

小堂見区



活動日：年10回(1,2月以外の毎月1回)
活動場所：小堂見公民館
参加人数：約20名

ふれあいサロン

笑顔あふれるサロン

地域の人たちがお茶を飲みながら楽しく交流し、地域のつながりをより深めようという目的で8年位前から始まり、いきいきサロンとふれあいサロンを合わせて年10回開催しています。現在の会員は約20名です。保育園児と手遊びやダンスに合わせて手拍子をしたり、夏休みには小学生と昔の遊びのコマやゴム鉄砲などを手作りしたり、楽しく交流しました。また中学生には吹奏楽の披露をしてもらい、一緒に合唱をして楽しみました。年1回は囃子や歌手・音楽グループに来てもらい楽しんでいます。他には、みんなで歌や布ボール、手遊びなどを行っています。上手いかわないことがあっても、それが笑いに変わり、楽しみながらの脳トレです。また、ギター演奏に合わせて歌ったり、珈琲を淹れたり抹茶を点てて振舞ってくれる人、折り紙や紙芝居など得意なことを披露してくれる人もいて、みんなで協力しながら楽しんでいます。いつも笑顔にあふれるサロンを、これからも続けていきたいと思えます。

(取材日：2018年12月12日)



すみれサークル

健康に暮らすために楽しみながら

健康に暮らしていくためには、日頃の運動が大事と思い、当初はウォーキングから始め、現在はチューブ体操なども取り入れて活動しています。今年で6年目になり、メンバーは全員女性で約14名。時間は午後2時からに設定し、午前中は農作業や家事などで忙しい女性でも出かけやすいと好評です。運動の後にはみんなでお茶を飲み、親睦を深めています。年に一回は公民館を出て、諏訪湖や蓼科湖にウォーキングに出かけています。その後のランチも楽しみ！通常行う運動は、まずは室内でのウォーキング。自分のペースで歩きます。その後、ラジオ体操や筋トレやチューブ体操を行います。自分のできる範囲で無理なく、体に負担をかけすぎずに行うことがよいのです。普段家にいるとなかなかできない運動ですが、ここに来るとみんなで楽しみながらできます。健康のためにもよくて楽しいなんて最高です。今後はウォーキングや体操だけでなく、料理や趣味の場にも活動を広げたいです。

(取材日：2019年1月23日)



柏原区



活動日：毎月2回
活動場所：柏原公民館
参加人数：約14名



南大塩区



活動日：小学校の登校日
(会員それぞれの都合のよい日)
活動場所：南大塩区内
みまもり隊員数：約20名



みまもり隊

子ども達の安全のために

他県で起こった子どもの事件をきっかけに、「下校時の子ども達を守ろう」と声があがり、「みまもり隊」としての活動を行っています。メンバーは地区内で公募し、現在約20名です。揃いのベストや旗も作り、2018年10月から小学校の登校日に毎日、それぞれのメンバーが都合のよい日に、都合のよい場所で行っています。強制的でないのは、メンバーの負担を少なくして持続させていくためです。これまでの活動の中で、ケガをした子どもを保健室に連れていったり、危険箇所気付いたこともあります。見守りを行ってのやりがいは、子ども達と仲良くなれたり、地域内のよい部分や危険箇所などに気付けることです。子ども達が安心して声をかけてくれるのが、何よりうれしいですね。今後メンバーが増えれば、子ども達の見守りだけでなく高齢者の見守りや、地域全体の見守りができると思っています。この活動を続けることで、不審者が入ってこない安全な地域になることを目指しています。

(取材日：2018年12月19日)



健康脳トレマージャンクラブ

健康マージャンで楽しく脳トレ

新聞で健康マージャンの記事を見て興味を持ち、宮田村まで見学に行きました。普通のマージャンと比べて点数のつけ方などが分かりやすく、初心者でも楽しめると思い、平成30年4月から活動しています。時間帯は13時~17時位まで。マージャンと言うとよいイメージを持たない方もいますが、昼間にわきあいあいとできて、手先を使って考えながらゲームをする事で脳トレにもなります。12月には初の大会も行い、大いに盛り上がりました。メンバーは、自宅でもマージャンを楽しむ経験者から初心者まで幅広く、初心者は経験者に教わりながら行っています。夫婦で来ているメンバーも3組いるんです。男女関係なく楽しめるのもいいですね。休憩時間も笑いや会話が途切れず、「ここに来ると気力が若返る」というメンバーも。マージャンは8割が運で、残り2割が腕の見せ所なんです。相手3人の出方次第で変わるゲームの展開には、予想せぬ楽しさがあります。今後はメンバーを増やし、より深いマージャンを楽しんでいきたいです。

(取材日：2019年2月6日)



塚原区



活動日：毎月2回(第1,第3水曜日)
活動場所：塚原区民館
参加人数：約12~16名

