

あなたの居場所 見つけませんか？



くらしき 『通いの場』

ガイドブック

～人が集まる、笑顔が見える～

- ☆ 倉敷市の『通いの場』 情報満載
- ☆ 『通いの場』 で、すてきな仲間づくり
- ☆ 『通いの場』 運営に役立つ情報も

倉敷市

もくじ

| | |
|------------------------|----|
| 1. はじめに | 1 |
| 2. 『通いの場』 ってどんなもの? | 2 |
| 3. なぜ『通いの場』 が必要なの? | 4 |
| 4. 『通いの場』 事例紹介 | 6 |
| 5. 『通いの場』 開設状況一覧 | |
| ① 個人・団体が開く『通いの場』 | 23 |
| ② 医療・介護の専門機関が開く『通いの場』 | 32 |
| 6. 『通いの場』 マップ | 34 |
| 7. 『通いの場』 を開設したい | 41 |
| 8. 『通いの場』 の設立と運営を応援します | 43 |



1

はじめに

住み慣れた地域で安心して暮らせる社会に！
「一人ひとりの居場所づくり」が元気な地域のキーワード

私たちの住む地域を取り巻く環境は、少子高齢化、人口減少といった問題を背景に、大きく変化しています。

倉敷市においても地域の差はありますが、高齢化は一層進んでおり、ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯が増加するなど、高齢社会への対応は大きな課題となっています。

そのようななかで、「人とのつながりが続くこと」「自分の居場所や役割が地域にあること」などが、これからの「**自分も地域も元気なまち**」を目指すうえでとても大切であり、その取り組みに多くの関心が集まっています。

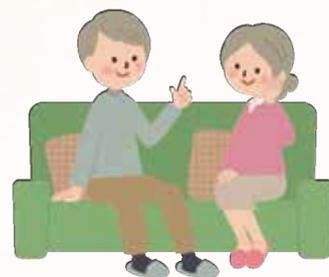
本ガイドブックでは、倉敷市における「つながり」「地域の支え合い」「高齢者の健康寿命の延伸」が大きく広がることを目的に、地域の『通いの場』の立ち上げの手順やヒント、実際の活動事例を紹介します。



高齢者の活躍が元気な地域づくりを推進します。



つながり、支え合う元気な地域が、高齢者一人ひとりを支えます。



2

『通いの場』ってどんなもの？

「サロン」・「カフェ」・「集いの場」・「居場所」・・・
『通いの場』にはいろいろな呼び方(愛称)があります!

* どこで、どんな活動をするの？

『通いの場』とは、住民同士が気軽に集い、一緒になって内容を企画し、活動内容を決め、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる活動です。また、地域の介護予防の拠点となる活動でもあります。

場所は、個人の家や集会所など、みんなが通いやすい場所が「会場」となります。



* 3つの「知らず」が地域をつくる!

『通いの場』で、「気軽に」「無理なく」「楽しく」おしゃべりをして、笑い、みんなと一緒に時間を過ごすことで、「寝たきり知らず」「認知症知らず」「孤独知らず」が広がってくるはずですよ。

『通いの場』に参加し楽しむことが、高齢者の新しい生活習慣として定着すると、もっともっと地域が活性化します!

広げませんか?心も通う『通いの場』

みなさんが仲間とともに楽しく、いきいきと地域のなかで暮らしていくための、仲間づくり・生きがいづくりの場は身近にあるのかもしれませんが、一緒につくっていくことも可能です。

「なにか地域のためにできることはないかな」といった思いやりの気持ちを、みなさんが暮らす地域の『通いの場』に活かしてみませんか?

『自由な活動・自由な発想』

参加者がやりたいことを楽しむ!それが『通いの場』

おしゃべり

楽しい!

家に閉じこもりがちな高齢者にとって、「集う」場所と機会があることは大切です。お茶を飲み、お菓子を食べながら、笑顔と言葉の掛けあいこ。



そこにはいろいろな情報や毎日を元気に暮らすヒントがつまっています。

レクリエーション

夢中に!



ゲームなどのレクリエーションは、場を和ませるのにつけて!夢中になって、楽しむことで、いつもと違った刺激を受けて、心とからだを一層元気にしてくれます。

ミニ講座

学ぶ!

生活に役立つ勉強会などを企画するのもおすすめです。保健師さんに健康のお話をしてもらったり、栄養士さんに栄養



の話をしてもらったり、倉敷市の出前講座を利用して学習するのも、いいでしょう。

創作活動

形に残す!

手芸などの創作活動により、手先を動かすことが、頭の運動につながります。

頑張った成果が形に残ることもうれしいですね。あるサロンでは、作った作品をバザーに出品して、活動の財源としているそうです。



食事会

おいしい!

みんなで一緒に食べる食事は、格別です。みんなで材料を持ち寄って楽しく調理。おいしく食べて、心もおなかも幸せいっぱい。漬物を持ち寄るだけでも、みんな



ながいるだけで最高のごちそうになります。

体を動かす

若々しく!

「自宅で一人でする体操は、なかなか続かない」そんな経験はありませんか?みんなで集まってする運動は、周りに後押しされ、長続きします。最近は、週に一度集まる場も増えています。体を動かし、健康寿命を延ばしましょう。



3

なぜ『通いの場』が必要なの？

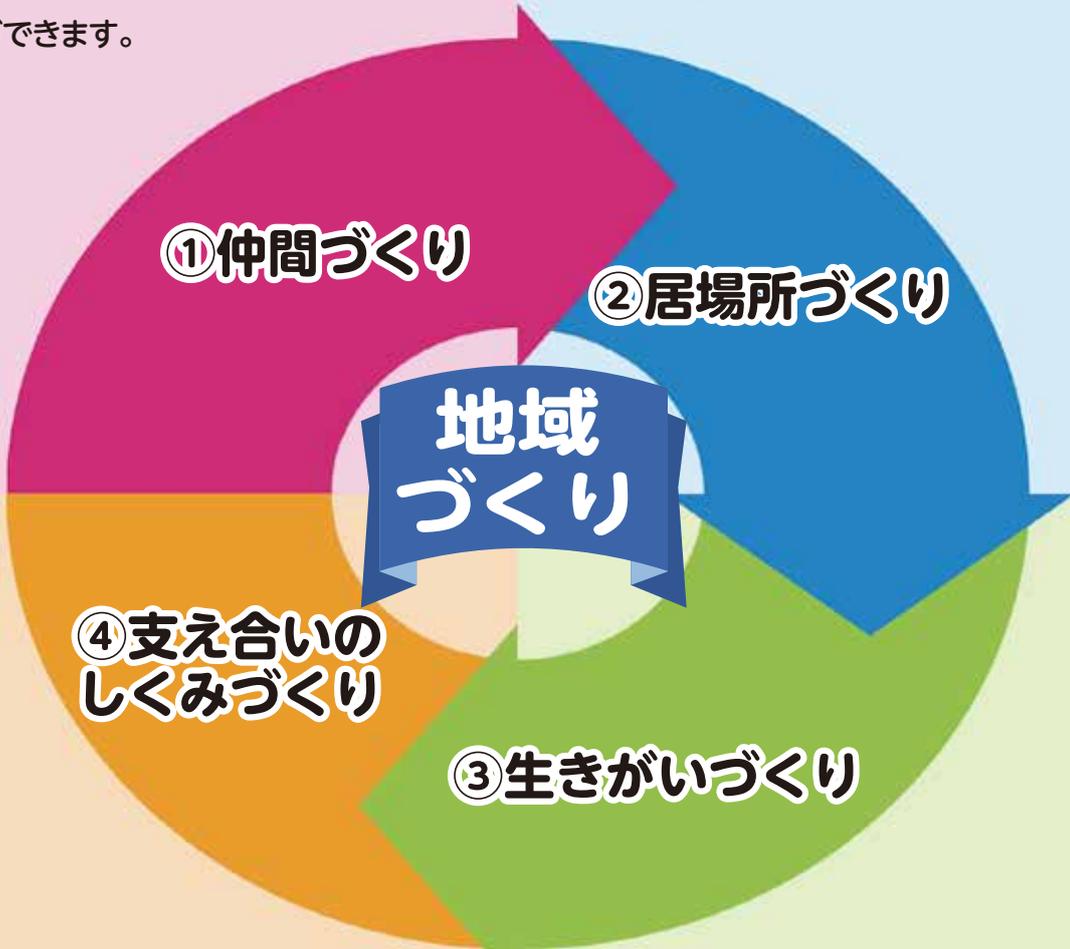
『通いの場』を地域につくり、参加することで得られるものは
なんでしょう？その「機能」と「効果」についてご紹介します。

高齢者のなかには、話し相手もなく一日中テレビを見て過ごす人もいます。家族と暮らしていても、あまり会話がないうという話を聞くこともあります。

『通いの場』に参加することで、幅広い年齢、様々な人生経験をもった人たちとの交流ができます。

『通いの場』は、一人ひとりがあるがまま受け止めてくれる心の拠り所。また、みんなが参加して、得意なことを行う「活躍の場」。住み慣れた地域に「居場所」があることが、健康で幸せな暮らしには、なにより大切です。

『通いの場』の機能



『通いの場』が充実することで、住民同士のつながりができ、支え合いの関係ができていきます。

支援や介護が必要になっても自分らしく地域のなかで暮らし続けられるしくみがつくられていきます。

生活の張り合いがなく、意欲を失いがちな人も『通いの場』で仲間とふれ合うなかで、役割を得ることができます。

暮らしのすぐそばに「生きがい」があることは、うれしいことです。

『通いの場』の効果

参加するといろんな「いいこと」が届きます。

『通いの場』では、参加者は単にお客様ではありません。集まった一人ひとりが主役となって、自分たちの居場所をつくります。「みんなが私を待っている」そんな気持ちが生きがいを生み、社会参加の意欲を高めます。

『通いの場』に出かけるのと、家のなかでじっとしているのでは大違い。『通いの場』で無理なく、楽しく体を動かしましょう。



① **楽しさ
生きがい
社会参加**

ご近所の『通いの場』に出かけ、人と会い、話し、笑い、歌い、ゲームをし、楽しい時間を過ごすことは、適度な精神的刺激となります。

② **無理なく
体を動かせる**

『通いの場』での会食や健康チェックがきっかけとなって、自身の健康管理や栄養について意識する習慣がついてきます。

幸せな生活のためには、家のなかだけでなく、自分が住んでいる地域にどれだけの「居場所」があるかが、重要です。

外に出て、人と会って、お互いに元気を分け合しましょう。

③ **適度な
精神的刺激**

④ **健康増進**

⑤ **閉じこもらない**

4

『通いの場』事例紹介

①いらっしゃい、どうぞあがって!(自宅を会場に)

ひまわりサロン(水島:連島町鶴新田)

活動紹介

まるで、お友達の家遊びに来たように、みんなが普段着でいられる空間が「ひまわりサロン」です。今日も運営者のお宅にいつもの顔ぶれが集合です。一か月の出来事をしゃべってはにっこり、お茶を飲んでにっこり、目と目が合ってまたにっこり。アットホームな優しい時間が流れます。



一覧表No.109

* ひまわりサロンの3つの特徴

運営者の柴田さんと、そのご家族が協力しながら、ひまわりサロンを運営されています。立ち上げのきっかけは、生活・介護支援サポーター養成講座(困ったときに支え合える、協力者を養成する講座)を受講し、自分のやりたいイメージが固まったそうです。

家族と
一緒に運営

サロン開催日は、柴田さんのご家族も朝から参加者を迎える準備をします。家族の理解や協力があるからこそ、気兼ねなく自宅でサロンができています。

宿題も
あるんです

サロンの中で漢字の部首を決めて、その部首の漢字を自宅で調べて、翌月のサロンでどれだけ書けるか競います。

楽しい居場所は
かけもちします

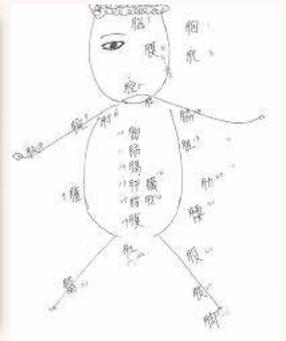
自宅の居間が会場なのであまりたくさんの方は入れません。その代わりに、柴田さんは近所の会館で行っている三世代交流サロンにみんなを誘って自分も参加しています。

基本情報

| | | |
|-------|------------------------|--|
| 開所日 | 毎月第1水曜日 10:00~12:00 | 主な活動内容 ○歌 ○手足の指体操 ○ストレッチ・タオル体操 ○お手玉 ○漢字の読み書き競争 ○紙芝居等の読み聞かせ ○そろばん ○脳トレ等 |
| 会場 | 柴田さん宅 (倉敷市連島町鶴新田) | |
| 参加対象者 | 近所の高齢者 | |
| 参加費 | 無料 | |



活動の風景



図書館から紙芝居を借りてきて、読み聞かせをしています。読み手は、運営者だけでなく、参加者にもお願いすることもあります。

読み方もそれぞれ個性があって、お話に引き込まれてしまいます。

事前に担当する漢字の部首を決めておき、自宅で少しずつ漢字を調べて、翌月のサロンで成果を競います。

にくづき(月)のつく漢字を調べられた参加者さんは、人の体を書いてそこに当てはまる漢字を調べて来られました。

運営者の声



柴田恵子さん

自宅を使って、家族や地域の人にも助けをもらいながら、無理なく、普段着の交流ができる居場所づくりを目指しています。

たくさんの人に支えてもらいながら、活動ができていることに日々感謝しています。



② みんなでするから続けられる!(体操・運動メニュー)

マーメイド (玉島:沙美)

活動紹介

マーメイドの参加者が集う呉服屋さんには、目の前に沙美海岸が広がるとても素敵な空間です。広い土間スペースで、毎週元気体操を行います。いつまでもみんなと交流をつづけることができるように、玉島南高齢者支援センターのサポートを受けながら、健康な心と体づくりを頑張っています!

一覧表No.198



* マーメイドの4つの特徴

名前の由来

沙美海岸のすぐ近くで行う『通いの場』なので人魚を意味する「マーメイド」と名付けました。人魚は「長寿」と「美しさ」の象徴です。体操を通して人魚になれるよう努力しています。

いきいき 元気体操 (100歳体操)

手や足に重りをつけて、筋力トレーニングを行います。みんなが知っている童謡を歌いながら声を出して、転びにくく、動きやすい体をつくっていきます。

体操以外の 交流の場

体操が苦手な、別の交流を望んでいる人もいます。そのため、同じ会場でもう一つのサロン「沙美スイトピー」を開催しています。12名ぐらいの人と楽しく過ごしています。

通いの場が 支え合いの 場に

足が不自由な参加者を、今まで通りお招きできるよう、車いすで送り迎えしたり、体操のフォローをみんなで行っています。その人の状態がどんどん改善していることに、みんなが勇気と喜びをもらっています。

基本情報

マーメイド (体操)

| | |
|-------|--------------------------------|
| 開所日 | 毎週土曜日 13:30~15:30 |
| 会場 | 原田呉服店 (黒崎中学校向い) |
| 参加対象者 | 地域の高齢者 |
| 参加費 | 100円 |
| 内容 | ・いきいき元気体操(100歳体操) ・脳トレ・情報交換 |

沙美スイトピー (イベント)

| | |
|-------|-----------------------------------|
| 開所日 | 毎月第4水曜日 13:30~15:30 |
| 会場 | 原田呉服店 (黒崎中学校向い) |
| 参加対象者 | 地域の高齢者 |
| 参加費 | 100円 |
| 内容 | ・おやつづくり・世代間交流 ・脳トレ・勉強会・お花見・歌など |

活動の風景



あせらず、ゆっくりと筋肉を意識するのが効果を高める秘訣です。この運動を週に1回継続することで大きな成果を生み出すそうです。

足が不自由だったお父さんも半年間、体操を続けることで、立ち上がりや歩行状態が格段に良くなりました。いきいき元気体操は、効果を測定してその成果を実感できるというメリットもあります。



体操のメンバーとはまた違った顔ぶれが集う沙美スイトピーのおしゃべりの様子です。

運営者の声

いきいき元気体操を通じた『通いの場』をはじめから、たくさんの成果が出てくるようになりました。みんなが支え合って継続することの大切さを改めて感じています。

マーメイド代表
平田 律子さん



月に一度のスイトピーでは、毎月いろいろな内容を参加者のみなさんと一緒になって考えて実施しています。参加者が作ってきてくれるお芋の天ぷらも大好評で、みんながいつも笑顔で居心地がよい場所を目指しています。

沙美スイトピー代表
原田 一美さん

③世代を超えて元気を分け合える場所(世代間交流)

はつらつサロン(水島:鶴の浦)

活動紹介

鶴の浦のJFEふれあい会館で月に一度開催される「はつらつサロン」は、三世代が集まる『通いの場』です。ここでの主役は、なんといってもかわいい子どもたち。笑顔に癒され、泣き顔も、いたずらもすべてがかわいくて愛おしい!

子育て真っ最中のお母さんと子どもと地域の人がつながる『通いの場』に世代の垣根はありません。

一覧表No.110



＊はつらつサロンの3つの特徴

同じ世代が集うことも大切ですが、世代を超えて、ママと子ども、高齢者、地域住民、さらに関係機関がみんなが集える場をつくったら、こんな素敵な「居場所」ができちゃいました。

ママ同士の 女子会会場

子育て真っ最中のお母さんの情報交換・交流の場でもある「はつらつサロン」。仲間を増やして、子育ての楽しさも、苦労も分け合える場を目指します。

先輩ママと 専門職の 支援体制

「はつらつサロン」には、頼れる保健師さんや介護の専門職も参加します。さらに経験豊富な先輩ママや地域の優しい世話焼きさんがしっかり応援してくれます。

地域みんなで じいじとばあば

参加する高齢者は、子どもたちから元気がもらえるだけでなく、一人ひとりが「じいじ」と「ばあば」という役割をもらうことができます。

基本情報

| | | |
|-------|------------------------|---|
| 開所日 | 毎月第2水曜日 10:00~11:30 | 主な活動内容 ○栄養教室・食事会 ○体操 ○情報交換会 ○レクリエーション ○三世代交流を地域に 広げるための担い手 づくり 等 |
| 会場 | JFEふれあい会館 (倉敷市鶴の浦) | |
| 参加対象者 | 地域の高齢者・親子 | |
| 参加費 | 無料 (イベント開催時実費負担) | |



活動の風景

世代や職種が子どもを中心に集まります。これが「三世代交流サロン」



子育てのアドバイス。子どもをお世話して、お母さん同士の交流をサポート。高齢者にもお手伝いしてもらうことはたくさんあります。

はつらつサロンは、自分の役割や価値を再認識できる場、自分の力を地域に活かす場でもあります。



みんなで一緒に体操やレクリエーションを企画して楽しみます。でも実は…可愛い子どもが「にっこり」笑ってくれたり「だっこ」をせがんでくれることが、一番の喜びなんです。

参加者の声



参加ママさん

私は県外からお嫁にきています。最初は知り合いも少なかったのですが、「はつらつサロン」に参加して、たくさんの人との交流を楽しんでいます。地域のみんなが、一緒に子どもを見守ってくださっていることを心強く感じています。



小さな子どもを持つお母さんも、地域づくりをもっと応援したい! 「地域っていいな」の輪をこれからもみんなで広げていきます!

左から 藤井 裕里さん
高橋 啓子さん
合田 幸子さん

④気心知れた男たちの力を地域のために! (男性中心型通いの場)

西町笑天楽寿会(水島:連島町西之浦)

活動紹介

『通いの場』に集まる男性が少ないという声をよく聞きますが、西町笑天楽寿会は男性のみで構成される「男の居場所」です。ただ交流するだけでなく、男の手料理を奥様や近所の人へごちそうする食事会を開催したり、子育て支援や見守り活動など、様々な活動の担い手になっています。

一覧表No.104



＊西町笑天楽寿会の3つの特徴

最初は、4, 5人から始まった「男の居場所」が、その魅力にみんなが集まり、どんどん仲間が増えて現在は19名で活動しています。「自分たちが楽しみ、その元気を地域の色々な人に分けてあげたい」しっかり目的を持った、男性の行動力と団結力がすばらしい『通いの場』です。

男同士だからこそ
わかり合える

「仕事一筋だったので、定年後、地域のことがよくわからない。」という男性も、メンバーが積極的に声をかけ、新しい趣味や活躍の場として西町笑天楽寿会の仲間を増やしています。

メンバーが
誰も欠けていない
魅力

会員が増え続けている西町笑天楽寿会。これまで入会した会員が誰一人退会していないのが自慢の一つ!それだけ、魅力がある、すごい場所なんです。

地域へ向けた
素敵な企画・前向きな
取り組み

住んでいるまちをより良くするため、たくさんの活動に取り組んでいます。見守り活動・子育て支援・世代間交流など、暮らしのなかに、西町笑天楽寿会がいつもそばに寄り添っています。

基本情報

| | | |
|-------|-------------------------|---|
| 開所日 | 毎月第2土曜日 11:00~15:00 | 主な活動内容 ○茶話会 ○料理・食事会 ○ラジオ体操（子ども会支援） ○世代間交流 ○イベント（バーベキュー・クリスマス会等） ○勉強会 ○地域活動（子どもや高齢者の見守り支援・子ども会支援・子育て支援・町内美化）等 |
| 会場 | 西浦ふれあい会館 (倉敷市連島町西之浦) | |
| 参加対象者 | 西町町内の高齢者(男性) | |
| 参加費 | 内容によって実費集金 | |

活動の風景



おいしく
できたで〜!



この日は、町内の子ども会の廃品回収のお手伝い。子どもだけでは大変な作業を会員がしっかりサポートします。西之浦西町町内には、頼れるお父さんがたくさんいます。



年に2回、男の料理教室が開催されます。愛情いっぱいの手料理は、日頃お世話になっている自分の奥様や近所の高齢者にふるまわれます。食事会に参加した奥様方は「料理や片付けなど、全部してもらって、私たちは女性同士で食べて、おしゃべりできるからとても居心地がいいです」と話されていました。

運営者の声

【西町笑天楽寿会の名前の由来】



代表 梶房洋一さん

「西之浦西町の男性が第二、第三の人生を仲間と一緒に交流し、笑い、楽しみながらも地元のためにできることに取り組み、幸せな天寿を全うしたい」という思いからこの名前をつけました。



西町笑天楽寿会の結束を高めるおそろいの帽子も作りしました!

⑤医療や介護の専門機関が開く『通いの場』 (専門機関開設型)

デイカフェすずらん(倉敷:黒崎)

活動紹介

倉敷市黒崎にある安住クリニック2階のデイケアルームでは、週1回素敵なカフェがオープンします。「デイケアがお休みの月曜日に地域の人と一緒に交流できる場をつくりたい」医療と介護の専門職と参加者がみんなで作る、「たのしい」・「おいしい」・「こころづよい」居場所です。

一覧表No.9



＊デイカフェすずらんの3つの特徴

月曜日になると、地域のみなさんが気軽に集います。日ごろはデイケアのお部屋として使用しているため、設備も整っており、飲み物などのメニューも豊富。月に1回のイベントもたくさんの方が楽しみに参加されています。

医療と介護の
専門チーム

デイカフェすずらんのスタッフは、日ごろ医療や介護の現場で支援を行う専門職です。ご自身の健康のことから、家族の介護相談までしっかりと対応することができます。

自由に参加
自由に交流

月曜日の9時30分から16時のあいだは、いつでも参加できます。自分のペースで自由にお越しください。

くつろぎ空間
おいしいメニュー

コーヒー・紅茶・スタッフの手作りケーキ等メニューも豊富でまさにくつろぎのカフェ!時間を忘れておしゃべりにも花が咲きます。

基本情報

| | | | |
|-----|--------------------------------------|---|--------------------------------------|
| 開所日 | 【デイカフェ】 毎週月曜日 9:30～16:00 | 参加費 | 原則無料 ※イベント開催時は 400円 (材料費・飲み物付) |
| | 【イベント】 第3月曜日 14:00～ | 参加対象者 | どなたでも参加可能 |
| 会場 | 安住クリニック2階 デイケアすずらん (倉敷市黒崎25-1) | 【イベントの内容】 ○ヌーリエで塗り絵 ○懐かし料理を作りましょう ○ナチュラルメイクレッスン ○クリスマスアレンジメントづくり ○健康ストレッチ ○アロマスプレーづくり 等 | |

活動の風景



月曜日は毎週気軽に集えるカフェをオープン。月に一度はイベントを開催し、みんなで一緒に料理や創作活動を楽しみます。この日は、しその葉から、さっぱり美味しい「しそジュース」を作りました。



できあがった、しそジュースをみんなで味見。「すごく美味しい!」思わず笑みがこぼれます。

おすすめの
手作り
メニュー



水まんじゅう



アイス小豆白玉



シフォンケーキ



冷やし甘酒

スタッフより一言



この場所が、高齢者だけでなく、地域の多くの世代の人が集う場所であればいいなと思っています。

デイカフェすずらん 副施設長 安住優子さん

参加者の声

月に一度のイベントは、欠かさず参加しています。健康についての勉強や、メイクの勉強も企画してくれて、この場所に来れることがうれしいです!



参加者

⑥「今日も来たよ!!」「また明日ね!!」 (自然に気ままにみんなが集う井戸端サロン)

村上サロン(倉敷:中庄)

活動紹介

夏は風通しのよい軒先で、冬は日当たりのよい縁側で村上サロンは毎日開催中です。好きな時間に来て、好きな時間に帰っていくこの居場所は、どこか懐かしい井戸端会議そのもの。いつもの顔がいつものように出会えるのってこんなに幸せなことなんです。

一覧表No.75



＊村上サロンの3つの特徴

村上さんが家において、そこに誰かが遊びに来たら、「村上サロン」のスタートです。一人、また一人といつもの顔ぶれが増えていき、気がつけば、みんなが大笑いしている。そんな楽しい時間がいつまでも続きます。

参加者は、毎日顔をあわせていることで、「寂しい知らず・孤独知らずです」と笑顔で語ります。

井戸端会議 そのもの

昔はどこにでもあった、井戸端会議。普段の生活のすぐそばに近所の人や友達がいて、おしゃべりで生活の様子や情報がすぐわかる。村上サロンはまさに「井戸端サロン」。

サロンだけでも サロンじゃない

村上サロンに集う人は、その集まりが「サロン」という意識はあまり持っていません。「楽しいから参加する」それが自分の心と体にとってもいいことだと、意識しなくても分かっているんです。

いつでもどうぞ 待ってるよ!

代表者の村上さんは、日中はなるべく家にいるように心がけ、みんなの居場所を参加者として見守っています。

基本情報

| | | | |
|--------|---------------------|-------|--------|
| 開所日 | 毎日 (村上さんが家にいる時間) | 参加対象者 | 近所の高齢者 |
| 会場 | 村上さん宅 (倉敷市中庄) | 参加費 | 無料 |
| 主な活動内容 | おしゃべり | | |



村上サロンの会場から元気な
笑い声が毎日響きます!

まだまだあります。
気軽に集える井戸端サロン

グリーンハウス (倉敷: 帯江)



地域の方が運営される野菜の直売所。みんながゆっくりとふれあえる大きなテーブルとベンチが居場所になります。お買い得な野菜とあたたかい人に囲まれて居心地は最高です!

| | |
|--------|----------------------|
| 開所日 | 月・水・金 9:00~12:30 |
| 会場 | グリーンハウス (帯江野菜直売所) |
| 主な活動内容 | おしゃべり・買い物 |

西田屋商店 (玉島: 道口)

一覧表No.237



食料品や日用品の購入に、近所の人が通う「西田屋商店」は82歳の磯崎さんが店番をしています。店内には、お客さんが腰かけておしゃべりができるベンチが用意されており、買い物ついでに磯崎さんとの会話がなごやかに続きます。

| | |
|--------|-----------------------|
| 開所日 | 月曜日~土曜日 9:00~18:00 |
| 会場 | 西田屋商店内 |
| 主な活動内容 | おしゃべり・買い物 |

⑦障がいの有無に関係なく、みんなで一緒に (障がい者と住民の交流サロン)

菜の花サロン(倉敷:笹沖)

活動紹介

心の中にどこか、苦しさや生活のしづらさを抱えている人が集い、安らぎを感じていただきたいという思いから、月に2回開催する交流の場です。家から出て、ふれあうことを選んでくれた。これがとても大切。運営者側にとっても、一番うれしく、励みになることなんです。



＊菜の花サロンの3つの特徴

倉敷市笹沖のくらしき健康福祉プラザを使って開催する菜の花サロン。会を立ち上げて12年目を迎えています。心の苦しさや生きづらさといった感情を理解し、寄り添いながら生活の応援を続けています。ゆったりとした時間のなかで、一人ひとりが居場所を感じられる空間を目指します。

心ほっと
サポーターが
支援します

心ほっとサポーターは、精神障がいに関するよき理解者。行政と地域住民が協働で取り組んでいます。菜の花サロンはその心ほっとサポーターが運営しているサロンです。

自由な空間と
やすらぎを

菜の花サロンでは、とにかく自分のしたいことを自由にやっていただくようにしています。おしゃべりをして少し疲れたら畳の上でお昼寝をされる人もいます。自分のペースで自分らしくが最高です。

専門職とも
つながり
つづけます

菜の花サロンは、保健所と同じ敷地の「くらしき健康福祉プラザ」で開催しています。他地区の当事者サロンとの交流会や活動について、保健師さんや精神保健福祉士さんも手助けします。

基本情報

| | | | |
|-----------|---------------------------|------------|------------------------------|
| 開所日 | 毎月第2・第4水曜日 13:30~17:00 | 参加費 | 無料 |
| 会場 | くらしき健康福祉プラザ (倉敷市笹沖180) | 主な 活動内容 | ○茶話会 (自己紹介・近況報告) |
| 参加 対象者 | 精神疾患のある方・支援者 | | ○料理・食事会 ○カラオケに行く ○お花見等 |



アクセサリーを作るのがとても上手な参加者さん。菜の花サロンのメンバーにプレゼントしたり、新作をご披露してくれます。細かい作業でとても丁寧、とても綺麗！参加者一人ひとりが、素敵な力や知識を持っていて、それを教えてもらい、お互いを認め合える関係が「居場所」をつくるのだと思います。

運営者の声

お茶を飲みながら話をゆったりすることで、お一人ずつの、日々の生活を感じることができます。みなさんとお会いできるのを楽しみにしています。



心ほっとサポーターの養成講座を修了し、地域のために、自分たちができることを考えて立ち上げたサロンです。「ほっ」とできる雰囲気でお待ちしています。

岸本 仁子さん

藤岡 晴美さん

住まいを開いた
当事者サロン

一覧表No.7・8



毎月第3金曜日は近所の高齢者と一緒に料理や食事を楽しむサロンも開催しています。

りんごの会 (倉敷：加須山)

月に一度運営者の野口さんのお宅に、障がいのある方をお招きし食事会を開催しています。四国から毎月電車に乗って、来られる方もおられ、一人ひとりの大切な居場所になっていることがわかります。

| | |
|------------|--------------|
| 開所日 | 毎月第4土曜日 |
| 会場 | 運営者の自宅 |
| 主な 活動内容 | おしゃべり・料理・食事会 |

⑧知れば知るほど、居場所があって、ふれあえば、ふれあうほど、支え合いが強くなる

茶屋町の宝物マップ

一覧表No.23

2 地域ふれあいサロン「きらり」



毎週水曜日に開催される地域ふれあいサロン「きらり」では、健康体操や講師を招いての勉強会を行っています。週1回のサロンですが参加者は毎回15人近く来られてとてもにぎやかです。

茶屋町は、倉敷市の東部に位置し、江戸時代から、干拓が行われ、現在は農業・商工業のまちとして発展を続けています。

倉敷市内や岡山市、玉野市などへの交通の便がよく、東の玄関口として、人口も急激に増加しています。

『通いの場』ガイドブックの取材を通して、茶屋町の様々な活動を教えていただくと、いろんなところでたくさんの人のつながりが見えてきました。

一覧表No.20

1 ラジオ体操を楽しむ会



毎朝6時30分から、茶屋町第一公園でラジオ体操を行います。夏休み期間中は、子どもたちと一緒に80名近くで体を動かします。



3 ウォーキングサークル



こちらのお母さんのウォーキング用の杖は、なんと手作り!週の半分以上は元気に歩いて健康づくりに励んでいます。

4 かわいい鬼の会



ラジオ体操を楽しむ会の参加者が、新しい活躍の場としてボランティアグループを結成しました。施設利用者とのコミュニケーションや、軽作業などをお手伝いしています。

一覧表No.22

5

遊ゆうサロン



茶屋町公民館や茶屋町憩の家で月1回活動しています。お料理が得意な人、手芸や折り紙が得意な人、メンバーの中から講師が毎回変わります。

毎年11月には、茶屋町の鬼まつりが開催され、たくさんの鬼が集結し、まち全体が盛り上がります。



一覧表No.24

6

サロン茶々会



メンバーが所有している畑を有効活用し、枝豆や里芋を収穫したものを高齢者施設に贈っています。その他、食事会を開催したり、年1回(4月末頃)レンゲ祭りを行うなど地域をつなぐ、心優しい男のサロンです。

一覧表No.21

7

メロンパンの会



年齢や障がいの有無に関係なく、みんなと一緒にランチを食べて、楽しくおしゃべりをして過ごします。茶屋町のショッピングセンターのフリースペースを活用しています。

一覧表No.7・8

8

創心会の地域交流

株式会社創心會と住民の皆さんが協力しながら、地域に開かれた交流の場づくりを進めています。



▲奇数月の第2土曜日は健康教室やフリーマーケットを開催しています。



Chaya café
営業時間 11:30~17:00
定休日 日曜日
「とても素敵な居場所カフェ、私のまちにもぜひほしい!」

「茶屋町宝物マップ」の地図は、茶屋町学区愛育委員会さんが作成した「くらしき まち歩き さと歩きマップ」を活用させていただきました。

◎お好きなメニューでいつでもどうぞ! (常設型の通いの場)

どまんなか(倉敷:中庄)

一覧表No.86



地域全体で居場所づくりに取り組む「どまんなか」は、地域活動のお手本として注目をあびています。県内外からも視察や取材の依頼があります。

会場：ボランティアハウスどまんなか 内
休館日：日曜日・祝日

講座の一部を紹介します。

| | | |
|-------|-----------------|-------|
| ・日本舞踊 | ・絵文字ハガキ | ・中庄漢塾 |
| ・ダンス | ・ミニ掛け軸・ミニ屏風 | ・脳トレ |
| ・健康教室 | ・編み物 ・パッチワーク | ・紙細工 |
| ・親子体操 | ・気功 | ・懐メロ |

地域の空き家を活用し、健康教室、日本舞踊、囲碁将棋など、様々な活動をほぼ毎日行っています。また、3つの住民ボランティアグループが順番に月7回、1食350円で食事づくりもしています。それぞれが、気軽に集って、できることを行い、活躍できる。住民にとって暮らしの「どまんなか」な場所になっています。

交流サロンふらっと(児島:下の町)

一覧表No.180



代表者の藤原さんは、腹話術や曲芸、詩吟等様々な技能を習得され地域の生きがい活動を推進されています。

会場：岡山県高齢者福祉生活協同組合児島地域センター内
休館日：日曜日・祝日 利用料：毎回200円

◎講座紹介

| | 午前9:30～ | 午後12:30～ |
|-----|---------|----------|
| 月曜日 | 和裁教室 | 将棋・曲芸 |
| 火曜日 | 囲碁・カラオケ | 剣舞・扇舞 |
| 水曜日 | パソコン・俳句 | 茶話会 |
| 木曜日 | 絵手紙 | 曲芸・軽スポーツ |
| 金曜日 | 編み物 | 和裁 |
| 土曜日 | 休み | パソコン |

奥様が経営していたクリーニング店を改装して、「交流サロンふらっと」は誕生しました。地域のみんが集まり、学び、楽しめる居場所を月曜日から土曜日まで、開いています。

講師も「ふらっと」のメンバーが交代で担当しています。好きな時にくつろげるカフェでもあり、年に数回世代間の交流を行うつながりづくりの拠点でもあります。

5

『通いの場』開設状況一覧

倉敷には、暮らしを輝かせる居場所が、こんなにたくさんあります。
『通いの場』の数だけみんなの笑顔とふれあいがあります。

『通いの場』ガイドブック作成にあたり、倉敷市内の約430か所のサロン等の代表者へ実施状況の調査を行いました。そのうち掲載を了承していただいた、280箇所の活動内容をご紹介します。

個人・団体が開く『通いの場』

※一覧に掲載している『通いの場』に関するお問い合わせは、倉敷市社会福祉協議会 (TEL:086-434-3301)までご連絡ください

開設状況一覧の最新情報は電子版でご確認いただけます。



| No. | 地区 | サロン名 | 開催場所 | 開催頻度 | 開催日 | 開催時間 | 参加対象 | 平均参加人数 | 参加費 | 主な活動 | |
|-----|----|------|--------------------|-----------------|-------|----------|------------------------------|--------------------|-------|-------------------|--------------------|
| 1 | 倉敷 | 阿知 | まちなか映画サロン | 倉敷まちづくりセンター | 月1回 | 第4金曜日 | 13:00~16:00 | 誰でも参加可能 | 15 | 無料 | 話・勉・レ |
| 2 | 倉敷 | 阿知 | まちなか歌声サロン | 市営元町駐車場会議室 | 月1回 | 第1水曜日 | 14:00~16:00 | 誰でも参加可能 | 10 | 無料 | 話・歌・体 |
| 3 | 倉敷 | 八王寺町 | 里帰りサロン「うーちゃん」 | 倉敷西公民館 | 月1回 | 第1木曜日 | 10:00~11:30 | 高齢者・0~2歳くらいの乳幼児の親子 | 40 | 毎回:100円 | 話・レ・世・ボ |
| 4 | 倉敷 | 帯高 | はなも16 | 会員宅 | 月2~3回 | 不定期 | 8:00~9:00 | 近所の住民 | 3 | 無料 | 話・体 |
| 5 | 倉敷 | 帯高 | つくば片山家プロジェクト | つくば片山家 | 月1回 | 随時 | 随時 | 誰でも参加可能 | 10~15 | 無料・内容によって集金 | 話・食・世・勉 |
| 6 | 倉敷 | 加須山 | シクラメン下灘会 | 下灘公会堂 | 月1回 | 第2土曜日 | 19:00~22:00 | 町内の高齢者 | 10 | 無料 | 話・レ・外 |
| 7 | 倉敷 | 加須山 | りんごの会(高齢者) | 代表者宅 | 月1回 | 第3金曜日 | 10:00~15:30 | 誰でも参加可能 | 5~6 | 毎回:300円 | 話・食・外 |
| 8 | 倉敷 | 加須山 | りんごの会 | 代表者宅 | 月1回 | 第4土曜日 | 10:00~15:30 | 障がい者 | 6 | 毎回:500円 | 話・食 |
| 9 | 倉敷 | 沖新町 | エンジョイサポート「トライアングル」 | 倉敷南公民館 | 月1回 | 不定期 | 13:00~16:00 | 誰でも参加可能 | 5 | 無料・内容によって実費集金 | 話・食・体・レ・世・勉 外・ボ |
| 10 | 倉敷 | 黒石 | 黒石げんきサロン | 黒石集会所 | 月1回 | 第1水曜日 | 10:00~12:00 | 高齢者 | 15 | 無料 | 話・体・手 |
| 11 | 倉敷 | 笹沖 | 笹沖気楽サロン | 笹沖公民館 | 月1回 | 不定期 | 10:00~12:00 | 笹沖町内会員 | 25 | 無料 | 話・体・レ・勉 |
| 12 | 倉敷 | 笹沖 | 気楽会 | くらしき健康福祉プラザ | 月1回 | 第4水曜日 | 13:00~16:00 | 女性 | 8 | 毎回:200円・内容によって集金 | 話・食・体・レ・勉・外 |
| 13 | 倉敷 | 笹沖 | 菜の花サロン | くらしき健康福祉プラザ | 月2回 | 第2・4水曜日 | 13:30~17:00 | 精神障がい者 | 15~20 | 無料 | 話・食・レ・外 |
| 14 | 倉敷 | 笹沖 | イククラブ・育々会 | 育々会サロンスペース | 月1回 | 随時 | 概ね10:00~11:30 19:00~20:30 | 誰でも参加可能 | 5 | 毎回:500円 | 話・世・勉 |
| 15 | 倉敷 | 笹沖 | ハッピーサロン | くらしき健康福祉プラザ | 月4回 | 不定期 | 13:00~15:00 | 高齢者 | 18 | 月会費:1,000円 | 体 |
| 16 | 倉敷 | 新田 | 新田団地ゆめサロン | 新田団地集会所 | 週1回 | 金曜日 | 概ね10:00~11:00 | 高齢者 | 13~14 | 年会費:3,000円 | 話・食・体・レ |
| 17 | 倉敷 | 新田 | くつろぎ処しんわ | 新田親和会館 | 週3回 | 月・水・金 | 13:30~16:00 | 誰でも参加可能 | 9 | 毎回:100円 | 話・体・レ |
| 18 | 倉敷 | 田ノ上 | まちかどカフェ | みんなのひろば | 月1回 | 第2月曜日 | 14:00~15:30 | 誰でも参加可能 | 10 | 毎回:100円 | 話・体・レ・歌 |
| 19 | 倉敷 | 田ノ上 | 田ノ上いきいきサークル | 田ノ上町内会館 | 月1回 | 第2土曜日 | 11:00~15:00 | 町内の住民 | 19 | 無料・内容によって集金 | 話・食・勉・ボ |
| 20 | 倉敷 | 茶屋町 | ラジオ体操を楽しむ会 | 茶屋町第一公園 | 毎日 | 毎日 | 6:30~6:40 | 誰でも参加可能 | 20~80 | 無料 | 話・体・レ・世・勉・外 ボ |
| 21 | 倉敷 | 茶屋町 | メロンパンの会 | C-Platzチャチャ等 | 月1回 | 第1土曜日 | 随時 | 障がい者や地域住民 | 16 | 内容によって集金 | 話・食 |
| 22 | 倉敷 | 茶屋町 | 遊ゆうサロン | 茶屋町憩の家または茶屋町公民館 | 月1回 | 第3か第4水曜日 | 10:00~12:00 | 町内で歩いて参加できる高齢者 | 13 | 月会費:200円・内容によって集金 | 話・食・体・レ・勉・外 |
| 23 | 倉敷 | 茶屋町 | 地域ふれあいサロン「きらり」 | 茶屋町早沖中部公会堂 | 週1回 | 水曜日 | 10:00~12:00 | 高齢者 | 15 | 無料 | 話・体・レ・外・勉 |
| 24 | 倉敷 | 茶屋町 | サロン茶々会 | 如蘭社会会堂 | 月1回 | 第1水曜日 | 概ね17:00~20:00 | 高齢者 | 7 | 月会費:500円 | 話・食・世・ボ |
| 25 | 倉敷 | 粒浦 | いきいきサロン つぶうら元気クラブ | 下粒浦公民館 | 週1回 | 土曜日 | 14:00~15:30 | 町内の高齢者 | 13 | 無料 | 話・体 |
| 26 | 倉敷 | 粒江 | 明和会サロン | 舟津公民館 | 月2回 | 第2・3日曜日 | 8:00~9:00 | 高齢者 | 20 | 無料 | 話・体・外 |
| 27 | 倉敷 | 鶴形 | ふれあいサロン鶴形 | 倉敷中央ケアセンター | 月1回 | 第3金曜日 | 10:00~11:30 | 高齢者 | 60 | 毎回:100円 | 話・体・レ |
| 28 | 倉敷 | 西阿知町 | 三世代交流会 | 西阿知町新田公民館 | 年4回 | 随時 | 10:30~12:00 | 誰でも参加可能 | 25 | 無料 | 話・体・レ・世・外 |
| 29 | 倉敷 | 西阿知町 | サロンきずな | 西阿知町新田公民館 | 月1回 | 第2水曜日 | 14:00~15:30 | 誰でも参加可能 | 15 | 無料 | 話・体 |
| 30 | 倉敷 | 西阿知町 | 憩の家での百才体操 | 西阿知憩の家 | 週1回 | 水曜日 | 10:00~11:00 | 誰でも参加可能 | 20 | 無料 | 話・体 |

| No. | 地区 | サロン名 | 開催場所 | 開催頻度 | 開催日 | 開催時間 | 参加対象 | 平均参加人数 | 参加費 | 主な活動 |
|-----|---------|---------------|-----------------|-------|---------------------|-------------|------------|--------|--------------------------|-----------------|
| 31 | 倉敷 西阿知町 | なずなの会 | 新屋敷集会所 | 週1回 | 木曜日・第3水曜日 | 13:30~16:00 | 誰でも参加可能 | 13 | 無料 | 話・体 |
| 32 | 倉敷 西阿知町 | のびのび体操クラブ | 西阿知南連合コミュニティハウス | 週1回 | 火曜日 | 10:00~12:00 | 連合町内会員の高齢者 | 25 | 月会費:300円 | 話・体・ボ |
| 33 | 倉敷 西阿知町 | いきいき健康サロン | 西阿知ふれあい会館 | 週1回 | 水曜日 | 9:30~11:00 | 誰でも参加可能 | 15 | 月会費:400円 | 話・体 |
| 34 | 倉敷 西阿知町 | なごみの会 | 西阿知憩の家 | 週1回 | 金曜日 | 9:30~12:00 | 高齢者 | 10 | 月会費:300円~500円 | 体・レ |
| 35 | 倉敷 西阿知町 | サロンこまくさ | 会員宅 | 週1回 | 月曜日 | 10:00~12:00 | 近所の高齢者 | 5 | 毎回:300円 | 話・食・体・レ |
| 36 | 倉敷 西富井 | ふれあいサロン和 | 西富井公民館 | 週1回 | 水曜日 | 13:30~15:30 | 町内の高齢者 | 20 | 無料 | 話・レ・勉・手 |
| 37 | 倉敷 西中新田 | サロンかめかめ西中新田 | 会員宅 | 月1回 | 第4金曜日 | 13:00~15:00 | 高齢者 | 4 | 無料 | 話 |
| 38 | 倉敷 羽島 | 健康体操クラブ | 羽島ヶ丘自治会館 | 月2回 | 第1・3火曜日 | 19:00~20:00 | 高齢者 | 8 | 無料 | 話・体・世 |
| 39 | 倉敷 酒津 | はちおうじ楽々サロン | 八王寺公民館 | 隔月 | 偶数月第1土曜日 | 10:00~12:00 | 八王寺町内住民 | 45 | 毎回:100円・内容によって集金 | 話・レ・世・外 |
| 40 | 倉敷 八軒屋 | 八軒屋元気サロン | 八軒屋公民館 | 週1回 | 月曜日 | 13:30~15:00 | 高齢者 | 10 | 月会費:100円・内容によって集金 | 話・体 |
| 41 | 倉敷 東町 | だがしわ | 町家トラスト | 月1回 | 第1土曜日 | 10:00~15:00 | 誰でも参加可能 | 100名以上 | 駄菓子購入費 | 話・世 |
| 42 | 倉敷 美和 | ふれあいサロン美和 | 美和公民館 | 月1回 | 第1火曜日 | 10:00~11:30 | 誰でも参加可能 | 13 | 美和町外の参加者:300円・町内参加者:200円 | 話・体・勉 |
| 43 | 倉敷 堀南 | 堀南いきいきふれあいサロン | 堀南公民館 | 月1回 | 不定期 | 10:00~11:30 | 高齢者 | 20 | 無料・内容によって集金 | 話・食・体・レ・勉 |
| 44 | 倉敷 水江 | 認知症カフェ房舎 | 自宅 | ほぼ毎日 | 毎週水曜日・第2木曜日・第4金曜日以外 | 10:30~18:00 | 誰でも参加可能 | 1~2 | 無料・内容によって集金 | 話・食・レ・外 |
| 45 | 倉敷 向山 | きんかんの会 | 向山南集会所 | 月5回 | 土曜日・第3日曜日 | その都度決定 | 誰でも参加可能 | 4~5 | 無料 | 話・体・レ |
| 46 | 倉敷 吉岡 | 吉岡町内会サロン | 吉岡公民館 | 年4~6回 | 不定期 | 9:00~11:30 | 吉岡町内会員 | 20 | 無料・内容によって集金 | 話・食・体・レ |
| 47 | 倉敷 西田 | ふれあいサロン手まりの会 | 豊洲中央憩いの家 | 月2回 | 第1・3金曜日 | 9:30~12:00 | 誰でも参加可能 | 25 | 毎回:100円・内容によって集金 | 話・食・体・レ・世・勉・外・ボ |
| 48 | 倉敷 中央 | ミフネ会 | 倉敷市中央憩の家 | 月1回 | 第1木曜日 | 10:00~12:00 | 高齢者 | 20 | 無料 | 話・体・レ・勉 |
| 49 | 倉敷 中島 | 中島ハイツふれあいサロン | 中島ハイツ集会所 | 月1回 | 第4金曜日 | 10:00~12:00 | 町内の高齢者 | 20 | 毎回:100円 | 話・体・レ・勉 |
| 50 | 倉敷 中島 | 中島ハイツカフェゆうゆう | 中島ハイツ集会所 | 週1回 | 水曜日 | 10:00~15:00 | 誰でも参加可能 | 30 | 飲食代:200円~300円 | 話・食 |
| 51 | 倉敷 中島 | 中島学区郷土を学ぶ会 | 中島自治会館 | 月1回 | 第2土曜日 | 14:00~16:00 | 誰でも参加可能 | 10 | 無料 | 勉 |
| 52 | 倉敷 中島 | 小溝藤花サロン | 小溝公民館 | 月1回 | 第4土曜日 | 13:30~15:30 | 地区内の高齢者 | 13 | 毎回:300円・内容によって集金 | 話・食・体・レ・勉 |
| 53 | 倉敷 中島 | 並木楽楽サロン | 並木町二丁目公民館 | 隔月 | 不定期 | 12:00~15:00 | 高齢者・独居者 | 10 | 毎回:300円 | 話・勉 |
| 54 | 倉敷 中島 | 絆の場 | 北町もりや食堂跡 | 月1回 | 毎月20日 | 10:00~12:00 | 誰でも参加可能 | 15 | 毎回:200円 | 話・食・体・世 |
| 55 | 倉敷 中島 | 小溝にぎやかカフェ | 倉敷小溝公民館 | 週1回 | 月曜日 | 10:00~12:00 | 誰でも参加可能 | 13 | 毎回:100円・内容によって集金 | 話・食・体・レ・世・勉 |
| 56 | 倉敷 天城 | 天城さくらの会 | 山下公民館 | 月1回 | 不定期 | 10:00~12:00 | 誰でも参加可能 | 10 | 無料 | 話・体・外・歌 |
| 57 | 倉敷 天城 | 梅の会 | 天城憩の家 | 月1回 | 第2木曜日 | 13:00~15:00 | 高齢者 | 14 | 無料 | 話 |
| 58 | 倉敷 天城台 | 天城台サロン遊悠 | 天城台集会所 | 月1回 | 第3土曜日 | 9:00~12:00 | 高齢者(独居) | 25 | 毎回:300円 | 話・食・レ・世・勉 |
| 59 | 倉敷 東粒浦 | ニューサロン | 東粒浦公民館 | 月1回 | 第1土曜日 | 10:30~12:00 | 誰でも参加可能 | 10 | 毎回:100円 | 話・体・世・勉 |
| 60 | 倉敷 東粒浦 | 喜楽会 | 東粒浦公民館 | 月1回 | 第3水曜日 | 9:30~11:30 | 町内の住民 | 24 | 月会費:200円 | 話・体・勉・レ |

| No. | 地区 | サロン名 | 開催場所 | 開催頻度 | 開催日 | 開催時間 | 参加対象 | 平均参加人数 | 参加費 | 主な活動 | |
|-----|----|------|----------------|----------------|----------|----------------------|---------------------------------------|------------|-------|---------------------|-------------------|
| 61 | 倉敷 | 藤戸 | 癒しの会 | 塩干集会所 | 月1回 | 最終日曜日 | 9:30~11:30 | 誰でも参加可能 | 18 | 年会費:100円・内容によって集金 | 話・レ・ボ・歌 |
| 62 | 倉敷 | 福井 | しあわせ会 | 福井公民館 | 月1回 | 不定期 | 9:00~15:00 | 高齢者 | 20 | 無料・内容によって集金 | 食・体 |
| 63 | 倉敷 | 福井 | 福ふくクラブ | 福井公民館 | 週1回 | 火曜日 | 10:00~11:30 | 町内会の住民 | 15 | 無料 | 話・体・世・勉・歌 |
| 64 | 倉敷 | 片島町 | 上沖ひまわり会 | 上沖集会所 | 月2回 | 第2・4土曜日 | 9:00~11:00 | 高齢者 | 15 | 年会費:1,000円 | 話・食・体・ボ |
| 65 | 倉敷 | 大島 | 大島サロン | 大島会館 | 月1回 | 不定期 | 13:30~15:00 | 大島町内の住民 | 19 | 無料 | 話・体・レ |
| 66 | 倉敷 | 大島 | 大島手芸の会 | 大島会館 | 月2回 | 第1・3木曜日 | 13:30~15:30 | 63歳以上の高齢者 | 8 | 年会費:1,500円 | 話・体・外・ボ |
| 67 | 倉敷 | 栗坂 | 西栗坂お茶会 | 西栗坂公民館 | 月1回 | 第3火曜日 | 10:00~11:00 | 誰でも参加可能 | 9 | 毎回:100円 | 話・食・体 |
| 68 | 倉敷 | 栗坂 | 中栗坂サロン | 中栗坂公民館 | 月1回 | 第2木曜日 | 13:00~15:30 | 高齢者 | 8~10 | 無料・内容によって集金 | 話・体・外 |
| 69 | 倉敷 | 幸町 | サロン幸町 | 倉敷幸町会館 | 月1回 | 第2水曜日 | 9:30~11:30 | 東学区の住民 | 25 | 毎回:100円・内容によって集金 | 話・体・レ・世・勉・ボ |
| 70 | 倉敷 | 下庄 | ふれあい茶会 | 会員宅 | 月1回 | 第1日曜日 | 11:00~17:00 | 誰でも参加可能 | 15 | 無料 | 話 |
| 71 | 倉敷 | 鳥羽 | 健康体操元気会 | 鳥羽公民館 | 週1回 | 土曜日 | 10:00~11:00 | 町内の高齢者 | 18 | 月会費:200円・内容によって集金 | 話・体・世 |
| 72 | 倉敷 | 中庄 | 倉敷中庄天神ふれあい広場の会 | 中庄天神団地集会所 | 毎日・週1~2回 | 体操:毎日 クラブゴルフ水・土曜日 | 6:30(冬7:00)~6:40(冬7:10) 9:30~11:30 | 誰でも参加可能 | 30 | 年会費:1,000円・内容によって集金 | 話・食・体・レ・世・ボ |
| 73 | 倉敷 | 中帯江 | ひまわり会 | 観音台自治会館 | 月1回 | 第1月曜日 | 13:00~15:00 | 観音台町内の女性 | 20 | 毎回:500円 | 話・体・レ |
| 74 | 倉敷 | 中庄 | 中庄むつみ会 | 別府公民館 | 月1回 | 第1土曜日 | 10:00~12:00 | 別府町内会の住民 | 15 | 年会費:1,000円・内容によって集金 | 話・食・体・レ・世・勉・外・ボ |
| 75 | 倉敷 | 中庄 | 村上サロン | 会員宅 | 毎日 | 毎日 | 8:30~ | 近所の高齢者 | 5 | 無料 | 話 |
| 76 | 倉敷 | 中庄団地 | いきいきサロンなかよし | 中庄団地県営2番地集会所 | 月1回 | 第2木曜日 | 10:00~12:00 | 22番地町内の高齢者 | 16 | 無料・内容によって集金 | 話・食・体・レ・世・勉 |
| 77 | 倉敷 | 中庄 | おばあちゃん会 | 万寿東町内会集会所 | 月1回 | 第2水曜日 | 10:00~12:00 | 町内の高齢者 | 12 | 無料・内容によって集金 | 話・体・レ |
| 78 | 倉敷 | 中庄団地 | 交流サロン | シルバーハウジング 団らん室 | 月1回 | 第1火曜日 | 10:00~13:00 | 高齢者 | 13 | 無料 | 話・手 |
| 79 | 倉敷 | 西尾 | 西尾女子会 | 西尾公民館 | 月1回 | 第1月曜日 | 13:30~15:00 | 西尾町内会の住民 | 9~10 | 無料 | 話・体・レ |
| 80 | 倉敷 | 日畑 | 日畑ふれあいサロン | 大手公民館・瀬口公民館 | 年3~4回 | 随時 | 随時 | 高齢者 | 25 | 無料 | 話・食・体 |
| 81 | 倉敷 | 二子 | ふたご25 | 二子公民館 | 不定期 | 不定期 | 10:00~12:00 | 二子町内会の住民 | 50 | 無料・内容によって集金 | 話・食・体・レ・世・勉・外・ボ |
| 82 | 倉敷 | 宮前 | 花の街サロン | 花の街会館 | 月2回 | 第1・3木曜日 | 10:00~12:00 | 町内会の住民 | 8 | 無料 | 話・体・レ |
| 83 | 倉敷 | 山地 | 山地ヒダマリサロン | 山地公民館 | 月1回 | 第4日曜日 | 11:00~16:00 | 高齢者 | 80 | 無料 | 話 |
| 84 | 倉敷 | 宮前 | 青葉会 | コープ倉敷北組合員活動室 | 月1回 | 第3土曜日 | 11:00~13:00 | 高齢者 | 10~20 | 毎回:500円 | 話・食・ボ |
| 85 | 倉敷 | 黒崎 | 黒崎すみよし会 | 黒崎北町内会館 | 月1回 | 第3水曜日 | 10:00~12:00 | 高齢者 | 17 | 無料・内容によって集金 | 話・食・体・レ・世・勉・外・歌・ボ |
| 86 | 倉敷 | 中庄 | どまんなか | ボランティアハウスどまんなか | ほぼ毎日 | 日曜日以外 | 10:00~16:00 | 誰でも参加可能 | 18 | ランチ:350円・講座により別途集金 | 話・食・体・世・勉・外・レ |
| 87 | 倉敷 | 酒津 | サロンサカヅ | 西酒津旧公民館 | 月1回 | 最終土曜日 | 9:30~11:00 | 西酒津町内の住民 | 20 | 毎回:100円 | 話・勉・歌 |
| 88 | 倉敷 | 庄新町 | ブーケの会 | 庄新町公民館 | 月1回 | 最終水曜日 | 9:00~15:30 | 高齢者 | 30 | 毎回:100円・内容によって集金 | 話・食・体・レ・勉・外・ボ |
| 89 | 倉敷 | 松島 | 松島ふれあいサロン | 松島公民館 | 月1回 | 第4土曜日 | 13:30~15:30 | 高齢者 | 13 | 無料 | 体・レ・手 |
| 90 | 倉敷 | 上東 | 上東たんぼぼサロン | 庄公民館 | 月1回 | 第4日曜日 | 14:00~16:00 | 高齢者 | 35 | 無料 | 体・レ・勉 |
| 91 | 倉敷 | 上東 | 茶花サロン | 花工房または庄東惣の家 | 月2回 | 第2・4土曜日 | 10:00~12:30 | 高齢者 | 8 | 毎回:200円 | 話・食・手 |
| 92 | 倉敷 | 生坂 | さくら会 | 生坂ハイツ集会所 | 月2回 | 第2・4月曜日 | 9:30~12:00 | 高齢者(女性のみ) | 13 | 内容によって集金 | 話・食・体・世・勉・ボ |
| 93 | 倉敷 | 西岡 | なかよし会 | 倉敷市西岡荘 | 週1回 | 土曜日 | 10:00~16:00 | 高齢者 | 10 | 無料 | 話・食・体・外・手 |
| 94 | 倉敷 | 徳芳 | サロンやよい | イトーピア集会所 | 月1回 | 第3水曜日 | 13:00~15:00 | イトーピア町内会住民 | 20 | 年会費300円・内容によって集金 | 食・体・レ・勉 |

話 おしゃべり・茶話会 食 料理・食事会 体 体操 レ レクリエーション 世 世代間交流 勉 勉強会 外 外出 手 手芸 歌 合唱 ボ ボランティア活動

| No. | 地区 | サロン名 | 開催場所 | 開催頻度 | 開催日 | 開催時間 | 参加対象 | 平均参加人数 | 参加費 | 主な活動 |
|-----|------------|---------------------|--------------------|-------|----------------|------------------------|-------------------|--------|----------------------------------|--------------------|
| 95 | 水島 連島 | 「かすかな光へ」上映会サークル | 倉敷水島会館 | 月1回 | 第2火曜日 | 9:30~12:00・13:30~16:00 | 誰でも参加可能 | 3~5 | 無料 | 話・勉 |
| 96 | 水島 連島 | ミニディ たんぼぼの里 | 水島会館 | 週1回 | 木曜日 | 10:00~15:00 | 誰でも参加可能 | 8 | 毎回:200円 | 話・食・外・ボ・手 |
| 97 | 水島 連島中央 | しんでんサロン | 新田公民館 | 月1回 | 第3木曜日 | 13:30~15:00 | 誰でも参加可能 | 15 | 無料 | 話・体・世 |
| 98 | 水島 連島中央 | すみれサロン | 連島憩の家 | 月1回 | 第3火曜日 | 13:30~15:00 | 高齢者 | 10 | 無料 | 話・体・レ・勉 |
| 99 | 水島 連島中央 | やがらさきサロン | 矢崎崎公民館 | 月1回 | 第1月曜日 | 13:30~15:00 | 高齢者 | 20 | 無料 | 話・体・レ・勉 |
| 100 | 水島 連島町 連島 | 大江健康サロン | 大江公民館 | 月1回 | 第2火曜日 | 9:30~11:30 | 大江町内会の住民 | 21 | 無料・内容によって 集金 | 話・食・体・レ・世・勉 外・ボ |
| 101 | 水島 連島町 連島 | うぐいすサロン | 鶯ヶ丘集会所 | 月1回 | 第2木曜日 | 10:00~12:00 | 高齢者 | 30 | 無料 | 話・食・体・レ |
| 102 | 水島 連島町 連島 | あさひ健康サロン | 江長公民館 | 月1回 | 第3水曜日 | 9:30~11:30 | 誰でも参加可能 | 20 | 無料 | 話・食・体・レ・世 |
| 103 | 水島 連島町 連島 | 歌って体操の会 | 江長公民館 | 週1回 | 火曜日 | 9:30~11:30 | 誰でも参加可能 | 15 | 無料 | 話・歌・体 |
| 104 | 水島 連島町 西之浦 | 西町笑天楽寿会 | 西浦ふれあい会館 | 月1回 | 第2土曜日 | 11:00~15:00 | 西町町内の住民・高齢者 | 16 | 内容によって集金 | 話・食・体・レ・世・勉 外・ボ |
| 105 | 水島 連島町 西之浦 | 16ヨガ会 | 連島北憩の家 | 月2回 | 第1・3水曜日 | 10:00~11:00 | 概ね50歳以上 | 7 | 毎回:500円 | 話・体 |
| 106 | 水島 連島町 西之浦 | ふれあいいきいきサロン なでしこ | 黒住教連島教会所 | 月1回 | 第4月曜日 | 9:30~12:00 | 高齢者 | 12 | 毎回:200円・ 内容によって集金 | 話・食・体・外・手 |
| 107 | 水島 連島中央 | 西浦楽しい会 | 連島憩の家 | 月1回 | 第2火曜日 | 9:30~11:30 | 高齢者 | 22 | 無料・ 内容によって集金 | 体・手 |
| 108 | 水島 連島町 鶴新田 | イキイキサロン れんこんの会 | 連島南公民館 | 月1回 | 第4火曜日 | 13:00~15:30 | 連島南小学校区の高齢者 | 25 | 毎回:300円 年会費:500円・ 内容によって集金 | 話・食・体・レ・勉・外 |
| 109 | 水島 連島町 鶴新田 | ひまわりサロン | 代表者宅 | 月1回 | 第1水曜日 | 10:00~12:00 | 近所の高齢者 | 4~5 | 無料 | 話・体・レ・勉 |
| 110 | 水島 鶴の浦 | はつらつサロン | JFEふれあい会館 | 月1回 | 第2水曜日 | 10:00~11:30 | 誰でも参加可能 | 20 | 内容によって集金 | 話・食・体・レ・世 |
| 111 | 水島 鶴の浦 | きらきらサロン | 小規模多機能ホーム つるのうら | 月1回 | 第4水曜日 | 10:00~12:00 | 有志のメンバー | 20 | 無料 | 話・食・体・レ・世 |
| 112 | 水島 中畝 | 中畝いきいきサロン ふれあいの会 | 中畝ふれあい会館 | 不定期 | 不定期 | 10:00~12:00 | 町内の高齢者 | 30~35 | 毎回:100円 | 話・体・レ・勉・歌 |
| 113 | 水島 東川町 | 健康サロンの集い | 東川町内公民館 | 月2回 | 第1・3水曜日 | 10:00~11:00 | 誰でも参加可能 | 17 | 毎回:100円 | 話・体・レ・勉・外・ボ |
| 114 | 水島 東塚 | 健康サロン てんとう虫の会 | 福田南公民館 | 月1回 | 第2水曜日 | 10:00~11:30 | 誰でも参加可能 | 14 | 無料 | 話・体・レ・外 |
| 115 | 水島 福田 古新田 | ふれあいサロン | 福田公民館 | 月2回 | 第2・4水曜日 | 13:30~17:00 | 誰でも参加可能 | 10 | 無料・内容によって 集金 | 話・食・手 |
| 116 | 水島 福田 古新田 | いきいきサロン かたつむりの会 | 福田公民館 | 年5~6回 | 不定期 | 9:00~12:00 | 古新田地域の 高齢者(独居) | 30 | 毎回:200円 | 話・食・体・レ・外 |
| 117 | 水島 福田町 福田 | 福田いきいきサロン | 一元公民館 | 週1回 | 木曜日 | 13:30~15:00 | 高齢者 | 15 | 無料 | 話・体 |
| 118 | 水島 福田町 浦田 | 五軒家ほっとカフェ | 五軒家集会所 | 月1回 | 第1月曜日 | 10:00~11:30 | 誰でも参加可能 | 16~18 | 毎回:100円 | 話・食・体・レ・世・勉 外 |
| 119 | 水島 水島 西寿町 | ことぶき仲よしサロン | 寿町集会所 | 月1回 | 第1または 第2日曜日 | 13:30~15:00 | 町内会の住民 | 20 | 毎回:100円・ 内容によって集金 | 話・食・体・レ・勉・外 ボ |
| 120 | 水島 水島 南幸町 | 友幸サロン | 市営住宅集会所 | 月1回 | 第3木曜日 | 11:00~13:00 | 市営住宅の高齢者 | 12 | 無料 | 話・食・レ・世・勉・外 |
| 121 | 水島 南畝 | みなみせサロン | 南畝公民館 | 月1回 | 第4水曜日 | 10:00~12:00 | 南畝町内会の住民 | 27 | 内容によって集金 | 話・食・レ |
| 122 | 水島 呼松 | 呼松北生き生き 百歳体操 | 呼松コミュニティハウス | 週1回 | 金曜日 | 10:00~11:00 | 呼松1丁目の住民 | 10~13 | 無料 | 話・体 |
| 123 | 水島 広江 | 広江生き生きサロン | 広江憩の家 | 月1回 | 第3水曜日 | 10:00~12:00 | 高齢者 | 50 | 毎回:200円・ 内容によって集金 | 話・食・体・レ・勉 |
| 124 | 水島 広江 | 広江なかよし会 | 原・相引集会所 | 月1回 | 第1金曜日 | 9:30~15:00 | 高齢者 | 17 | 毎回:300円 | 話・食 |
| 125 | 水島 北春日町 | おしゃべりカフェ | 水島学区コミュニティ会館 | 月1回 | 第3水曜日 | 9:00~12:00 | 誰でも参加可能 | 50 | 内容によって集金 | 話・食・レ・世 |
| 126 | 水島 水島西 常磐町 | ニューひだまりサロン | 水島商店街事務所 | 月1回 | 第1水曜日 | 10:00~11:30 | 誰でも参加可能 | 10 | 毎回:200円 | 話・体・レ・手 |
| 127 | 水島 水島東 弥生町 | 弥生いきいきサロン | 弥生公民館他 | 月1回 | 第1月曜日 | 9:30~11:30 | 高齢者 | 15 | 無料 | 話・レ・手 |

| No. | 地区 | サロン名 | 開催場所 | 開催頻度 | 開催日 | 開催時間 | 参加対象 | 平均参加人数 | 参加費 | 主な活動 |
|-----|----|---------------------------|-------------------|------|-----------------|-----------------------------------|---------------|--------|------------------------------|--------------------|
| 128 | 水島 | 福田町浦田 ふれあいサロン 508 | 五軒家集会所 | 月1回 | 第2火曜日 | 10:00~12:00 | 誰でも参加可能 | 9 | 無料・内容によって集金 | 話・食・体・レ・世 |
| 129 | 水島 | 福田町古新田 五東かわせみの会 | 五東集会所 | 月1回 | 第4日曜日 | 9:30~11:30 | 誰でも参加可能 | 4 | 無料 | 話・体 |
| 130 | 水島 | 福田町古新田 さっちゃん班 | つどいの家 | 月1回 | 第1木曜日 | 10:00~14:00 | 高齢者 | 12~13 | 毎回:300円 | 話・食・体・レ・外 |
| 131 | 水島 | 北畝 いきいきサロン | 北畝公民館 | 月1回 | 第1水曜日 | 13:30~15:00 | 高齢者 | 10 | 毎回:200円 | 話・食・体・レ・勉 |
| 132 | 水島 | 北畝1丁目 イキイキサロン | 北畝1丁目集会所 | 月1回 | 第3金曜日 | 10:00~12:00 または 11:00~14:00 | 高齢者 | 25 | 無料・内容によって集金 | 体・レ・外 |
| 133 | 水島 | 北畝3丁目 ポプラの会 | 北畝3丁目集会所 | 随時 | 随時 | 9:30~12:00 | 高齢者 | 60 | 無料・内容によって集金 | レ・世・ボ |
| 134 | 児島 | 大島 大島体操の会 | 児島公民館 大島分館 | 週1回 | 木曜日 | 13:00~14:00 | 高齢者 | 7 | 無料 | 話・体 |
| 135 | 児島 | 大島 カラオケ レッスン場 | 空き店舗 | 週1回 | 土曜日 | 13:00~16:00 | 誰でも参加可能 | 3 | 無料 | 話・歌 |
| 136 | 児島 | 木見 くすのきサロン | 大賀公民館 | 月1回 | 第2木曜日 | 10:00~11:30 | 誰でも参加可能 | 20 | 毎回:100円 | 話・食・体・レ |
| 137 | 児島 | 児島赤崎 寿命のびる 赤崎サロン | 赤崎憩の家 | 月2回 | 第1・3 土曜日 | 13:00~16:00 | 誰でも参加可能 | 12 | 半年会費: 1,000円・内容 によって集金 | 話・食・体・レ・勉・外 |
| 138 | 児島 | 児島赤崎 楽々サロン | 赤崎町民 センター | 月2回 | 第2火曜日・ 第4金曜日 | 19:30~21:00 | 高齢者 | 10 | 月会費:100円 | 話・食・体・世・勉・ボ |
| 139 | 児島 | 児島味野 あじなめいくⅡ | 洋装店空店舗 | 週1回 | 金曜日 | 13:30~16:00 | 誰でも参加可能 | 4 | 無料・内容によって集金 | 話・食・レ・世 |
| 140 | 児島 | 児島味野 あじのクラブ | 旧児島高校 | 週1回 | 木曜日 | 10:00~11:00 | 味野地区 住民 | 20 | 無料 | 話・体・ボ |
| 141 | 児島 | 児島小川 ぼっかぼかサロン | 天満保育園跡 | 週1回 | 木曜日 | 10:00~11:30 | 近所の 高齢者 | 13 | 年会費:2,000円 | 話・食・体・レ・外 |
| 142 | 児島 | 児島小川 サロンB&B | 小川中公会堂 | 週1回 | 不定期 | 10:00~15:00 | 誰でも参加可能 | 11 | 無料 | 話・食・体・勉 |
| 143 | 児島 | 児島小川 なかよしサロン 秋桜 | 小川駅前集会所 | 月1回 | 不定期 | 11:00~14:00 | 誰でも参加可能 | 14 | 無料 | 話・食・体・レ |
| 144 | 児島 | 児島小川 ひまわり | 倉敷勤労者 体育センター | 週1回 | 金曜日 | 13:30~15:30 | 誰でも参加可能 | 13 | 月会費:200円 | 話・体 |
| 145 | 児島 | 児島小川 なでしこサロン | 平田公会堂 ・阿弥陀堂 | 月1回 | 月末 | 13:00~15:00 | 町内会の 高齢者 | 10 | 毎回:300円 | 話・食・ボ・手 |
| 146 | 児島 | 児島小川町 こじま情報サロン | 児島憩の家 | 月1回 | 不定期 | 9:30~11:30 | 高齢者 | 12 | 無料 | 話・食・体・勉・外・ボ |
| 147 | 児島 | 児島通生 ラジオ体操の会 | 会員宅 | 毎日 | 毎日 | 6:30~6:40 | 誰でも参加可能 | 7 | 無料 | 話・体 |
| 148 | 児島 | 児島通生 寺田なごみの会 | 寺田公会堂 | 月2回 | 第1・3 木曜日 | 10:00~16:00 | 寺田町内会の 高齢者 | 15~16 | 毎回:200円・ 月会費:100円 | 話・食・体・レ・世・勉 外・ボ |
| 149 | 児島 | 児島塩生 UKサロン | 宇頭間金濱 自治会館 | 月1回 | 第4木曜日 | 10:00~12:00 | 高齢者 | 20 | 無料・内容によって集金 | 話・食・体・手 |
| 150 | 児島 | 児島塩生 本荘健康体操 | 本荘公民館 | 週1回 | 金曜日 | 13:30~15:00 | 誰でも参加可能 | 26 | 月会費:1,800円 | 話・体・レ |
| 151 | 児島 | 児島塩生 元気アップ 体操同好会 | 本荘憩の家 | 週1回 | 土曜日 | 11:00~12:00 14:00~15:00 | 高齢者 | 15 | 無料 | 話・体 |
| 152 | 児島 | 児島稗田町 館会 | 稗田 中山集会所 | 月1回 | 不定期 | 不定期 | 高齢者 | 9 | 無料・内容によって集金 | 話・食・外 |
| 153 | 児島 | 児島稗田町 美野町内ふれあい サロン会 | 美野コミュニ ティーセンター | 月1回 | 第3日曜日 | 10:00~14:00 | 誰でも参加可能 | 10 | 毎回:200円 | 話・食・レ・外 |
| 154 | 児島 | 児島稗田町 サロンつばさ | 児島公民館 稗田分館 | 月1回 | 第1木曜日 | 10:00~12:00 | 高齢者 | 10 | 無料 | 話・食・体 |
| 155 | 児島 | 児島稗田町 さわやかサロン | 緑丘コミュニ ティーセンター | 月1回 | 第3日曜日 | 10:00~15:00 | 高齢者 | 10 | 無料・内容によって集金 | 話・食・体・レ・外 |
| 156 | 児島 | 児島稗田町 御前道ふれあい サロン | 御前道集会所 | 月1回 | 最終 金曜日 | 10:00~12:00 | 町内会の 高齢者 | 12 | 無料 | 話・食・体・レ・勉・外 ボ |
| 157 | 児島 | 児島稗田町 コスモスの会 | 佐古自治会館 | 週1回 | 木曜日 | 9:00~10:00 | 誰でも参加可能 | 20 | 無料・内容によって集金 | 話・食・体 |

| No. | 地区 | サロン名 | 開催場所 | 開催頻度 | 開催日 | 開催時間 | 参加対象 | 平均参加人数 | 参加費 | 主な活動 |
|-----|----|----------------------------------|-------------------------------|-------------|-----------------|---|---------------|--------|-----------------------|------------------|
| 158 | 児島 | 児島 稗田町 久保ふれあい サロン | 久保公会堂 | 月1回 | 第1火曜日 | 10:00~12:00 | 久保町内会 の住民 | 15 | 無料 | 話・食・体・勉 |
| 159 | 児島 | 児島 稗田町 なめら会 | 滑公会堂 | 月1回 | 不定期 | 9:00~13:00 | 滑自治会の 高齢者 | 15 | 毎回:300円・ 内容によって集金 | 話・食 |
| 160 | 児島 | 児島 稗田町 緑丘元気会 | 緑丘コミュニティ センター | 月2回 | 第1・3 金曜日 | 9:30~11:00 | 町内会の 高齢者 | 14 | 年会費:100円・ 内容によって集金 | 話・体・勉 |
| 161 | 児島 | 児島 稗田町 ふれんず | 滑公会堂 | 月1回 | 第3木曜日 | 13:30~15:30 | 町内会の 高齢者 | 15 | 無料・内容に よって集金 | 話・食・体・手 |
| 162 | 児島 | 児島 稗田町 ふれあいサロン 帆干谷 | 帆干谷自治会 公会堂 | 月1回 | 第3日曜日 | 10:00~12:00 | 自治会員 | 20 | 無料 | 話・世・勉 |
| 163 | 児島 | 児島 宇野津 宇野津 なごみの会 | 宇野津公会堂 | 週1回・ 月1回 | 水曜日・第2 月曜日 | 水曜: 8:30~10:00 第2月曜: 13:30~15:30 | 高齢者 | 15~16 | 無料 | 体・手 |
| 164 | 児島 | 児島 白尾 白尾サロン | 白尾山神社集会所 | 月1回 | 第3金曜日 | 10:00~12:00 | 高齢者 | 15 | 毎回:100円 | 話・食・体 |
| 165 | 児島 | 下津井 手編みグループ | 下津井公民館 | 月2回 | 第2・4 水曜日 | 13:30~15:30 | 誰でも 参加可能 | 6 | 毎回:500円 | 話・手 |
| 166 | 児島 | 下津井 下津井片原町内会 グラウンド ゴルフ会 | 下津井子ども広場 | 週4回 | 月・水・ 木・金 | 8:00~11:00 | 誰でも 参加可能 | 9 | 月会費:200円 | 話・体・レ・ボ |
| 167 | 児島 | 下津井 古下津井 グラウンドゴルフ 同好会 | 下津井西公園 | 週4回 | 火・木・ 土・日 | 8:00~10:00 | 誰でも 参加可能 | 18~20 | 入会費:3,000円 | 話・食・世・ボ・外・レ |
| 168 | 児島 | 下津井 カラオケの会 | 下津井憩の家 | 週1回 | 日曜日 | 13:00~15:00 | 高齢者 | 4 | 無料 | 話・歌 |
| 169 | 児島 | 下津井 下津井田之浦 グラウンドゴルフ | 下津井東小学校 グラウンド | 週2回 | 土・日曜日 | 7:30~9:30 | 高齢者 | 15 | 無料 | 話・体・勉・外 |
| 170 | 児島 | 菰池 わいわい がやがやサロン | 菰池コミュニ ティーセンター | 月1回 | 不定期 | 10:00~12:00 | 高齢者 | 15 | 無料 | 話・食・体・レ・手・外 |
| 171 | 児島 | 菰池 楽遊サロン | 菰池団地2丁目 集会所 | 月2回 | 第1・3 木曜日 | 13:00~15:00 | 誰でも 参加可能 | 20 | 毎回:100円 | 話・体・レ・世・勉・ボ |
| 172 | 児島 | 菰池 ふれ愛体操の会 | 菰池団地2丁目 集会所 | 月1回 | 第4火曜日 | 10:00~11:30 | 高齢者 | 20 | 無料 | 話・体・勉 |
| 173 | 児島 | 菰池 サロン菰池 | 菰池本村大師堂 | 月1回 | 最終月曜日 | 13:30~15:00 | 高齢者 | 10 | 年会費:3,000円 | 話・食・レ・世・勉・ボ |
| 174 | 児島 | 菰池 おしゃべり会 | 松池公会堂 | 不定期 | 不定期 | 9:00~16:00 | 誰でも 参加可能 | 9 | 毎回: 300~500円 | 話・体・勉 |
| 175 | 児島 | 児島 田の口 峠地区ふれあい ラジオ体操会 | 峠惣佐池公園 | 週1回 | 金曜日 | 19:30~20:00 | 誰でも 参加可能 | 13~18 | 無料 | 話・体 |
| 176 | 児島 | 下 下の町 いきいきサロン | 下の町憩の家 | 月1回 | 第3火曜日 | 14:00~15:30 | 高齢者 | 18 | 無料 | 体・レ・勉・手 |
| 177 | 児島 | 下 下の町 にこにこくらぶ | 琴浦公民館 | 月2回 | 第2・4 土曜日 | 13:30~15:30 | 誰でも 参加可能 | 12 | 無料・内容に よって集金 | 話・体・歌 |
| 178 | 児島 | 下 下の町 琴南 ふれあいサロン | 琴浦公民館 談話室 | 月1回 | 第3土曜日 | 13:30~15:00 | 誰でも 参加可能 | 10 | 毎回:100円 | 話・体・レ・外 |
| 179 | 児島 | 下 下の町 和井田サロン | 和井田自治会館 | 月1回 | 第4土曜日 | 13:30~15:00 | 和井田地区 の高齢者 | 20 | 無料 | 話・体・勉 |
| 180 | 児島 | 下 下の町 交流サロン ふらっと | 岡山高齢者福祉 生活協同組合 児島地域センター | ほぼ 毎日 | 月曜日~ 土曜日 | 10:00~15:00 | 誰でも 参加可能 | 2 | 毎回:200円・ 内容によって集金 | 話・食・レ・世・勉・ボ |
| 181 | 児島 | 下 下の町 琴浦教室 真向法体操 | 琴浦教会 | 週1回 | 金曜日 | 13:30~15:00 | 誰でも 参加可能 | 10 | 毎回:300円 | 話・体 |
| 182 | 児島 | 柳田町 板池サロン 趣味の会 | 板池公会堂 | 月1回 | 不定期 | 10:00~14:00 | 高齢者 | 23 | 無料 | 話・食・勉 |
| 183 | 児島 | 柳田町 お花サロン | 柳田西側公会堂 | 月1回 | 第3月曜日 | 13:00~14:30 | 西ノ側町内 会住民 | 17 | 無料・内容によっ て集金 | 話・食・体・レ・勉・外 |
| 184 | 児島 | 柳田町 西側 どんぐりの会 | 柳田西側公会堂 | 月1回 | 第1月曜日 | 13:00~15:00 | 高齢者 | 28 | 年会費:1,000円 | 話・体・世・外 |
| 185 | 玉島 | 乙島 悠々サロン | 畑公会堂 | 月1回 | 第1または 第2月曜日 | 10:00~15:00 | 高齢者 | 10 | 毎回:300円 | 話・食・勉 |
| 186 | 玉島 | 乙島 サロン・ すみれ会 | 乙島高崎公会堂 | 月1~2 回 | 第2火曜日 | 10:00~12:00 | 誰でも 参加可能 | 14 | 月会費:200円・ 内容によって集金 | 話・食・体・レ・勉・外 ボ |
| 187 | 玉島 | 乙島 蘆花の小径 | 大平公会堂 | 月1回 | 第3水曜日 | 13:30~15:00 | 高齢者 | 15 | 無料 | 話・食・体・レ・勉 |
| 188 | 玉島 | 乙島 元気長寿会 | 堀貴公会堂 | 週1回 | 水曜日 | 14:00~15:30 | 誰でも 参加可能 | 15~16 | 無料 | 話・体 |
| 189 | 玉島 | 乙島 にこにこサロン | 東新田公会堂 | 月1回 | 不定期 | 13:30~15:00 | 町内の 高齢者 | 10 | 年会費:1,000円 | 話・食・体・レ・勉・手 |
| 190 | 玉島 | 乙島 ふくじゅ会 | 中山公会堂 | 月2回 | 第1・3日曜日 | 13:00~15:30 | 誰でも 参加可能 | 8 | 年会費:1,000円 | 話・食・勉・ボ・外 |
| 191 | 玉島 | 乙島 中山サロン | 中山公会堂 | 月2回 | 第2日曜日 ・第4水曜日 | 13:00~16:00 | 誰でも 参加可能 | 6 | 年会費:200円 | 話・食・体・勉・ボ |

| No | 地区 | サロン名 | 開催場所 | 開催頻度 | 開催日 | 開催時間 | 参加対象 | 平均参加人数 | 参加費 | 主な活動 |
|-----|----|--------------------|-----------|-------|-----------|-------------|-------------|--------|---------------------------------------|--------------------|
| 192 | 玉島 | 玉島乙島 柳遊サロン | ぎやらりー柳 | 月1回 | 第1火曜日 | 10:30~13:30 | 近所の高齢者 | 8 | 毎回:300円 | 話・食・レ |
| 193 | 玉島 | 玉島乙島 高後沖コスモス会 | 高後沖集会所 | 隔月 | 第3木曜日 | 10:00~12:00 | 高齢者 | 19 | 毎回:100円・内容によって集金 | 話・食・体・レ |
| 194 | 玉島 | 玉島 ポエム | 会員宅 | 月1回 | 不定期 | 10:00~13:00 | 高齢者 | 4 | 無料・内容によって集金 | 話・食 |
| 195 | 玉島 | 玉島 通町集会所サロン | 通町大正サロン | 週1回 | 月曜日 | 14:30~15:30 | 高齢者 | 8 | 毎回:100円 | 話・体 |
| 196 | 玉島 | 玉島 日の出町介護予防教室 | 日の出町公会堂 | 月1回 | 第2木曜日 | 10:00~12:00 | 日の出町の高齢者 | 15 | 無料 | 話・食・体・レ・勉 |
| 197 | 玉島 | 玉島上成 ふれあいサロンくじら山 | 福島公会堂 | 月1回 | 第1木曜日 | 13:30~15:30 | 福島町内会の住民 | 20 | 毎回:200円 | 話・食・体・レ・世・勉 外 |
| 198 | 玉島 | 玉島黒崎 マーメイド | 会員宅 | 週1回 | 土曜日 | 13:30~15:30 | 高齢者 | 7 | 毎回:100円 | 話・体 |
| 199 | 玉島 | 玉島黒崎 ひまわりの会 | 黒崎町公会堂 | 週1回 | 月曜日 | 13:00~15:30 | 高齢者 | 12~13 | 無料・内容によって集金 | 話・体・レ・手 |
| 200 | 玉島 | 玉島黒崎 うみねこサロン | 南浦憩の家 | 月1回 | 第4金曜日 | 13:30~15:30 | 高齢者 | 20 | 毎回:100円・内容によって集金 | 話・食・レ・勉・手 |
| 201 | 玉島 | 玉島黒崎 沙美あじさい | 会員宅 | 月1回 | 第3木曜日 | 13:30~16:30 | 町内の高齢者(女性) | 5 | 毎回:100円 | 話・食・体・勉・手 |
| 202 | 玉島 | 玉島黒崎 ぶどうの会 | 黒崎南公会堂 | 月1回 | 第2水曜日 | 13:30~15:30 | 高齢者 | 26 | 毎回:100円 | 話・体・レ |
| 203 | 玉島 | 玉島黒崎 沙美サイトピー | 会員宅 | 月1回 | 第4水曜日 | 13:30~15:30 | 近所の高齢者 | 11 | 毎回:100円 | 話・食・体・レ・世・外 勉 歌 |
| 204 | 玉島 | 玉島黒崎 沙美・ひまわり | 会員宅 | 月1回 | 第2月曜日 | 13:30~15:30 | 高齢者 | 15 | 毎回:100円 | 話・体・レ・勉・外 |
| 205 | 玉島 | 玉島黒崎 かわいいはなみずき | 会員宅 | 概ね月1回 | 不定期 | 13:00~14:30 | 誰でも参加可能 | 15 | 月会費:100円・内容によって集金 | 話・体・食・レ |
| 206 | 玉島 | 玉島黒崎 岩谷サロン | 岩谷公会堂 | 月1回 | 第4金曜日 | 10:00~11:30 | 誰でも参加可能 | 11 | 毎回:100円 | 話・体・レ・勉 |
| 207 | 玉島 | 玉島黒崎 めぐみ会 | 黒崎公民館 | 年5~6回 | 不定期 | 10:00~12:30 | 誰でも参加可能 | 20 | 毎回:500円・年会費:500円・賛助会費:1,000円・内容によって集金 | 話・食・体・レ・勉・外 |
| 208 | 玉島 | 玉島黒崎 百寿会 | 南浦憩の家 | 年5~6回 | 不定期 | 10:00~15:00 | 独居高齢者 | 22 | 毎回:300円・年会費1,000円~1,500円 | 話・食・体・レ・世・勉 外 |
| 209 | 玉島 | 玉島黒崎 チーム北迫 | 桃源遊園地 | 週1回 | 火曜日 | 9:30~11:30 | 誰でも参加可能 | 7 | 無料 | 話・体・レ |
| 210 | 玉島 | 玉島黒崎 菜の花クラブ | 玉島黒崎公民館 | 週1回 | 水曜日 | 14:00~15:00 | 誰でも参加可能 | 7~8 | 毎回:100円 | 話・体 |
| 211 | 玉島 | 玉島勇崎 東元浜ふれあいサロン | 東元浜公会堂 | 月1回 | 第1土曜日 | 14:00~15:00 | 独居高齢者・老夫婦世帯 | 12 | 年会費:200円 | 話・体・レ・勉 |
| 212 | 玉島 | 玉島勇崎 サロンのぞみ会 | 柏島東憩の家 | 月1回 | 第1火曜日 | 10:00~14:00 | 高齢者 | 18 | 毎回:100円 | 話・レ |
| 213 | 玉島 | 玉島勇崎 笑和会 | 外浜公会堂 | 週1回 | 木曜日 | 9:30~11:00 | 高齢者 | 25 | 無料 | 話・体 |
| 214 | 玉島 | 玉島勇崎 山之端町内サロンなかよし会 | 町内公会堂 | 月1回 | 第2月曜日 | 13:30~15:00 | 高齢者 | 13 | 毎回:100円 | 話・体・レ・勉 |
| 215 | 玉島 | 玉島勇崎 勇崎なかよしサロン | 羽口公会堂 | 週1回 | 木曜日 | 9:30~11:00 | 近所の高齢者 | 9~10 | 月会費:500円 | 話・体・歌 |
| 216 | 玉島 | 玉島陶 楽笑会 | 弥高集会所 | 月1回 | 第3日曜日 | 13:30~16:00 | 誰でも参加可能 | 10 | 無料・内容によって集金 | 話・食・体・レ・世・勉 外 ボ |
| 217 | 玉島 | 玉島道越 談笑会 | 畑ノ前公会堂 | 月1回 | 第1月曜日 | 11:00~15:30 | 高齢者 | 10 | 無料 | 話・食・体・レ・外 |
| 218 | 玉島 | 玉島道越 百歳体操グループ | 陽海山町内会集会所 | 週1回 | 火曜日 | 10:00~11:00 | 陽海山町内会の住民 | 11 | 無料 | 話・体 |
| 219 | 玉島 | 玉島柏台 なかよしサロン柏台 | 柏台集会所 | 月1~2回 | 第1・5水曜日 | 13:30~16:00 | 町内の高齢者 | 18 | 毎回:100円 | 話・体・レ |
| 220 | 玉島 | 玉島柏台 柏台寿クラブ | 柏台集会所 | 随時 | 随時 | 内容により異なる | 65歳以上の高齢者 | 5~38 | 月会費:300円・内容によって集金 | 話・食・体・レ・世・勉 外 ボ |
| 221 | 玉島 | 玉島八島 島地ひまわり会 | 島地公会堂 | 月1回 | 第3木曜日 | 10:00~12:00 | 誰でも参加可能 | 21 | 無料・内容によって集金 | 話・食・体 |
| 222 | 玉島 | 玉島富 栗山どんぐり会 | 栗山公会堂 | 週1回 | 火曜日・最終水曜日 | 13:00~15:30 | 栗山組合の高齢者 | 12 | 毎回:300円 | 話・体・レ |
| 223 | 玉島 | 玉島長尾 ふれあいサロンかめかめ | 会員宅 | 月1回 | 第2月曜日 | 13:00~15:00 | 高齢者 | 5 | 無料 | 話 |
| 224 | 玉島 | 玉島長尾 ピーチフレンズ | 長尾憩の家 | 月2回 | 第1・3火曜日 | 13:30~15:30 | 長尾学区住民 | 12 | 毎回:500円 | 話・体 |

| No. | 地区 | サロン名 | 開催場所 | 開催頻度 | 開催日 | 開催時間 | 参加対象 | 平均参加人数 | 参加費 | 主な活動 |
|-----|--------------|-------------------------|---------------|------|---------|-------------|----------------|--------|-------------|----------------|
| 225 | 玉島 玉島八島 | たんばぼ | 浜公民館 | 月1回 | 第4火曜日 | 13:00~15:00 | 誰でも参加可能 | 15 | 無料 | 話・体・レ・勉 |
| 226 | 玉島 玉島柏島 | フレンズ柏島 | 柏島小学校体育館 | 週1回 | 日曜日 | 14:00~17:00 | 柏島学区の住民 | 8 | 無料 | 話・食・レ |
| 227 | 玉島 玉島柏島 | 健康寿命勉強会 | 桃山団地公会堂 | 偶数月 | 第3水曜日 | 10:00~11:30 | 誰でも参加可能 | 25 | 無料 | 話・勉 |
| 228 | 玉島 玉島柏島 | 健康教室 (転倒骨折予防) | 平尾公会堂 | 週1回 | 火曜日 | 10:30~12:00 | 誰でも参加可能 | 15 | 無料 | 話・体 |
| 229 | 玉島 玉島柏島 | 金曜会 | 宮地公会堂 | 週1回 | 金曜日 | 10:00~12:00 | 高齢者 | 18 | 無料 | 話・体・レ・勉・歌 |
| 230 | 玉島 玉島柏島 | のぞみ班会 | 奥谷公会堂 | 月1回 | 第2月曜日 | 14:00~15:30 | 誰でも参加可能 | 10 | 無料 | 話・体・レ・勉 |
| 231 | 玉島 玉島柏島 | 玉島のびの〜びクラブ | 柏島東憩の家 | 月2回 | 第1・3木曜日 | 10:00~11:30 | 介護認定を受けていない高齢者 | 13~20 | 無料 | 話・食・体・レ・勉 |
| 232 | 玉島 玉島陶 | ナデシコかめかめ | 会員宅 | 月1回 | 第2火曜日 | 13:30~15:30 | 穂井田町内会の住民 | 6 | 無料 | 話 |
| 233 | 玉島 玉島阿賀崎 | 遊友クラブ | 唐船公会堂 | 週1回 | 水曜日 | 13:30~15:30 | 誰でも参加可能 | 12 | 無料・内容によって集金 | 話・食・体・レ・外 |
| 234 | 玉島 玉島阿賀崎 | なかよし生き生きサロン | 玉島市民交流センター | 月1回 | 第2火曜日 | 13:30~15:30 | 高齢者 | 9 | 無料 | 話・体・レ・勉 |
| 235 | 玉島 玉島阿賀崎 | 生涯現役富田クラブ | 玉島市民交流センター | 月1回 | 第3水曜日 | 14:00~15:30 | 誰でも参加可能 | 20 | 無料 | 話・食・体・勉・外 ボ |
| 236 | 玉島 玉島阿賀崎 | いきいき元気クラブ | 玉島憩の家 | 週1回 | 水曜日 | 14:00~15:30 | 誰でも参加可能 | 13 | 無料 | 話・体・レ |
| 237 | 玉島 玉島道口 | 西田屋商店 | 西田屋商店内 | ほぼ毎日 | 月~土曜日 | 9:00~18:00 | 誰でも参加可能 | - | 無料 | 話 |
| 238 | 玉島 玉島道口 | おしゃべりサロン | 池畝会館 | 月2回 | 第1・3水曜日 | 10:00~12:00 | 誰でも参加可能 | 5 | 無料 | 話 |
| 239 | 玉島 玉島道口 | サロンもも畑 | 岸本会館 | 月1回 | 随時 | 13:30~15:30 | 町内の高齢者 | 17 | 無料 | 話・体・レ・歌・勉 |
| 240 | 玉島 玉島道口 | 寺小屋サロン | 会員宅 | 月1回 | 第4金曜日 | 13:00~15:00 | 誰でも参加可能 | 11 | 無料・内容によって集金 | 話・体・レ・勉 |
| 241 | 玉島 玉島道口 | ふれあいサロン 陽海山 | 陽海山町内会 集会所 | 月2回 | 第2・4火曜日 | 13:30~15:30 | 高齢者 | 13 | 無料 | 話・体・レ・手 |
| 242 | 船穂 船穂 | 元組・鳥向サロン | 下鳥向コミュニティハウス | 月1回 | 第1火曜日 | 13:30~15:00 | 高齢者 | 15 | 無料・内容によって集金 | 話・食・体・レ・勉 |
| 243 | 船穂 船穂 | 沖・水門サロン | 水門コミュニティハウス | 月1回 | 第3火曜日 | 13:30~15:00 | 高齢者 | 16 | 無料・内容によって集金 | 話・食・体・レ・勉 |
| 244 | 船穂 船穂 | 高齢者福祉センターサロン | 船穂町高齢者福祉センター | 月1回 | 第3金曜日 | 13:30~15:00 | 誰でも参加可能 | 7 | 無料・内容によって集金 | 話・食・体・レ・勉 |
| 245 | 船穂 船穂 | 大舟尾サロン | 大舟尾コミュニティハウス | 月1回 | 第4月曜日 | 13:30~15:00 | 大舟尾地区の高齢者 | 15 | 無料・内容によって集金 | 話・食・体・レ・勉 |
| 246 | 船穂 船穂 | 一之丁サロン | 一之丁公会堂 | 月1回 | 第4水曜日 | 13:30~15:00 | 高齢者 | 15 | 無料・内容によって集金 | 話・食・体・レ・勉 |
| 247 | 船穂 船穂 | 中新田サロン | 中新田公会堂 | 月1回 | 第4金曜日 | 13:30~15:00 | 高齢者 | 18 | 無料・内容によって集金 | 話・食・体・レ・勉 |
| 248 | 船穂 船穂 | 船福会 | 福島コミュニティハウス | 月1回 | 第1水曜日 | 13:30~15:00 | 福島町内会の高齢者 | 10 | 無料・内容によって集金 | 話・食・体・レ・勉 |
| 249 | 船穂 船穂 | 北公民館サロン | 船穂北公民館 | 月1回 | 第2月曜日 | 13:30~15:00 | 高齢者 | 15 | 無料・内容によって集金 | 話・食・体・レ・勉 |
| 250 | 船穂 船穂 | 医療生協船穂支部 おしゃべりカフェ | プラザ船穂店 | 月2回 | 第1・3水曜日 | 9:30~12:00 | 高齢者 | 15 | 無料 | 話 |
| 251 | 船穂 船穂町水江 | 又串サロン | 又串コミュニティハウス | 月1回 | 第3月曜日 | 13:30~15:00 | 又串地区の高齢者 | 10 | 無料・内容によって集金 | 話・食・体・レ・勉 |
| 252 | 船穂 船穂町柳井原 | 柳井原・堅盤谷サロン | 東畑コミュニティハウス | 月1回 | 第2火曜日 | 13:30~15:00 | 高齢者 | 13 | 無料・内容によって集金 | 話・食・体・レ・勉 |
| 253 | 真備 岡田 | 新町サロン | 新町公会堂 | 月1回 | 不定期 | 10:00~13:00 | 高齢者 | 13 | 毎回:300円 | 話・食・体・レ・勉 外 |
| 254 | 真備 岡田 | 桜サロン | 桜集会所 | 月1回 | 第2金曜日 | 10:00~15:00 | 桜地区の高齢者 | 12 | 毎回:200円 | 話・食・体・レ・勉 外 |
| 255 | 真備 岡田 | 山の谷 いきいきサロン なかよし会 | 山の谷東公民館 | 不定期 | 不定期 | 9:00~16:00 | 山の谷地区の高齢者 | 5~6 | 無料・内容によって集金 | 話・食・世・勉・外 ボ |
| 256 | 真備 岡田 | 岡田シニア倶楽部 歌声喫茶 | 真備公民館 岡田分館 | 月1回 | 第2日曜日 | 13:00~15:00 | 誰でも参加可能 | 15 | 毎回:200円 | 話・レ・歌 |
| 257 | 真備 上二万 | 庄・萱原元気会 | 庄・萱原公会堂 | 月1回 | 第1火曜日 | 9:30~12:00 | 庄・萱原地区の高齢者 | 8 | 毎回:200円 | 話・食・体・レ |

| No. | 地区 | サロン名 | 開催場所 | 開催頻度 | 開催日 | 開催時間 | 参加対象 | 平均参加人数 | 参加費 | 主な活動 |
|-----|--------|--------------------|------------|----------|---------------|--------------------------------------|--------------|--------|-------------------|----------------------|
| 258 | 真備 上二万 | わかばサロン | 若葉台集会所 | 月1回 | 第2土曜日 | 10:00~12:00 | 福祉委員と若葉台の高齢者 | 36 | 毎回:100円 | 話・食・体・レ・勉 外・手 |
| 259 | 真備 下二万 | 坪田地区ふれあい・いきいきサロン | プラザ坪田 | 月1回 | 第4日曜日 | 10:00~12:00 | 高齢者 | 15 | 毎回:200~300円 | 話・食・体・レ・世 外 |
| 260 | 真備 下二万 | 矢形東谷いきいきサロン | 東谷公会堂 | 週1回~月1回 | 内容により異なる | 内容により異なる | 高齢者 | 10 | 内容によって集金 | 話・勉・手 |
| 261 | 真備 市場 | 別所いきいきサロン | 別所公会堂 | 月1回 | 第4土曜日 | 13:30~15:30 | 別所町内の高齢者 | 16 | 毎回:100円・内容によって集金 | 話・レ・勉・手 |
| 262 | 真備 市場 | 元気げんきサロン田中 | 真備公民館 菌分館 | 月1回 | 第1金曜日 | 9:30~12:30 | 誰でも参加可能 | 12 | 毎回集金:200円 | 話・食・体・レ・世 勉・外・ボ・手 |
| 263 | 真備 市場 | 砂走りさくらいきいきサロン | 砂走公会堂 | 月1回 | 不定期 | 10:00~11:00 | 高齢者 | 10 | 毎回集金:100円 | 話・食・手 |
| 264 | 真備 市場 | いきいきサロン平山 | 交遊館 | 週1回 | 水曜日 | 14:00~15:00 | 町内の高齢者 | 5~7 | 無料 | 話・食・レ・外・手 |
| 265 | 真備 市場 | サロン・さかの | 代表者宅(正蓮寺) | 月1回 | 第3金曜日 | 9:30~12:00 | 嵯峨野自治会の高齢者 | 12~13 | 無料 | 話・食・体・レ・世 勉・外・手 |
| 266 | 真備 川辺 | かわべ小地域支援の会 | 真備いきいきプラザ | 月3回 | 第3土曜日・第2・4月曜日 | 第3土曜日 9:00~12:00・第2・4月曜日 13:00~16:00 | 誰でも参加可能 | 15 | 月会費:100円・年会費:300円 | 話・食・体・レ・勉 外・ボ |
| 267 | 真備 箭田 | サロンわかくさ | 真備公民館 箭田分館 | 年7~8回 | 不定期 | 9:00~12:00か13:30~16:30 | 高齢者 | 17 | 内容によって集金 | 話・食・体・レ・勉 外・ボ・手 |
| 268 | 真備 箭田 | 高齢者社会参加 絵画教室 | 真備公民館 箭田分館 | 月2回 | 第2・4金曜日 | 9:00~12:00 | 高齢者 | 12 | 無料 | 話・勉・外 |
| 269 | 真備 箭田 | タケノコ百歳体操の会 | 真備公民館 箭田分館 | 企画 | - | - | 高齢者 | - | - | 話・体 |
| 270 | 真備 辻田 | はつらつ蒲池サロン | 真備公民館 辻田分館 | 月1回 | 第2水曜日 | 10:00~13:00 | 蒲池団地の住民 | 15 | 無料・内容によって集金 | 話・食・勉・外・レ |
| 271 | 真備 辻田 | 地域子育て支援センター 真備かなりや | 真備かなりや 保育園 | 2~3か月に1回 | 不定期 | 10:00~11:30 | 誰でも参加可能 | 20 | 無料・内容によって集金 | 話・食・体・世 |
| 272 | 真備 尾崎 | サロン明日葉 | 真備公民館 呉妹分館 | 月1回 | 第3水曜日 | 13:00~15:00 | 高齢者 | 12 | 年会費:200円・内容によって集金 | 話・食・体・レ |
| 273 | 真備 尾崎 | 尾崎ひまわりサロン | 宮田団地集会所 | 月1回 | 第2火曜日 | 10:00~11:30 | 高齢者 | 11 | 年会費:500円・内容によって集金 | 話・食・体・レ・勉 外 |
| 274 | 真備 尾崎 | 呉妹ふれあいサロン | 真備公民館 呉妹分館 | 月1回 | 第4月曜日 | 13:00~16:30 | 高齢者 | 13 | 年会費:1,000円 | 話・レ |
| 275 | 真備 妹 | 妹山・川原谷女子会 | 荒神社 | 月1回 | 第2金曜日 | 9:30~11:30 | 高齢者 | 8 | 年会費:500円 | 話・食・体・レ・世 外 |
| 276 | 真備 有井 | 下有井いきいきサロン | 下有井公会堂 | 月1回 | 第3金曜日 | 13:00~15:00 | 高齢者 | 13 | 毎回:100円・内容によって集金 | 話・食・体・レ・世 勉・外 |
| 277 | 真備 有井 | 片田いきいきサロン | 片田団地集会所 | 月1回 | 第3木曜日 | 10:00~12:00 | 片田団地の住民 | 14 | 毎回:200円・内容によって集金 | 話・食・体・レ・勉 外・ボ・手 |
| 278 | 真備 有井 | 上有井いきいきサロン | 上有井公会堂 | 月1回 | 第3木または第2木曜日 | 不定期 | 上有井地区の高齢者 | 20 | 月会費:200円・内容によって集金 | 話・食・体・レ |
| 279 | 真備 有井 | 有井中ふれあいサロン | 有井中集会所 | 月1回 | 第4金曜日 | 10:00~12:00 | 町内の高齢者 | 15 | 毎回:200円・内容によって集金 | 話・食・体・レ・勉 外 |
| 280 | 真備 有井 | 小山いきいきサロン | 小山公会堂 | 月1回 | 不定期 | 10:00~12:00 | 小山町内の高齢者 | 18 | 毎回:200円 | 話・食・体・レ・世 勉・外 |

医療・介護の専門機関が開く『通いの場』

医療・介護施設を活用した、専門機関開設型の『通いの場』も少しずつ増えています。倉敷市内の約230か所の事業所へ実施状況の調査を依頼し、そのうち掲載を了承していただいた、26か所の活動内容をご紹介します。

| No. | 地区 | 施設名 | サロン名 | 開催場所 | 開催頻度 | 開催日 | 開催時間 | 参加対象 | 平均参加人数 | 参加費 | 主な活動 |
|-----|-----------|--------------------------|-------------------|--------------------|--------|---------|-------------|------------|--------|-------------------|-----------|
| 1 | 倉敷 天城台 | 株式会社みこと | みこと「来っ茶」 | 倉敷天城台集会所 | 月1回 | 第1月曜日 | 10:00~15:00 | 誰でも参加可能 | 30 | 毎回：100円 | 話・食・体・世・ボ |
| 2 | 倉敷 粒江 | 浮洲園 | ウキ活！ | 浮洲園パブリックスペース | 月2回 | 第2・4水曜日 | 14:30~15:30 | 高齢者 | 20 | 無料 | 話・体・勉 |
| 3 | 倉敷 中島 | 特別養護老人ホーム ますみ荘 | ますみ荘 介護予防交流サロン | ますみ荘 ボランティア室 | 不定期 | 不定期 | 9:30~15:30 | 誰でも参加可能 | 4 | 無料 | 話・体 |
| 4 | 倉敷 中島 | 倉敷記念病院 | 倉敷記念病院 健康作り教室 | 介護老人保健施設 福寿荘 | 月1回 | 第4木曜日 | 13:30~15:00 | 誰でも参加可能 | 30~40 | 無料 | 話・体・勉 |
| 5 | 倉敷 中島 | 倉敷記念病院 | せいわ いきいき・サロン | 誠和会在宅センター | 月2回 | 第1・3木曜日 | 14:30~15:30 | 高齢者 | 30 | 無料 | 話・体 |
| 6 | 倉敷 中島 | 倉敷記念病院 | おしゃべりカフェ | 誠和会在宅センター | 月1回 | 第2木曜日 | 14:30~15:30 | 高齢者 | 30 | 無料 | 話 |
| 7 | 倉敷 茶屋町 | 総合ケアサービス株式会社創心會 | Chayaの市 | 創心會リハケアタウン東館 | 奇数月 | 第2土曜日 | 10:00~14:00 | 誰でも参加可能 | 約100 | 無料 | 体・世・勉・他 |
| 8 | 倉敷 茶屋町 | 総合ケアサービス株式会社創心會 | Chaya-Cafe サロン | リハビリ倶楽部茶屋町交流スペース | ほぼ毎日 | 月~金 | 15:00~16:00 | 誰でも参加可能 | 10 | 内容によって 集金 | 体・レ・ボ |
| 9 | 倉敷 黒崎 | 安住クリニック デイケアすずらん | デイカフェ すずらん | 安住クリニック2階 | 週1回 | 月曜日 | 9:30~16:00 | 誰でも参加可能 | 5~8 | 無料・イベント参加の場合：400円 | 話・食・体・レ・勉 |
| 10 | 倉敷 上東 | やま幸 デイサービス センター上東の家 | オレンジカフェ | デイサービス センター 上東の家 | 月1回 | 第2土曜日 | 10:00~12:00 | 高齢者 | 9~10 | 無料 | 話・体・レ |
| 11 | 倉敷 下庄 | 介護老人保健施設 サンライフ倉敷 | ひまわり健康体操 ひまわりカフェ | サンライフ 倉敷 5階多目的ホール | 月2回 | 第1・3木曜日 | 15:30~16:30 | 誰でも参加可能 | 25 | 無料 | 話・体・世 |
| 12 | 倉敷 生坂 | 地域密着型 特別養護老人ホーム庄の里「なごやか」 | Nagoyaka café | なごやか | 月1回~隔月 | 不定期 | 午前中 | 誰でも参加可能 | 5 | 内容によって 集金 | 話・食・体・世・勉 |
| 13 | 水島 福田町古新田 | デイサービスセンター みどりのかぜ | デイサービスセンター みどりのかぜ | デイサービスセンター みどりのかぜ | 週1回 | 火曜日か木曜日 | 12:00~16:00 | 乳幼児とその母親 | 10 | 内容によって 集金 | 話・食・レ・世・外 |
| 14 | 水島 連島 | デイサービス ささえ愛 | 楽らく会 | 水島会館 | 月2回 | 第1・3火曜日 | 13:00~16:00 | 高齢者・ボランティア | 6 | 毎回：200円 | 話・歌 |
| 15 | 水島 連島町鶴新田 | 地域密着型 特別養護老人ホームめばえ | めばえ座学 | 地域密着型 特別養護老人ホームめばえ | 月1回 | 第2水曜日 | 18:00~19:00 | 誰でも参加可能 | 10 | 無料 | 話・勉 |

| No | 地区 | 施設名 | サロン名 | 開催場所 | 開催頻度 | 開催日 | 開催時間 | 参加対象 | 平均参加人数 | 参加費 | 主な活動 |
|----|------------------|---------------------------|------------------------|----------------------------|----------|-------------|-------------|------------------------------|--------|--------------|-------------|
| 16 | 水島 連島町 西之浦 | 倉敷市連島 高齢者 支援センター | 西之浦ほっと オレンジカフェ | 西浦ふれ あい会館 | 月1回 | 第2金曜日 | 10:00~11:30 | 高齢者 | 20 | 無料 | 話・体・レ・世・勉 |
| 17 | 水島 東塚 | 倉敷市福田 高齢者 支援センター | ほっとオレンジ カフェin福田 | 和光園 敷地内 元保育所 | 月1回 | 第3月曜日 | 10:30~12:00 | 認知症の方や その家族・ 地域住民 | 10 | 無料 | 話・勉 |
| 18 | 児島 下津井 | 特別養護老人 ホームしおかぜ | 大室町内 体操教室 | 大室 集会所 | 月1回 | 第3水曜日 | 10:30~11:30 | 高齢者・大室 町内会 | 20 | 無料 | 話・体・勉 |
| 19 | 玉島 玉島 | ケアハウス あいの泉 | オレンジカフェ | ケアハウ スあいの 泉1階 | 月1回 | 第3木曜日 | 14:00~15:00 | 誰でも 参加可能 | 50 | 無料 | 話・体・レ・世・勉 |
| 20 | 玉島 玉島 中央町 | 玉島中央老健 施設秀明荘 | つどいカフェ | 秀明荘 1階 | 月1回 | 第2土曜日 | 10:30~12:00 | 誰でも 参加可能 | 25~30 | 無料 | 話・食・体・レ・勉・ボ |
| 21 | 玉島 玉島 阿賀崎 | 富田ケア センター(有) | 生涯現役 富田クラブ | 玉島市民 交流 センター | 月1回 | 第3水曜日 | 14:00~15:00 | 誰でも 参加可能 | 20~30 | 無料 | 話・食・体・レ・勉 |
| 22 | 玉島 玉島 阿賀崎 | いづみ荘 デイサービス センター | たまたま オレンジ カフェいづみ | いづみ荘 デイ サービス センター | 月1回 | 第1日曜日 | 14:00~16:00 | 誰でも 参加可能 | 20 | 毎回: 200円 | 話・体・レ・勉・ボ |
| 23 | 玉島 玉島 柏台 | あすなる園柏台 デイサービス センター | 認知症予防塾 あすなるcafé | 柏台デイ サービス センター | 月1回 | 第3土曜日 | 10:30~13:00 | 誰でも 参加可能 但し登録人数 による | 30 | 毎回: 500円 | 話・食・体 |
| 24 | 玉島 玉島 乙島 | 医療法人もりや 胃腸科外科医院 | 「ひだまり」 | 通所リハ | 月1回 | 第4日曜日 | 13:30~15:30 | 誰でも 参加可能 | 11 | 毎回: 200円 | 話・食・体・レ・世・勉 |
| 25 | 船穂 船穂町 | 小規模多機能 ホーム ぶどうの家 | 茶々遊亭 | ぶどうの 家 地域交流 スペース | 月2回 | 第2・4 土曜日 | 11:00~14:00 | 誰でも 参加可能 | 25~30 | 食事も: 500円 | 話・食・世・ボ |
| 26 | 船穂 船穂町 | 小規模多機能 ホーム ぶどうの家 | 菓々子 | ぶどうの 家 地域交流 スペース | ほぼ 毎日 | 月~金 | 14:00~17:30 | 誰でも 参加可能 | 20~30 | 駄菓子購 入費 | 話・世 |

話 おしゃべり・茶話会 食 料理・食事も 体 体操 レ レクリエーション 世 世代間交流 勉 勉強会 外 外出 手 手芸 歌 合唱 ボ ボランティア活動

小規模多機能ホームぶどうの家の 居場所づくり(船穂町)

一覧表No.26

—菓々子—



| | |
|------------|------------------------|
| 開所日 | 月曜日~金曜日 14:00~17:30 |
| 会場 | ぶどうの家 交流スペース |
| 主な 活動内容 | おしゃべり・買い物・ 世代間交流 |

子どもから大人まで、入居者から地域住民まで、みんなが集って、ふれあえる地域の駄菓子屋サロンです。学校から帰っておやつを買いに来た子どもたちをみんなが優しく見守っています。

一覧表No.25

—茶々遊亭—



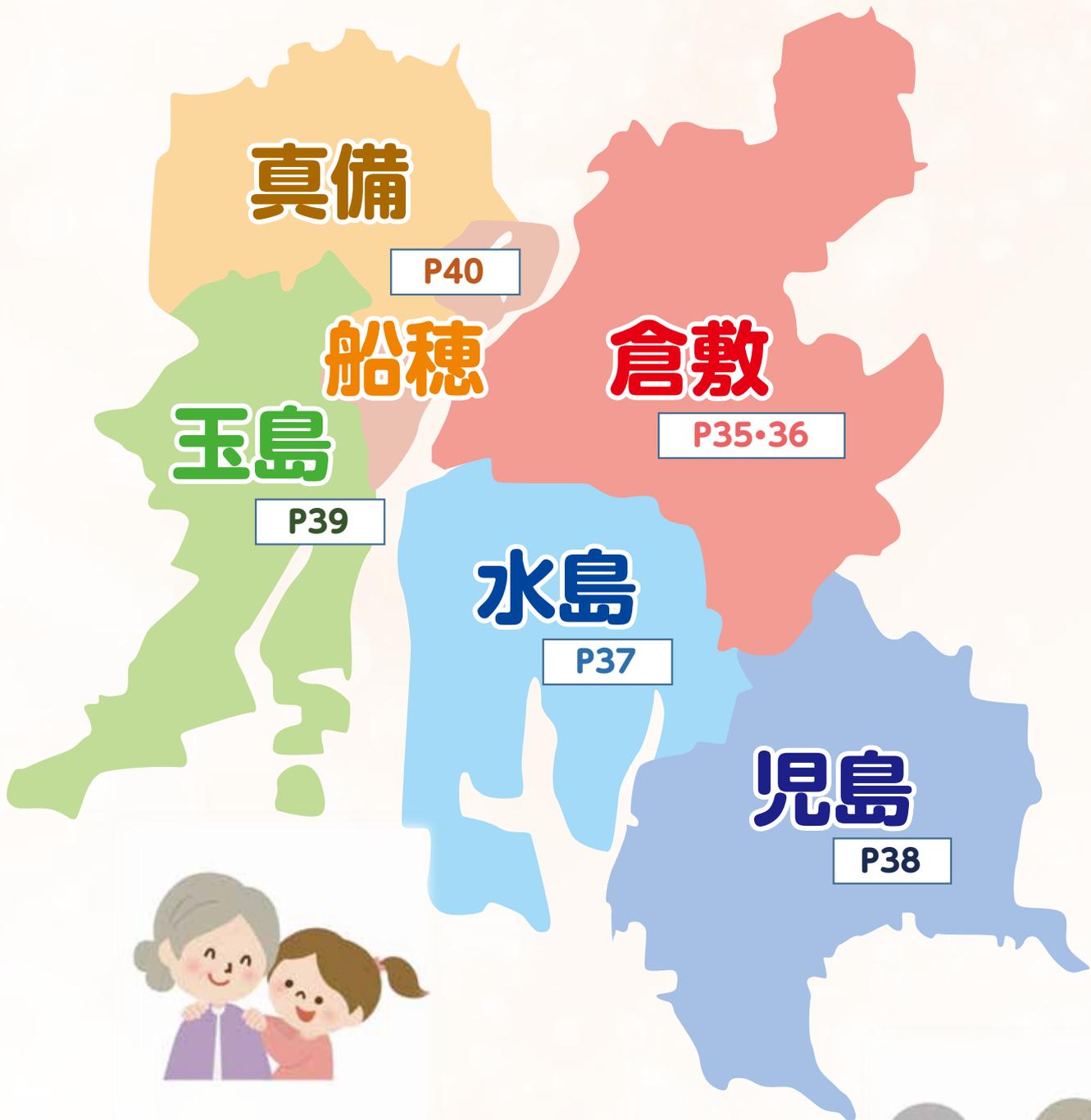
| | |
|------------|-------------------------|
| 開所日 | 第2・第4土曜日 11:00~14:00 |
| 会場 | ぶどうの家 交流スペース |
| 主な 活動内容 | 料理・食事・ 世代間交流 |
| 参加費 | 500円 |

第2土曜日はカレーの日・第4土曜日はビュッフェスタイル。美味しいご飯を食べながら名前のとおり、ちゃーちゃー言いあって、元気を分け合っています。

6

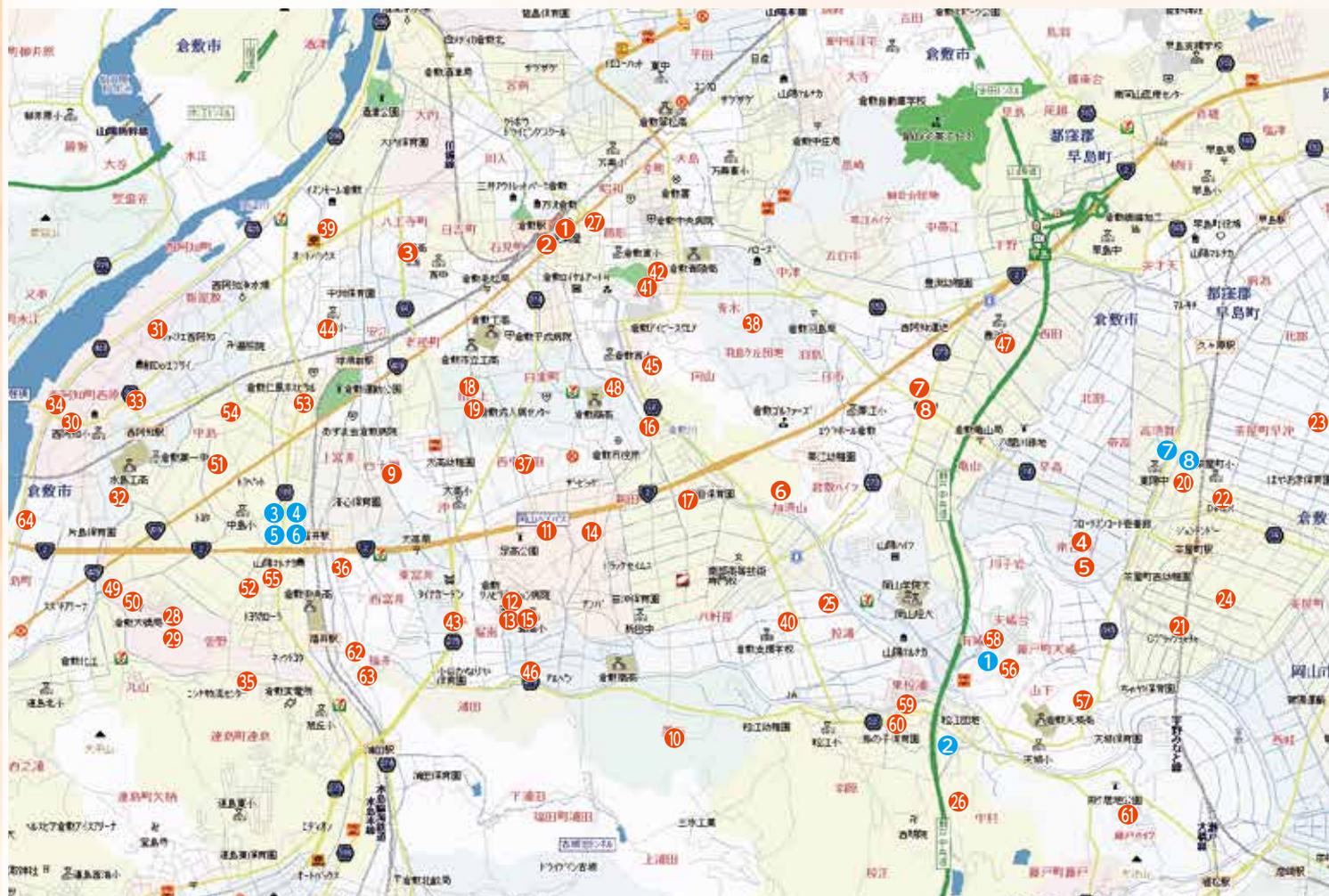
『通いの場』マップ

『通いの場』がどこにあるのか、チェックしましょう。
あなたのご近所にはどんな地域の宝物がありますか？



- 個人・団体が開く『通いの場』
- 医療・介護の専門機関が開く『通いの場』

＊倉敷地区(南部)



©2016 ZENRIN CO.,LTD.(Z17EJ第144号)

個人・団体が開く「通いの場」

| No. | サロン名 |
|-----|--------------------|
| 1 | まちなか映画サロン |
| 2 | まちなか歌声サロン |
| 3 | 里帰りサロン「うーちゃん」 |
| 4 | はなも16 |
| 5 | つくば片山家プロジェクト |
| 6 | シクラメン下灘会 |
| 7 | りんごの会(高齢者) |
| 8 | りんごの会 |
| 9 | エンジョイサポート「トライアングル」 |
| 10 | 黒石げんきサロン |
| 11 | 笹沖気楽サロン |
| 12 | 気楽会 |
| 13 | 菜の花サロン |
| 14 | イククラブ・育々会 |
| 15 | ハッピーサロン |
| 16 | 新田団地ゆめサロン |
| 17 | くつろぎ処しんわ |
| 18 | まちかどカフェ |
| 19 | 田ノ上いきいきサークル |
| 20 | ラジオ体操を楽しむ会 |
| 21 | メロンパンの会 |

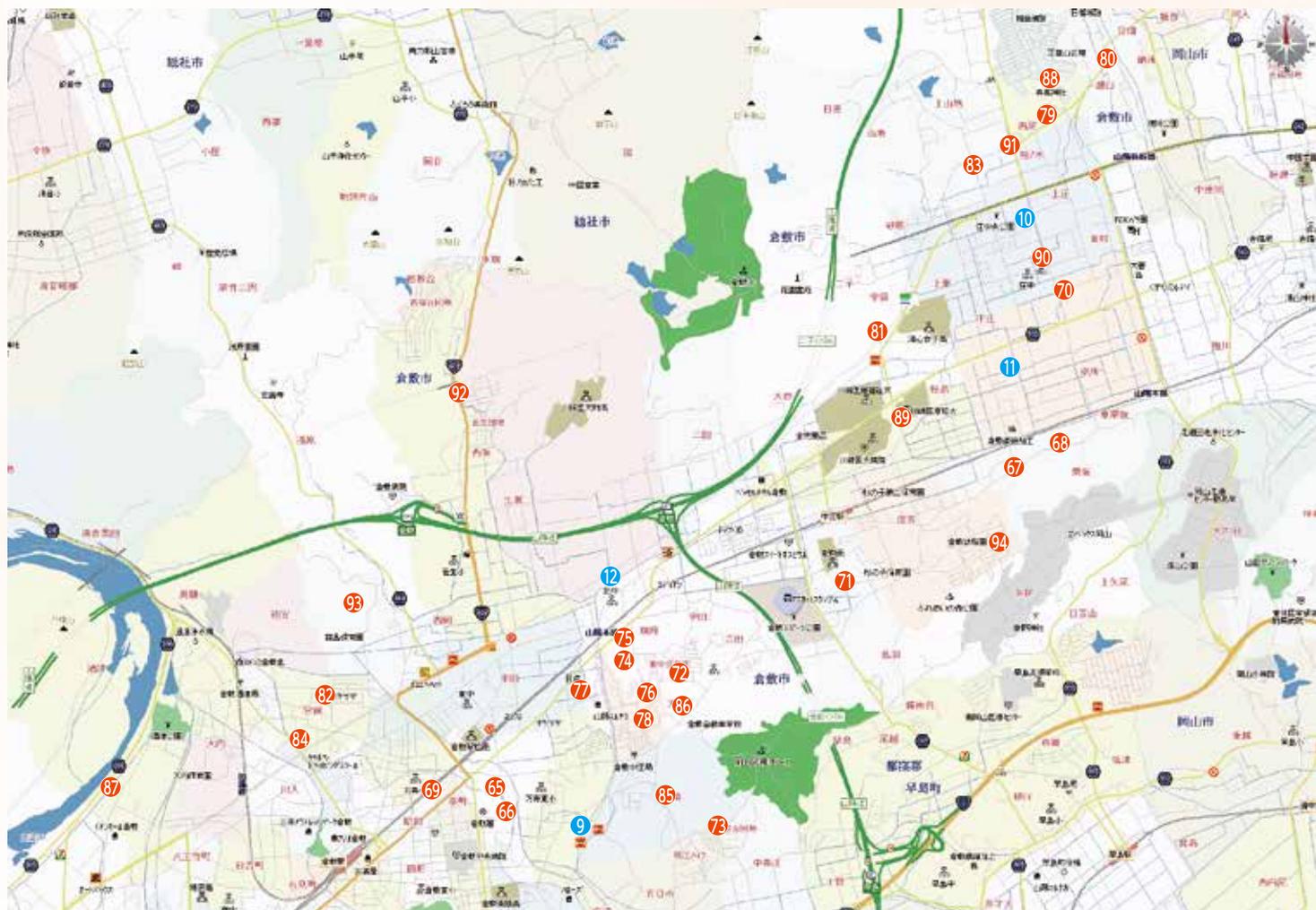
| No. | サロン名 |
|-----|------------------|
| 22 | 遊ゆうサロン |
| 23 | 地域ふれあいサロン「きらり」 |
| 24 | サロン茶々会 |
| 25 | いきいきサロンつばうら元気クラブ |
| 26 | 明和会サロン |
| 27 | ふれあいサロン鶴形 |
| 28 | 三世代交流会 |
| 29 | サロンきずな |
| 30 | 憩の家での百才体操 |
| 31 | なずなの会 |
| 32 | のびのび体操クラブ |
| 33 | いきいき健康サロン |
| 34 | なごみの会 |
| 35 | サロンこまくさ |
| 36 | ふれあいサロン和 |
| 37 | サロンかめかめ西中新田 |
| 38 | 健康体操クラブ |
| 39 | はちおうじ楽々サロン |
| 40 | 八軒屋元気サロン |
| 41 | だがしわ |
| 42 | ふれあいサロン美和 |

| No. | サロン名 |
|-----|---------------|
| 43 | 堀南いきいきふれあいサロン |
| 44 | 認知症カフェ房舎 |
| 45 | きんかんの会 |
| 46 | 吉岡町内会サロン |
| 47 | ふれあいサロン手まりの会 |
| 48 | ミフネ会 |
| 49 | 中島ハイツふれあいサロン |
| 50 | 中島ハイツカフェゆうゆう |
| 51 | 中島学区郷土を学ぶ会 |
| 52 | 小満藤花サロン |
| 53 | 並木楽楽サロン |
| 54 | 絆の場 |
| 55 | 小満にぎやかカフェ |
| 56 | 天城さくらの会 |
| 57 | 梅の会 |
| 58 | 天城台サロン遊悠 |
| 59 | ニューサロン |
| 60 | 喜楽会 |
| 61 | 癒しの会 |
| 62 | しあわせ会 |
| 63 | 福ふくクラブ |
| 64 | 上沖ひまわり会 |

医療・介護の専門機関が開く「通いの場」

| No. | 施設名 | サロン名 |
|-----|-------------------|-------------------|
| 1 | 株式会社みこと | みこと「来っ茶」 |
| 2 | 浮洲園 | ウキ活！ |
| 3 | 特別養護老人ホーム ますみ荘 | ますみ荘介護 予防交流サロン |
| 4 | 倉敷記念病院 | 倉敷記念病院 健康作り教室 |
| 5 | 倉敷記念病院 | せいわいきいき・ サロン |
| 6 | 倉敷記念病院 | おしゃべりカフェ |
| 7 | 総合ケアサービス 創心會 | Chayaの市 |
| 8 | 総合ケアサービス 創心會 | Chaya-Caféサロン |

＊倉敷地区(北部)



©2016 ZENRIN CO.,LTD.(Z17EJ第144号)

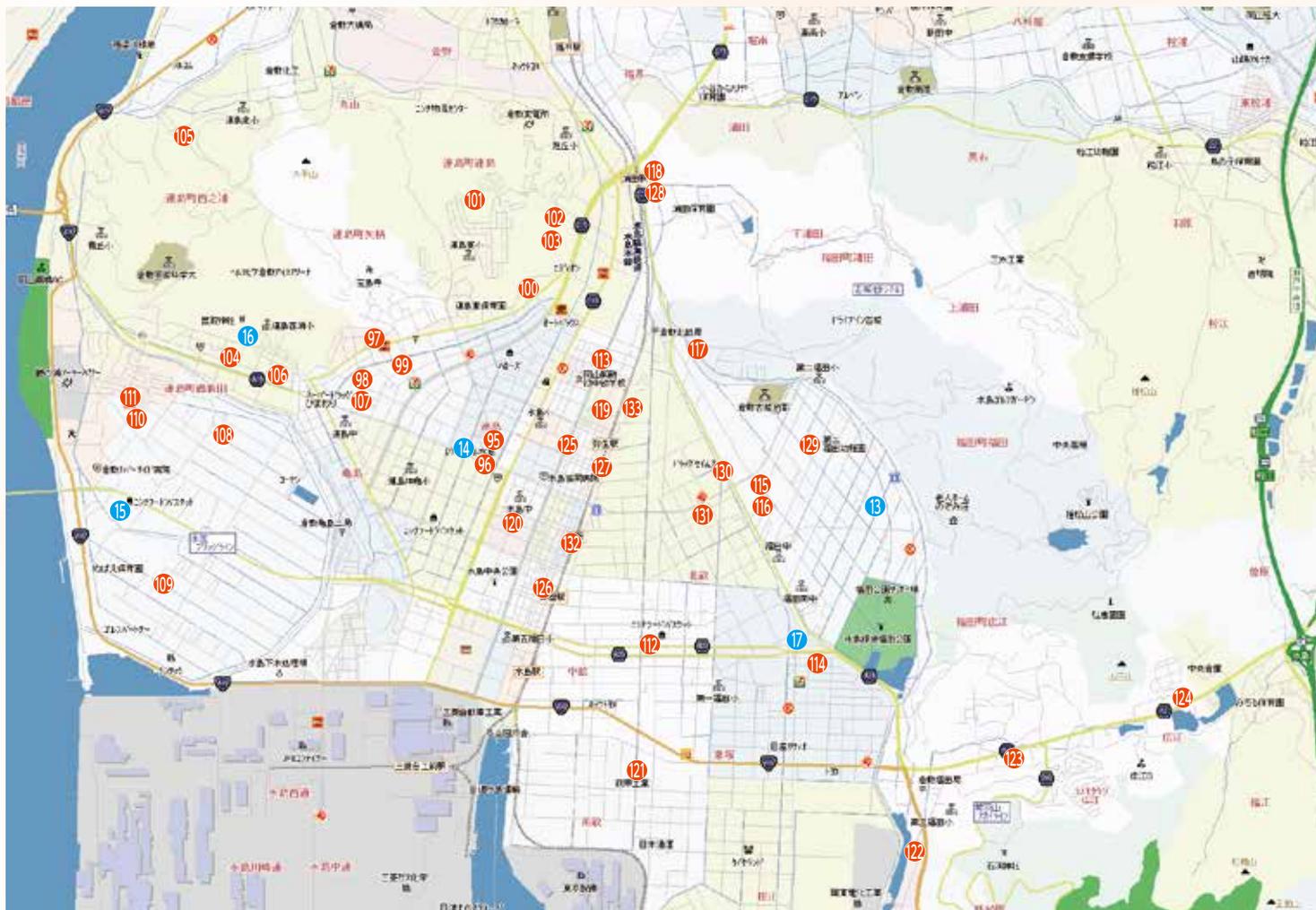
個人・団体が開く『通いの場』

| No. | サロン名 | No. | サロン名 |
|-----|----------------|-----|-----------|
| 65 | 大島サロン | 80 | 日畑ふれあいサロン |
| 66 | 大島手芸の会 | 81 | ふたご25 |
| 67 | 西栗坂お茶会 | 82 | 花の街サロン |
| 68 | 中栗坂サロン | 83 | 山地ヒダマリサロン |
| 69 | サロン幸町 | 84 | 青葉会 |
| 70 | ふれあい茶会 | 85 | 黒崎すみよし会 |
| 71 | 健康体操元気会 | 86 | どまんなか |
| 72 | 倉敷中庄天神ふれあい広場の会 | 87 | サロンサカヅ |
| 73 | ひまわり会 | 88 | ブーケの会 |
| 74 | 中庄むつみ会 | 89 | 松島ふれあいサロン |
| 75 | 村上サロン | 90 | 上東たんぼぼサロン |
| 76 | いきいきサロンなかよし | 91 | 茶花サロン |
| 77 | おばあちゃん会 | 92 | さくら会 |
| 78 | 交流サロン | 93 | なかよし会 |
| 79 | 西尾女子会 | 94 | サロンやよい |

医療・介護の専門機関が開く『通いの場』

| No. | 施設名 | サロン名 |
|-----|-------------------------|-----------------|
| 9 | 安住クリニックデイケアすずらん | デイカフェすずらん |
| 10 | やま幸デイサービスセンター上東の家 | オレンジカフェ |
| 11 | 介護老人保健施設サンライフ倉敷 | ひまわり健康体操ひまわりカフェ |
| 12 | 地域密着型特別養護老人ホーム庄の里「なごやか」 | Nagoyaka café |

＊水島地区



©2016 ZENRIN CO.,LTD.(Z17EJ第144号)

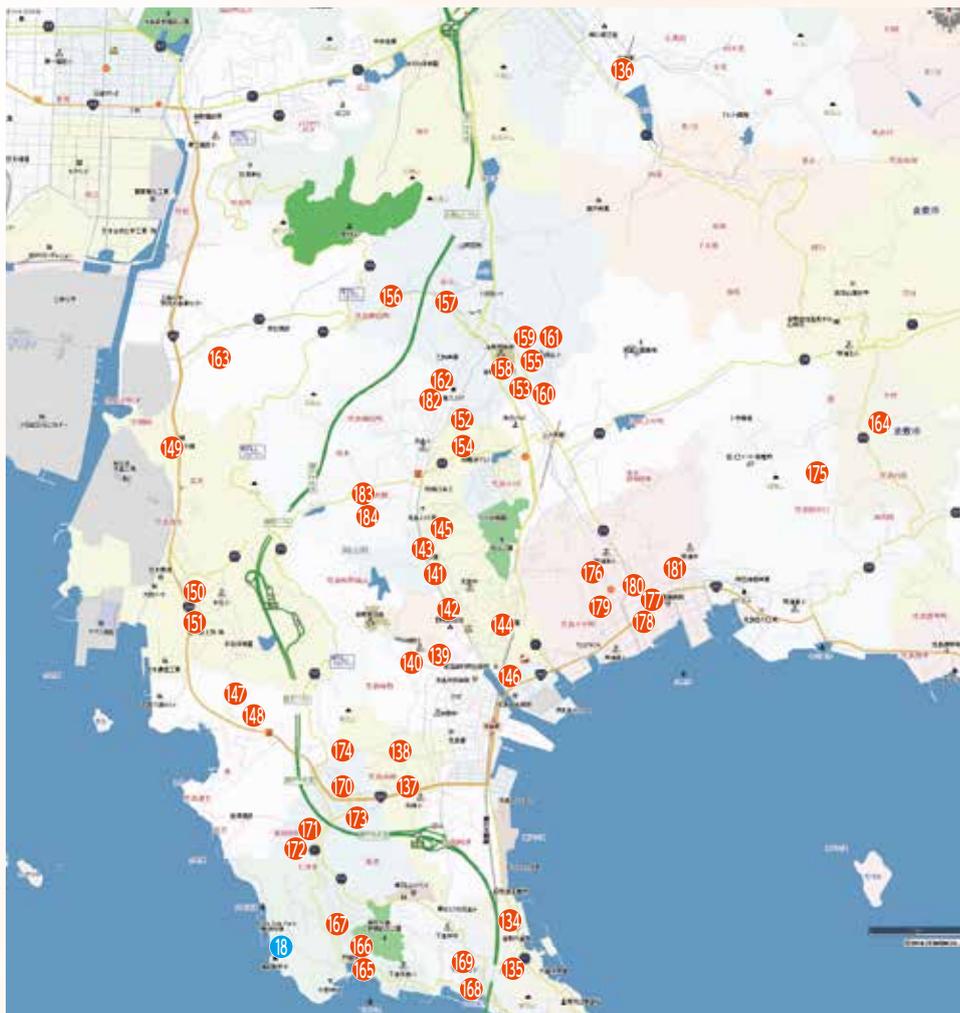
個人・団体が開く「通いの場」

| No. | サロン名 | No. | サロン名 | No. | サロン名 |
|-----|---------------------|-----|-----------------------|-----|--------------|
| 95 | かすかな光へ上映会サークル | 108 | イキイキサロンれんこんの会 | 121 | みなみせサロン |
| 96 | ミニディたんぼぼの里 | 109 | ひまわりサロン | 122 | 呼松北生き生き百歳体操 |
| 97 | しんでんサロン | 110 | はつらつサロン | 123 | 広江生き生きサロン |
| 98 | すみれサロン | 111 | きらきらサロン | 124 | 広江なかよし会 |
| 99 | やがらさきサロン | 112 | 中畝いきいきサロン ふれあいの会 | 125 | おしゃべりカフェ |
| 100 | 大江健康サロン | 113 | 健康サロンの集い | 126 | ニューひだまりサロン |
| 101 | うぐいすサロン | 114 | 健康サロンてんとう虫の会 | 127 | 弥生いきいきサロン |
| 102 | あさひ健康サロン | 115 | ふれあいサロン | 128 | ふれあいサロン508 |
| 103 | 歌って体操の会 | 116 | いきいきサロン古新田 かたつむりの会 | 129 | 五東かわせみの会 |
| 104 | 西町笑天楽寿会 | 117 | 福田いきいきサロン | 130 | さっちゃん班 |
| 105 | 16ヨガ会 | 118 | 五軒家ほっとカフェ | 131 | 北畝いきいきサロン |
| 106 | ふれあいいきいきサロン なでしこ | 119 | ことぶき仲よしサロン | 132 | 北畝1丁目イキイキサロン |
| 107 | 西浦楽しい会 | 120 | 友幸サロン | 133 | 北畝3丁目ポプラの会 |

医療・介護の専門機関が開く「通いの場」

| No. | 施設名 | サロン名 |
|-----|-----------------------|----------------------|
| 13 | デイサービスセンター みどりのかぜ | デイサービスセンター みどりのかぜ |
| 14 | デイサービスささえ愛 | 楽らく会 |
| 15 | 地域密着型特別養護 老人ホームめばえ | めばえ座学 |
| 16 | 倉敷市連島 高齢者支援センター | 西之浦ほっと オレンジカフェ |
| 17 | 倉敷市福田 高齢者支援センター | ほっとオレンジ カフェin福田 |

＊ 児島地区



©2016 ZENRIN CO.,LTD.(Z17EJ第144号)

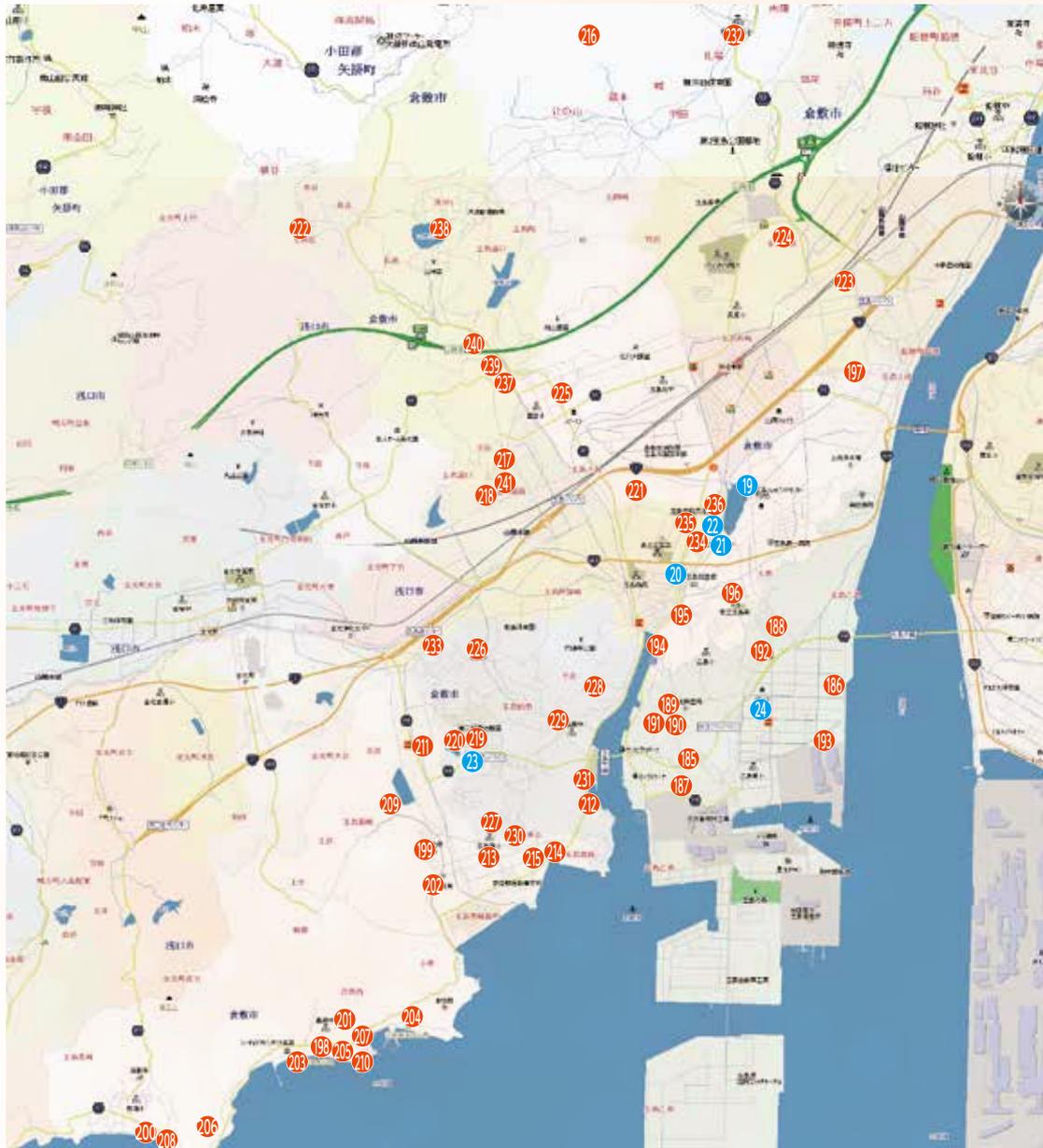
個人・団体が開く「通いの場」

| No. | サロン名 | No. | サロン名 | No. | サロン名 |
|-----|-------------|-----|-------------------|-----|----------------|
| 134 | 大島体操の会 | 151 | 元気アップ体操同好会 | 168 | カラオケの会 |
| 135 | カラオケレッスン場 | 152 | 館会 | 169 | 下津井田之浦グラウンドゴルフ |
| 136 | くすのきサロン | 153 | 美野町内ふれあいサロン会 | 170 | わいわいがやがやサロン |
| 137 | 寿命のび〜る赤崎サロン | 154 | サロンつばさ | 171 | 楽遊サロン |
| 138 | 楽々サロン | 155 | さわやかサロン | 172 | ふれ愛体操の会 |
| 139 | あじなめいくII | 156 | 御前道ふれあいサロン | 173 | サロン菰池 |
| 140 | あじのクラブ | 157 | コスモスの会 | 174 | おしゃべり会 |
| 141 | ぼっかぼかサロン | 158 | 久保ふれあいサロン | 175 | 峠地区ふれあいラジオ体操会 |
| 142 | サロンB&B | 159 | なめら会 | 176 | 下の町いきいきサロン |
| 143 | なかよしサロン秋桜 | 160 | 緑丘元気会 | 177 | にこにこくらぶ |
| 144 | ひまわり | 161 | ふれんず | 178 | 琴南ふれあいサロン |
| 145 | なでしこサロン | 162 | ふれあいサロン帆干谷 | 179 | 和井田サロン |
| 146 | こじま情報サロン | 163 | 宇野津なごみの会 | 180 | 交流サロンふらっと |
| 147 | ラジオ体操の会 | 164 | 白尾サロン | 181 | 琴浦教室真向法体操 |
| 148 | 寺田なごみの会 | 165 | 手編みグループ | 182 | 板池サロン趣味の会 |
| 149 | UKサロン | 166 | 下津井片原町内会グラウンドゴルフ会 | 183 | お花サロン |
| 150 | 本荘健康体操 | 167 | 古下津井グラウンドゴルフ同好会 | 184 | 西側どんぐりの会 |

医療・介護の専門機関が開く「通いの場」

| No. | 施設名 | サロン名 |
|-----|-------------------|----------|
| 18 | 特別養護老人ホーム しおかぜ | 大室町内体操教室 |

＊玉島地区



©2016 ZENRIN CO.,LTD. (Z17EJ第144号)

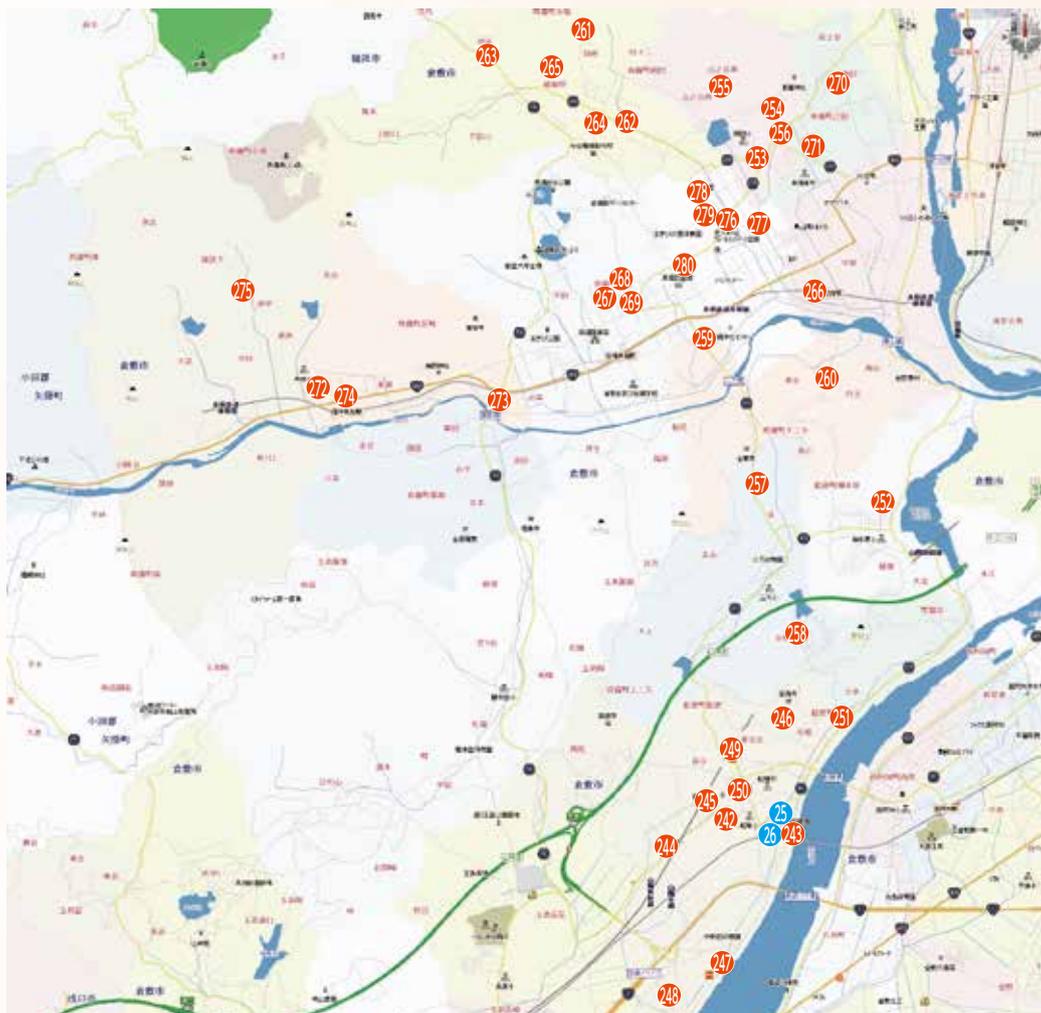
個人・団体が開く『通いの場』

| No. | サロン名 | No. | サロン名 |
|-----|-------------|-----|----------------|
| 185 | 悠々サロン | 204 | 沙美・ひまわり |
| 186 | サロン・すみれ会 | 205 | かわいいはなみずき |
| 187 | 蘆花の小径 | 206 | 岩谷サロン |
| 188 | 元気長寿会 | 207 | めぐみ会 |
| 189 | にこにこサロン | 208 | 百寿会 |
| 190 | ふくじゅ会 | 209 | チーム北迫 |
| 191 | 中山サロン | 210 | 菜の花クラブ |
| 192 | 柳遊サロン | 211 | 東元浜ふれあいサロン |
| 193 | 高後沖コスモス会 | 212 | サロンのぞみ会 |
| 194 | ポエム | 213 | 笑和会 |
| 195 | 通町集会所サロン | 214 | 山之端町内サロン なかよし会 |
| 196 | 日の出町介護予防教室 | 215 | 勇崎なかよしサロン |
| 197 | ふれあいサロンくじら山 | 216 | 楽笑会 |
| 198 | マーメイド | 217 | 談笑会 |
| 199 | ひまわりの会 | 218 | 百歳体操グループ |
| 200 | うみねこサロン | 219 | なかよしサロン柏台 |
| 201 | 沙美あじさい | 220 | 柏台寿クラブ |
| 202 | ぶどうの会 | 221 | 島地ひまわり会 |
| 203 | 沙美スイトピー | 222 | 栗山どんぐり会 |

医療・介護の専門機関が開く『通いの場』

| No. | 施設名 | サロン名 |
|-----|-----------------------|--------------------|
| 19 | ケアハウスあいの泉 | オレンジカフェ |
| 20 | 玉島中央老健施設 秀明荘 | つどいカフェ |
| 21 | 富田ケアセンター(有) | 生涯現役富田クラブ |
| 22 | いづみ荘 デイサービスセンター | たまたまオレンジ カフェいづみ |
| 23 | あすなる園柏台 デイサービスセンター | 認知症予防塾 あすなるcafé |
| 24 | 医療法人もりや 胃腸科外科医院 | 「ひだまり」 |

＊ 船穂・真備地区



©2016 ZENRIN CO.,LTD.(Z17EJ第144号)

個人・団体が開く『通いの場』

| No. | サロン名 | No. | サロン名 | No. | サロン名 |
|-----|----------------------|-----|----------------------|-----|-----------------------|
| 242 | 元組・鳥向サロン | 255 | 山の谷いきいきサロン なかよし会 | 268 | 高齢者社会参加絵画教室 |
| 243 | 沖・水門サロン | 256 | 岡田シニア倶楽部歌声喫茶 | 269 | タケノコ百歳体操の会 |
| 244 | 高齢者福祉センターサロン | 257 | 庄・萱原元気会 | 270 | はつらつ蒲池サロン |
| 245 | 大舟尾サロン | 258 | わかばサロン | 271 | 地域子育て支援センター 真備かなりや |
| 246 | 一之丁サロン | 259 | 坪田地区 ふれあい・いきいきサロン | 272 | サロン明日葉 |
| 247 | 中新田サロン | 260 | 矢形東谷いきいきサロン | 273 | 尾崎ひまわりサロン |
| 248 | 船福会 | 261 | 別所いきいきサロン | 274 | 呉妹ふれあいサロン |
| 249 | 北公民館サロン | 262 | 元気げんきサロン田中 | 275 | 妹山・川原谷女子会 |
| 250 | 医療生協船穂支部 おしゃべりカフェ | 263 | 砂走りさくらいきいきサロン | 276 | 下有井いきいきサロン |
| 251 | 又串サロン | 264 | いきいきサロン平山 | 277 | 片田いきいきサロン |
| 252 | 柳井原・壱盤谷サロン | 265 | サロン・さかの | 278 | 上有井いきいきサロン |
| 253 | 新町サロン | 266 | かわべ小地域支援の会 | 279 | 有井中ふれあいサロン |
| 254 | 桜サロン | 267 | サロンわかくさ | 280 | 小山いきいきサロン |

医療・介護の専門機関が開く『通いの場』

| No. | 施設名 | サロン名 |
|-----|--------------------|------|
| 25 | 小規模多機能ホーム ぶどうの家 | 茶々遊亭 |
| 26 | 小規模多機能ホーム ぶどうの家 | 菓々子 |

7

『通いの場』を開設したい

身近な地域の人たちが集まって、楽しくしゃべって、笑い合う。困ったときには助け合い、お互いの暮らしを気にかける。そんな場所をみんなでつくってみませんか。

1

『通いの場』の情報を集めましょう

サロンなどをすでに行っている運営者の方に『通いの場』の立ち上げについて教えてもらうのもいいでしょう。

また、倉敷市健康長寿課、倉敷市社会福祉協議会、高齢者支援センターなどは、地域の『通いの場』の支援を行っているので、説明や運営についての情報提供ができます。(43ページ以降参照)

2

呼びかけをして仲間を集めましょう

お世話好きな人・地域のことをよく知っている人・気心の知れている人・地域の盛り上げ役・相談役や見守り役など、そんな方が近所には、たくさんいるはずです。

友達や、地域の仲間、民生委員、自治会、老人クラブなど、気軽にこれからやりたいこと、地域に必要なことを話して、参加を呼びかけてみましょう。



3

どんな『通いの場』にするか みんなで話し合きましょう

運営の仲間が集まってきたら、次はこれから目指す私たちの『通いの場』をどのようなものにしていくのか、みんなで話し合きましょう。

定期的集まっておしゃべりをするだけでも楽しいものですが、そこに体操を取り入れてみたり、季節に応じたイベントを開催したり、食事を作って食べたり、それぞれの『通いの場』に応じた工夫や特色があった方が、みんなの愛着が深まります。

『通いの場』はみんなが「参加者」ですが、やりたいことを提案したり、自分が得意な分野では、教える側に回ったり、みんなが「運営者」でもあります。



4

集まる場所を決めましょう

『通いの場』の会場はどこにしましょうか。地域の集会所や公的機関の部屋を会場とすることが多いですが、個人宅や空き店舗、カラオケボックス、スーパーのフードコートなど集う場所も様々です。なかには、「別に建物がなくても、座れるベンチと日影があれば、それで十分交流の場になる」とおっしゃる声もありました。



5

開催日を決めましょう

通いの場の開催日は「毎月第〇の△曜日」のように、定例化していることが多いです。

定期的に行うことで、「通いの場が生活リズムの一部になる」「先の開催日までわかるので、会場の予約がしやすい」などのメリットがあります。

近ごろは、毎週や週に数回開催する『通いの場』も増えてきていて、地域の居場所づくりがさらに活発になってきています。



6

サロン設立!「無理なく」・「みんなで」・「いつまでも」を目指しましょう

【運営】一人が頑張り過ぎず、上手に役割分担を心がけましょう。

会場の準備や、内容の企画など、一人だけで頑張り過ぎると、どこかで息切れをしてしまうかも…。通いの場はみんなが主役で、みんなが裏方!

通いの場にあまり参加しない印象の男性だって、しっかりと役割があれば積極的に参加してくれるかも。そんな良い雰囲気が続くことで、「これくらいなら私もできるかな」と新しい担い手や後継者が自然と集うのが理想です。



【資金】会場使用料・お茶やお菓子代・事務用品など、『通いの場』にもお金は必要! 運営を支援する倉敷市の補助金制度を利用しているところもあれば、毎回参加者が100円～300円程度の参加費を持参しているところもあります。下の「耳より情報!」では、独自の資金確保をしている場所をご紹介します。

耳より情報!

☆廃品回収で財源を確保!

一覧表No.148

☆手作り作品を販売!

一覧表No.180

寺田なごみの会(児島:通生)



毎月1回の廃品回収は、地域貢献の場、健康づくりの場、サロンの貴重な財源確保の場でもあります。

交流サロンふらっと(児島:下の町)



ネクタイを再加工して、素敵なバッグをつくったり、かわいい手芸の作品を販売して自分たちの活動の財源にしています。

8

『通いの場』の設立と運営を応援します！

『通いの場』の運営で、手伝ってほしいことや困っていることはありませんか？
関係機関が、『通いの場』を応援します！ご相談・ご活用ください！

生活支援コーディネーターがつなぎます！

生活支援コーディネーターは、地域で暮らす方と、みんなが支え合える『居場所』をつなぐ専門職です。

地域にはたくさんの担い手がおられ、「手づくりの活動」がたくさんあります。

地域の宝物である『通いの場』づくりをこれまで以上に応援するため、生活支援コーディネーターにいろいろな情報や、相談ごとをお寄せください！

もっと学びたい



参加したい



活動について
相談したい



活動の手助けを
してほしい



もしものときに
備えたい



活動資金に関すること



次のページからは、『通いの場』を応援するための、関係機関の取り組みをご紹介します。各所属の連絡先も記載しておりますが、生活支援コーディネーターに、ご相談していただいても大丈夫です！

生活支援
コーディネーター
はここにいます

☎: 倉敷市社会福祉協議会
086-434-3301

①活動資金について 相談したい



○ふれあいサロン活動への助成

地域の閉じこもりがちな高齢者（3人以上）が談話会や健康づくりなどの活動を通じて社会参加や介護予防に寄与する活動へ助成を行っています。

- ・対象：閉じこもりがちになる概ね60歳以上の高齢者が集うサロン
 - ・助成内容：年間30,000円（上限）
- ※3世代交流のサロン等も推進しています。

☎：倉敷市健康長寿課
086-426-3315

○施設の設置費・管理費の補助

- ・地域集会所設置費補助（修繕費含む）
- ※町内会や自治会を通じて申請してください。
- ・校区集会所設置費補助（修繕費含む）
- ※コミュニティ協議会を通じて申請してください。
- ・校区集会所管理費等補助（コミュニティ協議会が対象）

○『通いの場』を運営する場合の補助

ふれあいサロンや認知症カフェなどを含む、地域支え合い活動（地域づくり）への補助を行っています。

- ・補助割合：補助対象経費の2分の1以内（利用者負担金等の収入を控除しません）
 - ・世帯区分補助：小学校区の世帯数に応じて、年間10万円～65万円（上限）
 - ・課題解決区分補助：年間60万円（上限）
- ※コミュニティ協議会を通じて申請してください。

☎：倉敷市市民活動推進課
086-426-3107

○認知症カフェへの助成

認知症カフェは、認知機能の低下した人やご家族、地域の人などが気軽に集い、専門家のアドバイスをもらいながら、認知症状の悪化防止や相互交流、情報交換等ができる『通いの場』のことです。



▲たまたまオレンジカフェいづみ（玉島地区）

【助成条件】

- ・開催場所が市内にあり、かつ、10人以上が活動できるスペースがあること。
- ・毎月1回以上実施し、認知症の人及びその家族、地域住民、専門家が参加できるものであること。
- ・おおむね市内に居住する認知症の人とその家族を対象とすること。

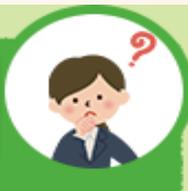
【助成内容】

- ・1団体につき、年間50,000円まで助成。
- ※助成対象経費の合計額から利用者負担金等収入金額を控除した額の2分の1以内の額。

☎：倉敷市健康長寿課
地域包括ケア推進室
086-426-3417



②活動について相談したい



○通いの場の取材・情報発信

○通いの場の開設・運営についての相談・助言

社会福祉協議会に配置された生活支援コーディネーターを中心に、地域の『通いの場』の実態把握を行うとともに、市内の様々な地域の活動の情報発信や、活動について相談や助言を行います。

☎:倉敷市社会福祉協議会

地域福祉課 :086-434-3301
 倉敷ボランティアセンター :086-434-3350
 水島事務所 :086-446-1900
 児島事務所 :086-473-1128
 玉島事務所 :086-522-8137
 船穂事務所 :086-552-5200
 真備事務所 :086-698-4883

○スポーツ活動に関する相談

・スポーツ活動サポートセンター【通称：Spo(スポ)サポ】
 スポーツ教室やイベントの開催、ニュースポーツ用具の貸出、スポーツ情報の提供など、様々な事業の実施とスポーツ活動に関する相談窓口を設けています。

・地域健康スポーツ教室
 市内各地域にて、ニュースポーツの体験やラジオ体操等の教室を開催しています。

☎:Spoサポ倉敷
086-434-3410
 [(公財)倉敷市スポーツ振興事業団]

○市民活動団体等の情報提供

○地域の課題解決応援ブックのデータ提供

コミュニティ協議会をはじめとする、各種団体の活動等の情報発信や、地域支え合い活動（地域づくり）について相談や助言を行います。

☎:倉敷市市民活動推進課
086-426-3107

○教室開催の相談

介護予防教室や転倒骨折予防教室、介護方法、介護者の健康づくりなどの家族介護教室を行います。

地域の『通いの場』に出向いての講座もご相談ください！



○『通いの場』に関する相談・助言

倉敷市では、介護・保健・医療・福祉に関する総合的な支援を行う拠点として、市内に25ヶ所の「高齢者支援センター」と4ヶ所の「高齢者支援サブセンター」を設置しています。

☎:高齢者支援センター

| センター名 | 電話 |
|--------------|----------|
| 倉敷中部 | 430-6703 |
| 倉敷南 | 420-1355 |
| 老松・中洲 | 427-1191 |
| 大高 | 427-8811 |
| 倉敷西 | 466-3156 |
| 帯江・豊洲 | 429-2714 |
| 中庄 | 461-2357 |
| 天城・茶屋町 | 428-1661 |
| 庄北 | 461-0085 |
| 倉敷北 | 463-7760 |
| 水島 | 446-6511 |
| 福田 | 455-5132 |
| 連島 | 444-3200 |
| 琴浦 | 473-9001 |
| 児島中部 | 473-0847 |
| 児島西 | 472-0221 |
| 赤崎 | 472-2941 |
| 下津井 | 479-8271 |
| 郷内 | 470-2005 |
| 玉島東 | 523-6235 |
| 玉島中部 | 523-5322 |
| 玉島南 | 528-3266 |
| 玉島北 | 525-1339 |
| 船穂 | 552-9005 |
| 真備 | 698-5999 |
| 倉敷北部(サブセンター) | 462-0020 |
| 福田(サブセンター) | 450-1188 |
| 連島南(サブセンター) | 440-0708 |
| 真備(サブセンター) | 698-8008 |

③もっと学びたい



○出前講座

市民の自主的な生涯学習活動を支援し、学習機会の充実を図るため、市役所の業務を学習メニューとして取りそろえ、市職員が講師として地域に出向いて講座を行っています。

★出前講座の一部を紹介

| 講座名 | 担当課 |
|---------------------------------|-----------------------|
| 救急法講習会 | 各消防署 |
| 絵本の読み聞かせなど | 各図書館 |
| 防災センター(施設見学) | 倉敷消防署 |
| 火災予防講座 | 各消防署 |
| 署見学・消防車見学 | 各消防署 |
| 避難訓練 | 各消防署 |
| ストップ!悪質商法めざせ! かしこい消費者 | 消費生活センター |
| 家庭ごみの正しい出し方 5種14分別 | 各環境センター |
| 自主防災組織について | 防災危機管理室 |
| クルクルセンター(施設見学) | クルクルセンター |
| 企業人権啓発 | 労働政策課 |
| 「歯っする歯育て」(子ども編) | 健康づくり課 |
| さくさく自然クラフト | 少年自然の家 |
| 介護保険制度について | 介護保険課 |
| わくわくレクリエーション | 少年自然の家 |
| その日のために知っておこう 認知症 | 各保健推進室・ 健康づくり課・保健課 |
| 図書館の利用について | 各図書館 |
| 目指せ健康らしき21実践の 達人!生活習慣病を予防しよう | 各保健推進室・ 健康づくり課・保健課 |
| おとなのための「食べること」 | 健康づくり課 |
| 「お口の健康講座」(大人編) | 健康づくり課 |

☎:倉敷市生涯学習課
086-426-3845

健康づくりメニューの活用

○健康マーチ (健康体操)

歌って、身体を動かせる「健康マーチ」をサロンの運動メニューのひとつにいかがですか?

立ってできる体操、座ってできる体操、頭の体操などの様々なバージョンがあります。CD・DVDも材料費のみで提供しています。

(CD50円、DVD100円)



～健康らしき21～
みんなでしょうやー健康
マーチ!!
元気で長生きとPPK
(ぴんぴんころり)を目指
しましょう!

○健康相談・健康講座

健康に関する相談や出前講座なども実施しています。出前講座は、栄養、生活習慣病、認知症、心の健康、歯の健康など様々なメニューがあります。ぜひご利用ください。

「通いの場」の中で楽しく勉強してみませんか?



☎:倉敷市保健所健康づくり課
086-434-9820

○地域づくり研修会やまちづくりサロンを開催

地域支え合い活動(地域づくり)を実施するうえで参考となる、活動の手法や事例紹介・会計講座・チラシ作りなどの研修会を開催しています。

また、あるテーマについて、様々な立場の人が集まり一緒に話し合う「まちづくりサロン」を開催しています。

☎:倉敷市市民活動推進課
086-426-3107

○シルバー人材センター講習会

調理、ハウスクリーニング、笑いヨガ、アンガーマネージメント、筆耕、剪定、草刈など(材料代以外はすべて無料、会員及び市民の参加可能)

☎:倉敷市シルバー人材センター
086-426-3318

④活動の手助けをしてほしい



○シルバー人材センターのボランティア活動

依頼によってボランティアグループが、サロンを盛り上げにうかがいます。内容は、新舞踊・傘踊り・銭太鼓・玉すだれ・どじょうすくい等(無料)



○家事援助サービス

市内の一般家庭に家事援助として、掃除・洗濯・買い物・炊事・ゴミ出しなどのご要望に応じて会員を派遣します。(一人1時間880円)

病院への付き添いもしています。行き帰りについては、会員の自家用車は利用できませんのでタクシーをご利用いただきますが、病院での待ち合わせも可能ですので、ご相談ください。(一人1時間880円)

1回1時間以内で完了する簡単で急ぎの仕事については、レンジャー隊として迅速な対応でサポートします。たとえば、水道のパッキンの交換や電球の交換など。1か月に何度でも利用できます。(一人1回1000円)

約2時間程度で完成する小物作品の作成について、サロンなどへ手芸の講師を派遣することもできます。(一人1時間880円と材料代実費必要)



☎:倉敷市シルバー人材センター
086-426-3318

○スポーツ推進委員

スポーツ推進委員は、倉敷市のスポーツ推進のためにスポーツの実技指導や助言を行う、市から委嘱を受けた職員です。

軽スポーツやレクリエーション、体操等、運動関係で何か活動を実施する際、要望に応じて委員を派遣しますので、ご検討の際には、ぜひお気軽にご相談ください。



▲スポーツ推進委員さんは、サロン交流会でも大活躍でした。

☎:倉敷市スポーツ振興課
086-426-3855

○ボランティアの調整

ボランティアセンターにて、ボランティアの受付・登録・マッチングを行います。

活動分野も、福祉分野だけでなく環境や教育・国際交流など多様なボランティア活動の要望にお応えできるように、様々な活動に取り組んでいます。



☎:倉敷ボランティアセンター
086-434-3350

⑤参加したい



老人クラブ連合会は、クラブ会員以外の方にも参加していただける事業を開催しています。ぜひご参加ください！

○グラウンドゴルフ等のスポーツ大会(6月)

○ストレッチ体操等の健康づくり事業(9月)

その他にも、クラブ会員は、サークル活動や親睦旅行、ボランティア活動などを通じて、住み慣れた地域で仲間と共に健康で楽しく心ゆたかに暮らせるように様々な活動を行っています。

60歳以上のみなさん、
仲間づくりの扉をノック
してみませんか？



☎倉敷市老人クラブ連合会
086-427-4312

○サロン交流会の実施

『通いの場』の運営者や協力者、参加者による交流会を開催します。日頃の活動の情報を交換し、今後の活動のヒントや新しいつながりを持ち帰っていただけるよう企画・実施しています。



☎倉敷市社会福祉協議会

地域福祉課 :086-434-3301
倉敷ボランティアセンター :086-434-3350
水島事務所 :086-446-1900
児島事務所 :086-473-1128
玉島事務所 :086-522-8137
船穂事務所 :086-552-5200
真備事務所 :086-698-4883

⑥もしものときに備えたい



○ボランティア保険

活動中のもしもの事故などに備えて、社会福祉協議会が窓口となる2つの保険があります。

○ボランティア行事用保険：『通いの場』の行事（1日ずつ）に対して加入する保険。行事に参加する人のけがを補償する保険。

○ボランティア活動保険：ボランティア活動中の様々な事故によるけがや損害賠償責任を補償する保険。『通いの場』の運営に携わるボランティアごとに加入。加入手続き完了日から年度末の3月31日までが、保険適用期間。

☎倉敷市社会福祉協議会各事務所

○スポーツ安全保険

スポーツ活動、文化活動、レクリエーション活動、ボランティア活動、地域活動等を行う4名以上の団体・グループが、加入できます。

- ・加入者個人のけがの補償
- ・加入者個人の賠償責任の補償
- ・突然死葬祭費用補償

※倉敷市スポーツ振興課に加入依頼書を設置しています。



☎公益財団法人
スポーツ安全協会岡山県支部
086-201-3811

くらしき『通いの場』ガイドブック

発行日：平成 29 年 2 月

発行元：倉敷市健康長寿課地域包括ケア推進室

連絡先：〒 710-8565 倉敷市西中新田 640 番地

☎ 086-426-3417 FAX086-422-2016

メール：wlfpsc@city.kurashiki.okayama.jp

URL：http://www.city.kurashiki.okayama.jp/



ガイドブックを手にとっただけありがとうございます。
これを手にとっただけあなたも、すでに地域づくりの第一歩を
踏み出しています！一緒に『通いの場』を盛り上げていきましょう。