくし会	本町会館	月1回 13:30～	ものづくり、茶話会		
68	河瀬	談笑会	川瀬馬場駅地区集会所	第2・4火曜日 10:00～12:00	お喋り	○	
69	河瀬	どんぐりの会	犬方町公民館	毎月第3木曜日（日の変更あり） 13:30～15:30	お喋り、工作、映画鑑賞、手話	○	○
70	河瀬	いきいきふれあいの集い	河瀬学区内各所	東西南北それぞれで年1回	お喋り、ゲーム、催し		
71	河瀬	つづらサロン“笑顔”	葛籠町公民館	月2回/第2・4水曜日 10:00～12:00	お喋り、ダーツ、輪投げ、フロアカール	○	○
72	河瀬	出町サロン（カラオケ）	出町公民館	月1回/第1木曜日 13:00～16:00	お喋り、カラオケ		○
73	河瀬	出町サロン	出町公民館	月1回/日曜日（不定期） 13:00～15:00	お喋り、講座		○
74	河瀬	辻堂町サロン	辻堂町公民館	第3火曜日 10:00～	お喋り、講座、カラオケ、食事会	○	
75	河瀬	辻堂町「憩」サロン	辻堂町公民館	第4金曜日 13:00～16:00	お喋り、カラオケ		
76	河瀬	松寿老人会カラオケサークル	法土町自治会館	月2回/第2・4木曜日 13:30～15:30	お喋り、カラオケ		
77	城陽	蔵の町団地「茶話会」	蔵の町集会所	第2火曜日・25日 13:30～15:00	茶話会	○	○
78	城陽	日陽いきいき室など	日夏町公民館	毎週木曜日 10:00～12:30(15:00)	書道、DVD視聴、歌、お喋り、体操		
79	城陽	日だまりの会	日夏町公民館	毎週土曜日 10:00～12:00	根気体操、ダンス、料理、ゲーム、手話体操、ボール、お喋り		○
80	城陽	睦会金亀体操	八坂町民会館	月2回/第2・4水曜日 13:30～	お喋り	○	
81	城陽	月カフェ ひかり	日夏里館	毎週月曜日9:00～12:00 （夏冬場一時休みあり）	お喋り、喫茶		○
82	城陽	妙楽寺福寿会サロン	妙楽寺会館	第2・4木曜日 13:30～15:30	お喋り・工作	○	○
83	城陽	甘呂ふれあいサロン	甘呂町民会館	第3水曜日 10:30～12:00	健康体操・談話・レクリエーション		

番号	学区	名称	場所	実施日・時間	主な内容	金電体操	多世代
84	城陽	茶話会・歴史継承談笑会	日夏町公民館	第1金曜日 19:30~	お喋り・日夏歴史談笑		○
85	若葉	わかばふれあいサロン	不定	年2回(不定期)	講習会、談笑		
86	若葉	絆クラブ	日夏ニュータウンⅡ期集会所	第2・4土曜日 9:30~	旅行、グラウンドゴルフ、カラオケ、談笑	○	○
87	亀山	東清崎町ふれあいサロン	東清崎町公民館	毎週月曜日 9:30~11:30	体操、カロム、歌、食事(不定期)		○
88	亀山	ふれあいサロンいこい会	楡町公民館	第1水曜日 9:00~11:30	ゲーム、歌、折り紙(工作)	○	
89	亀山	ふれあいのつどい	グリーンピア	年1回	体操、演芸、食事		
90	亀山	生き絆クラブ	安食中町自治会館	毎月15日・25日 9:30~	体操、茶話会、ゲーム	○	
91	亀山	元気クラブ	千尋町公民館	毎週火曜日・日曜日 11:00~11:40	脳トレ、談笑	○	
92	亀山	おかげさま会	大山公民館	毎月第1月曜日 10:30~11:30	脳トレ、談笑		
93	亀山	かめさんふれあいサロン	かめさんハウス	毎月第1日曜日 9:30~11:30	談話、茶話会、歌	○	○
94	亀山	小田部ふれあいサロン	小田部公民館	年3回 10:00~12:00	歌、ゲーム、講座		
95	稲枝東	桑の実 福寿サロン	海瀬公民館	年2回	食事、お楽しみ会		
96	稲枝東	わいわい広場	金沢町公民館	年1回	食事、マジック、大正琴、カロム		可
97	稲枝東	ワンコインカフェ	金沢町公民館	月1回土曜日 13:30~16:00	健康体操、ゲーム、歌、談笑	○	可
98	稲枝東	きずな ミニサロン	稲部町自治会	年2回(8月・11月)	談笑、カロム、トランプ		○
99	稲枝東	きずな 健康サロン	稲部町自治会	第1水曜日(1.3月は第2水) 9:30~12:00	DVD鑑賞、談笑	○	○
100	稲枝東	きずな ふれあいサロン	稲部町自治会	年4回(6. 9. 12. 2月)	介護予防講座、催し(幼稚園交流)		○
101	稲枝東	みなみ 福祉サロン	南稲部町自治会館	年1回(11月ごろ)	食事	○	○
102	稲枝東	みなみ 福祉開放日	南稲部町自治会館	月1回 会館が使用できる日	茶話会		
103	稲枝東	ひだまり 若かえろう会 和み会	肥田町公民館	2、4、6、9、10、12月	体操、講習会、食事	○	
104	稲枝東	ひだまり	肥田町公民館	第1・3木曜日 9:30~	体操、体力測定、茶話会	○	
105	稲枝東	ニコちゃんクラブサロン	西肥田町公民館	毎月15日と第4土曜日 10:00~	茶話会、DVD鑑賞、食事		○
106	稲枝東	ニコちゃんクラブ健康体操	西肥田町公民館	毎週月曜日 9:00~	おしゃべり	○	○
107	稲枝東	友好クラブ	グレースィキ番館	第2・4土曜日 13:00~16:00	将棋、健康マージャン、カラオケ等		○
108	稲枝東	ボランティア稲里 ふれあいサロン	稲里町民会館	年1回(概ね11月)	食事、お楽しみ会		
109	稲枝東	みずすまし ふれあいサロン	服部町自治会館	年1回(概ね12月)	食事、お楽しみ会		
110	稲枝東	ふれあいサロン	彦富町公民館	概ね毎月第3日曜日 10:00~15:00	手芸、体操、食事、談笑		
111	稲枝西	燦々(さんさん)会サロン	普光寺会館	年4回 概ね5.7.10.12月	食事、催し(流しソーメン、連風)		
112	稲枝西	燦々(さんさん)会 ミニサロン	普光寺会館	サロンのない月の 第3火曜日 9:00~	茶話会、体操	○	

番号	学区	名称	場所	実施日・時間	主な内容	金亀体操	多世代
113	稲枝西	さわやかクラブ サロン	田附町公民館及び集会所	年2回	食事、お楽しみ会		
114	稲枝西	久留美 ふれあいサロン	本庄公会堂	年4回 10:00~15:00	歌謡、紙芝居、パネル/エブロンシアター、リハビリ体操、手工芸、食事		
115	稲枝西	金亀体操同好会	本庄町老人会館	毎週月曜日 9:30~11:00	各種健康体操、歌、談笑	○	
116	稲枝西	うるおい サロン	南三ツ谷町公民館	年1回(12月)	食事会 お楽しみ会		
117	稲枝西	うるおい ミニサロン	南三ツ谷町公民館	年1回(7月ごろ)	食事会、お楽しみ会		
118	稲枝西	カフェ 結	のだそう商店横	水・木曜日13:30~ 16:30 日曜日:10:00~16:00	喫茶		○
119	稲枝西	新海町体操教室	新海町憩いの家	毎週月曜日 13:30~14:30	100歳体操、タオル体操、楽しくおしゃべり、情報交換	○	
120	稲枝西	オレンジカフェ	グループホーム 湖の辺の道	第3火曜日 10:00~17:00	〈認知症カフェ〉 演芸、相談など		
121	稲枝北	ほほえみハウス	石寺町1283番地	毎週火曜日 10:00~11:00	金亀体操	○	○
122	稲枝北	どーむ ワンコインカフェ	田原町自治会館	毎週水曜日 10:00~	タオル体操、談笑	○	可
123	稲枝北	どーむ ふれあいサロン	田原町自治会館	年2回(5、11月)	笑いヨガ、ゲーム、食事		○
124	稲枝北	どーむ シニアのつどい	田原町自治会館	第1金曜日 18:00~20:00	懇親会		可
125	稲枝北	ひまわりの会 サロン	薩摩町公民館	年4回	食事、ゲーム		可
126	稲枝北	ほっこり ふれあいサロン	下石寺自治会館	年2回	食事、お楽しみ会		可
127	稲枝北	アカシヤ	柳川公民館	年2回	食事、ゲーム、演芸		
128	稲枝北	みんなの広場 ふれあいサロン	上西川町公民館	年3回(5.9.12月)	食事、お楽しみ会		
129	稲枝北	みんなの広場 ワンコインカフェ	上西川町公民館	第2水曜日 9:00~12:00	カロム、トランプ	○	
130	稲枝北	みんなの広場 希若会	上西川町公民館	第1金曜日 19:00~21:00	懇親会		
131	稲枝北	集い ワンコインカフェ	出路町	概ね月に3~4回 13:30~16:00	談笑、体操、カロム、カラオケ 食事会(不定期)	○	可
132	稲枝北	ほっと ふれあいサロン	甲崎町自治会館	2ヶ月に一回 10:00~	食事、ゲーム、お楽しみ会		○
133	稲枝北	ほっと ワンコインカフェ	甲崎町自治会館	概ね第2・4木曜日 13:00~16:00	体操、談笑、手芸、DVD鑑賞		○
134	稲枝北	喫茶さつま	薩摩町公民館	毎月第4火曜日 13:30~15:00	談笑、歌、多世代交流	○	○
135	稲枝北	サロン	上石寺公民館	毎月1回金曜日 9:00~11:00	トランプ、カロム、紙芝居	○	可



市内の宅老所一覧

※「宅老所」・・・やすらぎふれあいの館という名称で彦根市の補助を受けて運営されている場です。
宅老所の情報は彦根市のホームページにも記載しています。

番号	学区	名称	場所	実施日・時間	主な内容	金亀体操	多世代
136	城東	ナルクの館シニアサロン	平和堂銀座店3階	毎週火曜日 10:00~15:00	〈宅老所〉卓球、談笑、読書、金亀体操	○	
137	金城	ぬくもりの家	中数町634番地50	毎週木曜日 10:00~15:00	〈宅老所〉送迎あり		
138	金城	ふれあいのハウス 「ごえもんさん」	八坂町1975番地63	毎週水曜日 10:00~15:00	〈宅老所〉		
139	平田	陽だまりの家	平田町650番地5	毎週火・木曜日 10:00~16:00	〈宅老所〉		
140	平田	ふれあいの家ひらた	平田町750番地1	毎週水曜日 10:00~15:00	〈宅老所〉		
58	平田	あったかルーム	平田町107-11	毎週金曜日 10:30~15:00	〈宅老所〉おしゃべり、グランドゴルフ、レクリエーション		
141	城南	小泉町 SSPあったかサロン	小泉町771	第1・3月曜日、第2・4 土曜日 10:00~15:00	〈宅老所〉体操、茶話会、各種ゲーム、脳トレ、合奏、手芸		○
142	河瀬	駅前くつろぎの家	南川瀬町1409番地 16	毎週火曜日 13:00~16:00	〈宅老所〉お喋り、おやつ、歌、早口言葉、ゲーム、体操		
143	城陽	日夏木曜ハウス	日夏町987	毎週木曜日 10:00~16:00	〈宅老所〉歌、話（時事ニュース）、談笑		
144	若葉	ふれあい交遊広場 “なごみ”	日夏ユークンII期集会所 日夏ユークン1区集会所 日夏ユークン第4自治会館	毎週火・木・金曜日 9:00~12:00	〈宅老所〉談笑、カラオケ、ゲーム		
145	稲枝西	きらく	南三ツ谷町1874番地	毎週金曜日(第5なし) 13:00~16:00	〈宅老所〉ゲーム、談笑	○	
146	稲枝北	ほほえみハウス	石寺町1283番地	毎週水曜日 10:00~15:00	〈宅老所〉金亀体操、折り紙、塗り絵、カルタ、創作活動、食事会等	○	○

市内の認知症カフェ一覧

※「認知症カフェ」・・・認知症のある方やご家族の方、認知症に関心のある方や地域の方が気軽に立ち寄り、お茶を飲んだり、おしゃべりができる場です。
認知症カフェの情報は彦根市のホームページにも記載しています。

番号	学区	名称	場所	実施日・時間	主な内容	金亀体操	多世代
147	城東	HOTカフェhude銀座	小さな銀座	第2月曜日、第4水曜日 10:00~14:30	〈認知症カフェ〉食事、喫茶、ゲーム、談笑		○
148	城東	HOTカフェhude元町	コーヒーハウス アップルジャム	第1・3水曜日 11:00~14:30	〈認知症カフェ〉食事、喫茶、脳トレ、談笑、季節の催し		○
149	平田	HOTカフェhude平田	カフェ・グレコ	第2木曜日 14:00~16:00	〈認知症カフェ〉喫茶、ミニ講座、脳トレ、健康体操、工作、談笑		○
150	若葉	HOTカフェhude日夏	ユトリ珈琲店日夏店	毎月第4木曜日 14:00~16:00	〈認知症カフェ〉喫茶、談笑		○

【上記サロン情報について】

- ◆サロン一覧は令和元年12月現在、本会で確認、および掲載許可を得ているものです。
- ◆実施日・時間・内容等は変更になることがあります。
- ◆金亀体操とは、「コツコツ続ける金亀(根気)体操」のことで、元気で長生きを目指し足腰の力を保ち、向上させるために作られた彦根市のご当地体操です。サロンで金亀体操をされているところに○印をつけています。
- ◆多世代とは、年齢を問わずに参加できるサロンです。可は、相談に応じて参加可能です。
- ◆サロンに関するお問い合わせや参加申込みにつきましては本会までご連絡ください。

令和2年(2020年)3月発行

編集・発行/ 社会福祉法人彦根市社会福祉協議会

彦根市平田町670 彦根市福祉センター別館

【TEL】(0749)22-2821 【FAX】(0749)22-2841

<令和元年度彦根市第2層地域支え合い推進業務委託事業>