

FUREAI SALON

サロン広報紙

ふれあい サロン

発行
2024.3
No. 17

伊豆市社会福祉協議会では、
ふれあいサロン活動を支援します。
現在、伊豆市では50箇所で
ふれあいサロンを実施しております。



ふれあいサロンとは

子どもから高齢者まで、参加者が一緒になりふれあい活動を通じて、心豊かな充実した人生を送るための仲間づくり、地域住民の結びつきを深め、地域の人たちで地域を見守りをする事を目指し「ふれあいサロン」を推進します。

社会福祉法人伊豆市社会福祉協議会

〒410-2505 静岡県伊豆市八幡33-1

TEL.0558-83-3013 FAX.0558-75-7200

伊豆市社協HP <http://www.izushakyo.com/>

この広報紙は、皆様からいただいた共同募金により作られています。

修善寺

サロンかどの

場所／加殿コミュニティー防災センター



- 4月 ボッチャ
 - 6月 栄養講座(包括)
 - 7月 七夕飾り(短冊づくり)
 - 8月 ボーリング大会
 - 10月 加殿文化祭作品づくり(ヒマワリの花)
 - 11月 健康講座(伊豆赤十字病院)
 - 12月 バスの乗り方講座(東海バス)
 - 1月 ビンゴゲーム大会
 - 2月 節分(豆まき)ポッチャ
 - 3月 見城さんのお話(駐在所)
- ※毎回 リハビリ体操
季節の唄 かどの音頭

参加者に好評
だった内容は?
ボーリング・
輪投げ・ポッチャ

修善寺

サロンさつき

場所／本立野公民館



- 4月 お花見 西念寺見学
- 6月 区長・市議会議員さんのお話
- 7月 七夕飾り・公民館前の飾りつけ
- 8月 塗り絵・釣り遊び
- 9月 読み聞かせ・茶話会
- 10月 輪投げ・ボーリング
- 11月 読み聞かせ・茶話会
- 12月 修善寺東小2年生との
交流会・クリスマス会
- 2月 包括のお話
- 3月 ひな祭り・お楽しみ会

参加者に好評だった
内容は?
東小2年生とのクリ
スマスはとても楽し
く笑顔で過ごすこと
ができました!

修善寺

サロン牧之郷

場所／牧之郷公民館

- 4月 お花見(狩野川堤防)
- 5月 包括より体操
- 6月 健康講座(伊豆赤十字病院)
- 7月 音頭保存会
- 8月 子ども会との交流(手品・トランプ)
- 9月 大正琴“おじゃまむし”演奏
- 10月 落葉絵(竜)文化祭展示
- 11月 寄せ植え(津田生花)文化祭展示



- 12月 ハーモニカの演奏
- 1月 カルタ大会
- 2月 特殊詐欺防犯講座(伊豆中央警察署)
- 3月 二胡の演奏(橋本さん)

参加者に好評だった
内容は?
寄せ植えは初めての試
みで皆に大変喜ばれま
した!

修善寺

サロンかつら

場所／カフェ ガイヤ

- 4月 かりんば演奏
- 5月 ラジオ体操のあと虹の郷へ
- 6月 体操・指人形
- 7月 詩の朗読・お手玉回し・体操
- 8月 笑いヨガ
- 9月 お話の会(修善寺図書館)
- 10月 懐かしの歌・茶話会
- 11月 健康講座(伊豆赤十字病院)

参加者に好評だった内容は?
伊豆赤十字病院のフレイルにつ
いてのお話が好評でした。

- 12月 ラジオ体操のあとクリスマスソングの合唱
- 1月 正月遊び
- 2月 クリーンセンターいず見学
- 3月 お花見ツアー



修善寺

サロン柏久保

場所／柏久保公民館

- 4月 新区長お話の会 市民課消費生活出前講座
- 5月 勝呂もとえさん 楽しい音楽会
- 6月 オカリナサークル“風の音”コンサート
- 7月 交通安全教室(伊豆中央警察署交通指導員)
- 8月 クリーンセンターいず施設見学会
- 9月 天桂寺住職の法話の会・大正琴“おじゃまむし”演奏
- 10月 健康講座(伊豆赤十字病院)
- 11月 工作会とお話の会(修善寺図書館)

- 12月 栄養講座・シニア体操(包括)
- 1月 骨密度測定(うさぎ薬局)
- 2月 ハーモニカサークル“あすなろ”コンサート
- 3月 お話の会(伊豆市資料館)



参加者に好評
だった内容は？
クリーンセン
ターいずへ施設
見学お出かけ

修善寺

サロン嵐山

場所／半経寺公民館・大下公民館



- 4月 みんなでおしゃべりと歌
- 5月 輪投げ
- 6月 サロン20周年記念
- 7月 七夕
- 8月 包括支援センター
- 10月 お手玉
- 11月 紅葉見学(旭滝)
- 12月 ギター演奏(遠藤康博さん)
- 1月 三味線演奏と歌(樋川さん)
- 2月 みんなで歌おう
- 3月 ビンゴゲーム

修善寺

サロン大堀山

場所／堀切公民館



- 4月 グラウンドゴルフ
お花見(堀切公園にて)
- 6月 包括のお話(甘酒レシビ)
- 9月 敬老のお祝い・ビンゴゲーム
- 11月 交通安全教室(交通指導・詐欺の話)
- 1月 お正月遊び・かるたとり
- 3月 カーリング遊び

参加者に好評だった内容は？
交通指導員による詐欺の実演が参考になりました。

修善寺

サロン大平

場所／大平公民館



- 4月 お花見(旭滝)
- 6月 健康講座(うさぎ薬局)
- 7月 七夕飾り・ウクレレ演奏(カイマナヒラ)
- 9月 包括のお話
- 10月 特殊詐欺防犯講座(伊豆中央警察署)
- 11月 お話の会(修善寺図書館)
- 12月 クリスマス会・
オカリナサークル“風の音”コンサート
- 1月 お正月遊び・ビンゴ大会
- 2月 歌・タオル体操・手話歌
- 3月 社協より・お弁当配布

参加者に好評だった
内容は？
特殊詐欺防犯講座(伊
豆中央警察署)

修善寺

サロン大野

場所／大野公民館



- 4月 ロコモ体操
- 5月 ゲーム大会(ボーリング)
- 6月 ロコモ体操
- 7月 ロコモ体操・お話し
- 8月 料理教室
- 10月 お話の会(修善寺図書館)
- 11月 健康講座(包括)
- 12月 クリスマス会・大正琴“おじゃまむし”演奏
- 1月 市民課消費生活出前講座
- 2月 役員会
- 3月 反省会とビンゴゲーム

修善寺

サロンくまさか

場所／熊坂公民館

- 4月 ピアノ・クラリネット演奏会
- 5月 ペタンク(高架下)
- 6月 市民課消費生活出前講座・熊坂こども園との交流
- 7月 セタ飾り・オカリナサークル“風の音”コンサート
- 8月 健康講座(伊豆赤十字病院)
- 9月 健康講座(包括)
- 10月 グラウンドゴルフ(高架下)



- 11月 お巡りさんのお話(駐在所坪井さん)熊坂こども園への訪問
- 12月 クリスマス会(ビンゴゲーム・ミニプレゼント交換)
- 1月 お正月遊び(カルタ・神経すいじゃく)
- 2月 熊坂こども園との交流
- 3月 ひな祭り 二胡演奏

参加者に好評だった内容は?
いろいろな楽器演奏会は皆さんから好評でした!
初めてこども園の訪問ができて楽しかった。

修善寺

サロンえきまえ

場所／駅前コミュニティ会館

- 4月 新区長、老人会会長、市議会議員、民生委員紹介・紙芝居
- 5月 人形劇(ぼんぼこ座)
- 6月 オカリナサークル“風の音”コンサート
- 7月 包括より体操等
- 8月 包括より介護の悩み相談等
- 9月 ゲーム大会(風船飛ばし、ゆらゆらゲーム、社協より)

- 10月 伊豆の国市防災チームによる防災講座(防災カルタ、防災風呂敷)
- 11月 音楽療法(勝呂もとえさん)
- 12月 クリスマス会(ビンゴゲームによりプレゼント交換)
- 1月 方言による伊豆の民話の朗読会(伊豆市資料館)
- 2月 ハーモニカ「ドレミ」による演奏会
- 3月 あけてびっくり!!! 玉手箱
※毎回 体操(手のひらを太陽に・リハビリ)・締め歌

参加者に好評だった内容は?
ボランティアが代役で行ったゲーム大会や紙芝居などが好評でした!



修善寺

サロン小立野

場所／小立野公民館



- 4月 グラウンドゴルフ
- 5月 グラウンドゴルフ
- 6月 健康講座(伊豆赤十字病院)
- 7月 図書館 DVD
- 8月 お話の会(伊豆市資料館)
- 9月 交通安全協会より
- 10月 包括より
- 11月 大正琴“おじゃまむし”演奏
- 12月 伊豆市健康長寿課より
- 3月 昼食会

参加者に好評だった内容は?
大正琴“おじゃまむし”に歌詞集をいただき10曲歌いました

修善寺

サロン踊り子

場所 / 横瀬公民館



- 4月 簡単なバッグを作ろう
- 6月 花の寄せ植え
- 7月 押し花の壁掛けづくり
- 9月 みんなでゲームをしよう
- 10月 包括のお話
- 11月 花の寄せ植え
- 12月 正月飾りを作ろう
- 2月 紙粘土でおひな様を作ろう
- 3月 食事会

参加者に好評
だった内容は？
簡単なバッグ作
り・花の寄せ植え・
正月飾り

修善寺

友笑会館ふれあいサロン

場所 / 友笑会館



- 4月 八重桜お花見会
- 5月 談話・試食会
- 6月 立寄り・談話・麻雀
- 7月 日曜開放日・卓球
- 8月 セミナー
- 10月 立寄り・談話・打合せ
- 11月 紅葉狩り・昼食会
- 12月 クリスマス会
- 1月 新年顔合わせ会
- 2月 節分祭り
- 3月 ひな祭り

修善寺

かつらの里

場所 / 修善寺保育園



- 4月 みんなで歌おう！
- 5月 市民課消費生活出前講座
- 6月 お話の会(修善寺図書館)園児と一緒に
- 9月 方言で朗読(伊豆市資料館)
- 10月 笑いヨガ
- 11月 夏目漱石ウォーキング
- 12月 クリスマスコンサート
- 1月 手品(姫之湯山下さん)
- 2月 オーラルフレイル講座
(伊豆赤十字病院)
- 3月 バーベキューを楽しもう

修善寺

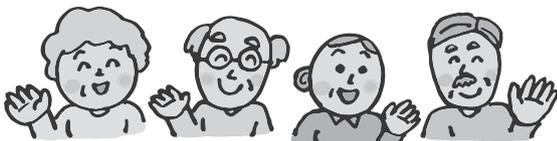
つくしの会

場所 / 年川公民館

7月 世話人話し合い

8月 世話人話し合い

※コロナ禍により活動を休止していましたが、再開に向けて世話人の話し合いを行いました。



土肥

大藪ふれあいサロン

場所 / 大藪区公民館



- 4月 最福寺のしだれ桜見学・境内で昼食
- 5月 買い物ツアー・道の駅月ヶ瀬で昼食
- 6月 健康講座(包括)
- 7月 食事会
- 9月 簡単にできるペン立てづくり
- 10月 簡単にできるゲーム(ボーリング・グラグラゲーム他)
- 11月 修禅寺及び周辺散策・昼食修善寺駅前
- 12月 クリスマス会(ビンゴゲーム他)
- 1月 新年会
(会食会、トランプゲーム他)
- 2月 リズムに合わせて健康体操
(勝呂もとえさん)

参加者に好評
だった内容は?
買い物ツアーが
好評でした!

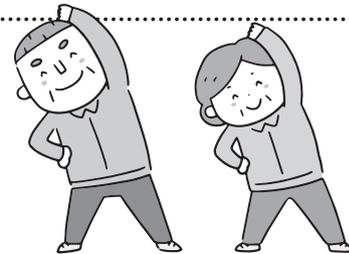
土肥

中浜いきいきサロン

場所 / 中浜コミュニティセンター



- 5月 歌とお話(勝呂もとえさん)・ビンゴゲーム
- 9月 認知症予防と社会参加のお話(加納彰さん)・
ビンゴ大会
- 12月 お年寄りのストレッチ体操(大路環さん)
- 1月 新年会(平田りゅう子先生の歌)



土肥

ふれあいサロン屋形

場所 / 屋形公民館



- 4月 ロコトレ体操
- 5月 ロコトレ体操・漢字力講座・お食事会
- 6月 ロコトレ体操・お食事会
- 7月 ロコトレ体操・お食事会
- 9月 ロコトレ体操・お食事会
- 10月 ロコトレ体操・お食事会
- 11月 ロコトレ体操
- 1月 ロコトレ体操・漢字力訓練・
食事会・ビンゴゲーム
- 2月 ロコトレ体操・お食事会
- 3月 ロコトレ体操・お食事会

土肥

ふれあい元気サロン

場所 / 大久保公民館

- 4月 計画作成・備品チェック
- 5月 歌声・体操・備品整理
- 6月 声掛けロボットPR(健康長寿課)
- 7月 歌声・体操・工作教室(パステル画)
- 8月 工作教室(七夕飾り作り) - 老人会共催
- 9月 防災訓練 - 区と共催
- 10月 歌声・認知症について(包括)
- 11月 歌声・体操・脳トレゲーム

- 12月 クリスマス会 - 歌声・輪投げ・体操
- 1月 新年会 - 歌声・「土肥のかかるた」かるた取り
- 2月 歌声・高齢者支援について(包括)
- 3月 歌声・体操・来年度の計画



参加者に好評だった
内容は?

- 脳トレ
①ペットボトルキャップ
を使った色読みゲーム
②さよなら2023
合計23になる輪投げ

土肥

下村ふれあいサロン

場所 / 下村公民館



- 4月 サロン総会
- 5月 楽器(手製)を作って楽しく歌おう・脳トレ
- 6月 七夕飾りを作ろう
- 7月 健康講座(包括)
- 10月 室内運動会(球入れ・ボーリング・ボール遊び)
- 11月 ゲームで楽しもう・脳トレ
- 12月 大掃除・〇×ゲーム・ビンゴ・ボーリング大会
- 1月 ふれあい会食会・土肥桜お花見・絵馬づくり
- 2月 おひな様を作ろう
- 3月 お花見

参加者に好評だった内容は?

絵馬づくり(段ボール台紙に竜花飾り等を貼り今年の目標を書く)

土肥

さわやかサロン

場所 / 上野公民館



- 4月 南広場でお花見会食
- 5月 皆でお話
- 6月 DVD鑑賞会
- 7月 熱中症について(包括)
- 9月 皆でお話
- 10月 ゲーム
- 11月 おでかけ(クリーンセンターいず・道の駅天城越え・浄蓮の滝)
- 12月 クリスマス音楽会(勝呂もとえさん)
- 1月 新年・お食事会
- 2月 茶話会
- 3月 茶話会

参加者に好評だった内容は?

土肥ホームの協力でお出かけしました。大好評でした!

土肥

ほほえみサロン

場所 / 小池公民館



参加者に好評だった内容は?
ボーリング

- 4月 歌体操 内田さんお話&ゲーム
- 5月 歌体操・折り紙
- 6月 歌体操・リハビリ体操・お手玉玉入れ
- 7月 歌体操・リハビリ体操・輪投げ
- 9月 天神社境内奉仕作業
- 10月 合同敬老感謝祭 音楽療法(勝呂もとえさん)
- 11月 一足早い忘年会食事会・歌体操・ボーリング
- 1月 音楽療法(勝呂もとえさん)ふれあい会食会
- 2月 歌体操・リハビリ体操
- 3月 歌体操

土肥

中島・長藤ふれあいサロン

場所 / 中島・長藤公民館



- 4月 体操
- 5月 体操・読み聞かせ・早口言葉
- 6月 体操・紙芝居・読み聞かせ
- 7月 体操・早口言葉・歌を唄う
- 9月 体操・防災について話し合い
- 10月 体操・都道府県名と県庁所在地あてクイズ
- 11月 体操・歌を唄う。言葉当てクイズ
- 12月 体操・クイズ・クリスマス会
- 1月 体操・会食会・新年会・カルタクイズ
- 2月 体操・歌を唄う・本年度の話し合い
- 3月 体操・散歩

参加者に好評だった内容は?

会の初めに必ず爽やか体操をする

土肥

中村二十日会

場所 / 中村集会所



- 4月 役員引継ぎ・活動計画
- 5月 母の日会 ビンゴゲーム等レクリエーション
- 6月 座談会
- 7月 ペンギン体操
- 9月 おはぎ作り
- 10月 脳活・大人の塗り絵
- 11月 忘年会・食事会
- 1月 新年会(会食会)
- 2月 座談会
- 3月 反省会・来年度の計画

参加者に好評
だった内容は？
久々の外食が楽し
かった。たまには
体操も良かった。

土肥

高根シルバーサロン

場所 / 平野区集会所



- 4月 市健康長寿課AIロボット講座
 - 5月 健康講座(包括)
 - 6月 地区のグラウンドゴルフ大会に参加
 - 7月 地区の祭典準備片付参加
 - 9月 地区の輪投げ大会に参加
 - 10月 地区のペタンク大会に参加
 - 11月 地元神社境内除草及び清掃
 - 12月 忘年会
 - 1月 新年食事会
 - 3月 地元神社境内除草及び清掃
- ※毎回 地元神社境内除草及び清掃

参加者に好評
だった内容は？
包括支援センター
による高齢者健康
講座

天城

宿ふれあいサロン

場所 / 宿公民館



- 4月 花まつり(弘道寺)
- 5月 社協よりお話
- 6月 駿東伊豆消防署よりお話
- 7月 オカリナ演奏会
- 9月 敬老会への協力
- 10月 ミニ運動会
- 11月 作ってみよう
(クリスマスかざり)
- 12月 クリスマス演奏会
- 1月 お話会(天城図書館)
- 3月 花かざり作り・おたのしみ反省会

参加者に好評だった
内容は？
消防署のお話(熱中症・
消火器の使い方)・オ
カリナ・クリスマス演
奏会、運動会なども好
評でした！

天城

大滝ふれあいサロン

場所 / 大滝公民館



- 4月 お話会(天城図書館)・
ロコトレ体操
- 6月 音楽療法(勝呂もとえさん)
- 7月 日帰りツアー小旅行
- 8月 大滝区民交流会
- 9月 敬老会への協力
- 10月 認知症サポーター養成講座
コグニサイズ
- 12月 クリスマス会
(昔を思い出して頭の体操、数学、国語)
- 2月 食事会(紙パックでアイス作り)

参加者に好評
だった内容は？
体全体を動かし大き
な声で歌うなど汗を
かくなどしてみなさ
ん楽しい時間を過ご
しました！

天 城

茅野ふれあいサロン

場所／茅野公民館

- 4月 健康講座(包括)
- 5月 クリーンセンター・旭滝見学
- 6月 ロコトレ体操教室
- 7月 紙芝居・ゲーム(青羽根 月出恵子さん)
- 9月 敬老会への協力(音楽療法 高田誠子さん)
- 10月 伊豆中央警察署(生活安全課)特殊詐欺のお話
- 11月 東府や 紅葉を見る プラム作業所見学カフェでランチ

- 12月 クリスマス会 お話会(天城図書館)
- 1月 ミニコンサート(演歌)土屋康子さん
- 3月 ボディチェック(ダスキン)お話・体操(包括)(予定)



参加者に好評
だった内容は？
プラムカフェでの
利用者さんたちの
楽器演奏と歌がと
ても良かった！

天 城

長野ふれあいサロン

場所／長野集会場

- 4月 ロコトレ体操
- 5月 ロコトレ体操
- 6月 ロコトレ体操
- 7月 ロコトレ体操
- 8月 ロコトレ体操
- 9月 タオル体操
- 10月 ロコトレ体操・昼食会
- 11月 ロコトレ体操

- 12月 ロコトレ体操・
クリスマス会(歌謡)
- 1月 ロコトレ体操・歌謡
- 2月 ロコトレ体操
- 3月 ロコトレ体操・昼食会・
反省会



参加者に好評だった内容は？
体を動かした後、替え歌を歌い楽しめました

天 城

市山ふれあいサロン

場所／市山公民館



- 4月 消費生活出前講座・社協より脳トレ体操
- 5月 大正琴の演奏
- 6月 ぼんぼこ座による人形劇
- 7月 健康講座(包括)
- 9月 区敬老感謝祭のお手伝い
- 10月 防災講座・南京玉すだれ
- 11月 お話会(天城図書館)
- 12月 クリスマス会・オカリナ演奏
- 1月 木村なかえさんによる歌あそびなど
- 2月 手品(姫之湯山下さん)
- 3月 石野悦郎さんの歌謡曲

参加者に好評
だった内容は？
敬老感謝祭の高田
誠子さんの音楽教
室が好評でした！

天 城

門野原ふれあいサロン

場所／門野原公民館



- 4月 計画発表・歌レク体操・ビンゴゲーム・歌あそび
- 6月 健康講座(包括)
- 9月 みんなで歌おう・歌レク体操・歌あそび
- 10月 お話会(天城図書館)
- 11月 手品(姫之湯山下さん)
- 2月 歌・歌あそび・歌レク体操・引継ぎ

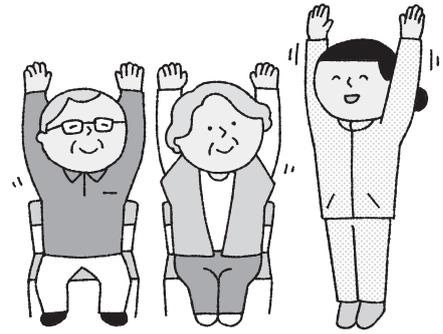
参加者に好評だった内容は？
歌レク体操・歌あそび・手品は皆さんに好評でした！

吉奈ふれあいサロン

場所／吉奈公民館

- 6月 クリーンセンター・旭滝見学
- 7月 折紙で作るポチ袋
- 9月 お不動さんのお祭り お題目 吉奈の古地図を読む
- 10月 転倒予防・下肢強化運動
- 12月 インボディ・握力検査
- 1月 ビンゴ大会
- 2月 ロコモ体操
- 3月 総会

参加者に好評
だった内容は？
握力検査 数値で知ること
で実感できたようです



月ヶ瀬ふれあいサロン

場所／月ヶ瀬コミュニティセンター

- 4月 年間サロン計画
- 6月 アロマセラピーでふれ合う会
手作りアロマリップクリーム虫よけスプレー
- 8月 『身近な宇宙』とふれ合う会 宇宙食の試食
- 10月 中伊豆ワイナリーでランチ工場見学、乗馬見学
- 12月 ふれあいクリスマス会の会 手品(姫之湯山下さん)
- 2月 カラダを動かしふれあう会
“いつまでも元気でいる秘訣”



参加者に好評
だった内容は？
アロマセラピー
や身近な宇宙は
共に地域在住の
方を講師として
お願いしました。

田沢ふれあいサロン

場所／田沢区集会所



- 4月 体操・年間計画表作成
- 5月 体操・ゴキブリ団子作り
- 6月 体操・缶釣りゲーム
- 7月 体操・輪投げ
- 9月 9/3 防災訓練
9/18 敬老感謝祭
- 10月 体操・風船バレー
- 11月 体操・的当てゲーム
- 12月 体操・クリスマスリース作り
- 1月 体操・お楽しみビンゴ
- 2月 体操
- 3月 体操・ビデオ鑑賞会

参加者に好評
だった内容は？
毎年、参加してく
れる90歳代の方
が録画・編集され
たビデオの鑑賞
を皆さん楽しみ
にしてくれてい
ます。機器もその
方が準備してく
れています。

矢熊ふれあいサロン

場所／真正寺



- 6月 脳トレ遊び
- 10月 音楽療法(勝呂もとえさん)
- 11月 オーラルフレイル(包括)
- 12月 お話会(天城図書館)
- 3月 桜お花見会

参加者に好評
だった内容は？
勝呂もとえさんの
音楽療法！



下船原ふれあいサロン

場所 / 下船原多目的集会所



- 5月 ロコトレ体操
- 6月 ロコトレ体操
- 7月 ロコトレ体操
- 8月 夏祭り
- 9月 敬老会(春風亭傳枝師匠の落語)
- 10月 ロコトレ体操
- 11月 ロコトレ体操
- 12月 お話会(天城図書館)
- 1月 どんど焼き
- 2月 生活相談(青羽根駐在所)
- 3月 ロコトレ体操

参加者に好評
だった内容は?
ロコトレ体操

サロン青葉会

場所 / 青羽根公民館

- 4月 龍瓜神社ハイキング
- 6月 花の植栽
- 9月 防災訓練
- 11月 花苗の植栽
- 3月 反省会

参加者に好評だった
内容は?
今年度は猛暑で花壇の管理が
大変でしたが上手に育って
くれました!



本柿木ふれあいサロン

場所 / 本柿木多目的集会場



- 4月 消費生活出前講座・健康講座(包括)
- 5月 生活相談(青羽根駐在所)
- 9月 敬老会への協力
- 10月 体操・早口言葉
- 11月 紅葉見学(昭和の森)
- 12月 歌・手遊び・紙芝居(こんにやく劇場)・
クリスマス会
- 1月 日本舞踊
(生きがい友の会)
- 2月 長澤さんのカラオケ
(参加者も一緒に)
- 3月 子ども会との交流会(予定)

参加者に好評
だった内容は?
オカリナ演奏や合唱な
どコロナ禍でできな
かった大声で歌ったり
笑ったりできたこと!

大平柿木ふれあいサロン

場所 / 大平柿木集会所



- 4月 お花見・おしゃべり会
- 6月 ゴキブリ団子作り・おしゃべり会
- 12月 クリスマス会、寄せ植え
- 1月 新年会・居合演武・茶話会
- 3月 ひな祭り

参加者に好評だった内容は?
寄せ植え・居合演武

天城

雲金ふれあいサロン

場所／雲金公民館



- 4月 サロンボランティア募集・顔合わせ・活動計画打合せ
- 5月 クリーンセンターいず視察&ウォーキング
- 6月 香り診断、アロマスプレーづくり
- 7月 体操・ストレッチ
- 8月 夏の地域清掃活動(妙本寺境内草取り)
- 9月 敬老の日に合わせて祝い品配布
- 11月 体操・ストレッチ
- 12月 クリスマス会・お話し会(天城図書館)輪投げ
年末の地域清掃活動(妙本寺境内草取り)
- 1月 次年度に向け反省会・引継ぎ

天城

佐野サロン

場所／佐野公民館



- 4月 今年度の予定・意見交換
- 5月 自分でできるツボマッサージ
- 7月 “花暦”コーラス
- 9月 笑いヨガ
- 10月 ロコトレ評価
- 11月 カルタゲーム
- 12月 クリスマス会(カラオケ)
- 1月 新年会(抱負意見交換)
- 2月 合唱
- 3月 ひな祭り

参加者に好評
だった内容は？
自分でできるツボ
マッサージ

中伊豆

サロン小川

場所／小川公民館



- 6月 サロン実施計画話し合い
- 7月 七夕飾り・認知症予防講座
- 10月 神社祭りに参加
- 11月 サロン実施計画話し合い
- 12月 クリスマス会・健康講座
- 2月 サロン実施計画話し合い
- 3月 ひな祭り・健康講座

参加者に好評だった内容は？
頭の体操や輪投げがよかった。

中伊豆

サロンパールタウン

場所／コミュニティセンター・ヘリポート

- 4月 いちご狩り
- 5月 お茶会
- 6月 花苗植え
- 9月 敬老会
- 11月 花苗植え
- 12月 ペタンク
- 1月 グラウンドゴルフ
- 3月 反省会・次年度計画

参加者に好評だった
内容は？
お茶会



中伊豆 向クラブ

場所／向公民館



参加者に好評だった内容は？
 かんたん手芸教室でまくらとストラップを作ったこと
 フレイル予防で口の中の健康の話と検査を受けたこと

- 4月 公民館掃除・花壇の手入れ
- 5月 お茶会
- 6月 手芸教室(おひるねまくら)
- 7月 農休み(昼食会)
手芸教室(カントリー風人形)
- 8月 地域行事「大東フェスタ」参加
- 11月 かんたんつけもの教室
- 12月 「オーラルフレイル」講習会・忘年会
- 1月 女正月(おしる粉とふくびき)
- 2月 オープンレンジの使い方講習会
- 3月 反省会(昼食会)

中伊豆 サロンニューライフ

場所／ニューライフ公民館

- 4月 ミーティング
- 5月 伊豆赤十字病院出前講座「オーラルフレイルについて」
- 6月 お買い物ツアー
- 7月 おしゃべり
- 8月 ワークショップ「かわいいマスコットを作ろう」生涯学習事業に協力
- 9月 市民課消費生活出前講座
- 10月 ミーティング

- 11月 趣味の展覧会
- 12月 クリスマス会
- 1月 新年会
- 2月 お買い物ツアー
- 3月 おしゃべり

参加者に好評だった内容は？
 健康出前講座、消費生活出前講座、小さい子供から高齢者まで参加できるワークショップや趣味の展覧会も大好評でした。



中伊豆 徳永南サロン

場所／徳永南公民館



- 5月 花畑の草取り
- 6月 草取り後、花の植え付け
- 7月 盆前の草取り
- 10月 草取り 花の抜き取り
- 11月 草取り後、花の植え付け 大東文化祭参加
- 1月 新年会 文化祭参加御苦労様会

参加者に好評だった内容は？
 大東文化祭で手作りのおひな様やストラップ等の作品を皆様に見ていただけて良かったです。

中伊豆 あじさい会

場所／上和田農村改善センター



- 4月 ロコトレ体操
- 5月 ロコトレ体操
- 6月 ロコトレ体操・花植え・草取り・食事会
- 7月 ロコトレ体操
- 8月 ロコトレ体操
- 9月 ロコトレ体操
- 10月 ロコトレ体操
- 11月 ロコトレ体操・体力テスト
- 12月 ロコトレ体操・花植え・食事会
- 1月 ロコトレ体操
- 2月 ロコトレ体操
- 3月 ロコトレ体操

参加者に好評だった内容は？
 花植え後の食事会

中伊豆

サロン梅木

場所 / 梅木公民館



- 4月 □コトレ体操 花壇の手入れ
- 5月 □コトレ体操
- 6月 □コトレ体操 包括のお話
- 7月 □コトレ体操 花壇の手入れ
- 8月 □コトレ体操
- 9月 □コトレ体操
- 10月 □コトレ体操・体力測定
- 11月 □コトレ体操 花壇の手入れ
- 12月 □コトレ体操
- 1月 □コトレ体操 花壇の手入れ
- 2月 □コトレ体操・お食事会
- 3月 □コトレ体操・反省会と次年度計画

中伊豆

サロンひだまり

場所 / 元村公民館



- 4月 料理 シュウマイ作り
- 5月 □コトレ体操
- 6月 つぼ講座
- 7月 □コトレ体操
- 8月 認知症講座・コグニサイズ
- 9月 □コトレ体操
- 10月 ウクレレ鑑賞
- 11月 □コトレ体操
- 12月 1月 健康長寿を伸ばすための体力チェック
(雪印+しずおか健康長寿財団)
- 2月 手芸(エコバッグ作り)
- 3月 1年のふりかえり・次年度の計画

参加者に好評
だった内容は？
シュウマイづくり・
ウクレレの会の人
と懐メロを歌った
こと

こんな企画おすすめですよ！～代表者アンケートより

色悩み脳トレ

普通の色読みゲームにペットボトル
キャップ(色別)を組み合わせてワン
アクションプラスすることで楽しめた。

数指定輪投げ

「さよなら2023」と称して合計が23
になるように1～9までの棒に輪を
投入。計算しながらやるので周囲も
盛り上がった。

昔話の歌のかけ合い合戦

2チーム分かれ昔話の歌
をワンフレーズごと相手に
つられないように交互
唱える。とにかく楽しい。

アロマスプレーづくり

寄せ植え

手品



各サロン、様々なアイデアのもと楽しんでいる様子がうかがえます！
サロン企画のマンネリ化防止に活用ください！

サロンの新しい出前講座に！～バスの乗り方講座～

令和6年1月30日、市内50か所の各サロンを運営されているボランティアを対象に、ふれあいサロンボランティア研修・交流会を開催しました。

当日は多くのサロンが参加し、(株)東海バスに講師をお願いして、バス乗降の際の注意点や時刻表の見方などを学びました。改めてバスについて学ぶとともに、車庫まで乗せてもらい最新のバスの設備を体験しました。

「バスの乗り方講座」は今後、各サロンで行う新しい企画案として、各サロンでの活用を期待します。



ふれあいサロンで地域ぐるみの支えあい

ふれあいサロン活動を楽しく安心してできるよう
社会福祉協議会がお手伝いします。

ふれあいサロンの
PRを行います

未実施地区へのPR・
実施地区のための広報
紙作成、チラシ作成

ふれあいサロンの
立ち上げ支援を
行います

運営方法や開催後、軌道に乗
るまでお手伝いいたします

ふれあいサロンの
継続支援を行います

研修会、連絡会（各地区
単位）の実施・資機材の
貸出・活動助成の交付

資機材の貸出の一例



輪投げ



ボーリング



かるた



トランプ



お手玉



カラオケセット



ジャンボぐらぐらゲーム



ビンゴ

各サロンの問合せについては、地域のボランティアさんか、
伊豆市社会福祉協議会各支所へご連絡ください。

修善寺支所

本立野 531-1 城山活動支援センター内

TEL.72-8508 FAX.74-2374

土肥支所

土肥 670-2 土肥支所内

TEL.98-0294 FAX.98-0296

天城湯ヶ島支所

湯ヶ島 161-1 天城湯ヶ島支所内

TEL.85-1199 FAX.85-2350

中伊豆地区業務

八幡 33-1 中伊豆保健福祉センター内

TEL.83-2122 FAX.75-7200

サロンの立上げ等に関するお問い合わせは、伊豆市社会福祉協議会本所へご相談ください。

本所 八幡 33-1 中伊豆保健福祉センター内 TEL.83-3013 FAX.75-7200



伊豆市社協 公式LINEアカウント

友だち募集中



QRコードをスキャンしてください



講座情報やイベント情報など随時お知らせします！