

## 「ご近所福祉サロンゆずの会」活動紹介

### 基本情報

所在地	大字東岐波 5637 番地 8
開催日時	第1 金曜日 13時15分～16時 第2・3・4 金曜日 10時～12時
主な活動内容	ペーパークラフト教室、編み物教室、体を動かそう会、昔の遊びを楽しむ会
連絡先	34-2510

### 活動の様子



編み物教室



体を動かそう会（足指体操）

### 開所のきっかけ

東岐波の明屋書店前に「ゆず」というたまり場があります。  
多口田、古殿、丸尾原の地域のみなさんと気軽につどえる場を持ちたいとサロン「ゆずの会」を立ち上げました。  
一人暮らしの方、地域とつながりを求める方々のふれあいの居場所として、みんなの話し声や笑顔があふれ、生きがいにつながればと思っています。

### P R

第1 金曜日 ペーパークラフト教室  
買い物かご、かばん、入れ物など編んでいます。手も口も動かし、笑い声が絶えません。  
第2 金曜日 編み物教室（手編み）  
やさしい講師の指導のもと、どんな方にも対応していただき、和やかな雰囲気です。  
第3 金曜日 からだを動かす会  
足指体操、足のケア体操をします。参加者から「体が軽くなった」と喜ばれます。  
第4 金曜日 お楽しみ会  
ハーモニカを聴いたり、民謡やダンスを観ます。脳トレをしたり、棒体操（新聞の束）を使ってゆっくりからだを動かします。  
夏休みこども企画（年1回）  
地域のこどもたちを集めて、年配の方々といっしょになって割りばし鉄砲づくりやお手玉遊び等を行い、交流を図ります。子どもたち同士、すぐに友だちになります。  
○会が発足して1年8か月、少しずつサロンで笑顔に会えています。見学も随時受け入れます。また、会の運営に協力いただけるボランティアさんも募集します。どうぞお気軽にご参加ください。

## 「お元気サロンはまだ」活動紹介

### 基本情報

所在地	波馬田自治会館
開催日時	毎週土曜日 9時～11時
主な活動内容	健康体操（貯筋運動）、操体法、脳トレ、茶話会等
連絡先	58-4832

### 活動の様子



まず血圧測定



大きな声で歌いながらの貯筋運動

### 開所のきっかけ

地域の高齢化が急激に進み、お互いが顔を合わせて話し合う機会が少なくなり、このままではみんながばらばらになってしまうことが懸念されてきた。高齢者の皆さんの夢である健康寿命を延ばし、以前のような温かな地域の雰囲気を取り戻したい思いから、地域にお住いの多くの方が定期的に寄り合える健康づくりサロンを立ち上げました。

### P R

高齢者の第一の目標は健康寿命を延ばすこと。そして地域の人同士が気軽に寄り添い団らんできる場を設定することをテーマに運営しています。毎週土曜日に開催しており、最初に来た人から血圧を測定して、体調を観察します。続いて前半は、足腰を丈夫にする健康づくりとして貯筋運動並びに補助運動を合わせて約1時間行いますが、大きい声で貯筋のテーマを歌いますので心身共に若さをもたらします。後半は、お茶にコーヒーにお菓子を食べながらおしゃべりを楽しんでいます。毎週1回ですので新しい情報が交換されます。家庭菜園でできた収穫物の差し入れや、旅行に行ってきた方のお土産話等にも花が咲きます。民生児童委員からの気付きも大変大切な情報源です。

他の自治会からも参加者があり広く交流を深めています。

## 「今村くらしの相談室」活動紹介

### 基本情報

所在地	今村南 2-10-52
開催日時	毎週月・木曜日 第3日曜日 適時
主な活動内容	交流サロン「もも」、ものづくり教室、クラフト教室、手話の会、ノルデック歩こう会、医療・介護・福祉のご相談
連絡先	51-6233

## 「iikoto メイト」活動紹介

### 基本情報

所在地	則貞四丁目 19 番地
開催日時	平日の日中
主な活動内容	ぼちぼち体操、やわらかチェアビクス、絵手紙づくり、大正琴、歌、スクエアステップ等
連絡先	21-6665

### 活動の様子



子どもたちと七夕飾りを作りました



スクエアステップの様子

### 開所のきっかけ

健康長寿を願って、大正琴を長年続けてきたグループが宇部市高齢福祉課の認知症予防プログラムに取り組み、予防、ケアの継続、地域での活動の必要性に気付きました。ご近所福祉推進事業のボランティア型として認定され、子どもから高齢者まで「いつでも 誰でも 集まれる拠点」を2010年12月に開設しました。

2017年度より「ご近所福祉サロン」として更なる活動の充実、継続につなげ、地域社会に求められている活動を毎月20回以上行っています。

### PR

ルールは【皆が楽しくなる会話】

健康寿命を延ばすことを主目的にスクエアステップ・ぼちぼち体操（理学療法士による）・やわらかチェアビクス（介護福祉士による）・やまぐち元気アップ体操等を行っています。

趣味の会としては大正琴・絵手紙・刺繍・衣服のリフォーム・ものづくりなどがあり、自主財源確保の源にもなって、より強い「生きがいづくり」の場となっています。

大正琴は定期的にボランティア演奏で施設訪問、地域に貢献しています。

担い手会議を月一回以上開催、運営の情報・思いを共有しています。

### ホームページURL

<http://www.7b.biglobe.ne.jp/~iikoto/>

## 「和の会ご近所サロン」活動紹介

### 基本情報

所在地	デイサービスなごみ横
開催日時	毎週水曜日 10時～12時
主な活動内容	健康教室、手芸教室、パッチワーク等
連絡先	35-7530

### ホームページURL

<http://www.nagominokai.com/salon>

## 「ご近所福祉サロンにじ」活動紹介

### 基本情報

所在地	協立病院横 虹の家訪問看護ステーション跡
開催日時	毎週月曜日 13時30分～15時30分 毎週水曜日 10時～12時
主な活動内容	健康チェック、物づくり、手芸、脳いきいき教室、手作りおやつカフェ、姿勢&体調改善体操等
連絡先	34-2510

### 開所のきっかけ

健文会では、歩いて行ける場所に「居場所」をつくり、そこで健康づくり&つながりづくりをすすめています。

「介護保険の改定でデイサービスに行ける回数が減った」「歩いて行けるところに気軽に集える場所があるといいよね」という声が恩田校区の組合員からあがりました。たまたま、当方の訪問看護ステーションの後が開いていましたので、職員と健文会の組合員が一緒になってサロンを立ち上げることにしました。

### PR

誰でも気軽に立ち寄っていただける場として、参加した方々のつながりづくり、仲間の輪が広がると嬉しいなと思っています。毎週月曜日の午後と水曜日の午前中に開催しています。第1月曜は歯科衛生士による「お口の健康講和」とコンディショニングトレーナーによる「姿勢改善体操」、第2月曜日は認知症予防プログラム「脳いきいき教室」、第3月曜日は「うたごえカフェ」、第4月曜日は「姿勢改善体操」を。第1水曜日は「理学療法士による健康講和」と「物づくり」、第2水曜日は「かぎ針編み教室」、第3水曜日は「手作りおやつカフェ」、第4水曜日は「みんなでつくる食事会」を中心に茶話会と健康チェックは毎回組み入れています。特徴は健文会それぞれの分野の専門家と地域の方が一緒につくっていることです。お花見会やクリスマス会等季節の行事を地域の方と協同開催もしています。また、恩田校区外の方も大勢参加しています。誰でも参加できます。是非遊びに来てください。

## 「ご近所 cafe 縁が和」活動紹介

### 基本情報

所在地	神原町一丁目4番3号
開催日時	毎週火～土曜日 11時～16時頃
主な活動内容	苔玉体験教室、ステンシル体験教室、陶芸体験教室、フラワーアレンジメント体験教室等
連絡先	22-7301

### 開所のきっかけ

ご近所福祉の集まりの場として自宅を提供し、いつでも、誰でも、どんな時でも、ご近所のたまり場として、ちょっとした昼食やコーヒーを提供して、和気あいあいと過ごせる場作りに、無理なく、できる範囲で自宅を地域に開放し役立てていきたいと思い、開所しました。

### PR

1人暮らしの家庭が増え、兄弟のいる家庭が少なくなっており、同時に一日中家から外出しなくても生活ができる便利な社会となりました。そこで、昔の家に縁側があったように、ご近所が気軽に寄られる場所を目指し、開所しています。

「少しでも自宅から出て会話をして健康で暮らせる場」、「昼食を中心に食育・情報交流・情報提供の場」、「各種教室を開くことによる地域のたまり場・仲間づくりの場」です。

## 「ふれあい場所ことしば」活動紹介

### 基本情報

所在地	琴芝町二丁目 1-1 (元藤本商店)
開催日時	毎週月曜日から金曜日の 13 時～17 時
主な活動内容	茶話会、マジック、花のアレンジメント
連絡先	-

### 活動の様子



茶話会の様子



フラワーアレンジメント

### 開所のきっかけ

平成 30 年 8 月の終わりにお店（藤本商店）を閉じましたが、70 年間お世話になった琴芝校区へ恩返しをしたいと考えていました。近所にはお一人暮らしの方が多く、集まれる場所があれば良いなと思い「ふれあい場所ことしば」を開所しました。

### PR

月に一度、お花の先生をお呼びしての花のアレンジメント、ふた月に一度、マジックショーを行っています。開催日は決まっていますが、決まったらサロンの入口に掲示しますので、参加を希望される方はお声かけください。

月曜日から金曜日の 13 時～17 時に開いているので、初めての方も気軽にお立ち寄りいただければと思います。

## 「ゆうゆうひらきファイブ」活動紹介

### 基本情報

所在地	開四丁目 14-24
開催日時	毎週水曜日 14 時～16 時 毎月 7 のつく日 9 時～10 時
主な活動内容	コーラス、茶話会、朝市
連絡先	34-3376

### 開所のきっかけ

朝市を始めて近所の人たちと接するうちにここでみんなと楽しく過ごせないかという声が出てきました。まずはコーラスからやってみようと 2～3 人で始めました。そんな時に自治会長からコーラスの指導者を紹介され本格的に活動を始めることができました。

### P R

現在、7 のつく日に朝市を、週に 1 回水曜日に 14 時から 16 時までコーラスをやっています。前半はコーラス、後半は茶話会とみんな楽しくやっています。参加者も 6～7 人になりコーラスの指導も丁寧で近所の人からも上達したねといわれるようになりました。まずは楽しく継続できる活動を目標にしています。

## 「請川の里」活動紹介

### 基本情報

所在地	大字西岐波 6344 番地
開催日時	毎週水曜日 12時～15時 不定期日曜日
主な活動内容	1人1品持ち寄り食堂、多世代交流体験
連絡先	090-8362-2678

## 「いっきゅう会」活動紹介

### 基本情報

所在地	東小羽山集会所
開催日時	毎週月・水・金曜日
主な活動内容	卓球、グランドゴルフ、ころばん体操、銭太鼓、ボトルシップ、 マーじゃん教室等
連絡先	—

# 「どんぐり山の会」活動紹介

## 基本情報

所在地	小羽山四区集会所
開催日時	毎週水・金曜日等
主な活動内容	脳トレ、ゲーム、本読み、囲碁クラブ、マーじゃん、健康教室、ヨガ及びストレッチ等
連絡先	31-3716

## 活動の様子



秋色のリースづくり



校区のふれあいまつりで作品展示

## 開所のきっかけ

宇部市社会福祉協議会のふれあい・いきいきサロンの実績（平成 19 年開始）と、地域で活動する「ボランティア歩みの会」の実績でスタッフの確保の目途はついたので、自治会員の高齢化に対する対策として、自治会集会所の使用の許可を得て平成 23 年度宇部市ご近所福祉活動推進事業に応募し、9 月 20 日助成候補者として決定し、開設準備にかかり 11 月 23 日開所しました。

## P R

ボランティア活動として、高齢者との関わりの経験豊富なスタッフや学童との関わりの実績豊富なスタッフがいて、高齢者から幼児、学童を対象とした行事を行っています。

○小羽山学童保育事業に年 5 回さまざまな行事を企画し学童との交流を図っています。

○小羽山小学校には、1,2 年生を対象とした「わくわく教室」にボランティアとして参加しています（原則毎週 1 回、1 時間）。

○地域の大きな行事、自治会の行事では、どんぐり山の会として協力しています。

○高齢者向け行事は、健康維持を目的とした事業を開設しています。

## 「こおろぎ塾」活動紹介

### 基本情報

所在地	浜田一丁目 14 番 1 号
開催日時	毎週毎週月・水・木・土曜日
主な活動内容	DIY・日曜大工・小物修理、パソコン教室、畑の日、室内ゲーム、料理の日等
連絡先	33-8652

### 開所のきっかけ

ちいさな子どもからお年寄りまでの幅広い年齢層の人たちが交流することによって、いろいろなことを学び、学んだことを生かして集う人たちが自立できるような環境をつくりたいと思い開所しました。

### PR

こおろぎ塾は、日常生活を明るく楽しく健康的に過ごしそれぞれをより豊かにするために、いろいろな人が集い学び遊ぶことを目的としています。狭い敷地にある空き家を再利用して運営しています。

設備は、ウッドデッキ、ミーティングルーム、調理室、石釜などです。これらの設備を利用して、料理、パソコン、小物リサイクルなどを主体とした学習をするところです。

高齢になり時間をもてあます人、グループや家族で楽しく過ごしたい人、老若男女を問わず、誰でも利用できるようになっています。

### ホームページURL

<http://kourogi437.blog.fc2.com/>

## 「喫茶よりあい処 西ヶ丘」活動紹介

### 基本情報

所在地	西ヶ丘自治会館
開催日時	毎週土曜日、第4日曜日等
主な活動内容	喫茶、シアター、カラオケ、グランドゴルフ、健康体操教室等
連絡先	41-6789

### 開所のきっかけ

昨今、人間関係の希薄さが一番大きな問題になっている中、これを少しでも解消するために、身近な地域が立ち上がる必要がありました。一方、今人のためにと行って行っていることが、次には自分のためになってくると考え、自分たちでできることを始める必要が有ると考えました。そこで、地域でよりあう場「よりあい処」を提供するために「喫茶 よりあい処 西ヶ丘」を立ち上げました。

### PR

「喫茶 よりあい処 西ヶ丘」活動を中心に、普段困っている事へ対応する「おたすけ処 西ヶ丘」活動、見守りを行う「みまもり処 西ヶ丘」活動を行っています。

「喫茶」は、毎月第4日曜日に 手作りのお菓子、コーヒーを提供し皆でよりあい、おしゃべり、歌、頭の体操など楽しい時間を過ごしています。又、「カラオケ愛好会」で楽しく歌い、「シアター」では映画鑑賞し、泣いたり、笑ったりしています。

最近では、介護予防、認知症予防に力を入れ、スクエアステップ、グランドゴルフ、スポコミとの協力による健康運動教室などを開催しています。

## 「ほっとおおもり」活動紹介

### 基本情報

所在地	大森自治会館
開催日時	毎週火・木・土曜日 第1・第3金曜日 第2月曜日
主な活動内容	カラオケ喫茶、健康教室、なごみ会、グランドゴルフ
連絡先	41-1422

## 「際波台いきいきサロン」活動紹介

### 基本情報

所在地	際波台団地内（際波台自治会館、公園）
開催日時	毎週月～土曜日 13時00分～16時00分
主な活動内容	元気アップ体操、フラダンス、カラオケ、麻雀、映画鑑賞、茶道、グランドゴルフ
連絡先	41-3723、41-1785

### 活動の様子



毎週木曜日に山口元気アップ体操を元気に楽しく行っています。

### 開所のきっかけ

完成後 40 数年を経過した当団地では高齢化が進んでいます。その中で、元気で活力ある団地にするためには、住民が活動し易い場(サロン)と活動の仕組みづくり(サークル活動等)をつくり、多くの住民が参画しやすい環境をつくることで、高齢者が外に出て体を動かし、おしゃべりをし、仲間づくりができ、結果として認知症を予防し、健康寿命を延ばし元気で活力ある団地づくりに貢献するため、このサロンを立ち上げました。

### P R

際波台いきいきサロンでは出来るだけ多くの人が集えるよう、様々な分野(運動系、文科系、娯楽系)の 14 のサークル(元気アップ体操、歌声サロン、合唱、尺八、囲碁、将棋、麻雀、映画鑑賞会、グランドゴルフ、卓球、フラダンス等)を立ち上げ活動しています。活動主体の親和会の会員数は 124 名(内近隣地域の参加は 20%)と着実に増え、サークル活動の運営は合唱部の講師以外はすべて自主運営です。

活動の場である自治会館は日曜日を除き毎日 1～3 時間利用しています。昨年 9 月に導入した元気アップ体操は、元気な体づくりを目指し毎週 1 回体を動かし 3 カ月に 1 回次の 4 項目①複合動作能力②握力③バランス力④柔軟性について自主測定し管理しています。(測定器具は助成金で購入)

さらに年 2 回、全員でミニ運動会を開催し、終了後表彰式、食事会で親睦を図り、健康づくりと仲間づくりを心掛けています。

## 「東割ともだちの輪」活動紹介

### 基本情報

所在地	東割集会所
開催日時	毎週月・水曜日 13時～15時
主な活動内容	手芸、マージャン、健康体操、銭太鼓、3B体操、ヨガ、みんなで歌いましょう等
連絡先	090-7549-3253

### 活動の様子



3B体操 腰をひねるのに悪戦苦闘の皆さん！



手芸風景

### 開所のきっかけ

民生委員として担当地域のお一人暮らし高齢者の自宅を訪問した際、「人と話をすることが少ない、今日あなたと話が出来て嬉しかった」と言われ私は後ろ髪を引かれる思いで帰りました。そこで、来たいときに来て、帰りたいときに帰れる、昔の縁側でお茶を飲んで話ができる居場所を黒石校区内に作りたいと考えました。併せて学童保育に行っていない子の居場所にもなればと思いました。

### PR

「誰でも気軽に集える場所」をコンセプトに、毎週月・水曜日の13:00～15:00まで開所しています。

月曜日は手芸が中心で、第4月曜日はヨガを行っています。水曜日はマージャン及び各種健康体操（3B体操、リズム体操、銭太鼓体操、ケアビクス）で、第3水曜日のみんなで歌いましょうのイベントでは、ギターの伴奏で童謡・唱歌・フォーク・歌謡曲など楽しく歌っています。尚、3B体操、ヨガは講師の先生を招いて行っています。

交流サロンでは、お茶を飲みながら、みんなで楽しくおしゃべりをして楽しんでいます。手芸に興味のある方、体を動かしたい方、是非一度見学に来て下さい。お待ちしております。

## 「妻崎ハート会」活動紹介

### 基本情報

所在地	妻崎公会堂
開催日時	毎週水曜日 10 時～12 時
主な活動内容	健康体操、ペタンク、フォークダンス、茶話会
連絡先	41-5048

### 開所のきっかけ

平成 19 年 6 月から始めた月 1 回の健康体操に物足りなさがあった所、宇部市社協から「ご近所福祉サロン」立ち上げの話がありました。そこで、サロンの運営等の説明を聞き、アドバイスを受けながら、みんなで話し合いをし、もっと活動の幅を広げようとの意見が多くあり、発足する事になりました。活動の内容は会員を 3 班に分け(第 1 週 A 班、第 2 週 B 班、第 3 週健康体操、第 4 週 C 班)、当番班が、次週のプログラム内容を決める方法でサロンを立ち上げました。

### P R

平成 30 年 3 月より「妻崎ハート会」として福祉サロンの仲間と一緒に歩むことになりました。DVD を見ながらの体操も皆でやれば楽しさも倍になり、ずっと続けられそうです。健康で長生きはもちろん活動用具(ペタンク、ターゲットゲーム)、フォークダンス、茶話会等楽しみは増えています。大声で合唱して心のもやもや等吹き飛ばしてみたいと思っています。きっと近々実現出来ると思います。

また家から外へ出たくない人の多さにびっくりです。これからは声をかけ一人でも多く公会堂へ来て頂くようお願いしていく予定です。

## 「誼会」活動紹介

### 基本情報

所在地	宇部市大字吉見 1184 番地
開催日時	毎週月曜日 9 時 30 分～11 時 30 分
主な活動内容	健康体操、レクリエーション、講座、茶話会
連絡先	62-0654

### 開所のきっかけ

以前から近所の人々が集える場所(気軽に普段着で歩いて行ける場所)があればいいなあ…とっていました。そんな折、地域の仲間位置にある中学校が活動場所として提供して下さり、開設に至りました。

### P R

まだ立ち上がってからホヤホヤで試行錯誤しながらやっている段階です。心と体の健康を維持することを目的にしている、毎回運動と脳トレ講座をしています。その中で今までお顔しか知らなかった方との会話も楽しめ、新しい知識も吸収できています。

中学校で、しかも授業時間内での活動ですが、それでも中学生とちょっとした会話ができることもあり、若い世代と交流の機会のない多くの参加者には中学生の存在自体がとてもよい刺激になっています。今後は無理をしないで、時々講師をお招きしたりして、興味のあることを少しずつ増やしていけたらなあと思います。

## 「レインボウ・おの」活動紹介

### 基本情報

所在地	小野ふれあいセンター横 ガソリンスタンド跡地
開催日時	第1・3日曜日 第3火曜日 第2・4火曜日等
主な活動内容	朝市、手芸教室、健美操、交流サロン
連絡先	64-2636

## 「大山いきいきサロン」活動紹介

### 基本情報

所在地	大山公民館
開催日時	毎週木曜日
主な活動内容	グランドゴルフ、麻雀教室、体操
連絡先	090-7379-6582

## 「どんど教室」活動紹介

### 基本情報

所在地	アート・ギャラリーUOQ
開催日時	毎週月曜日 13時～15時
主な活動内容	絵画教室、小物作り
連絡先	67-2165

## 「古民家 倉～SOU～」活動紹介

### 基本情報

所在地	楠こもれびの郷 敷地内
開催日時	月・木曜日 14時～16時
主な活動内容	着物着付講座、お片付けセミナー、自分磨きエステ
連絡先	67-0880