

平成 29 年 1 月末現在



ふれあい

いきいき  
サロン

活動集



# 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、平成29年1月末現在で73サロンが運営されています。

新宿社協では、サロンの立ち上げや、運営に関する相談など、サロン活動の運営支援を行っています。

## 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とおして、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。

## 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。

## 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。

## 自己実現の場

サロンは、参加者の趣味や特技を生かして、やりたいことを実現する場です。自分が必要とされる喜びや生きがいを得られ、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。

## サロン開設までの準備

～ご相談は地区担当職員まで～

### 1 情報収集

地域の情報収集をしてみましょう。活動集に掲載しているサロンを見学するのもひとつです。

### 2 仲間づくり

地域は個性豊かな人材の宝庫です。思いに共感し、サロン開設に協力してくれる仲間を募りましょう。世話好きな方、特技をお持ちの方、話し好きな方…

### 3 決めること

多くの意見を出し合い、無理なく続けられる活動内容をみんなで決めましょう。開催場所、役割分担、時間・活動頻度、活動内容、運営資金、PR・周知、ルール・注意事項 など

### 4 サロン開設

みんなで話し合いながら楽しいサロンをつくりましょう！



## ★東地区 サロン一覧 (28 サロン)

地区	分野	名称	ページ
四谷 (9)	高齢者	大人のサロン	3
	高齢者	いきいきサロン ひだまり	3
	高齢者	料理づくりサロン どんぐり会	4
	高齢者	【新】 若葉サロン	4
	子育て	子育てサロン maruko の部屋	5
	子育て	双子ママの会「四谷ツインズ」	5
	子育て	【新】 子育てサロン 四谷モーリー	6
	子育て	【新】 にこり八八 =多世代交流ラボ=	6
	誰でも	談話サロン～遊庵～	7
箆筒町 (3)	高齢者	スイトピー	8
	高齢者	神楽坂 坂上サロン	8
	子育て	絵本読み聞かせサークル くれよんくらぶ	9
榎町 (16)	高齢者	ほっとサロンえのき	10
	高齢者	いきいきサロン「逢愛」	10
	高齢者	ろーはいど	11
	子育て	ももちゃんとおそぼうの会	11
	子育て	ハロー エンジェルス	12
	子育て	親子であそぼう！	12
	子育て	ぬくぬく 新宿	13
	子育て	手作りぬくぬく	13
	子育て	まんまカンタービレ	14
	子育て	伝承折紙おりおり	14
	誰でも	青空サロン なかざと	15
	誰でも	風まちサロン	15
	誰でも	つるまき学校サロン	16
	誰でも	気まぐれカフェ「フラット」	16
	誰でも	【転】 サロン・ド・カフェ こもれび	17
	誰でも	【転】 ランタンベアラ こもれび	17

【新】・・・28年度からの新規サロン      【転】・・・他地区からの移転サロン

各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東分室（電話 03-3359-0051）までご連絡ください。

☆新宿区内にはたくさんのサロンがあります。ぜひお気軽にご参加ください！

東地区：四谷、箆筒町、榎町（28サロン）      P. 2～P.17

中央地区：若松町、大久保、戸塚（22サロン）      P.18～P.30

西地区：落合第一、落合第二、柏木、角筈（15サロン）      P.31～P.39

## 【四谷地区】 高齢者

### 大人のサロン

開催日時	■通常のサロン：月・火・水・金曜日 13時半～15時半 ■各種プログラム：月10回程度
開催場所	四谷ひろば (東京都新宿区四谷4丁目20)
参加費	年会費：500円 各会：100円～



#### ★活動内容紹介

《定期開催》

- シニア健康体操 毎週火曜日10時～
- サロンの談話室 毎月第2・4月曜日10時半～
- フラダンス 毎月第1・3月曜日11時～
- 女声コーラス 第1・3金曜日13時半～

《随時実施》

- ビーズアクセサリ
- 七宝焼き

#### ■クラフト

※いずれも

月・火・水・金曜日 13時半～15時半

#### ★活動者からのメッセージ

健康体操からダンス・音楽や芸術活動まで、様々なプログラムをご用意しています。

お茶を飲みながらお話ししたい方も大歓迎。

お気軽にご参加ください。

## 【四谷地区】 高齢者

### いきいきサロン ひだまり

開催日時	毎月第3水曜日 13時～
開催場所	個人宅
参加費	年会費500円
参加要件	新宿1丁目界隈在住者



#### ★活動内容紹介

地域の高齢者の方が集まって、おしゃべりだけでなく芸術や文化にも触れられるサロンとして、平成22年1月から開催しています。

場所は、新宿御苑の近くです。店舗を改装したスペースを利用し、楽器演奏や唄、手芸(絵画、工作、折り紙、アクセサリ他)を中心に活動しています。

#### ★活動者からのメッセージ

参加者からは「人と会うことで幸せを感じる」「最近人と話をするようになった」などの感想をいただきます。

お話し以外にも、絵画や音楽などの芸術・文化活動も行っています。

お散歩がてら、気軽にお立ち寄りください。

**【四谷地区】 高齢者  
料理づくりサロン どんぐり会**

開催日時	2ヶ月に1回 10時～14時 ※日には社会福祉協議会までお問い合わせください
開催場所	四谷地域センター11階(調理工作室) (東京都新宿区内藤町87番地)
参加費	700円



**★活動内容紹介**

どんぐり会は健康でいられるための、基本簡単な料理づくりのサロンです。

「自分のことは自分で守る」ということを第一に、「お年寄り同士助け合って毎日明るく過ごしていきたいでしょう」をコンセプトに活動をしています。

ただ作るだけでなく食材にもこだわっており、季節の野菜などを使って健康的で美味しい旬の料理を楽しむことができます。

**★活動者からのメッセージ**

毎日三度の食事づくりは面倒だと思っていま  
せんか？

冷蔵庫に入っている季節の食材で、手軽に料理  
をつくることができます。料理づくりは、脳の活  
性化にもなり、健康にも大いに役立ちます。

さあ、昔とった杵柄を、もう一度発揮してみま  
せんか！

**【四谷地区】 高齢者  
若葉サロン**

❖新規サロン❖

開催日時	毎月第2・4火曜日 13時20分～15時
開催場所	若葉高齢者在宅サービスセンター (東京都新宿区若葉3-6)
参加費	100円



**★活動内容紹介**

地域で暮らすみなさんに、書道や折り紙、そ  
ろばん、脳トレや押し花など、ちょっとした体験を  
していただいた後、参加者全員でお茶とお菓子を  
食べながらゆっくりとおしゃべりしています。活  
動に必要な道具はすべてセンターに揃っていま  
す。

どなたでも、いつからでも、お気軽においで下  
さい。

**★活動者からのメッセージ**

地域で暮らす高齢者の方を中心に、どなたでも  
気軽に集える場所づくりを目的として活動してい  
ます。どなたでもお気軽に参加ください。

会場の準備や後片付けなど、お手伝い頂ける方  
も募集しています。

【四谷地区】 子育て  
**子育てサロン marukoの部屋**

開催日時	毎月1回 他・イベント等
開催場所	ポプラ社本社9階 絵本ルーム (東京都新宿区大京町22-1HAKUYOHビル)
参加費	1,000円～(プログラムによって異なる)
参加要件	・乳幼児の親子 ・妊娠中の母親



★活動内容紹介

- 絵本とわらべうたを楽しむ親子の会 月1回  
その他、イベント等
- 開催時間 10時半～12時

毎月、親子で楽しめる絵本を読んでご紹介し  
 ます。わらべうたや手遊びをみんなで楽しみましょ  
 う。平尾助産師とシンガーソングライター「ねお  
 みい」が、皆様をお迎えします♪

絵本の世界が、シンプルな楽器の音に合わせ、  
 素敵に広がっていきそうです。  
 お子様達の想像が羽ばたく音の世界も一緒に体

験できますように♡

★活動者からのメッセージ

生まれたばかりのお子様と、どうやって遊んだ  
 り、過ごしたら良いのかわからない…そんな風に  
 考えてしまうこと、ありませんか？

乳幼児親子が安心して楽しく集える「場」をイ  
 メージしています。

marukoは -まあるい心- の意。「子どもと一緒に  
 親も育つ」まあるい心で、みんなと子育てtime  
 ♡…。興味のある方、お待ちしております。

【四谷地区】 子育て  
**双子ママの会「四谷ツインズ」**

開催日時	毎月第1金曜日 10時～11時半
開催場所	四谷保健センター5階(集会室) (東京都新宿区三栄町25番地)
参加費	100円
参加要件	・双子乳幼児の親子 ・双子を妊娠中の母親 ※先輩双子ママさんも歓迎です



★活動内容紹介

双子ならではの子育ての楽しさ、また悩みを参  
 加者みんなで分かち合えるサロンです。主に「双  
 子さんを持つママ同士の交流会」とし、その他、  
 保健師さん、子育て支援センターの職員さんから  
 のお話も企画します。また、会場が保健センター  
 なので、お役立ち情報も確認できます。

ぜひ、お気軽にご参加ください。

★活動者からのメッセージ

もともと子育ては大変です。それが双子ちゃん  
 となるとなおさらです！お母さん達が少しでもこ  
 の場でストレスを発散でき、育児のヒントが見つ  
 ければいいな—と思っています。

これから「四谷ツインズ」を盛り上げていくた  
 め、参加者の皆さんで知恵を出していきましょ  
 う！

【四谷地区】 子育て  
子育てサロン 四谷モーリー

❖新規サロン❖

開催日時	毎月第4水曜日 9時～12時
開催場所	四谷保健センター5階(集会室) (東京都新宿区三栄町25番地)
参加費	100円
参加要件	主に未就園児(0～4才くらい)の子どもと家族 ※先輩ママさんも歓迎です。



★活動内容紹介

気兼ねなく、子どもも親も自由に遊んだり、おしゃべりを楽しむことを目的として毎月1回、集まっています。

子ども達は好きなだけ体を動かし遊び、親達は子育ての楽しさ、悩み、地域の子育て事情など、様々な情報を共有し合っています。

★活動者からのメッセージ

毎回サロンでは、皆さん自由にゆっくり過ごしていて、あっという間に時間が過ぎてしまいます。先輩ママ達もいますので、安心していらしてください！

「ちょっと近所に出かけてこようかな…」という気軽な気持ちで遊びにきてくださいね。楽しいひと時を一緒に過ごしましょう。

【四谷地区】 子育て  
にこりハハ = 多世代交流ラボ =

❖新規サロン❖

開催日時	9時45分～10時45分(～11時15分)
開催場所	月2回金曜:「子連れもOK・ヨガ」 月2回木曜:「フラダンス・エクササイズ(抱っこひもで赤ちゃんOK)」 月1回土曜:「親子フラダンス」  四谷保健センター5階(集会室) (東京都新宿区三栄町25番地)
参加費	700円～
参加要件	赤ちゃんからどうぞ。上限もありません。(参加者に授乳の機会が必要となるため、男性の入室はご遠慮いただいております。)



★活動内容紹介

自分をいたわる息抜きの場、異年齢の子どもたちが気兼ねなく触れ合える場、地域や子育て情報交換の場、乳幼児を優しく受け入れられる幅広い世代が気軽に集まる場…。都会のすき間で、そんな空間の共有を心がけ活動しています。

新宿区内でもスポーツ施設の乏しい四谷地域で、お月謝制でなく都合のつく時だけ、リーズナブルにカラダを動かし爽やかな汗をかいて、ココロもすっきりリフレッシュ。

「ニコリとしたい母」、「ニコリ」「ハハハ」と笑顔でいたい女性、いつでもご参加ください。

★活動者からのメッセージ

なんだか、赤ちゃんと子育て母に厳しい世の中。そもそも、大昔は赤ちゃんだった私たち。みんなか弱い声で、まわりを明るくする笑顔だったはず。日々奮闘している、おひとりさま、新米～ベテラン・ハハ、人生の先輩方、ちょっとチカラをゆるめて気分転換はいかがでしょう。生まれてきたいのちに癒されつつ、自分も育ててもらったことに改めて感謝できるかもしれません。

どんな雰囲気か、詳しくは【にこりハハ】で、ネット検索してください！

## 【四谷地区】 誰でも 談話サロン～遊庵～

開催日時	毎月第1水曜日 9時半～11時半
開催場所	四谷保健センター5階（集会室）
参加費	200円

### ★活動内容紹介

名称どおり、談話(おしゃべりの場)が主となっているサロンです。

各回、手品披露、保健師からの講話、絵手紙、音楽会など様々なプログラムが組まれています。

本格的なおいしいコーヒーとお菓子も用意しており、仲間とゆったりとした楽しい時間を過ごすことができます。



### ★活動者からのメッセージ

参加者は子育て中のママや男性など、年齢・性別関係なく幅広い方が参加しています。どなたでも大歓迎です！

他愛もない話で楽しい時間を過ごしませんか？  
地域とのつながりを一緒につくっていきましょう！



## 【筧町地区】 高齢者 スイトピー

開催日時	第1～4火曜日 13時半～15時
開催場所	東五軒町地域交流館
参加費	2ヶ月 1,000円
参加要件	60歳以上の方ならだれでも



### ★活動内容紹介

平成20年に立ち上がった高齢者向け体操サロンです。

新宿区が作成した介護予防体操・新宿いきいき体操を中心に、お祭りマンボなど歌に合わせた体操を行っています。

また、新宿区の出前講座を利用し、新しい健康体操を取り入れています。

身体を動かすことのほかにも早口言葉や歌を歌い声を出すこと、しりとりや手を動かす体操など工夫して行っています。代表・会計・当番は交代制にしており、メンバーみんなが協力しています。

### ★活動者からのメッセージ

自分の体調に合わせて、無理ない体操ができるため、長く続けている方も多いです。

座ってもできる体操を行っているので、足腰に不安のある方も参加できます。

女性が多いサロンですが、最近は、男性も参加しています。

資料作りなどもあるので、パソコンが使える方、大歓迎！！

## 【筧町地区】 高齢者 神楽坂 坂上サロン

開催日時	毎週火曜日 10時45分～15時
開催場所	高齢者福祉施設 神楽坂 地域交流スペース
参加費	講座参加費500円～ ※別途追加料金がかかる場合があります。
参加要件	どなたでも参加可能 ※イベント参加には予約が必要です。



### ★活動内容紹介

平成23年度に発足し、パソコンサロン、健康麻雀サロン、音楽療法士指導のもと、なつかしの歌を歌って脳の活性化を図る、歌声サロンがあります。

また、アロマハンドケアトリートメントやスウェーデンから取り入れたADL体操も行っています。この体操は、椅子に座って行うので、施設入所者の方も参加するなど、各種イベントを開催しています。

様々なNPO法人が協力してサロンを運営し、

また、月1回筧町高齢者総合相談センターの職員による出張相談も実施しています。

### ★活動者からのメッセージ

坂上サロンは、「高齢者の方々がイベントに参加することによって地域とのかかわりを持ち、会話や交流を楽しんでいただく場」として提供しています。

いつでも見学できますので、遊びにきてください。

【筆筥町地区】 子育て

絵本読み聞かせサークル くれよんくらぶ

開催日時	年4回 月曜日 11時~12時 ※詳しくはお問い合わせください。
開催場所	中町児童館
参加費	無料
参加要件	未就園児の子ども(0~4才位)とその家族



★活動内容紹介

平成10年に発足した子育てサロンです。未就園児への絵本の読み聞かせ・エプロンシアター・パネルシアター・季節行事(12月クリスマス会や3月さよなら会など)を行っています。

平成26年4月からは、英語絵本の読みきかせや、英語を使った歌や手あそびをはじめました。親子で楽しく英語を学ぶことができ、参加しているママたちからもたいへん好評です。

★活動者からのメッセージ

地域のママと子どもたちがあつまってなごやかに活動中！！

ママ同士の交流の場にもなっています。

登録などは必要ありませんので、どうぞお気軽に遊びにきてください。



**【榎町地区】 高齢者  
ほっとサロンえのき**

開催日時	毎月第2日曜日 10時～
開催場所	榎町地域センター
参加費	昼食代 500円
参加要件	高齢者 ※昼食提供の関係上、事前申し込みが必要です。



**★活動内容紹介**

平成16年から行われているサロンです。地域の高齢者が集まり、「ふれあいメニュー」と「昼食会」を楽しみます。「ふれあいメニュー」では、手芸や折紙、機能保持のための簡単な体操などが行われます。参加者同士がおしゃべりしながら、作品作り等に取り組みます。「昼食会」では、運営メンバーの方々による手作りの季節を感じるお膳が並びます。楽しみいっぱいの地域高齢者のいこいのサロン

です。

**★活動者からのメッセージ**

地域の課題から生まれた「高齢者の居場所」です。名前の通り、「ホット(あたたかさ)」と「ほっとくつろげる場」を提供し、高齢者同士の声かけ、見守り、支え合いが地域に展開できることを願って、ボランティアはふれあいメニューや昼食づくりにいそしんでいます。

**【榎町地区】 高齢者  
いきいきサロン「<sup>あいあい</sup>逢愛」**

開催日時	毎月第2金曜日 13時半～15時半
開催場所	常泉寺釈迦殿
参加費	100円



**★活動内容紹介**

平成17年から行われているサロンです。地域のメンバーが集まり、お茶とお菓子をいただくながら、おしゃべりを楽しんだり、小物づくりを楽しんだり、ささやかな奉仕活動として、雑巾を縫って地域の小学校に寄贈したりもしています。メンバーは、みんな明るく、話題豊富で、お話し好きで聞き上手。笑い声が絶え間なく響き、テレビのトークショーを見ているかのような、楽しい掛け合いが展開されています。

**★活動者からのメッセージ**

「外に出て、人に逢う」ということの中には、元気で毎日を過ごすための大切な要素がいっぱい詰まっています。髪を整えたり、服装に気を配ったり、時間を気にして行動したり、はっきりした言葉と声で話したり…私たちがいつまでも生き生きと暮らせるのは、このサロンがあればこそだと感じています。

**【榎町地区】 高齢者  
ろーはいど**

開催日時	毎週月曜日・金曜日 10時～11時半(そのうちの1時間)
開催場所	個人宅
参加費	月会費200円、参加費1回500円
参加要件	おおむね60歳以上の方



**★活動内容紹介**

地域高齢者の交流活動の場として、平成27年11月に開設したサロンです。

主に月曜日に(輪投げで)少し体を動かしながら、大半の金曜日は(ジグソーパズルで)頭と指を使いながら、一息ついて(お話で)心の交流が生まれます。

また、月1回、その道の卓越した先生が教える特別講座(講演、あみもの、絵手紙、歌声、写文と漢字など)も好評を博しています。

**★活動者からのメッセージ**

高齢者だからこそ、今とこれからの自分に素敵な投資をして、健康寿命を充実させませんか？

例えば、ジグソーパズルは知的なゲームで、BGMが流れる中、柔軟な頭に戻る自分がそこにいます。ピースがはまった後のプレッソのお茶は甘露です。毎回のように会員から「ジグソー効果」を頂きます。「ろーはいど効果」に発展すると嬉しいです。

**【榎町地区】 子育て  
ももちゃんとおそぼうの会**

開催日時	①月1回 ②随時 ※詳しくはお問い合わせください。
開催場所	①早稲田幼稚園 ②榎町子ども家庭支援センター
参加費	無料
参加要件	0歳～3歳までの子どもがいる親子



**★活動内容紹介**

早稲田幼稚園の元保護者が集まって始まったサロンです。

未就園児の親子を対象に、皆で楽しく遊びます。活動メニューは読み聞かせや身体遊び、歌、時には工作など…。小さい子どもには初めての塗り絵や工作でも、お母さんと一緒にチャレンジすれば、とっても上手な作品のできあがりです。たくさんのお友達とお母さんたちとみんなと一緒に

遊べ、とても明るくにぎやかで楽しいサロンです。

**★活動者からのメッセージ**

ももんがのももちゃんと一緒に遊びましょう！どなたでも大丈夫です。

「読み聞かせや身体あそびや工作もしてるよ！早稲田幼稚園の時は広い土の園庭で遊べるよ！」(ももちゃんより)

## 【榎町地区】 子育て ハロー エンジェルス

開催日時	毎月第2月曜日 11時半～12時 ※変更となることがあります。
開催場所	榎町子ども家庭支援センター3階
参加費	無料
参加要件	0歳～3歳までの子どもがいる親子



### ★活動内容紹介

平成17年のスタート以来、多くの親子を元気にしているサロンです。

参加者の方には、ご自分とお子様の名前を英語で紹介してもらうように練習しています。親子一緒にリズムに乗って、短い英語のフレーズを繰り返し、手遊びをして、歌って、踊って楽しめます。

2020年の東京オリンピックでは、英語でもおとなしができるように、「Hallo! Angeles!」から「See you next month!」の最後の挨拶まで、英語で行っています。

### ★活動者からのメッセージ

恥ずかしがり屋でも、英語が初めてでも、踊りや歌が苦手でも、0歳の赤ちゃんでも、ノープロブレム。参加するうちに、いつの間にか、みんなハッピーな空気に包まれていきます。そして、友達の輪が広がっていきます。

私の生後4か月の孫も参加しました。英語を話すことができないお母さんも「なんとなく分かる。」と言っています。これからも、お母さんと赤ちゃんの楽しい時間づくりのサポートをしていけたら幸せです。

## 【榎町地区】 子育て 親子であそぼう！

開催日時	毎月第2金曜日 11時～11時半
開催場所	榎町子ども家庭支援センター3階
参加費	無料
参加要件	0歳～3歳くらいまでの親子



### ★活動内容紹介

乳幼児の子どもと親が遊ぶことで、親子の関係を深めてもらいたいと立ちあがったサロンです。

身近なもの(新聞紙、布、ペットボトル等)を使って、親子で触れ合いながら遊ぶ方法やヒントを教えてもらえます。

布を使って、お母さんに手伝ってもらって、空中をぶらぶら。手作りおもちゃで大興奮！

子どもと親がおしゃべりしながら、触れ合って遊ぶので、いつも笑顔があふれ、親同士のふれあい・交流の場にもなるサロンです。

### ★活動者からのメッセージ

親子と一緒に遊ぶことで、スキンシップの大切さ、ふれあうことの温かさを感じ合うことができます。一緒に遊んで、お子さんに精神面の栄養を与えましょう！

ぜひ、お気軽にお越しください。

【榎町地区】 子育て  
ぬくぬく 新宿

開催日時	毎月第2水曜日 11時～11時半
開催場所	榎町子ども家庭支援センター3階
参加費	無料
参加要件	0歳～3歳までの子どもがいる親子



★活動内容紹介

平成18年に立ち上げたサロンです。  
子どもと親を対象に、エプロンシアターを披露します。  
エプロンシアターとは、胸当て式のエプロンを舞台に見立て、物語をお話する劇です。人形を、エプロンにつけたり、はずしたり、ポケットに戻したりしながらお話をすすめます。  
手づくりの暖かいエプロンシアターで気持ちはほっこり、動きのある物語を見て、子どもは興味津々です。親子一緒に楽しい時間を過ごしています。

★活動者からのメッセージ

エプロンからいろんな動物や人形が飛び出して、たのしいお話が始まります。  
みんな一緒に楽しいひと時を過ごしてみませんか。お待ちしております。

【榎町地区】 子育て  
手作りぬくぬく

開催日時	毎月第3水曜日 9時半～11時半
開催場所	榎町子ども家庭支援センター2階
参加費	無料
参加要件	エプロンシアターに興味のある方 どなたでも



★活動内容紹介

エプロンシアターを作る楽しさを伝えたい、演じる方が増えてほしい、という思いから立ち上がったサロンです。  
おしゃべりしながら、皆でエプロンシアターを作ります。絵本の題材をもとに、エプロンに物語の舞台を作り、フェルト等で登場人物を作ります。工夫いっぱいの世界で一つのエプロンシアターが出来上がります。  
エプロンシアターを演じる練習をすることもできます。

★活動者からのメッセージ

エプロンでお話を紡ぎます。子どもたち一人ひとりの表情や目線を感じることができ、とても楽しくうれしい活動です。  
どなたでも、参加できます。一緒にエプロンシアターを作って演じてみませんか？

※写真は「しらゆきひめ」です。

## 【榎町地区】 子育て まんまカンタービレ

開催日時	毎月第3水曜日 11時～11時半
開催場所	榎町子ども家庭支援センター3階
参加費	無料
参加要件	0歳～3歳までの子どもがいる親子



### ★活動内容紹介

平成20年にスタートしました。童謡を中心に、親子で季節の歌を歌います。会の始まりと終わりに親子で「あご」「くち」・・・と次々に体のパーツを指さしながら歌う、赤ちゃん体操は、このサロン自慢のオリジナル。時にはピアノを交え、最後にクラシックの声楽曲を歌います。

おしゃべりできないくらい小さい赤ちゃんでも、「楽音」にはとても敏感。生き生きした表情を見せてくれます。

### ★活動者からのメッセージ

子育ては楽しいはずなのに、何だか苦しい…。そんな思いでいた時、昔から好きだった音楽に触れ、「自分だけの時間」を作ることで、元気になりました。

「忙しい子育て中だからこそ、自分を大切にしたい」という思いがサロンの原点。

多くの方に支えられて、赤ちゃんと一緒に、サロンも大きく育ちました。

## 【榎町地区】 子育て 伝承折紙おりおり

開催日時	月1回 15時半～17時半 ※詳しくはお問い合わせください。
開催場所	榎町子ども家庭支援センター 5階図書室
参加費	無料
参加要件	小学生以上



### ★活動内容紹介

現在、小学生を中心に、折紙を楽しんでいます。伝統的な折紙だけではなく、季節感を大切に、新しいスタイルの折紙も取り入れています。

夏休みには、長い時間をかけ「大作」にチャレンジ。ゆったりとした気分の中で、折紙にふれ、紙の持つ温かさ、優しさ、多彩さを感じながら、折り上げる達成感を味わっています。

### ★活動者からのメッセージ

最近の小学生について「集中力が足りない」という評価を聞く事も多い昨今ですが、ここで折紙に取り組むお子さんたちは皆真剣そのもの。楽しみながら、いつの間にか、集中力、創造力が養われていくのを感じます。

月に1度、短い時間ではありますが、折紙を通してゆったりとした時間を楽しんでほしいと思っています。

**【榎町地区】 誰でも  
青空サロン なかざと**

開催日時	不定期
開催場所	中里町会内の路地、私有地等
参加費	無料(必要経費は町会費で)
参加要件	中里町内居住者 どなたでも

**★活動内容紹介**

安心・安全、支え合いのまちづくりのために、地域の方向士が顔見知りとなる機会を作っているサロンです。

路地等の出入り自由な環境の下で、お花見やお餅つき、お茶などをみんなで楽しめます。

子どもを世話する高齢の方、高齢の方を見守る地域の方・・・お互いさまの支え合いを感じることができます。

また、最近転入された方もいらしており、地域の方とつながる第一歩の機会にもなっています。



**★活動者からのメッセージ**

誰もがみんな顔見知りを合言葉に、町内で出会う人には「あいさつ」「声かけ」をしよう、から始まった活動です。防犯・防災・福祉を見据えた、“みんなが安心・安全・支え合いのできる町内”をめざして楽しく活動しています。

**【榎町地区】 誰でも  
風まちサロン**

開催日時	火・木曜日 14時～17時 土曜日 14時～18時
開催場所	早稲田鶴巻町 民家
参加費	無料

**★活動内容紹介**

お一人暮らしの高齢者の方や、病気や障害をお持ちでも、また子どもから大人まで、地域で暮らす方々が誰でも気軽に集えるサロンです。

サロン内には、喫茶コーナーや地域情報の掲示板があり、おいしいコーヒーをいただきながらゆったりとくつろげますよ♪

また、福祉サービスや介護に関する身近な暮らしのご相談にも応じており、相談員がお話しをお聞きした上で、様々な相談窓口をご紹介します。



**★活動者からのメッセージ**

高齢者・障害者・大人・子どもなどの分けなく、誰がいらして下さってもいつでも大歓迎の、気軽なサロンです。地域で暮らす人と人が自然に出会い、繋がっていくことを大切にしています。ぜひ一度、遊びにいらしてみてください！

**【榎町地区】 誰でも  
つるまき学校サロン**

開催日時	休業中
開催場所	新宿区立鶴巻小学校 3階つるまきルーム
参加費	100円(子どもは無料)

**★活動内容紹介**

「地域に開かれた学校」をテーマに、子どもたちと地域の方々が、世代を超えて楽しく交流しています。

毎回、ピアノとヴァイオリンの伴奏による季節の歌の合唱で始まり、工作やお手紙カード作り、おやつ作り等、子どもから大人まで、誰もが楽しめる様々なプログラムを行っています。

また、地域の一員として、雑巾を縫ったり、教室ののれんを作って学校に寄贈したり、つるまき小まつりに参加して、学校とのつながりを深める活動も行っています。



**★活動者からのメッセージ**

子どもを真ん中に、先生方と地域の大人が手を携えて、「地域に開かれた学校」を作り上げて来ました。学校を地域の中の多世代交流の場として、子どもと高齢者が同一の活動をするのが特徴と言えるでしょう。

多くの方のご参加をお待ちしています。

**【榎町地区】 誰でも  
気まぐれカフェ「フラット」**

開催日時	①定例講座：英会話・ストレッチ・資格英語・刺し子 ②気まぐれ講座：不定期
開催場所	貸し会場 カーサスズキ1階 (早稲田鶴巻町)
参加費	参加費500円

**★活動内容紹介**

気まぐれカフェ「フラット」は、ご近所に親しいお友達を作るための講座型カフェです。もしかしたらあなたの家の近くに、あなたと同じ趣味を持ち、意気投合し、遊び仲間&飲み友達にもなる様な未来のお友達が住んでいるかもしれません。

月1回の定例講座(英会話・ストレッチ・資格英語・刺し子)に加え、「気まぐれ講座」としてお料理・塗り絵等の、様々なジャンルの講座を開催中です。



**★活動者からのメッセージ**

受講生も講師の先生も「ご近所さん」同士。赤ちゃん連れ、高齢者など、どなたでも「フラット」来て、ワイワイ楽しめるサロンです。

「一度来たらまた来たくなる」そんな講座を開催しています。未就園児&赤ちゃん連れ大歓迎です！！

【榎町地区】 誰でも  
サロン・ド・カフェ こもれび

❖移転サロン❖

開催日時	土曜日(最終週は休み) 11時~17時
開催場所	こもれび荘
参加費	無料 週替わりランチ(飲み物付き)350円 週替わりおやつ(飲み物付き)200円



★活動内容紹介

NPO法人自立生活サポートセンター・もやい (<http://www.npomoyai.or.jp/>)の交流事業のひとつとして、平成16年6月から月3回土曜日に開設しているサロンです。

現在は月末最終週土曜日がお休みとなり、月3~4回営業しています。

ボランティアスタッフが中心になって、週替わりランチ・おやつ、飲み物を提供しています。

コーヒーは、こもれびコーヒー焙煎チームが、フェアトレードのコーヒー豆を焙煎し、独自のブレンドを作って提供しています。さまざまな境遇にある人たちがゆるやかに交流できる居場所となっています。

★活動者からのメッセージ

話をしてもいいし、話さなくてもいいし、本を読んでいてもいい。それぞれが過ごしたいように過ごすことを大切にしています。

サロンに行けば、誰かに会える、笑いあえる、話ができる、ほっとできると思える場所であるように。

初めましての方も大歓迎ですので、是非お越しくださいね。

【榎町地区】 誰でも  
ランタンベアラ こもれび

❖移転サロン❖

開催日時	毎月第2・4日曜日 13時~19時
開催場所	こもれび荘
参加費	200円 ランチ100円
参加要件	参加対象は20~30代中心



★活動内容紹介

平成26年4月からリニューアルオープンの、地域に開放した、主に20~30代中心の若者向けサロンです。おしゃべりや食事・ボードゲームをしたり、同世代の仲間同士で日々の悩みを打ち明けたり……思い思いにゆったり過ごすことができる居場所となっています。

スタッフ特製のランチは、参加費+100円で食べることができます。今後は定期的なイベントも計画中です。

★活動者からのメッセージ

ようこそ!

ここは主に若者向けの居場所兼活動場所です。まるで友達の家遊びに来たかのように、基本ゆったり過ごしたり。時たまやる変な企画は、こちらはキリッとアクティブに。

地域の方も、遠くの方も、是非遊びに来て下さい!

## ★中央地区 サロン一覧 (22サロン)

地区	分野	名称	ページ
若松町 (5)	高齢者	高齢者の暮らしを考える会 あなたの手「おしゃべり会」	19
	高齢者	いきいきサロンさんぽみち	19
	子育て	ミ☆マモ cafe	20
	子育て	<sup>ゼロ</sup> 0っこひろば	20
	誰でも	多世代交流サロン びすけっと	21
大久保 (6)	高齢者	いきいきサロン・こぶし	22
	高齢者	百人町三丁目町会 井戸ばたグループ	22
	高齢者	特定非営利活動法人 テラ・ガーデン新宿 パソコンサロン	23
	誰でも	牧師カフェ	23
	誰でも	蓬ランチの会	24
	誰でも	まちカフェ ふるさと	24
戸塚 (11)	高齢者	戸山団地 おしゃべりの会	25
	高齢者	ひまわりの会	25
	高齢者	わくわくサロン	26
	高齢者	サロン・DE・かたくり	26
	高齢者	健康マージャン憩いのサロン	27
	高齢者 障害(児)者	東京山の手まごころサービス まごころこめこめ倶楽部	27
	子育て	ブルーミング・ママ「ツキイチ☆イベント」	28
	障害(児)者	学習会サロン	28
	誰でも	一二三の会	29
	誰でも	おしゃべりお茶会 いちょうサロン	29
	誰でも	サロン高田馬場コーポラス	30

各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。

☆新宿区内にはたくさんのサロンがあります。ぜひお気軽にご参加ください！

東地区：四谷、笹筒町、榎町（28サロン） P. 2～P.17

中央地区：若松町、大久保、戸塚（22サロン） P.18～P.30

西地区：落合第一、落合第二、柏木、角筈（15サロン） P.31～P.39

【若松町地区】 高齢者

高齢者の暮らしを考える会 あなたの手「おしゃべり会」

開催日時	月に1回 土曜日 または 日曜日
開催場所	活動場所によって異なる
参加費	年会費2,000円



★活動内容紹介

「楽しく安全で暮らす」をテーマに皆でおしゃべりをする会です。

今は主に、お散歩の会として活動しています。健康に不安のある方でもその方のペースに合わせて歩きます。楽しいおしゃべりしながら自然の中を歩いたり、話題の場所にお出かけしています。

★活動者からのメッセージ

のんびりとおしゃべりしながら歩く会です。  
“きれいなものを見る・四季を感じる”をテーマ

に色々な所を歩いています。  
杖をつきながらご参加の方もいらっしゃいますが、こじんまりした少人数の会ですので、その時々で状況で負担の少ない活動をしております。  
お気軽にご参加くださいませ。ご連絡をお待ちしております。

【若松町地区】 高齢者

いきいきサロンさんぽみち

開催日時	毎月第1・第3金曜日 13時半～15時半
開催場所	戸山1丁目区営住宅集会场
参加費	無料



★活動内容紹介

人と人とのつながりを育み、高齢者が楽しくいきいきと過ごせるような工夫をちりばめて活動しています。

楽しみながら出来る運動、誰でも出来る香り袋づくりやクリスマスツリー等の制作活動、七夕等の季節行事、時には健康に役立つ講座を開いたり、と多彩な催しがあります。

出入り自由、車いすでも入室可能で毎回大勢の方でにぎわっています。運営では戸山1丁目町会の協力もあります。いつも笑顔で迎えてくれる温かい雰囲気のカフェです。

★活動者からのメッセージ

開設は平成25年ですが立ち上げは30年も前から考えていました。お訪ねした高齢者から「3日ぶりに会話した」「久しぶりに人に会った」等の話を聞き、近くで集える場所をつくりたいと思っていました。

サロンは仲間作りが出来ます。顔見知りも増えご近所に気軽に声をかけられるようになりました。地域の若いボランティアの力も募集しています。

【若松町地区】 子育て  
**ミ☆マモ cafe**

開催日時	毎週水・金曜日 10時～13時
開催場所	UR河田町コンフォガーデン2号棟 1階キッズルーム
参加費	1回1世帯200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

ミマモカフェは「み(ミ)んなで見守(ミマモ)る子育てひろば」として、「あの子もこの子もみんなで見守る」をキャッチフレーズに子育て中のママたちが企画し、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(おしゃべり会)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・スクラップブックなど)を開催しています。

みんな子育ての楽しさを共有し、そこに行けば誰かに会えること、多様な生きた情報が入ることを大事に、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！

また、ひろばで子供達をみんなで見守りながら、ゆっくり過ごしています。

幼稚園・保育園・小学生の先輩ママもボランティアで参加しているので、是非気軽におしゃべりしに来て下さいね。

【若松町地区】 子育て  
**0<sup>ゼロ</sup>っこひろば**

開催日時	毎月第1・第3月曜日 11時～14時 (祝祭日は休み)
開催場所	UR河田町コンフォガーデン2号棟 1階キッズルーム
参加費	1回1世帯200円
参加要件	0歳の赤ちゃんと保護者、妊婦さんも



★活動内容紹介

「0(ゼロ)っこひろば」は0歳の赤ちゃん親子専用のおしゃべり広場です。

赤ちゃんが生まれたら…

- はじめての外出先として
- 同じ月齢のママに会える場として
- ランチ持込みOK。スタッフがいるのでママのゆっくりランチタイムとして
- ホッと一息。リフレッシュタイムとして
- 1歳になったら姉妹ひろば「ミマモカフェ」へ

どうぞご利用ください。簡単な自己紹介タイムもあります。ご近所に子育て仲間が見つかるかもしれませんよ。1～2ヶ月の赤ちゃんも大歓迎です！

★活動者からのメッセージ

スタッフは新宿区子育て支援者養成講座修了生でつくった「0歳子育て応援隊 ゼロっこ」の隊員です。赤ちゃん和妈妈たちの最初の出会いが楽しいものとなるよう、仲人さんみたいに応援しています。

【若松町地区】 誰でも  
多世代交流サロン びすけっと

開催日時	毎月土曜日1回程度 14時～16時 ※詳しくは社会福祉協議会まで お問い合わせください
開催場所	カフェDECO
参加費	250円 ※イベント内容によって実費負担有り



★活動内容紹介

居心地の良いカフェを会場に、多世代交流につながるサロン活動をしています。

それぞれに自由なおしゃべりを楽しむ「びすけっとーく」や、ハンドクラフト、お料理教室(お惣菜やお菓子)、脳トレ学習会などの催しを実施しています。

脳トレ学習会では、参加者の希望に応じた内容で、漢字検定にチャレンジするドリルに取り組んだり、朗読や読み聞かせなどの学習会を行ったりしています。

年に2回程度、「街ゼミ」と称して、地域の方を講師に迎え、講座を行っています。写真は、「チー

ズ講座」の様子。

サロン名「びすけっと」のように、「Be助っ人=助っ人になるう」の心で運営しています。

★活動者からのメッセージ

活動を通じ、ご近所の方と顔見知りになって、いざという時には助け合えるような思いやりのネットワークを広げていくことを目指して活動しています。

シルバー世代から子育て世代まで、どなたでもご参加できます。



**【大久保地区】 高齢者  
いきいきサロン・こぶし**

開催日時	毎月1日・15日 13時～15時 6日・20日 13時半～15時半
開催場所	都営住宅三丁目アパート4号棟集会室
参加費	100円～200円



**★活動内容紹介**

平成12年6月に発足したサロンです。

■1日・15日

手芸などをしながら談話や情報交換をしています。月によってお汁粉、ところてん、ほうとう等を食べる会、花見の食事会を開催する時もあります。年数回行う保健センターの出張講座では、健康に関する話や体操、相談にのってもらうこともできます。

■6日・20日

カラオケ会の日です。それぞれ好きな歌を順番

に歌っています。

その他、偶数月にはビデオ観賞会をしています。

**★活動者からのメッセージ**

かしこまらず、来たい人が来て、お茶菓子を食べながら楽しい時間を共有するサロンです。

自然に互いを見守りあえるサロンとして活動しています。

**【大久保地区】 高齢者  
百人町三丁目町会 井戸ばたグループ**

開催日時	毎週火曜日 10時～16時
開催場所	区立百人町三丁目住宅 コミュニティスペース (百人町3-25-2)
参加費	無料
参加要件	特になし ※初めての参加の場合はサロン代表まで 事前連絡をください。



**★活動内容紹介**

サロンの名前のとおり、いつも気軽に集まれる井戸端のような場所です。活動内容は参加者の希望によって決まりますが、麻雀が男女問わず人気です。

高齢化・核家族化が進み、家族でわいわいゲームをするという機会が少なくなったなか、仲間と気軽にできる麻雀は、頭の体操にもなりおしゃべりに花が咲きます。

お昼をはさんでお弁当持参で参加する人もあ

り、活動時間中はいつも和やかな雰囲気です。

**★活動者からのメッセージ**

当サロンは、高齢者の方々が気軽に集まってゲームをしたり、おしゃべりをしたりするなど楽しい場所にしたいと思っています。

今は主に麻雀をやっていますが、参加者の意向を聞きながら楽しい企画を考えたいと思います。

【大久保地区】 高齢者

## 特定非営利活動法人 テラ・ガーデン新宿 パソコンサロン

開催日時	月～金曜日 15時半～17時 日曜日 13時～16時
開催場所	西戸山タワーホームズ地階
参加費	無料
参加要件	初めての方は要事前連絡



### ★活動内容紹介

「テラ・ガーデン新宿パソコンサロン」は、主に近隣の高齢者の方々がいきいきとした生活を続けられることを願って、平成14年に活動をスタートしたユニークなパソコン教室サロンです。

普段は、「パソコンを使って楽しみながら世界を広げましょう」をモットーにパソコン教室(有料)を運営し、その空き時間を自由にパソコンを使っていたくように開放しています。

「ゆっくりおしゃべりしたい」「気兼ねなく集まれる場所がほしい」等の地域の方からの声を聞

き、誰でも気軽に出入りできる交流サロン(無料)としても活動しています。

### ★活動者からのメッセージ

パソコン教室をきっかけに知りあった方々や、地域の方が気軽に立ち寄っておしゃべりできる場所として親しんでいただいています。

高校生ボランティアの参加もあり、世代間交流の場ともなっています。

【大久保地区】 誰でも

## 牧師カフェ

開催日時	第1～4水曜日 11時～14時
開催場所	日本福音ルーテル東京教会
参加費	無料



### ★活動内容紹介

ルーテル東京教会では、地域の人々との交流を図るため、1階ロビーを使つての牧師カフェをオープンしました。

温もりを感じる木製のテーブルでは、新宿福祉作業所の皆さんが作ったパンや洋菓子が並び、パンや珈琲を買ってサロン内でいただくことができます。

お昼の時間には、クラシックの演奏とカジュアルな音楽ライブを毎週交互に開催しており、皆さんに人気です。

### ★活動者からのメッセージ

平成23年5月からオープンして、今年で6年目となります。

暫くは試行錯誤が続き、教会前を通る人も中々のぞくのですが敷居が高い様で、入らずに帰ってしまう人がほとんどでした。

今では音楽ライブが定着し、見に来た方が自分も出たいと希望される等、出演者の輪も参加者の輪も広がっています。

【大久保地区】 誰でも  
よもぎ  
**蓬ランチの会**

開催日時	毎月第1月曜日 12時～13時半
開催場所	ハラッパ蓬
参加費	300円 おかずやお米の持ち寄り大歓迎！



★活動内容紹介

平成22年9月から活動しています。

ひとり暮らしの高齢者の方の「孤食」を無くし、食事を大勢でワイワイ言いながら楽しく食べる活動です。春は界限で取れる野草(タンポポ、ユキノシタ、ハルジオン等)、夏はそうめんやカレーを味わう等、季節や旬をめぐることも大切にしています。

料理のヒント、旬の料理やおかずの作り方等、情報交換の場でもあります。

★活動者からのメッセージ

戸山団地に住む方が、1人きりで食事をしているうち具合が悪くなってしまったことがきっかけで、「皆で集まって食事をしよう」とこのサロンが発足しました。

健康の源は「食事」です。毎月開催していますので、まずはお越しください。お待ちしております。

【大久保地区】 誰でも  
**まちカフェ ふるさと**

開催日時	下記参照
開催場所	まちカフェ ふるさと
参加費	無料(イベント時100円～負担あり)



★活動内容紹介

まちカフェふるさとは、相談機能を持ったコミュニティカフェです。相談者のニーズに合わせて様々な事業を紹介しています。

■まちカフェ:月・火・木・金曜日  
11時～16時

■オレンジカフェ(介護出張相談会):  
毎月第2金曜日13時～15時

■誕生会:毎月末の金曜日 13時半～15時

■まちカフェフォーラム:毎月第3水曜日  
14時～15時半 (変更の場合有)

※介護者家族会の集まりも第2火曜日13時半～15時半で行われています。

★活動者からのメッセージ

平成25年3月にスタートしたまちカフェも、今年で4年目を迎えています。木の香りがする落ち着いたカフェでゆったりとコーヒーを飲みませんか。

悩み事を抱えている方も気軽に立ち寄れるような場所をボランティアの方と一緒につくっていきたいと考えています。

ぜひ一度お立ち寄りください。

【戸塚地区】 高齢者  
戸山団地 おしゃべりの会

開催日時	毎月10日・25日 13時半～15時
開催場所	都営百人町3丁目アパート6号棟 1階団らん室
参加費	100円
参加要件	都営百人町3・4丁目アパート住民



★活動内容紹介

カラオケ合唱が定番で、その他近所の人の特技を披露していただいたり、季節や希望に応じて警察、消防署、区の高齢者サービス等の出前講座をしてもらっています。

また、毎年12月25日には、世話人手作りの弁当を食べながらゲームや、かくし芸大会等をしたり、夏には皆でスイカを食べたりします。

春には、足が悪くお花見に行けない人もいることから、サロンで桜餅を食べながらお花見気分をみんなで味わったりしています。

★活動者からのメッセージ

住民の高齢化率が年々高くなっており、様々な暮らしの困りごとを耳にする機会も、増えているように思います。

当会では、それらを少しでも解消し、快適な生活を過ごしていただけるように、月2回サロンを開催し、みんなでカラオケを合唱したり、おしゃべりをしたり、リフレッシュできる機会をつくっています。

【戸塚地区】 高齢者  
ひまわりの会

開催日時	原則第2水曜日、第2・4金曜日 いずれも13時半～15時半
開催場所	戸塚地域センター ※部屋は抽選予約のため開催日ごとに変更
参加費	1回300円(会場使用料) +材料費実費



★活動内容紹介

活動内容は、おしゃべり、手芸、リサイクル作品づくり、食事会などです。

手芸は季節感のある作品や、作りたいものをみんなで選んで作っています。

食事会は「安い・近い・美味しい」お店で、暑気払いと新年会の年2回開催しています。

また、自分たちで作った作品の展示販売を、障がいのある方の就労の場「落合スワンベカリー」で年2回開催し、売上げの一部をスワンベカ

リーに寄付する活動もしています。

★活動者からのメッセージ

手芸大好き仲間の集まりです。  
編物、パッチワーク、袋作り、何でも作りたいものをみなさんでおしゃべりしながら作っています。

一緒に楽しく作りませんか！？

【戸塚地区】 高齢者  
わくわくサロン

開催日時	毎月第3火曜日 10時～12時 ※8月・12月はお休み
開催場所	東京YMCA 山手コミュニティーセンター
参加費	300円(保険・茶菓子代)



★活動内容紹介

孤独死のニュースをきっかけに、何か私たちにできることはないかという思いで、平成16年からこのサロンを始めました。

サロンではまず体操で体をほぐします。その後みんなでお茶を飲みながらおしゃべりをして、最後はピアノ伴奏に合わせて、童謡や唱歌など参加者それぞれが歌いたい歌を、1番はリクエストした人が、2番以降を全員で合唱します。

お腹の底から大きな声をだすと、みなさん晴れ晴れとした笑顔になります。

★活動者からのメッセージ

地域にお住まいのシニアのみなさまを中心に、気軽に集っていただき、顔の見えるコミュニティを創りたいと願い、定期的にサロンを開催しています。

みなさまが楽しく元気に、生き生きと自分らしく過ごすお手伝いできればと思います。お気軽に足をお運びください。

【戸塚地区】 高齢者  
サロン・DE・かたくり

開催日時	①第1火曜日 13時～15時 ②第3火曜日 13時～15時
開催場所	①西早稲田リサイクルセンター ②個人宅(西早稲田)
参加費	①100円 ②100円+お花代実費



★活動内容紹介

多様な文字で表したサロン名「サロン・DE・かたくり」のように、多種多様な方々にご参加いただき、交流を広げたい・深めたいという思いで、開催場所①②で、以下のような活動をしています。

- ①体操や絵手紙など、季節や参加者のニーズに合わせた楽しい企画
- ②草月流華道をしながら、おしゃべりに花を咲かせています。

※②は、現在、十分な活動スペースがなく、新規参加者の参加受付はしていません。

★活動者からのメッセージ

ふるさとの福島県会津には、ご近所同士が気軽に集う文化がありました。そんな誰でも集える場所をここ高田馬場で提供したいと思い、皆様のお力添えを頂き、サロンを立上げ、今日に至っております。

おかげさまで、毎回楽しい時間を共有し、とても豊かで幸福なサロン活動をさせていただいております。

**【戸塚地区】 高齢者  
健康マーじゃん憩いのサロン**

開催日時	毎週月曜日 13時～17時
開催場所	百人町アパート13号棟集会室
参加費	100円(会場使用料)

**★活動内容紹介**

社会問題にもなっている「認知症」や「孤独死」について、地域の方々にどうしたら防ぐことができるのかを考えて、平成25年11月から「健康マーじゃん憩いのサロン」が始まりました。

手先と頭を動かすことで認知症の予防を、誰もが気軽に立ち寄れる場所を作ることで、孤独死を防止できるのではないかと考え運営しています。

**★活動者からのメッセージ**

マーじゃんをしたい人、マーじゃんを見たい



人、マーじゃんはしないけどおしゃべりしたい人、どなたでもご参加いただけます。

マーじゃんが初めての人でも、実践を通して楽しく学べます。お気軽にご参加ください。



**【戸塚地区】 高齢者・障害(児)者  
東京山の手まごころサービス まごころこめこめ倶楽部**

開催日時	2ヶ月に1回(不定期)
開催場所	新宿けやき園
参加費	100円

**★活動内容紹介**

孤立化防止を目的に、平成17年から始まったサロンです。

体操教室や、フラダンス、音楽療法などの企画を楽しんでいます。毎年8月下旬には学習院大学の落語サークルが落語を披露してくれ、参加される方に大変喜ばれています。

※企画内容によって活動場所が変更になる場合があります。



**★活動者からのメッセージ**

高齢者だけでなく、障害のある方や新宿区以外の地域の方も参加してくださり、たくさんの方と交流することができます。体操後には、お茶やお菓子を食べながらおしゃべりを楽しむ時間をご用意しています。

まずは参加してみてください！一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

## 【戸塚地区】 子育て ブルーミング・ママ「ツキイチ☆イベント」

開催日時	月1回不定期
開催場所	戸塚地域センター
参加費	200円
参加要件	育児中の母親 ※子ども連れでも、ママひとりでも参加可能です！



### ★活動内容紹介

専門知識のあるママのプチ講座の開催や、ママの交流を目的としています。

お互いの違いを認めながら、否定しない空間・時間を共有します。

開催日程、講座の詳細については、ホームペー



ホームページ  
読み取りバーコード

ジをチェックできます。ぜひ、ご覧ください。

### ★活動者からのメッセージ

育児の情報交換だけでなく、自分のライフスタイルを見つめ直すきっかけにさせていただけたらと思います。

「全てはママの笑顔から」母親が笑顔でいられますように！

児童館や公園が苦手なママも大歓迎！

## 【戸塚地区】 障害(児)者 学習会サロン

開催日時	原則月1～2回日曜日 13時～16時 ※日曜日以外の開催の場合もあり
開催場所	新宿けやき園・落合第一地域センター・戸塚地域センター ※会場の空き状況やイベント内容によって変わります
参加費	1人500円～1,000円 ※障害当事者の介助者1名まで無料
参加要件	障害があってもなくても共に楽しく学習したり、企画運営に継続して参加できる方



### ★活動内容紹介

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！というスローガンで、集まった当事者や家族・介助者、地域の方、学生や社会人支援者、専門家や関係機関の皆さまが、当事者の主体性を大切にしながら、協力し企画運営して、当事者と支援者の育ちあいの機会を作っています。

これまで、外出(BBQ・ボウリング)やコンサート、教養講座(古典・社会・哲学カフェ等)、支援者向け講座などの企画・開催、作品集「Dreams」の出版等を行っています。

### ★活動者からのメッセージ

私たちは、重度の重複障害があり言葉がわからないと思われてきた若者たちです。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。

私たちの心の声を聴いてみたい方、共に楽しく活動したい方、一緒にいい人生を送りませんか？大学生や社会人の参加者絶賛募集中です。

【戸塚地区】 誰でも  
ひぶみ  
**一二三の会**

開催日時	①第1・3水曜日 13時半～15時半 ②第2水曜日 13時～ ③第2土曜日・第4日曜日 13時～16時 ※開催日程の変更の場合あり
開催場所	百人町アパート13号棟集会室
参加費	百人町アパート12・13号棟居住者無料、それ以外の方は100円 ※①は材料実費がかかる場合があります。



★活動内容紹介

サロンでは、①小物づくり ②映画 ③カラオケを楽しんでいます。

小物づくりの日は、全員で同じものを作るのではなく、各自作りたいものを持ってきて作ったり、「これが作りたい!」というものがあれば、希望者と一緒に作ったりしています。

「家でひとりで作る」のではなく、「みんながいる

ところで作る」ことを大切にしています。  
 映画・カラオケも好評です。

★活動者からのメッセージ

百人町アパートにお住まいの方も、そうでない方も、どなたでも大歓迎です。楽しい仲間がお待ちしております。気楽においでください。

お友達になりましょう!

【戸塚地区】 誰でも  
**おしゃべりお茶会 いちょうサロン**

開催日時	毎月第2水曜日 14時～16時
開催場所	個人宅(高田馬場1丁目)
参加費	100円(茶菓子代)



★活動内容紹介

このサロンは、町会の婦人部と地域のボランティアを中心に、社協の「地域コーディネーター講座」修了生や民生委員・児童委員など、様々な立場で活躍されている皆さんが、「地域の人が気軽に集まり、交流できる場所があればいい。」と考

え、企画し、実現したものです。  
 毎回20人ほどが集まり、日常の他愛の無いおしゃべりやちょっとした悩み事をみんなでお話し合っています。

★活動者からのメッセージ

会場となっている家(個人宅)の玄関には、サロ

ン名の由来となった「いちょうの樹」があり、庭には、白樺の樹、つばきの花や、季節の花々が多く咲いており、とても開放的な雰囲気

のサロンです。  
 地域の方だけでなく、どなたでもご参加いただけます。運がよければ製菓専門学校の学生さんが作った美味しい和菓子が食べられるかも♪是非お立ち寄りください。

【戸塚地区】 誰でも  
サロン高田馬場コーポラス

開催日時	第3金曜日 10時~12時
開催場所	高田馬場コーポラス 団欒室
参加費	50円
参加要件	高田馬場コーポラスの住人



★活動内容紹介

アパート住民の交流を目的に平成26年に始まったサロンです。お茶やお菓子をいただきながらおしゃべりを楽しんでいます。

ベランダでは野菜を育てており、収穫した野菜は参加者のみなさんにお持ち帰りいただいています。

まだ始まったばかりのサロンですが、これから色々なイベントを参加者と一緒に考えて企画していきます。

★活動者からのメッセージ

月に1回ですが、気の向いたときに来ていただけたら嬉しいです。

参加者は、ご高齢の方が多数ですが、小さなお子様がいるママさんや障害がある方など、どなたでも参加いただけます。

参加してみたいけど外出することが難しいという方は、お気軽にご相談ください。



## ★西地区 サロン一覧 (15サロン)

地区	分野	名称	ページ
落合第一 (2)	高齢者	【新】 えんがわ落合	32
	誰でも	ぬくもりサロン	32
落合第二 (6)	高齢者	西落合サロン	33
	子育て	子育てサロン リバーサイド中井	33
	誰でも	ふれあいいきいきサロン カンナの会	34
	誰でも	落合三世代交流サロン	34
	誰でも	【新】 いきいきサロン哲学堂	35
	誰でも	【新】 みんなのリビング葛が谷	35
柏木 (6)	高齢者	スマイル健康体操	36
	子育て	にこにこ会	36
	子育て	ゆいま～る(個人宅)	37
	子育て	ゆいま～る 北1	37
	子育て	ゆいま～る 北2	38
	誰でも	ふれあいミニサロンなごみ	38
角筈 (1)	障害(児)者	よりみちサロン	39

### 【新】・・・28年度からの新規サロン

各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。

☆新宿区内にはたくさんのサロンがあります。ぜひお気軽にご参加ください！

東地区：四谷、笹塚町、榎町 (28サロン) P. 2～P.17

中央地区：若松町、大久保、戸塚 (22サロン) P.18～P.30

西地区：落合第一、落合第二、柏木、角筈 (15サロン) P.31～P.39

【落合第一地区】 高齢者

## えんがわ落合

❖新規サロン❖

開催日時	毎月第1金曜日 13時～15時
開催場所	もみの樹園 多目的ホールC
参加費	200円



### ★活動内容紹介

家の中でも外でもないあいまいな空間である縁側に腰をかけて、誰かとちょっと話をしたり、ためになる話を聞いたりして、元気になって帰ってもらいたい…。えんがわ落合は、そんなイメージで平成28年9月に立ち上がりました。

「認知症」を合言葉に、当事者・家族・支援者などが集い、仲間や知りたいこと(情報)に出会えるサロンです。会場の隣にあるカフェより、出来立てのコーヒーを入れてもらい、居心地のよい居場所を目指しています。

月によっては、イベントも行なっています。サロン開催中の出入りは自由です。

### ★活動者からのメッセージ

参加されたお一人お一人が、「自分は大切にされている。出かけて来て良かった」と想える居場所を目指しています。

気の合う方とお話したり、懐かしい歌を歌ったり、身体を動かしたり、飲み物を選んだりして、脳を刺激し、「より良く生きる」「前向きに生きる」お手伝いができたらと思います。

【落合第一地区】 誰でも

## ぬくもりサロン

開催日時	毎月第3木曜日 14時～16時
開催場所	聖母ホーム1階ロビー
参加費	200円



### ★活動内容紹介

地域見守り協力員と利用されている方が、「地域で集まれる場所がほしい」という想いから発足したサロンです。今では対象を限定せず、和気あいあいと楽しい雰囲気で開催しています。

サロン開催時間は2時間で、楽器演奏者を招いたり、セラピストによるマッサージ、指導者による軽体操、お誕生会などがあります。

お茶を飲み、おしゃべりしながら楽しい時間を過ごしています。月によって、お抹茶をご用意している月もあります。

### ★活動者からのメッセージ

地域の皆様の交流の場です。演奏会に行った気分にもなれますし、声を出して歌ったり、おしゃべりをしたり、体操をして、元気になります。

お抹茶やマッサージを楽しみに来られる方もいらっしゃいます。

早く帰っても、遅く来ても構いません。お散歩のついでに気軽にお立ち寄りください。

**【落合第二地区】 高齢者  
西落合サロン**

開催日時	毎月第3土曜日 10時半～14時半 ※学校行事により、日程変更の場合あり
開催場所	落合第六小学校内 調理室
参加費	500円
参加要件	・地域在住の高齢者 ・エプロン・三角巾・手拭きタオル持参



**★活動内容紹介**

一人暮らしの高齢者が地域で交流できる場として発足したサロンです。

高齢者の健全な食生活の支援を目的に、毎月1回ボランティアさんと一緒に身近にある食材で手軽にできる食事を作り、食事会を行っています。

食事会の後は、健康に良い話を聞いたり、ボランティアさんの演奏に合わせて懐かしい歌を一緒に歌うなどの催しを設けています。

**★活動者からのメッセージ**

参加型食事会です。地域の高齢者の方々と一緒に作り、楽しい昼食の時間を過ごしています。参加した皆さんが帰り道に「来て良かった」と思えるそんなサロンを目指しています。

目白大学の学生さんも来てくださり、雰囲気が一層明るくなりました。

**【落合第二地区】 子育て  
子育てサロン リバーサイド中井**

開催日時	毎月第4火曜日 11時～16時
開催場所	個人宅(中井)
参加費	300円
参加要件	0・1・2歳のお子さんとその養育者



**★活動内容紹介**

毎月1回、開催しています。

午前参加の方は、一緒に持参の昼食をとり、自宅では熱いお茶やお味噌汁も飲めないママも、ここではゆっくり食事をとって、大人同士のおしゃべりを楽しめます。

午後は、おもちゃで遊んだり、お絵かきしたり、子ども達は我が家に居るように自由に過ごします。

15時になるとおやつタイム、お片付けもみんなまでやって16時にさようならです。

開催時間内の出入りは自由です。

**★活動者からのメッセージ**

「子育ての不安や孤立」から少しでも楽になり、自分らしい子育てができるよう、またこの場でママ友をつかって外へ出て行く自信を持っていただけたらと始めました。

活動メンバーは、子どもが大好きな人たちです。場所もメンバーのお宅です。(ご近所にご迷惑がかからないよう気をつけ、開催しています。毎回3～5組参加。)

**【落合第二地区】 誰でも  
ふれあいいいききサロン カンナの会**

開催日時	下記参照
開催場所	下記参照
参加費	下記参照
参加要件	興味関心がある方



**★活動内容紹介**

①リラックス体操

■日時：第1・3水曜日 13時半～16時

場所：上落合地域交流館

■日時：第2・4水曜日 13時半～15時

場所：東京信用金庫中井支店

参加費：1回400円

②絵手紙

日時：第2水曜日(偶数月は木曜日に変更)・

第4水曜日 13時～16時

場所：上落合地域交流館

参加費：月2,000円

**★活動者からのメッセージ**

平成13年5月から地域の皆さんと活動を始めました。これからも元気で楽しく体操・絵手紙をやりましょう。初めての方でも気軽に参加して体験してみてくださいね。

**【落合第二地区】 誰でも  
落合三世代交流サロン**

開催日時	月曜日～土曜日 10時～16時
開催場所	西落合児童館2階
参加費	無料(カフェ 100円)



**★活動内容紹介**

■リサイクル

提供していただいた乳幼児の衣類等を中心に低価格で販売。

■レクカル

各種手作り教室や絵画教室、セミナー、健康体操、フラダンス、植栽等を開催。

■カフェ

毎週火曜日 11時～13時に開催。美味しいコーヒーが100円でいただけます。

■子育て

毎月第2・第4木曜日 11時～14時まで乳幼児

の相談を開催。

■ミニFM

毎週火曜日・土曜日を中心にFM放送を実施。

**★活動者からのメッセージ**

乳幼児から高齢者まで楽しめる憩いの場です。毎月各種イベントを開催。地域センターまつりや児童館わんぱくまつりにも参加しています。

**【落合第二地区】 誰でも  
いきいきサロン哲学堂**

❖新規サロン❖

開催日時	毎月第2月曜日 14時～16時 ※祝日の場合は、毎月第3月曜日
開催場所	個人宅(西落合)
参加費	300円



**★活動内容紹介**

いきいきサロン哲学堂は、だれもが楽しく、元気に、安心して参加できる場所です。

今年度は、日本の伝統文化である茶道を、気軽に体験しながら、おいしいお抹茶とお菓子をいただいで、心の通い合うお話を楽しんでいます！

ぜひご参加ください。

**★活動者からのメッセージ**

平成28年7月に自宅を開放してオープンした、アットホームなサロンです。

体が不自由な人も、外国人の方も、少し人見知りの方も、みんな笑顔で過ごせる温かなサロンを作りたいと思っています。

**【落合第二地区】 誰でも  
みんなのリビング葛が谷**

❖新規サロン❖

開催日時	活動日については、社協までお問い合わせください
開催場所	個人宅(西落合)



**★活動内容紹介**

みんなのリビングは、ご近所みなさんに共同で使っていただける第2のリビングのような場所です。

コーヒーでも飲みつつ、誰かと話したり、一人でのんびりしたり、本でも読んだり、どんな方でも、みなさんの過ごしたいように使っていただける居場所です。

スペースもまだ発展途上で、居心地を良くしていくためみんなで作っていきます。

**★活動者からのメッセージ**

昔と違い、核家族化などにより家族の単位は小

さくなり、またお互いに干渉しないように、境界を意識する人が増えていると思います。

ママ友や、高齢者どうしの繋がりなどはありませんが、世代を超えたつながりも減った気がします。

そういうものを超えて、生活のちょっとした困り事や、災害が発生した時に助け合える関係性っていいなと思います。

ここでは、そんなご近所のつながりが生まれる場にしていきたいです。

## 【柏木地区】 高齢者 スマイル健康体操

開催日時	原則第1・2・3月曜日 14時～15時半
開催場所	北新宿生涯学習館 2階レクリエーションホール 3階 視聴覚室
参加費	月3,000円 ※1回1,200円でも参加可能
参加要件	・50歳以上の方 ・健康維持・増進・仲間づくりをしたい方



### ★活動内容紹介

ボール、セラバンド、バランスマットを使い椅子に座って筋力トレーニングを行っています。

また、介護予防教室のアフターケアや、太極拳、簡単エアロビクス、ヨガなどのプログラムにより、下肢筋力強化、全身のバランス力の向上、腰痛、膝痛、肩痛の予防にもつながります。

### ★活動者からのメッセージ

地域で支え合う温かい環境の中で、運動が苦手、初めての人もみんなが主役で無理なくできます。

また、自分の体調に合わせて、先生と相談しながら一人一人の健康づくりをサポートします。

痛みのある方、運動習慣のない方は是非参加してください。目標は歩き続けられる体に！

## 【柏木地区】 子育て にこここ会

開催日時	活動日不定 10時半～12時
開催場所	北新宿第一児童館
参加費	無料
参加要件	未就園児と親



### ★活動内容紹介

子どもと一緒に楽しみながら、子育てについての情報交換やおしゃべりをする事で、日頃のストレスを発散できる場です。

子どもたちはボールプール、すべり台、コンビカーなどのおもちゃで自由に遊んでいます。

ママ達も様子を見ながらおしゃべりをしたり、時にはピンポンなどで少し体を動かしたりしてリフレッシュしています。

### ★活動者からのメッセージ

にこここ会は地域のママ達で作る自主サークルで、月に1回程度活動しています。日時は決まりしだい館内に掲示させていただいています。

児童館に来るのが初めての赤ちゃんともママさんも大歓迎！気軽な気持ちでにこここ会に遊びに来てみて下さい。ママ友の輪を広げましょう！

## 【柏木地区】 子育て ゆいまーる（個人宅）

開催日時	不定期(要予約・要相談)
開催場所	個人宅ゆいまーる
参加費	お茶菓子代 500円 ※子ども分の用意はありません

### ★活動内容紹介

木製の玩具で好きな遊びをしたり、絵本を読んだりして親子でのんびり過ごしていただくサロンです。

お弁当と一緒に食べたり、ミシンで何か作る事も出来ます。また、大きな紙に絵を描いたり、ビーズなど手先を使う遊びも沢山用意しています。

子育てで不安なことなど、ゆったりとしたなかでお話したり、自信を持って今の時間を楽しむ事のサポートをします。



### ★活動者からのメッセージ

一番大事な事は、完璧な親も子どももないという事です。実家のようにゆっくり遠慮せず親子で過ごしてリラックスする事で、子どもとの関係、夫婦、ママ友の仲間づくりも気がつくとうまくいっています。

困りごとにはなんでも相談にのります。

## 【柏木地区】 子育て ゆいまーる北1

開催日時	月1回(火曜日・木曜日) 11時40分～
開催場所	北新宿第一児童館
参加費	無料

### ★活動内容紹介

0歳から未就学のお子様を対象にして、紙芝居、絵本、パネルシアターを使い無理なくお話や簡単な歌に慣れ親しんでもらえればと活動しております。

パネルシアターは触れて楽しみ、動物の名前や、食べるもの、鳴き声などのやりとりを通してたのしめます。

離乳食、病気、一時保育など、子育てに関する相談にも応じます。



### ★活動者からのメッセージ

子育ては自分ばかりで背負わず、気楽に解らないことや不安な事も含めて、地域の力を借りる事が大切だと思います。

なんでも困ったことはご相談に乗ります。完璧な親も子どももおりません。その日出来る最善の事をしましょう。不完全を楽しみましょう。良い加減を見つけましょう。

## 【柏木地区】 子育て ゆいまーる北2

開催日時	原則第3月曜日 11時～
開催場所	北新宿子ども家庭支援センター図書室
参加費	無料



### ★活動内容紹介

0歳から未就学のお子様を対象にして、紙芝居、絵本、パネルシアターを使い無理なくお話や簡単な歌に慣れ親しんでもらえればと活動しております。

パネルシアターは触れて楽しみ、動物の名前や、食べるもの、鳴き声などのやりとりを通してたのしみます。

離乳食、病気、一時保育など、子育てに関する相談にも応じます。

### ★活動者からのメッセージ

子育ては自分ばかりで背負わず、気楽に解らないことや不安な事も含めて、地域の力を借りる事が大切だと思います。

なんでも困ったことはご相談に乗ります。完璧な親も子どももおりません。その日出来る最善の事をしましょう。不完全を楽しみましょう。良い加減を見つけましょう。

## 【柏木地区】 誰でも ふれあいミニサロンなごみ

開催日時	①毎月第2・4水曜日 14時～17時 ②毎月第2・4木曜日 14時半～16時 ③毎月第4金曜日 14時～16時 ④毎月第3金曜日 14時半～16時
開催場所	ふれあい歯科ごとう
参加費	①1回500円(他に材料費自己負担) ②1回1,000円 ③1回600円(菓子代含む) ④1回300円(軽食代)



### ★活動内容紹介

①紙ひもクラフト  
荷づくり用だった紙ひも(バンド)が手芸用にカラフルに進化。手軽に入手できる紙ひもを使って、栗かご・パンかごなどの作品になります。

②ヨガ  
体の声に耳を傾け、自分のペースで体を動かしましょう。先生がやさしく指導します。

③抹茶と百人一首  
前半抹茶、後半百人一首各1時間2部制です。テーブル&椅子のカジュアルスタイル。お茶の作法を学びながら、抹茶&和菓子を楽しむ欲張り企画です。

④栄養サロン  
毎日の食事を大切に。簡単で工夫のある食事のヒントを学びましょう。

### ★活動者からのメッセージ

ふれあい歯科ごとうスタッフルームの有効活用として生まれたミニサロンです。月謝制ではありません。時間ができたら即行動!おしゃべりが楽しいサロンです。どなたでもお気軽におでかけください。

## 【角筈地区】 障害(児)者 よりみちサロン

開催日時	原則第2木曜日 15時15分～16時50分
開催場所	西新宿児童館
参加費	原則無料(イベント時負担あり)
参加要件	西新宿児童館によりみちできる人なら、障害があってもなくても、子どもも大人もOK



### ★活動内容紹介

よりみちサロンは、平成17年に主に新宿養護学校の子もたちと児童館の子もたちの交流の場として始まりました。今では、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。

内容は、○×クイズ・読み聞かせ・なんでもバスケット・じゃんけん大会等。年1回コンサートも開催しています。

### ★活動者からのメッセージ

障害があってもなくても、いろいろなコミュニケーション方法を使って、一緒に楽しく遊んでいるうちに、お互いの理解が深まることがあります。一緒に遊ぶ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。

皆さんもぜひよりみちしに来てください。



## 「ふれあいサロン傷害保険」のご案内

ふれあい・いきいきサロン活動中、その参加者が急激・偶然・外来の事故によりケガを被った場合に補償します。また、活動のため自宅から活動場所までの往復途上のケガも対象となります。

例)・サロン活動中、参加者が階段から落ちて骨折した  
・サロンへ行く途中、転んでケガをした

※サロン参加者・活動者の保険料は、新宿区社会福祉協議会が負担します。



### ◆補償内容と保険料

補償の種類	支払い金額
死亡・後遺障害	250万円
入院保険金日額	2,000円
通院保険金日額	1,000円
保険料(1名あたり)※社協負担	15円

### ◆保険料が支払われない主な例

- |                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| ①保険の目的となる行事以外で発生した事故 | ⑤加入者本人の自殺行為・犯罪行為によるケガ   |
| ②加入者本人の故意による事故       | ⑥加入者本人の無免許運転、酒酔い運転によるケガ |
| ③地震・噴火・津波などの天災による事故  | ⑦加入者本人の脳疾患、疾病、心神喪失によるケガ |
| ④戦争・暴動・労働闘争による事故     | ⑧急激・偶然・外来性のないケガ         |

### ◆報告事項

- ・活動実績は毎月所定の様式で新宿区社会福祉協議会へご報告ください。(ご報告は、毎月翌月5日までにお願いします)
- ・サロン参加者名簿は必ず備え付けて下さい。加入申込時点での提出は不要ですが、保険金請求時に必要となります。

### ◆注意事項

- ・保険金は、直接補償対象者(サロン参加者・活動者)へ、死亡保険金は、対象者の法定相続人へのお支払いとなります。
- ・サロン保険の対象は、サロン参加者・活動者のみです。賠償事故は対象となりません。

## 「地域ささえあい活動助成金」のご案内

この助成金制度は、地域共有の暮らしの課題を住民が主体となって解決をめざす取り組みや、ハンディキャップをもつ方々が地域で安心して暮らしていくために取り組まれる活動等を支援し、地域福祉の向上を図っていくことを目的としています。

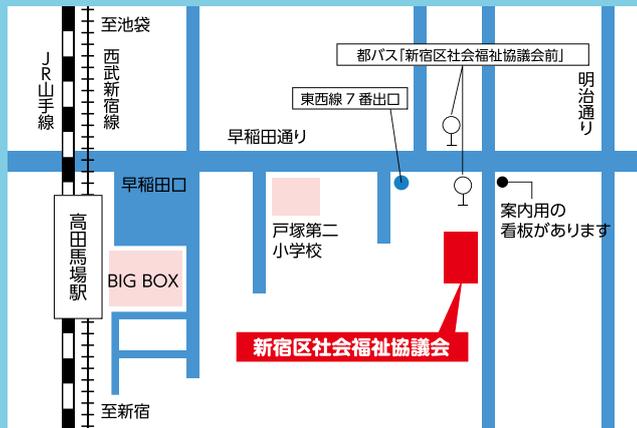
このような主旨から、助成金の財源には、毎年多くの区民等からお寄せいただいた赤い羽根共同募金と歳末・地域たすけあい募金を活用させていただいています。

※申請をお考えの方は、新宿区社会福祉協議会までお気軽にお問合わせください。



問い合わせ：法人経営課 電話：5273-2941 FAX：5273-3082

## 新宿区社会福祉協議会 ボランティア・市民活動センター



〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-17-20  
 TEL: 03-5273-9191  
 FAX: 03-5273-3082  
 開庁時間: 月~土曜日 8時30分~17時  
 (火曜日のみ19時まで)  
 担当地区: 中央(若松町・大久保・戸塚)  
 西(落合第一・落合第二・柏木・角筈)

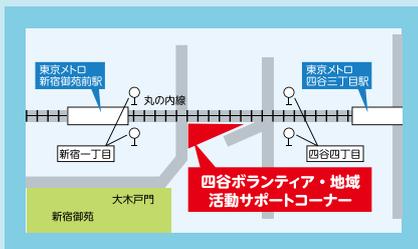
## 新宿区社会福祉協議会 東分室



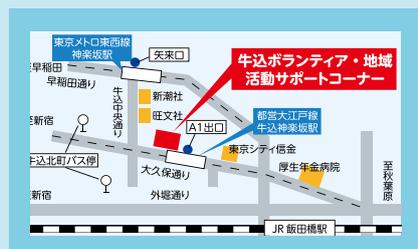
〒160-0008 東京都新宿区三栄町25  
 TEL: 03-3359-0051  
 FAX: 03-3359-0012  
 開庁時間: 月~金曜日 8時30分~17時  
 担当地区: 東(四谷・笹塚町・榎町)

## ボランティア・地域活動サポートコーナー

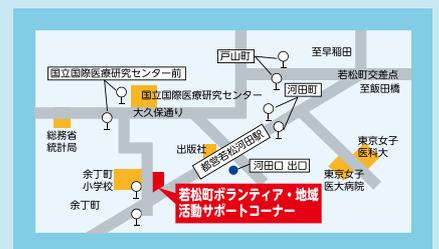
開庁時間: 月~金曜日 10時~17時 (12時~13時を除く)



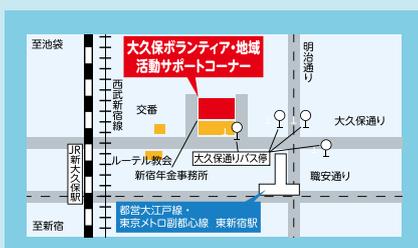
四谷ボランティア・地域活動サポートコーナー  
 東京都新宿区内藤町87 四谷特別出張所内  
 Tel & Fax: 03-3359-9363



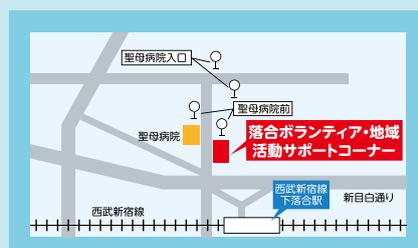
牛込ボランティア・地域活動サポートコーナー  
 東京都新宿区笹塚町15 笹塚特別出張所内  
 Tel & Fax: 03-3260-9001



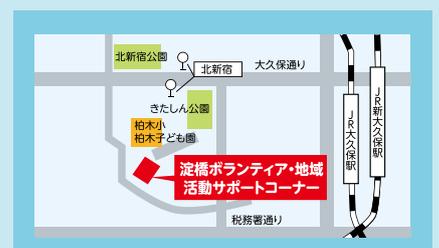
若松町ボランティア・地域活動サポートコーナー  
 東京都新宿区若松町12-6 若松町特別出張所内  
 Tel & Fax: 03-6380-2204



大久保ボランティア・地域活動サポートコーナー  
 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



落合ボランティア・地域活動サポートコーナー  
 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



淀橋ボランティア・地域活動サポートコーナー  
 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