

ふれあい・ いきいき サロン 活動集

～新規サロン特集～



SHINJUKU
social welfare collective

社会福祉法人 新宿区社会福祉協議会

ふれあい・いきいきサロンとは・・・

ふれあい・いきいきサロンは、外出機会の少ない高齢者、障害者、子育て中の方など、地域に住む誰もが参加できる居場所づくりの活動です。住民の方同士の情報交換、子育て中の不安解消などを目的に、令和3年5月現在で77サロンが運営されています。

感染症対策のため、休止中のサロンもありますが、一部感染防止をしっかりと行ないながら再開しているサロンや、オンラインに切り替えて実施しているサロンもあります。ぜひご参加ください。

地域交流の場

サロンは、誰でも気軽に参加できる地域の居場所です。地域の方とのふれあいをおして、生きがいや仲間づくりの輪が広がります。歩いて行ける距離にあるのも特徴です。

住民が主役

サロンは、参加する方みんなが主役です。サロンをつくるのも楽しむのも自分たちです。できる人ができる時にできる事を行います。

いつでも気軽に

サロンは、自分のペースで自由に参加できる居場所です。いつ来ても、いつ帰っても大丈夫です。「参加しなければならない」ものではありません。「気軽さ」はサロンの魅力のひとつです。

仲間づくり

サロンは、ご近所さんと知り合うことができ、地域の顔なじみが増えます。普段は知り合う機会が少ない、多世代の方とも交流できます。

自己実現の場

サロンは、参加者がやりたいこと、興味があることを実現する場です。参加者の趣味や特技を生かして、やりたいことを実施してみましょう。自分が必要とされる喜びや生きがい得られ、社会参加の意欲が高まります。

健康増進や閉じこもり防止

定期的な外出機会は、生活リズムを整えます。たくさんの仲間と知り合うことで、精神的安定や元気な身体作りにつながります。

掲載サロン一覧（8サロン）

地区	分野	名称
大久保	高齢者	私の思い出ノートの会
大久保	高齢者	ヨガサークル マリーズ
戸塚	高齢者	住まいるカフェ
戸塚	子育て	ミマモcafe西早稲田
落合第二	誰でも	SHINJUKUBASE
落合第二	誰でも	落合・中井社会人大学院（LSSC研究会）
柏木	障害児・者	NPO法人こつこつ
角筈	子育て	Hugmam

この冊子は・・・

令和2年度以降に新たに立ち上がった新しいふれあい・いきいきサロンの活動集です。サロンの連絡先は個人宅も含むため、掲載していません。

ご興味のある方は新宿区社会福祉協議会(電話 03-5273-9191)までご連絡ください。

令和元年度以前より活動中のサロンについては、「ふれあい・いきいきサロン活動集」として新宿社協HPにデータが掲載されています。

※なお新型コロナウイルスの影響を受け、活動内容が変更されたり、休止となる場合があります。ご了承ください。

【大久保地区】 高齢者 「私の思い出ノート」づくりの会

開催日時	不定期（月2回程度を予定）
開催場所	高齢者地域交流スペース 一福 （あんじゅうむ大久保 内）
参加費	サロン会員 月 100円 非会員 1回 200円
参加要件	60歳以上で、自分史などに関心のある方



★活動内容紹介

ご自身の生きてきた時代や歩みを思い起こし、ご自身の今を見つめてこれから生きる人生を楽しく豊かにデザインしましょう。

1枚の写真からしおりを手作りしたり、パソコン・スマホなどのスキルを学びながらご自身の思い出ノート・未来ノートを作成するお手伝いをします。

★活動者からのメッセージ

私たちの生きてきた時代やご自身のこれまでの歩みを思い起こして、今の生きがいや家族や子どもたちに伝えておきたいご自身の想いを見つめて、書き記してみましょ。また、これからのご自身の未来史を意識して、これから生きる人生がさらに楽しく充実したものになるようにデザインしてみましょ。

ご自身のあたたかく熱い思いを言葉にして、周りの人とわかちあい、今よりもいっそう明るいメリハリのある暮らしや、健やかに穏やかな暮らしを自分のものにしていきましょう。

【大久保地区】 高齢者 ヨガサークル マリーズ

開催日時	土曜、日曜のいずれか月2回程度 （現在は1回約45分×2回実施）
開催場所	大久保地域センター
参加費	1回200円
参加要件	持ち物：長めのタオル、お飲み物



★活動内容紹介

令和3年4月に発足したヨガサークルです。大久保地域センターで、椅子に座ったままできるヨガや体操を行います。地域の高齢者が参加し、1回につき15名ほどで楽しく活動しています。体を動かしながら、高齢者の介護予防や生きがいづくりをサポートすることを目指しています。

★活動者からのメッセージ

体力維持、気分転換、ダイエットなど…どんな目的でもOKです。月に2回程度ですが、みんなで集まり楽しく体を動かし、リフレッシュしましょう。ヨガの後はすっきりキラキラとした笑顔になりますよ。マリーズで素敵な時間を過ごしましょう！

【戸塚地区】高齢者 住まいるカフェ

開催日時	奇数月 10時半～12時
開催場所	社会福祉法人 サンの家
参加費	無料



★活動内容紹介

住まいるカフェは、住み慣れた地域で生活し続けるための通いの場として、どなたでも気軽にご利用できるサロンです。

さまざまな分野から講師をお招きし、お話を聞くことで、色々と役立つ情報を得られます。講師に気軽に質問し、おしゃべりを楽しめます。

★活動者からのメッセージ

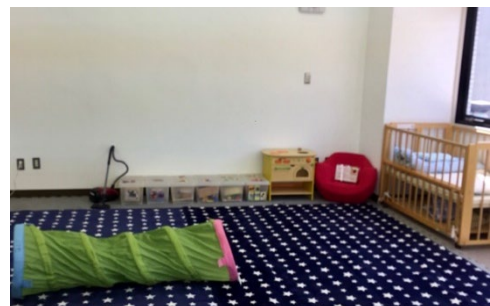


より良い住まい=「住み慣れた地
う思いから「住まいるカフェ」
が誕生致しました。

健康、住まい、食、防犯、防災、運動、法律相談、施設見学ツアーなど、多種多様な分野から講師をお招きし、最期まで住み慣れた街で住み続けるための社会資源の発信の場として、地域高齢者活性のための活動を行っていきます。

【戸塚地区】子育て ミマモcafe 西早稲田

開催日時	金曜・月2回 10時～13時
開催場所	東京 DEW 1階
参加費	1回1世帯300円
参加要件	0才～3才位までの乳幼児と その保護者、妊婦



★活動内容紹介

「み(ミ)んなで見守(ミマモ)る子育てひろば」をキャッチフレーズに、利用者がお互いに子どもを見守りあいコーヒーなどを飲みながらホッと一息つくことができるひろばです。ママたちが企画し、子どもが安心して遊べる場を提供したり、子育てや生活に関する座談会や、不定期にママたちによる講座(フラダンス・英語リトミック・スクラップブックキングなど)を開催しています。

子育ての楽しさを共有し、同じ子育て仲間との出会いの場や地域に住む多世代との交流の場となることを目指して運営しています。

★活動者からのメッセージ

子育て中のママ達で運営しています。利用者のママ自身が得意分野を生かして、講座やワークショップを企画・開催しているのが魅力のひとつです!

ママ達だけでなく地域のシニアボランティアや夏休みや冬休みには小学生連れの親子、地域活動に関心のある学生などとの関わりあいがあり、地域とのつながりや自然に多世代交流ができる居場所です。

是非気軽におしゃべりしに来て下さいね。詳細はホームページにて!

<https://www.mimamocafe.com/>

【落合第二地区】誰でも SHINJUKU BASE

開催日時	原則 木曜日（オンラインもあり） ※開催日については 事前に要確認
開催場所	みんなのリビング葛が谷 （西落合）
参加費	100 円（上記開催場所）
参加要件	オンライン含むハイブリッド参加



★活動内容紹介

男性の男性による自らの得意スキルを生かした地域活動のためのサロンです。

各個人の自称「専門知識と経験」をベースに制度の狭間の支援をできる範囲で対応していきます。Zoom、または LINE によりメンバー間の情報共有を密にとりながら、地域の他団体とのコラボレーションも計っています。

★活動者からのメッセージ

新宿区社会福祉協議会との連携を密に「ちょっと・暮らしのサポート事業」の活動からスタートしています。その存在意義と役割を常に意識しながらも、ゆるやかにかつ丁寧に地域に貢献しているグループです。一人でも多くの方がその持ち味を發揮できる場として共感して欲しいと思います。

【落合第二地区】誰でも 落合・中井社会人大学院（LSSC 研究会）

開催日時	原則 第三 or 第四日曜日（午後） ※開催日については事前に要確認
開催場所	落合第二地域センター大会議室
参加費	500円



★活動内容紹介

順番に約 15 分のクラスをもちます。（もちろん最初は聴講生で問題ございません！一年に 1 度くらいで先生役がきます）

例えば、20 歳の大学生による梅酢の秘密、数学者によるトポロジー、専業主婦の教育論、銀行員のお金の秘密、それぞれ得意な分野の方のお話を興味深く聞き、対話方式で行います。

★活動者からのメッセージ

ふだん何気なく行っている仕事、家事、趣味の中には他の人からすると驚きに満ちたものがございます。「誰でも生徒、誰でも先生」をキャッチコピーに、ひとり一コマ（20 分）をお話頂きます。ぜひ地元地域の英知に触れ、人生を豊かにしませんか？

<https://ochiainakai-daigakuin.jimdosite.com>

【柏木地区】障害（児）者 NPO 法人こつこつ（学習会サロン／よりみちサロン）

開催日時	月 1～2 回（土曜又は日曜） よりみちサロンは第 2 木曜
開催場所	現在は zoom /（けやき園・地域 センター／西新宿児童館）
参加費	イベントにより無料～1500 円
参加要件	活動に関心がある方、障害があっ てもなくても一緒に活動したい方



★活動内容紹介

NPO 法人こつこつの生涯学習事業としての学習会サロンは、障害があってもなくてもいい人生が送れるように学びや体験・対話等を通して、他者と関わりながら自分を見つめる場となっています。現在 zoom での教養講座や当事者研究等の企画を当事者がボランティアさんと共に実施し、お互いに育ち合える関係を目指しています。

交流事業としてのよりみちサロンは、障害があってもなくても安心して一緒に遊べる遊び場を障害のある若者たちが企画し、ボランティアの皆さんと一緒に運営しています。〇×△じゃんけん・読み聞かせ・だるまさんがころんだ等車いすでもみんなで楽しめるルールを考えて遊んでいます。現在児童館での開催は休止、zoom での開催を試行錯誤中です。

★活動者からのメッセージ

私たちは、障害があり言葉がわからないと思われてきました。でも、適切な介助があれば、心の中で考えていることを言葉にして伝えることができるようになり、今までやりたくてもできなかったことが、支援者の方たちと一緒にできるようになりました。また、いろいろなコミュニケーション方法を使って、一緒に楽しく活動しているうちに、お互いの理解が深まることがあります。一緒に居ることで相手を思いやる優しさと笑顔がたくさん生まれています。

コロナ禍では zoom で活動しています。参加者やボランティアを募集中です。

【角筈地区】子育て Hugmom（ハグマム）

開催日時	不定期（インスタグラムは毎日更新）
開催場所	新宿中央公園 ※イベント内容によって場所は変わります。
参加費	約 100～1000 円（保険費用や手作りワークショップ時の材料費）
参加要件	



★活動内容紹介

子育て中のママ達が、子育て中ママ達へ、子育てを楽しむ『いろいろ』を、発信しています!!

親子ワークショップ、児童館の子育て支援活動のお手伝い、手作りワークショップなどを、計画中です! 区内では、柏木・角筈地区に特に詳しい Hugmom です!!

『みんなちがって、みんないい』子育てに正解はありませんよね!一緒にたのしんで、我が子達にママの笑顔を届けましょう♡その、お手伝いさせて下さい!

★活動者からのメッセージ

「ママをたのしもう!」「ママがたのしもう!」新宿区社会福祉協議会所属の子育て団体です!!「ママを育む」

「mom も家族も Hug していこう!」をモットーにやんわりと活動しています! SNS にて新宿区での子育てをたのしむ情報 Hugmom 活動情報も UP していきます!!



HUGMOM2020



社会福祉法人 新宿区社会福祉協議会

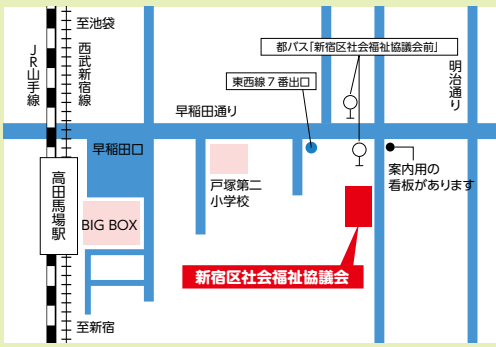
〒169-0075 東京都新宿区高田馬場 1-17-20

Tel.03-5273-2941 Fax.03-5273-3082

URL: <http://www.shinjuku-shakyo.jp> E-mail: houjin@shinjuku-shakyo.jp

開庁時間：月～金曜日 午前8時30分～午後5時

- JR山手線・西武新宿線 高田馬場駅 早稲田口 徒歩7分
- 東京メトロ東西線 高田馬場駅 7番出口 徒歩3分
- 都バス 上69系統・飯64系統「新宿区社会福祉協議会前」 徒歩1分



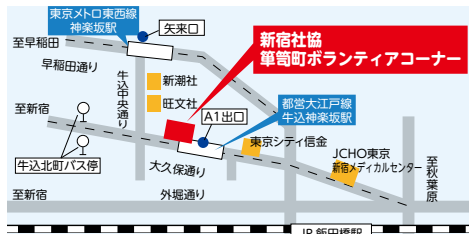
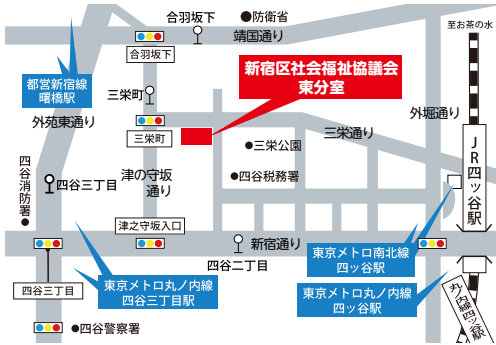
新宿区社会福祉協議会 東分室

〒160-0008 東京都新宿区四谷三栄町10-16

Tel.03-3359-0051 Fax.03-3359-0012

開庁時間：月～金曜日 午前8時30分～午後5時

- 東京メトロ丸ノ内線 四谷三丁目駅 4番出口 徒歩5分
- 都営地下鉄新宿線 曙橋駅 A4出口 徒歩10分
- 東京メトロ南北線・JR中央本線 四ツ谷駅 2番出口 徒歩10分
- 都バス 宿75系統「四谷二丁目」「三栄町」 徒歩2分
品97系統・早81系統「四谷三丁目」 徒歩5分
高71系統「合羽坂下」 徒歩8分



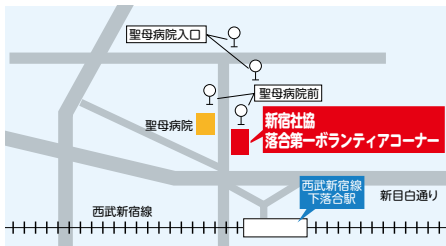
新宿社協 単笥町ボランティアコーナー

東京都新宿区単笥町15 単笥町特別出張所内

Tel & Fax.03-3260-9001

開庁時間：月～金曜日 午前10時～午後5時（正午～午後1時を除く）

- 都営地下鉄大江戸線：牛込神楽坂駅 A1 出口 徒歩0分
- 東京メトロ東西線：神楽坂駅 2番出口 徒歩10分
- 都バス：「牛込北町」 徒歩1分



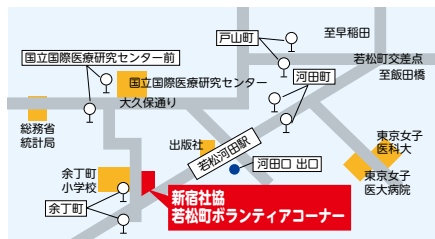
新宿社協 落合第一ボランティアコーナー

東京都新宿区下落合4-6-7 落合第一特別出張所内

Tel & Fax.03-5996-9363

開庁時間：月～金曜日 午前10時～午後5時（正午～午後1時を除く）

- 西武新宿線：下落合駅 徒歩5分
- 関東バス：「聖母病院」 徒歩1分



新宿社協 若松町ボランティアコーナー

東京都新宿区若松町12-6 若松町特別出張所内

Tel & Fax.03-6380-2204

開庁時間：月～金曜日 午前10時～午後5時（正午～午後1時を除く）

- 地下鉄：都営大江戸線 若松河田駅 徒歩2分
- 都バス：「余丁町」 徒歩1分
「河田町」 徒歩3分



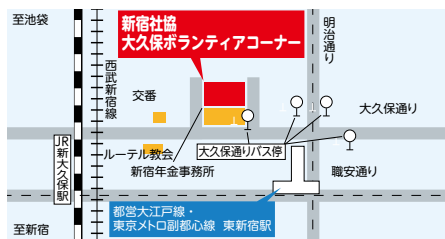
新宿社協 落合第二ボランティアコーナー

東京都新宿区中落合4-17-13 落合第二出張所内

Tel & Fax.03-6908-1131

開庁時間：月～金曜日 午前10時～午後5時（正午～午後1時を除く）

- 西武新宿線・都営大江戸線：中井駅 徒歩15分
- 都営大江戸線：落合南長崎駅 徒歩5分
- 都バス・関東バス：「落合南長崎駅前」 徒歩5分



新宿社協 大久保ボランティアコーナー

東京都新宿区大久保2-12-7 大久保特別出張所内

Tel & Fax.03-3209-8851

開庁時間：月～金曜日 午前10時～午後5時（正午～午後1時を除く）

- JR山手線：新大久保駅 徒歩8分
- 都営地下鉄大江戸線・東京メトロ副都心線：東新宿駅 徒歩8分
- 都バス：「大久保通り」 徒歩1分



新宿社協 柏木ボランティアコーナー

東京都新宿区北新宿2-3-7 柏木特別出張所内

Tel & Fax.03-3363-3723

開庁時間：月～金曜日 午前10時～午後5時（正午～午後1時を除く）

- 東京メトロ丸の内線：西新宿駅 徒歩10分
- JR総武線：大久保駅 徒歩13分
- 関東バス：「北新宿」 徒歩10分

