ふれあいいきいきサロン

活動集

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、平成３０年１月末現在で７１サロンが運営されています。

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。

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が得られ、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。

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！

サロン開設までの流れ　～相談は地区担当職員へ～

ふれあい・いきいきサロンは、様々な目的や事情から始まっています。
その**活動の主役は地域に暮らす皆さん**です。
まずは「やってみたい！」という気持ちが大切！・・・とは言っても、実際、サロンを開いてみたいけど、「何から始めてみたらいいのかしら」「どうやったら開催できるのかな？」と思っている方もいるはずです。
そこで、サロン活動を始めるためのポイントをまとめてみました。

※新宿区社会福祉協議会は文中、「新宿社協」と表記します。

きっかけ

「おしゃべりをしたり、人に会う機会が減った・・・」
「誰でも気軽に集える場所があったら・・・」
「子育て中のお母さんの手助けをしたい・・・」
「気の合う仲間と何かを始めたい…」
などなど、サロンを始める動機は様々です。

サロンは、住民が主役となって気軽に参加できる「いこいの場」です。
「みんなで集まって楽しもう！」という思いが一番大事な要素です。

情報収集

「サロンを開こう！」という思いを実現するためには、まずは**地域の情報収集からはじめてみましょう。**見えてきた地域の状況から、求められている、あるいは自分が取り組んでみたいサロンの姿が見えてくるでしょう。

●地域の情報を知ろう
公共施設に足を運んでみましょう。
例）区役所、保健センター、地域センター、児童館、シニア活動館　など。
職員、利用者とのお話や配架のパンフレットから、**その地域を知ることができます。**また、民生・児童委員、町会・自治会の方々など、もともと地域で活動している方からお話を聞いてみるのもいいでしょう。

●新宿社協に出かけてみよう
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。
「サロンって何？」「まずは何をすればいい？」「先立つものもいるのでは？」
新宿社協への相談で、サロンに関する様々な情報をキャッチして、活動前の不安解消を図りましょう。その他、講座やイベントに参加したり、既存のサロンの見学なども、有効な情報収集の手段です。

仲間づくり

●仲間を集めよう

どんなに意欲があってサロンを立ち上げようと思っても、一人ではなかなか難しいもの。思いを共有して一緒にサロン実現に向けて歩んでくれる**仲間を見つけるのはとても大切なことです。**

サロンは、**中心になる人たち**がいて、**その思いに共感する人たち**が集まってきてつくられます。友人や近所のお知りあいと、サロンについて話してみてください。同じ思いを持つ人や関心のある人は、意外と身近にもいるものです。

●声かけしてみよう

サロン活動は、基本的には、お世話をする（実施する）・される（参加する）という垣根を取り払って、**みんなができることを担って、支えあっていく**スタイルが理想です。「参加はしたいのだけど…」という人もどんどん仲間に巻き込んでいきましょう。小さな力が集まれば、大きな力になります。

活動の基本的な考え

●仲間と話し合おう

仲間が集まったら、**話し合いの場をつくりましょう！**これからつくっていくサロンのイメージを一緒に考えます。

「こんなサロンにしてみたい」という思いを話し合い、基本的な活動イメージを共有していきましょう。話し合うことで結束力も生まれます。

なお、この時点で決めたことは大まかな方向性程度で十分です。活動をすすめながら見えてくることもあります。

●思いをひとつに…

話し合いでは、自由な発想を大切に。お互いを否定せず、**たくさんの意見を出し合える雰囲気づくりがよりよいサロンを作ります。**

ただし、活動に無理がないのが一番。最初から頑張りすぎず、みんなが楽しみながら活動を続けられる内容とスケジュールで進めましょう。

決めること

以下の項目を参考に、みんなで話し合い、具体的に決めましょう。

●名称	呼びやすい、サロンの様子を表す名称にしましょう。
●開催場所	参加者が無理なく歩いて来られる場所が理想です。活動内容によっては会場を変更したり、外出するという方法もあります。 例）地域センター・集会室・公共施設・個人宅
●役割分担	代表者・連絡係・会計係など。特定の方に負担を集中させず、できる人ができることを担っていくという姿勢で、多くの方が運営に関わるようにしましょう。 サロン活動は、参加者全員がサロン運営者でもあります。
●時間・活動頻度	活動内容にもよりますが、参加者のみんなが参加しやすい時間帯がおすすめです。また、活動者にも負担がかからないような回数が理想です。最初は月に一回くらいでも十分。少しずつ様子を見て増やしていくといいでしょう。
●活動内容	「こうしなければいけない」という決まりに縛られず、参加する方たちの興味や関心があることをしてみるなど、状況に応じて柔軟に企画しましょう。プログラムを決めない茶話会だけでもＯＫです。
●運営資金	サロンは少ない経費や、費用をかけずに楽しめるところが良い点ですが、内容によっては、会場使用料や消耗品、茶菓代など必要経費もかかります。金銭負担のあり方を考えたうえで運営を考えましょう。長く活動を続けるためにも、参加するみんなで少しずつ負担し合えると良いでしょう。 ※**社協助成金制度の利用も手段のひとつです。**（P．６参照）
●ＰＲ・周知 ／理解・呼び掛け	参加者全員へサロン開催日時や場所を伝える方法を考えておきましょう。チラシやポスターを作製するなども一つの方法です。社協のホームページへ掲載し、参加を促すことも可能です。 何を目的とした、どんな活動なのか、どのような人たちが集っているのか、知っていただくことは大切です。こうした場や活動への理解者が増えることにもつながり、さらなる支援者になっていただくこともできます。周辺地域や既存団体にも積極的に周知してみましょう。
●ルール・注意事項	参加費をどうするかなど、サロンのルールを話し合っておくことで、みんなが気持ちよく参加することができます。長く活動を続けていく為にも、状況に応じて、無理なく柔軟性のある決まりごとをつくっていきましょう。（助成金申請の際には、会則のようなものの提出が求められます。） サロン内での政治・宗教・販売活動や金銭貸し借りはひかえましょう。また、万が一の活動中の事故に備える保険について考えておきましょう。 ※社協負担で「ふれあいサロン傷害保険」に加入しています。 （P.7 参照）

振り返り

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！

また、サロンを開設してから**年に１回程度は**「サロンが今まで果たしてきたことは何か」「これからは何をしたらよいか」「何をしていきたいか」などについて、**振り返ってみましょう。**

運営面で資金や協力者、場所の問題などについても再点検を。課題認識や今後の活動展開にむけて自信につながります。

●意見を聞こう

参加者や地域の人などの意見を集約して、**今後のサロン活動に反映**させていきましょう。振り返りの方法については、以下の項目をご参考に。

【振り返り項目例】

●活動時間・頻度について	変更の希望や変化はありましたか？
●活動場所について	参加にあたって便利だった点、不便だった点は？
●活動内容について	どのようなことをやりましたか？ 参加者からやってみたいことの希望はありましたか？
●活動経費について	無理はありませんか？
●役割について	分担は上手くできたでしょうか？
●参加者について	日時や場所について行き違いはありませんでしたか？
●活動の成果	印象に残ったこと、サロンをやって良かったなと思った出来事はありますか？ 活動を通して新たな出会いはありましたか？
●活動の課題	困ったこと、行き詰っていることは？ 課題解決に向けてのアイディアは？ 新たに見えてきた課題などはありますか？
●今後の活動に向けて	サロンをはじめたきっかけを思い出してみましょう。 見直しが必要な点、チャレンジしてみたいことは？ 例）役割分担の見直し、活動内容の変更、運営メンバーの募集、ＰＲの拡大　など

「地域ささえあい活動助成金」のご案内

1．助成金事業の目的

この助成金事業は、地域の活動団体による支えあい・助けあい活動及び高齢者、障害者等の当事者団体による福祉活動等、地域のニーズに基づいた取り組みに対し、経費の一部を助成することで、新宿区の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及び歳末・地域たすけあい運動募金を活用させていただいています。

2．対象団体

新宿区社会福祉協議会の会費会員で、**主に区内で活動し、区民を対象とした取組み**を行う団体で、**申請した事業計画に従って事業を遂行できる**こと。

※ 営利、政治、思想及び宗教活動を目的とする団体及び反社会的勢力と関係のある団体は、いかなる場合も対象となりません。

3．対象となる事業

地域のニーズに基づいて実施する、新宿区の地域福祉の向上が期待できる事業に助成を行います。

具体的な助成金の種別と助成対象事業は下表のとおりです。

種別番号	助成種別	具体的内容	助成割合	限度額（￥）	備考
1	団体による当事者活動を支援する事業	研修合宿、体験学習、啓発活動、地域交流活動等	対象経費の2／3	200,000	※注1
2	団体による地域福祉の視点が盛り込まれた事業	団体の学習、研修、啓発活動、交流活動等	対象経費の2／3	200,000	町会を除く
3	主に子どもを対象とした食事支援及び学習支援事業	・会場使用料 ・事業立ち上げ経費 （印刷・消耗品等）	会場使用料は1回あたり4,000円を上限※2とし、それ以外は対象経費の3／4	200,000	立ち上げ経費は1年目のみ
4	団体の周年行事等（地域福祉につながるもの）	5年単位で団体が実施する周年行事のもの	対象経費の2／3	300,000	町会を除く
5	地域福祉活動団体の立ち上げ	印刷・消耗品・会場使用料等	対象経費の3／4	200,000	1年目のみ
6	ふれあいいきいきサロン等の継続活動支援	サロンやコミュニティカフェ等の定例活動等（3年間）	月2回以内（1年目）	40,000	逓減が困難な場合には応相談
			月3回以上（1年目）	60,000	
			2年目	それぞれ3/4	
			3年目	それぞれ1/2	
7	町会・自治会による支えあい・助け合い活性化の視点が盛り込まれた事業	見守り、サロン活動、地域まつり等の町会・自治会における支え合い・助け合い活動等の福祉活動　（祭礼を除く）	対象経費の2／3（同一事業に対しては3年を上限）（見守り活動等にかかる保険料は全額対象）	単独町会 100,000 複数町会 200,000	前年度の募金総額の10％を上限とする

※注1　種別番号「1」以外は年1回の申請とする（種別番号「1」は上限まで複数回可能）。
※注2　会場使用料が4,000円未満の場合は実費の1,000円未満を切り捨てた額を助成。

4．注意事項

・助成を受ける事業の種類により、対象となる経費が異なります。
・より詳細な情報は助成金の要綱、ご案内及びガイドラインをご覧ください。
・ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

問合せ：法人経営課 助成金担当 電話：5273－2941 FAX：5273－3082

「ふれあいサロン傷害保険」のご案内

1　保険の内容

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

2　保険料

新宿区社会福祉協議会がサロン参加者・活動者の保険料を負担します。

3　対象となる活動

新宿区内で実施するふれあい・いきいきサロン活動

4　補償の対象者

ふれあい・いきいきサロンの参加者および活動者（ボランティアを含む）

5　補償内容と保険料

【平成２９年４月現在】

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

6　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
② 加入者本人の故意による事故
③ 地震・噴火・津波などの天災による事故
④ 戦争・暴動・労働闘争による事故
⑤ 加入者本人の自殺行為・犯罪行為によるケガ
⑥ 加入者本人の無免許運転、酒酔い運転によるケガ
⑦ 加入者本人の脳疾患、疾病、心神喪失によるケガ
⑧ 急激・偶然・外来性のないケガ

7　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。

8　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。

東圏域

四　谷 地区
箪笥町 地区
榎　町 地区

★東圏域　サロン一覧（27 サロン）

地区	分野	名称	ページ
四谷(9)	高齢者	大人のサロン	10
	高齢者	いきいきサロン　ひだまり	10
	高齢者	料理づくりサロン　どんぐり会	11
	高齢者	若葉サロン	11
	子育て	子育ちサロン　maruko の部屋	12
	子育て	双子ママの会「四谷ツインズ」	12
	子育て	子育てサロン　四谷モーリー	13
	子育て	多世代交流ラボ「にこりハハ」	13
	誰でも	談話さろん～遊庵～	14
箪笥町(2)	高齢者	スイトピー	15
	高齢者	神楽坂　坂上サロン	15
榎町(16)	高齢者	ほっとサロンえのき	16
	高齢者	いきいきサロン「逢愛」	16
	高齢者	ろーはいど	17
	子育て	ももちゃんとあそぼうの会	17
	子育て	ハロー　エンジェルス	18
	子育て	親子であそぼう！	18
	子育て	ぬくぬく 新宿	19
	子育て	手作り ぬくぬく	19
	子育て	まんまカンタービレ	20
	子育て	伝承折紙おりおり	20
	誰でも	青空サロン　なかざと	21
	誰でも	風まちサロン	21
	誰でも	気まぐれカフェ「フラッと」	22
	誰でも	サロン・ド・カフェ　こもれび	22
	誰でも	ランタンベアラ　こもれび	23
	誰でも	ｉａｍａｍｉａｍｉ（あみあみ）	23

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 圏 域：四谷、箪笥町、榎町（27サロン）　P.10～ P.23

中央圏域：若松町、大久保、戸塚（25サロン）　P.26～ P.38

西 圏 域：落合第一、落合第二、柏木、角筈（15サロン）　P.42～ P.49

【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≫

■ビーズアクセサリー
■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、アクセサリー他）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 ※日にち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）
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ましょう」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。

さぁ、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

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

子育ちサロン　marukoの部屋

開催日時	毎月1回　他・イベント等
開催場所	詳しくはお問い合わせください。
参 加 費	プログラムによって異なります。
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

「ホームページ」読み取りバーコード

　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 -まぁるい心- の意。「子どもと一緒に親も育つ」まぁるい心で、みんなと子育ちtime…。興味のある方、お待ちしています。

【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	四谷保健センター集会室5階 （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かればいいなーと思っています。
　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

開催日時	毎月第4水曜日　9時～12時
開催場所	四谷保健センター集会室５階 （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

多世代交流ラボ「にこりハハ」

開催日時	9時～10時（～11時半） 月２回金曜：「ほぐす・ヨガ」 月２回木曜：「フラダンス・エクササイズ」 月１回土曜：「親子フラダンス」
開催場所	四谷保健センター集会室５階 （東京都新宿区三栄町25番地）
参 加 費	700円～
参加要件	女性（何歳でも）。乳幼児は性別不問。

★活動内容紹介

幅広い年代の女性と子どもたちで、カラダを動かし、ココロもすっきりリフレッシュ。

やさしいヨガ講師とステキなフラ講師をお招きして、赤ちゃんのいる空間を笑って受け入れながら、自分をいたわる息抜きのひととき、地域・子育て情報を共有しています。

「最新日程＆参加申込みページ」
読み取りバーコード

★活動者からのメッセージ

20代～70代の「ハハハ」と笑顔でいたい女性、「ニコリとしたい母」が楽しく参加しています。ひとりでも・子連れでも、安定期の妊婦さんもどうぞ。

毎日頑張っているから、ちょっとチカラをゆるめて気分転換。生まれてきたいのちに癒されつつ、自分もむかし育ててもらったことを思い出したり…？

【四谷地区】　誰でも

談話さろん～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あり、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！

【箪笥町地区】　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、「月がとっても青いから」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お手玉遊び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、メンバーみんなで協力しています。

★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！！

【箪笥町地区】　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	イベント参加費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回箪笥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。

【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「逢愛（あいあい）」

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きながら、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	たまの月曜日・毎週金曜日 10時～11時半
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。

たまの月曜日に(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、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の感謝の言葉と「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
ももちゃんとあそぼうの会

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で一緒に遊べ、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、踊って楽しみます。

2020年の東京オリンピックでは、英語でおもて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

最初は、子育て中のお母さんと楽しい時間をシェアして、気分転換の時間にしてもらえたらなあ、と思っていました。１０年活動して、「ハローエンジェルスに参加して、英語を話したかった！」と潜在的に思っていた事に気付いてくれたお母さんをサポートしたいと思うようになりました。

そして、ハローエンジェルス以外の時にも英語でお喋りをするようになりました！

これからも、輝くお母さんのお手伝いが出来たら幸いです‼

【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、物語をお話しする劇です。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。お待ちいたしております。

【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

エプロンでお話しを紡ぎます。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、元気になれました。

「忙しい子育て中だからこそ、自分を大切にしてほしい」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
参 加 費	無料

★活動内容紹介

伝統的な折り紙他、季節感を大切に、新しいスタイルを取り入れた折り紙を楽しんでいます。

毎年8月には、３日間ゆったり時間を取って「大作」にもチャレンジ。

折り紙にふれ、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

今世界的に折り紙や日本の和紙が注目を浴びています。慌ただしい日々、ほんの一時、折り紙をしながら、お話をして“穏やかな時間を大切に”活動中です。

【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、地域の方同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みます。

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ています。

★活動者からのメッセージ

高齢者・障害者・大人・子どもなどの区分けなく、誰がいらしてくだ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

気まぐれカフェ「フラッと」

開催日時	①定例講座：英会話・ストレッチ・ 刺し子・楽しく歌おう 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「フラッと」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・刺し子・楽しく歌おう）に加え、「気まぐれ講座」としてクリスマス会、石けんデコパージュなどを開催中です。

★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、男性、どなたでも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

開催日時	土曜日（最終週は休み）　11時～17時
開催場所	山吹町362番地　みどりビル2階
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。

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

開催日時	第2･4日曜日　13時～19時
開催場所	山吹町362番地　みどりビル2階
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。

まるで友達の家に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、こちらはキリっとアクティブに。

地域の方も、遠くの方も、是非遊びに来て下さい！

【榎町地区】　誰でも
iamamiami(あみあみ)

開催日時	不定期
開催場所	大龍寺(原町)ほか
参 加 費	実費(200～500円程度)

★活動内容紹介

平成29年から、地域での世代を超えた居場所やつながりを作ることを目的として、活動しています。

昔は当たり前だったお隣さん同士や地域のつながりを、又当たり前のものにしたいと思っています。

これまでの活動は、町会や大学生の手伝いのもと、浴衣を着て行った「夕涼み会」、銭湯を借りた「銭湯座談会」、お寺での「子守座禅会」など、さまざまなイベントを企画し開催しています。

★活動者からのメッセージ

iamamiami(あみあみ)の活動に賛同してくださる方なら、どなたでも大歓迎です。

お気軽にお問合せください。

中央圏域

若松町 地区
大久保 地区
戸　塚 地区

★中央圏域　サロン一覧（25 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」	26
	高齢者	いきいきサロン さんぽみち	26
	子育て	ミ☆マモ　ｃａｆｅ	27
	子育て	0(ゼロ)っこひろば＋(プラス)	27
	誰でも	多世代交流サロン　びすけっと	28
大久保(6)	高齢者	いきいきサロン・こぶし	29
	高齢者	百人町三丁目町会　井戸ばたグループ	29
	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	30
	誰でも	牧師カフェ	30
	誰でも	蓬ランチの会	31
	高齢者	にこにこサロン	31
戸塚(14)	高齢者	戸山団地　おしゃべりの会	32
	高齢者	ひまわりの会	32
	高齢者	わくわくサロン	33
	高齢者	サロン・DE・かたくり	33
	高齢者	健康マージャン憩いのサロン	34
	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	34
	子育て	ブルーミング・マム　ママ解放区「ツキイチ＊交流会」	35
	障害(児)者	学習会サロン	35
	誰でも	一二三の会	36
	誰でも	おしゃべりお茶会いちょうサロン	36
	誰でも	サロン高田馬場コーポラス	37
	高齢者	ことぶきの会	37
	誰でも	さくらのサロン	38
	誰でも	つながるサロンＰＯＳＴ	38

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 圏 域：四谷、簞笥町、榎町（27サロン）　P.10～ P.23
中央圏域：若松町、大久保、戸塚（25サロン）　P.26～ P.38
西 圏 域：落合第一、落合第二、柏木、角筈（15サロン）　P.42～ P.49

【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

桜や紅葉、秋桜等の花やほおずき市等のお祭り、神社や歴史ある場所、四季の風物詩をのんびり探訪して歩く会です。

新宿駅を基点に都内及びその近郊まで無理の無い範囲でゆっくりおしゃべりしながら出かけています。

★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、その時々の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丁目区営住宅集会場
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。戸山1丁目町会の協力のもと、ご近所の顔見知りのボランティアの方々によって運営されています。いつも笑顔で迎えてくれる温かい雰囲気のサロンです。

★活動者からのメッセージ

開設は平成25年です。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の思いから開設しました。

サロンに行けば誰かに会える、気軽におしゃべりができる、そんな気兼ねのない楽しいサロンづくりを心掛けています。

地域の若いボランティアの参加もお待ちしています。

【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」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子育てひろばです。
　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・スクラップブッキングなど）を開催しています。
　みんなで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！
　子育て中のママ達だけでなく地域のシニアボラ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、そして自然に幅広い多世代交流ができる居場所です。
　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（ゼロ）っこひろば＋（プラス）

開催日時	毎月第1・第3月曜日　12時～15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 予約は不要です。

★活動内容紹介

「0（ゼロ）っこひろば＋（プラス）」は助産師さんのいる、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・離乳食の持込みＯＫ
■常駐スタッフがいます。ママのゆっくりランチタイム・ホッと一息リフレッシュタイムとして
■乳児用体重計で正確な体重測定ができます。
■気軽に何でも相談できます。

　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

　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　通称：０っこ」です。赤ちゃんとママ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。
　気軽に助産師さんとお話して、先輩ママと交流すれば、あなたの不安が吹き飛びますよ。
待ってます！

【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 ※日にち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。

町内のお祭りの飾り付けを作ったり、防災知識の学習会をやって防災訓練に役立てたりと、地域との関わりを大切にしています。

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、「ピザ＆クラフトビール講座」（会場「PIZZA バール あるぱか」）の様子。

サロン名「びすけっと」のように、「Be助っ人＝助っ人になろう」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	火・木曜日　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	事前にご連絡ください

★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だ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。

Wi-Fiが使えますので、スマホやタブレットの練習にもご利用ください。

【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階ロビーを使っ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月にオープンしました。

暫くは試行錯誤が続き、教会前を通る人も中を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
蓬（よもぎ）ランチの会

開催日時	毎月第1月曜日　12時～13時半 ※祝日にあたる場合は変更あり
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「弧食」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。春は界隈で取れる野草（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、季節や旬をめで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

戸山団地に住む方の「１人きりで食事をしているのはさみしい」という言葉がきっかけで、「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。お待ちしています。

【大久保地区】　高齢者
にこにこサロン

開催日時	①毎月第2金曜日　10時半～12時 ②毎月第4月曜日　10時半～12時
開催場所	①東一会館 ②チャームスイート新宿戸山
参 加 費	100円

★活動内容紹介

「にこにこサロン」は、地域の皆さんが楽しく過ごせる居場所として、新宿６丁目と新宿７丁目で月一回ずつ開催しています。

このサロンは、近くに高齢者が集える場所が少ないことから、地域の皆さんが「気軽に立ち寄れる居場所を作りたい！」という思いから平成29年7月に立ち上げました。

楽しみながらできる健康維持体操、懐かしい歌の合唱、脳トレゲームなどを楽しんだ後は、お茶とお菓子をいただきながらのおしゃべりの時間となります。参加者同士で楽しく交流をしています。

★活動者からのメッセージ

「にこにこサロン」は、どなたでも、お一人でも、参加して頂けます。事前の予約も必要ありません。皆さんのご都合に合わせてお気軽にご参加ください。

一緒に楽しいひとときを過ごしましょう！

【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「落合スワンベーカリー」で年2回開催し、売上げの一部をスワンベー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

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が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

健康マージャン憩いのサロン

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、地域の方々で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「健康マージャン憩いのサロン」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

マージャンをしたい人、マージャンを見たい人、マージャン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。

マージャンが初めての人でも、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。

※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もご用意しています。

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・マム　ママ解放区「ツキイチ＊交流会」

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	500円
参加要件	母親・プレママ・興味のある方 ※子ども連れでも、ママひとりでも大歓迎。

★活動内容紹介

　第一子を出産したママを対象に交流会を開催しています。主語を「私」にしておしゃべりする「ママ解放区」。乳幼児ママ・幼稚園ママ・保育園ママ・起業したいママなど。

　開催日程、講座の詳細については、ホームページをチェックできます。ぜひ、ご覧ください。

ホームページ
読み取りバーコード

★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にもやもやしている方は全部喋ってスッキリ。

　「全てはママの笑顔から」「ママだからこそ、花開く人生を。」応援しています。

　児童館や公園が苦手なママも大歓迎！

Blooming Mom
一般社団法人
ブルーミング・マム

【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1,000円　※障害当事者の介助者やボランティアは無料
参加要件	障害があってもなくてもともに楽しく活動し、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」という思いで平成21年に始まりました。当事者が支援者と協力して企画運営し、お互いに育ち合える関係を目指しています。

　教養講座（古典・社会・哲学カフェ等）、外出（ＢＢＱ・ボウリング）や芸術鑑賞（コンサート・オペラ・アート）、支援者育成講座、作品集「Ｄｒｅａｍｓ」の出版など様々な活動を行っています。

★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。

　私たちの心の声を聴いてみたい方、ともに楽しく活動したい方、一緒にいい人生を送りませんか？ボランティアも大募集しています。

【戸塚地区】　誰でも
一二三（ひふみ）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土曜日 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、希望者で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。

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。

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。

　季節に合わせて、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。

【戸塚地区】　高齢者

ことぶきの会

開催日時	毎月第３水曜日 13時半～15時半
開催場所	高田馬場地域交流館
参 加 費	無料

★活動内容紹介

　おしゃべりや小作品の作成、専門職の方をお招きしての勉強会やお誕生日会等、参加者の意見やご要望を取り入れて企画運営しています。

　サロン活動以外にも、有志による野外活動として観劇、音楽会、美術館や暑気払い、新年会、忘年会等を行っています。

★活動者からのメッセージ

　いつも笑い声が絶えないサロンです。

　女性の参加者だけでなく、男性の参加者もいらっしゃいます。

　年齢も様々で、緒先輩方のお話は色々と勉強にもなります。

　男女・年齢問わず、たくさんの方に参加していただきたいです。

　お待ちしています。

【戸塚地区】　誰でも
さくらのサロン

開催日時	毎週火曜日　13時～17時 ※第３・４火曜日はマージャンのみ
開催場所	百人町アパート　16号棟　集会室
参 加 費	100円（茶菓子代）

★活動内容紹介

高齢者でひとり暮しの方がサロンに来て、顔見知りになることで、日頃からお互いに見守りができるような場所を目指しています。

サロンではマージャン、花札、カラオケ、折り紙、輪投げ、おしゃべり等をしています。

自分がやりたい内容に参加し、自由に楽しんでいます。

マージャンは初心者の方でも大歓迎です。

手先と頭を働かせることで、脳トレにもなります。

★活動者からのメッセージ

人間は人との係わりがないと生きてはいけません。さくらのサロンに顔を出して今迄話をしたことがない人とふれ合って友達になったり、ゲームやカラオケで脳をリフレッシュしたりして、明るく楽しい人生を送りませんか。

きっと新しい発見がありますよ！！

お待ちしております。

【戸塚地区】　誰でも
つながるサロンPOST

開催日時	毎月第２日曜日　10時～12時 （閉館の場合は翌日曜日）
開催場所	西早稲田地域交流館
参 加 費	100円～200円

★活動内容紹介

つながるサロンPOSTは、早稲田大学のボランティアサークル「POST」に所属する大学生が運営するサロンです。

手芸や料理など、毎月違う企画を学生が考え、用意しています。皆さんのリクエストにもなるべく応えます！

つながるサロンは、皆さんと一緒にやりたいことができる居心地の良いサロンを目指しています。ぜひ足を運んでみてください。元気いっぱいの大学生がお待ちしています！

★活動者からのメッセージ

私たちは早稲田大学のボランティアサークルのPOSTです。

早稲田大学には、様々な活動をする学生がいるにもかかわらず、地域の方々と交流できる場は少ないように感じ、このサロンを始めました。

ぜひ、つながるサロンPOSTに来て、学生とふれ合ってみてください。

西圏域

落合第一 地区
落合第二 地区
柏木・角筈 地区

★西圏域　サロン一覧（15 サロン）

地区	分野	名称	ページ
落合第一(2)	誰でも	ぬくもりサロン	42
	高齢者	えんがわ落合	42
落合第二(6)	高齢者	西落合サロン	43
	子育て	子育てサロン　リバーサイド中井	43
	誰でも	ふれあいいきいきサロン　カンナの会	44
	誰でも	落合三世代交流サロン	44
	誰でも	いきいきサロン哲学堂	45
	誰でも	コミュニティカフェこみちをぬけて	45
柏木(6)	高齢者	スマイル健康体操	46
	子育て	にこにこ会	46
	子育て	ゆいま～る（個人宅）	47
	子育て	ゆいま～る　北１	47
	子育て	ゆいま～る　北２	48
	誰でも	ふれあいミニサロン　なごみ	48
角筈(1)	障害(児)者	よりみちサロン	49

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 圏 域：四谷、箪笥町、榎町（27サロン）　P.10～ P.23
中央圏域：若松町、大久保、戸塚（25サロン）　P.26～ P.38
西 圏 域：落合第一、落合第二、柏木、角筈（15サロン）　P.42～ P.49

【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。

お茶やお抹茶を飲み、おしゃべりしながら楽しい時間を過ごしています。

★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。

【落合第一地区】　高齢者
えんがわ落合

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

家の内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。

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、会食会を行っています。

会食会の後は、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「楽しかったね」と言えるそんなサロンです。

男性の参加も増えました。

【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(1世帯)
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

毎月第４火曜日に開催しています。

１１時から参加頂ける方は、昼食を一緒に頂きましょう。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が楽しめます。

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、お片付けもみーんなでやって16時にさようならです。

開催時間内の出入りは自由です。いつ来ても、いつ帰っても大丈夫！（予約制　毎回3～5組参加）

サロンの詳細については、ホームページをご覧ください。https://kosodatenakai.jimdo.com

★活動者からのメッセージ

「子育ての不安や孤立」は誰にでもある事です。子育て仲間をつくり、自分の子育てに自信を持って、子育ての時期を愉しんでもらいたいとの願いから、この場所をつくりました。

活動メンバーは、じーじを含め子ども好きな６名です。場所もメンバーのお宅です。

【落合第二地区】　誰でも

ふれあいいきいきサロン　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～13時半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

開催日時	毎月第2月曜日　10時半～12時半 ※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。

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て、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

コミュニティカフェ　こみちをぬけて

開催日時	第4日曜日 11時～16時 ※日によって異なる場合があるためお問い合わせください
開催場所	みんなのリビング葛が谷(西落合)

★活動内容紹介

みんなのリビング葛が谷は、ご近所の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。

毎月第4日曜日に､｢こみちをぬけて｣という名前でコミュニティカフェを開催しております。

家庭的な定食のランチ、丁寧にドリップしたコーヒーなどを提供しており、自由にくつろいでいただけます。

日によって、手仕事でものをつくったり、遊びながら健康について考えるイベントなども行っています。

★活動者からのメッセージ

基本の活動自体はゆるく、参加する人がやりたいことを自由に出来る場を作っていきたいと思っています。

実際に、ここでできたつながりから、地域の自主的な活動を運営するグループなど、新しい活動が生まれようとしています。

いろいろな人とつながりにいらっしゃいませんか？

【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

にこにこ会

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ことで、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

にこに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ママさんも大歓迎！気軽な気持ちでにこにこ会に遊びにきてみて下さい。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（要電話予約）
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。

お弁当を一緒に食べたり、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いないという事です。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上手くいっています。

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時半～
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。

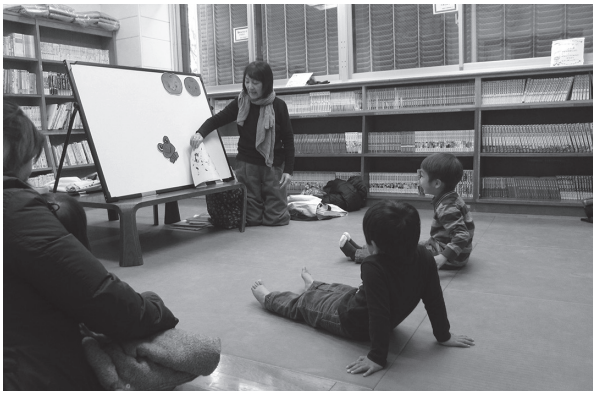
★活動者からのメッセージ

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】　子育て
ゆいまーる北２

開催日時	原則第3月曜日　11時半～
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　〃　第2･4木曜日　14時半～16時 ③　〃　第4金曜日　14時～16時 ④　〃　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） ②　〃 1,000円 ③　〃　600円（菓子代含む） ④　〃　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どもたちと児童館の子ど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、○×△じゃんけん・読み聞かせ・爆弾ゲーム・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。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。ボランティアさんも大募集しています。

印刷物作成番号
2018-002
発行部数　1,000 部

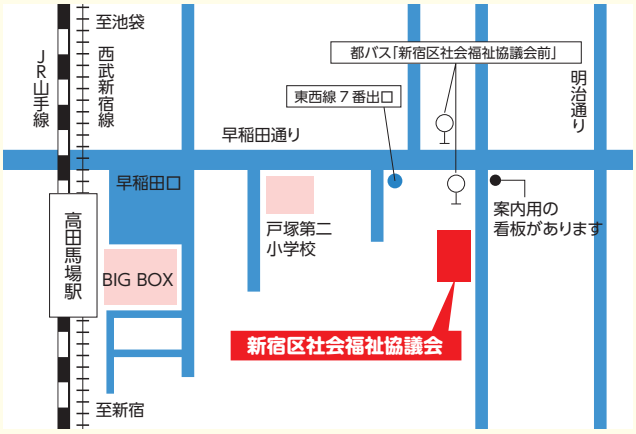
ふれあい・いきいきサロン活動集

平成 30 年 3 月発行

編集・発行　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
電話　０３ － ５２７３ － ９１９１　FAX　０３ － ５２７３ － ３０８２
URL　http://www.shinjuku-shakyo.jp

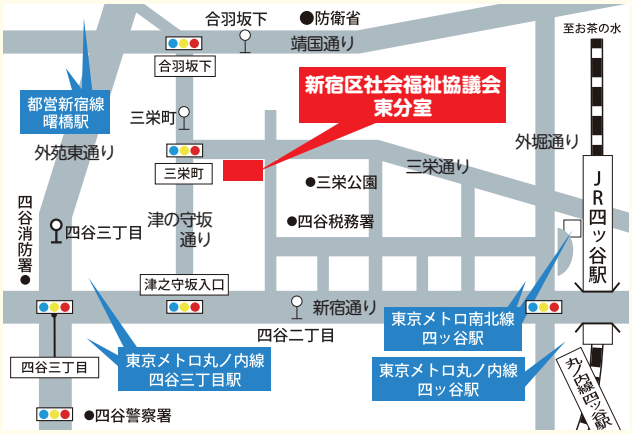
本誌は、森林資源の保護とリサイクル促進のため、古紙を利用した再生紙を使用しています。

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）

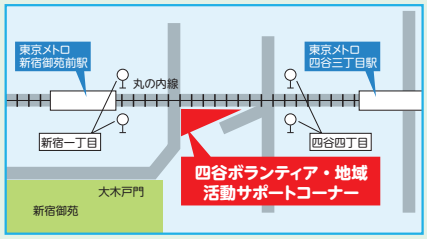
新宿区社会福祉協議会　東分室



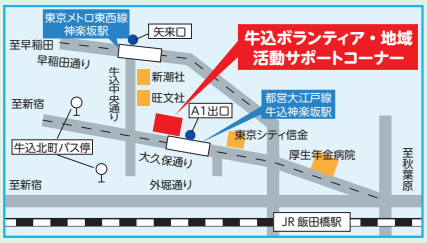
〒160-0008　東京都新宿区三栄町25
TEL：03-3359-0051
FAX：03-3359-0012
開庁時間：月～金曜日　8時30分～17時
担当地区：東（四谷・箪笥町・榎町）

ボランティア・地域活動サポートコーナー

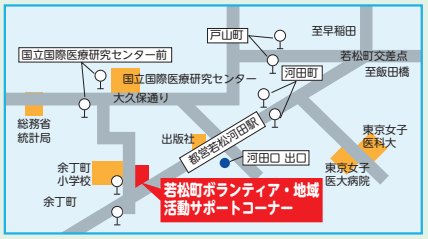
開庁時間：月～金曜日　10時～17時　（12時～13時を除く）



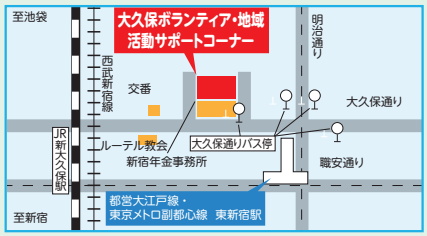
四谷ボランティア・地域活動サポートコーナー
東京都新宿区内藤町87　四谷特別出張所内
Tel & Fax：03-3359-9363



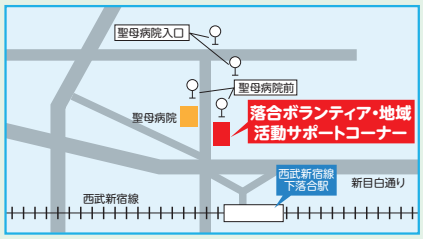
牛込ボランティア・地域活動サポートコーナー
東京都新宿区箪笥町15　箪笥町特別出張所内
Tel & Fax：03-3260-9001



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