

子を育て 共に暮らして老いていく 住んで良かった 玉穂は家族

小地域ケア会議って？

地域を良くするための話し合いの場です
医師、歯科医師、市議会議員、自治会長、
民生委員、市民代表、ボランティア、介護関
係者等が集まり、地域をより良くするための
話し合いを行っています。



これまでの活動について

自治会の地域サロン設立に向けて
令和5年度は、井之口1区自治会サロンの立ち
上げ支援を行いました。地域ケア会議のメンバ
ーで「ポッチャ」や「モルック」といった、子
どもからお年寄りまでが気軽に楽しめるレクリ
エーションを提案する中で、地域の集いの場の
楽しさを伝え、地域サロンの設立を後押しし
ました。地域のニーズ調査、模擬サロンの実施
などを通じて、井之口1区のサロン設立に繋げ
ました。

井之口1区自治会 へ、地域サロンの立ち上げ支援！

「集いの場で笑顔広がる」地域サロンが誕生！

地域に
入って...!

試して...!

設立へ!

地域サロンは、多くの自治会において、コミュニティの
拠点として利用されています。健康体操や趣味の講座、世
代を超えた交流イベントなど、様々な活動が行われていま
す。「ここ来ると元気をもらえる」「地域の仲間が増え
た」といった声が増えており、地域サロンの存在意義が
日々深まっています。

井之口1区自治会の他、魅力あふれる地域サロンを今回
は3つご紹介していますので、是非裏面もご覧ください！

裏面へつづく...

知っていますか？
あなたのまちの地域サロン

地域サロンとは「楽しく・無理なく・気軽に集える場」
地域で楽しみながら、いきいきと暮らすきっかけを見つ
け、住民同士のつながりを深める場です。その地域に住む
住民が中心となり、企画・運営することで、近隣での助け
合い・ささえあいを育む地域づくりにつながります。

みどころ案内



現在、自治会単位で地域サロンの設立が進められており、どなたでも自由に参加することができます。



SPOT 1 かみなる食堂（上成島）

食生活改善推進員を中心に「食」を通じて
人々が「集う場・学ぶ場・育む場」をつく
り、子どもたちの健やかな成長と地域交流
（世代間交流）ができる地域のコミュニテ
ィづくりを目的としています。衛生管理や災害
時の食事についての研修会等の講習会も実施
する予定です。

SPOT 2 上三條いきいきサロン（上三條）

サロンでは、お手玉遊び、ミニ手話講座や
健康マージャンやげんき会の方に来ていた
だき、健康体操などを行っています。また、百
歳体操終了後にも、こつこつ体操、早口言
葉、パタカラ、手話を使った歌唱など楽しい
時間を過ごしています。



SPOT 3 中橋体操の会（中橋）

百歳体操後に、おしゃべりを楽しんではい
ます。地域の皆さんと普段顔を合わせることが
少ないですが、毎週顔を合わせていると自然
と親交が深められます。

今年度は、ポッチャゲームやビンゴ大会を
開催して楽しんでいます。