

新しいサロン様式

これまでの「ふれあい・いきいきサロン」は、人と人の会話や食事をするのが中心であったため、感染リスクが高い側面があります。

「新しい生活様式」に合わせ、三つの密（密閉空間、密閉場所、密接場面）を避けて、プログラムの内容を見直しましょう。

地域とのつながりや絆を生かし、それを継続するための新しいサロン様式をご提案します。ご検討ください。

1 声で絆をつなげるサロン

連絡網のように見守りの電話をまわして、参加者全員が担い手に！

- 顔見知りのサロンの仲間につながろう
簡単な名簿を作り、誰が誰に電話をするかを決めておきましょう。
- 順番に電話をまわしてみる
キーワードを決めてゲーム感覚のようにしても楽しいかもしれません。
- 電話に出ない場合の対応を考える
電話をまわすべき人が応答しない場合の対応をあらかじめ決めておきましょう。
対応に困ったときは、市社協の地区担当者へ連絡しましょう。
- 訪問して状況を確認してみる
サロン助成金の余剰額を活用して手土産を用意すると喜ばれるかも…



2

体操の代わりにウォーキングサロン

従来のサロンを実施していた日や、可能であれば週に1回など、健康増進のために、サロン会場まで歩く習慣を地域に作ってみましょう。

○ 定期的を開催する日にちを決め、仕組みを考える

公民館や集会所の入口付近に箱を設置し、健康状況を記載できるカードや生活状況を記載できるカードを入れられるようにしましょう。カードで安否確認できるほか、取りまとめてお便りとして発刊することでより楽しい活動になります。なお、三つの密対策にも配慮しましょう。

○ 熱中症対策を考える

午前中の涼しい時間帯に活動する、飲み物を用意するなど配慮しましょう。



3

おうちで脳トレサロン

塗り絵・折り紙・計算ドリルなど自宅でも簡単にできる課題（プリント等）を参加者に配り、スタンプラリー形式にするなど楽しい活動にしてみましょう。

○ 毎週「〇曜日」は脳トレの日！

スタンプラリー形式にすることでやりがい生まれます。

○ ちょっとした景品を用意する

サロン助成金の余剰を活用して、スタンプカードがたまった人に配れる景品を用意してみましょう。

○ 担い手のなかで役割や担当することを決め、計画を立てる

担い手の誰かに負担がかかりすぎないように、役割を分散させましょう。



ポイント

前橋市が動画サイトの「YouTube」で「ピンシャン元気体操」の動画を公開しています。いつでも好きなときに体操の動画を見られるので、もしスマホが得意な参加者さんがいれば、ぜひ教えてあげてください。前橋市ではその他にもさまざまな動画を公開しているので、担い手の皆さんもぜひチェックしてみてください。



前橋市チャンネル
YouTube



前橋市HP
ピンシャン元気体操