

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、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4年3月末現在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、感染予防をしっかりと行いながら実施しているところもあります。

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！

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よう。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。

サロン開設までの流れ ～ご相談は地区支援担当職員まで～

ふれあい・いきいきサロンは、様々な目的やきっかけ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。
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始めてみましょう。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。

職員さん、利用者さん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・児童委員さん、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も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自然と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が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上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	活動のルールづくりは必ずしも必要ではありませんが、あった方が円滑に活動を進められる場合もあります。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がありますか？ 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

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区民等からお寄せいただく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

新宿社協の会費会員（団体会員）であり、主に区内で活動し、区民を対象とした取り組みを行う団体で、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

種別番号	助成種別	具体的内容	事業の受益者	助成割合／限度額	
1	団体による当事者活動を支援する事業 ※1	研修合宿、体験学習、啓発活動、地域交流活動等	各団体の当事者及び家族、当事者を支援する地域住民等	対象経費の2/3 /200,000	
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	不特定の地域住民※2等	対象経費の2/3 /200,000	
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	当事者と不特定の地域住民※2等	会場使用料は1回あたり4,000円を上限 立ち上げ経費は対象経費の3/4 /200,000	
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	当事者と不特定の地域住民※3等	対象経費の2/3 /300,000	
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	立ち上げ予定の団体・グループ	対象経費の3/4 /200,000	
6	ふれあい・いきいきサロンの継続活動支援	サロンやコミュニティカフェ等の定例活動（3年間）	サロン活動参加者及び協力者	月2回以内（1年目）	40,000
				月3回以上（1年目）	60,000
				2年目	各3/4
				3年目	各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、地域まつり等の福祉活動（祭礼を除く）	町会員または町会員と不特定の地域住民※2等	対象経費の2/3（同一事業に対しては3年を上限）	単独町会 100,000 複数町会 200,000

※1 種別番号1は助成限度額の範囲内で複数回可能。

※2 誰でも参加可能であること。特定されていない潜在的なニーズへの活動。高額な参加費により参加者が限定されていないこと。

4 注意事項

- ・申請受付期間の締切まで余裕を持ち、事前に担当までご相談ください。
- ・事前連絡の上、申請書を新宿社協高田馬場窓口までご持参ください。
- ・既に支払い済の事業（経費）は対象になりません。

要綱やガイドラインなどはこちらから↓



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。
申請受付期間外でも随時ご相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

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

【令和4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日までをお願いします)
- ・ 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。

四谷地区

箆笥町地区

榎町地区



★東圏域 サロン一覧(23サロン)

地区	分野	名称	ページ
四谷 (6)	高齢者	大人のサロン	10
	子育て	双子ママの会「四谷ツインズ」	10
	子育て	子育てサロン 四谷モーリー	11
	子育て	多世代交流ラボ「にこりハハ」	11
	誰でも	談話さろん～遊庵～	12
	誰でも	みんなの自由な居場所 イドバタ	12
筆筒町 (4)	高齢者	スイトピー	13
	高齢者	神楽坂 坂上サロン	13
	子育て	^{ゼロ} 0歳子育て応援隊 ^{ゼロ} 0っこひろば	14
	誰でも	筆筒未来倶楽部	14
榎町 (13)	高齢者	ほっとサロンえのき	15
	高齢者	いきいきサロン「逢愛」	15
	高齢者	ろーはいど	16
	子育て	ももちゃんとあそぼうの会	16
	子育て	ハローエンジェルズ	17
	子育て	伝承折紙おりおり	17
	子育て	ぬくぬく 新宿	18
	子育て	手作り ぬくぬく	18
	誰でも	iamami(あみあみ)	19
	誰でも	青空サロン なかざと	19
	誰でも	風まちサロン	20
	誰でも	気まぐれカフェ「フラッと」	20
	誰でも	サロン・ド・カフェ こもれば	21

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。
感染状況により感染症対策のため休止中のサロンもありますが、
感染予防をしっかりと行いながら実施しているところもあります。

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。

【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（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>> ※いずれも
■ビーズアクセサリ
■七宝焼き
■クラフト
 月・火・水・金曜日 13時半～15時半

★活動者からのメッセージ

地域の方々が、気楽に交流できるサロンです。趣味や経験を生かして、コーラス、フラダンス、七宝焼き、手芸など、健康で、楽しく過ごすことができるサロンです。どなたでも、気楽に、ご参加できます。



【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（8月・1月は休み） 10時～11時半
開催場所	四谷保健センター集会室5階 （四谷三栄町10-16）
参加費	100円
参加要件	<ul style="list-style-type: none"> ・多胎児、双子乳幼児の親子 ・多胎児、双子を妊娠中の母親 ※先輩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！お母さん達が少ない中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

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 四谷三栄町10-16
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。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	火曜：「ぼかぼか・フラダンス」 10時～11時 金曜：「ほぐす・ヨガ」 10時～11時30分
開催場所	四谷保健センター集会室5階 四谷三栄町10-16
参加費	700円～
参加要件	女性（何歳でも）。乳幼児は性別不問。



※「最新日程＆参加申込みページ」
読み取りバーコード(上記)をご確認ください。

★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。

★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） 四谷三栄町10-16
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！



【四谷地区】誰でも みんなの自由な居場所 イドバタ



開催日時	①毎月2回 ②随時 ※詳しくはお問い合わせ下さい。
開催場所	個人宅（愛住町）
参加費	無料
参加要件	乳幼児から高齢者まで、どなたでもあそびに来てください。



★活動内容紹介

イドバタは、学ぶ、つながる、見まもるをつくる、みんなの自由な居場所です。

用意しているのは、絵本とちゃぶ台、ボランティアさん。訪れた人一人ひとりがやりたいことをやっても、何もやらなくてもいい場所です。でも、自分は一人ではないと感じられます。月によってはイベントや多世代食堂をやります。



★活動者からのメッセージ

むかしむかし、ご近所には、みんなが使える井戸がありました。お母さんやおばあさんは、炊事をしたり、こどもは水あそびをしたり、宿題を見てもらったり、みんながいるのでみんながつながる井戸端ができました。

私たちは、「イドバタ」を、だれもが、自分らしく過ごせる場所に育てていきたいと思えます。

【筆筥町地区】高齢者 スイトピー

開催日時	第1～4 火曜日 13時半～15時 (第5週目は休み)
開催場所	東五軒町地域交流館
参加費	2か月 1,000円
参加要件	60歳以上の方ならどなたでも

★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。新宿区の介護予防体操・新宿いきいき体操を中心に、新しい健康体操も取り入れています。区の出前講座を利用し、口腔ケアや健康づくりなども行っています。また、第2第3火曜日はヨガを実施しています。

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、無理の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、男性も募集しています。年1回(10月)、地域交流館の演芸大会発表があります。資料作りなどもあるので、パソコンが使える方も大歓迎です!

【筆筥町地区】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
参加費	イベント参加費 500円～
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。 現在、日程調整中

★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パステルシャインアート、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。



★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。

現在、日程調整中ですが、再開をどうぞお楽しみに♪

【筆筥町地区】子育て

ゼロ

0歳子育て応援隊

ゼロ

0っこひろば



開催日時 月2回 金曜日13時～16時

開催場所 高齢者施設 神楽坂 など
※詳細はブログ「0っこひろば通信」
でご確認ください。
<http://Okko.blog.fc2.com/>



★活動内容紹介

①「0っこひろば」

プレママと0歳親子対象

予約不要/参加費 300円

- ・助産師さんの体重測定&個人相談
- ・ランチ離乳食食堂 or フリータイム
- ・自己紹介&交流質問タイム

②「助産師さんの何でも相談室」

プレママ～3歳親子対象

予約制の場合もあり/参加費 200円

★活動者からのメッセージ

こんな状況だからこそ対面活動を大事にしています。状況に合わせて①②いずれか開催。

毎回同じ助産師さんに、赤ちゃんの“くうねるあそび”やママの体調、ストレス、復職など何でも相談できます。

子育て支援専門のスタッフが常駐。

「赤ちゃん和妈妈に優しい街・神楽坂」を目指しています！

【筆筥町地区】誰でも

筆筥未来倶楽部

開催日時 開催するイベントの内容に応じて、
開催場所 「開催日時」「開催場所」「参加費」を
参加費 決めてご案内していきます。
参加要件 概ね筆筥町地区が主な開催場所になります。
どなたでも参加可能です。



★活動内容紹介

私たちは、「地域でこんなことができればいいな！」という思いをそれぞれ持ち寄り、お互いに助け合って実現したいと集まったユニークなグループです。

毎月1回定例会を開催し、自由に意見交換しています。一緒に活動をしたいという方は、社協までお問い合わせください。

★活動者からのメッセージ

ここに参加することで「安心した!」「楽しい!」「ひとりじゃない!」などと、どなたにも感じていただけるような交流の場を、地域の近くで提供することを目指しています。開催はその都度ご案内します。いつでもお気軽に参加してください。※筆筥町ボランティアコーナーへお問合せください。

【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 (要事前申込み)



★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。

★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」

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、おしゃべりや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。笑い声が絶えず、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。

コロナウイルスが落ち着き次第、再開予定。

【榎町地区】高齢者 ろーはいど

開催日時	毎週水曜日 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。

水曜日(ジグソーパズルで)頭と指の技を使いながら、一息ついて(お話で)心の交流が生まれます。時によりその道の卓越した先生が教える特別講座(福祉講演、あみもの、絵手紙、歌声、写文と漢字など)も開催します。

★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。

【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 ※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歳までのお子さんがいる親



★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。小さいお子さんには初めての塗り絵や工作も、お母さんと一緒にチャレンジすればと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、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。ご自分とお子様の名前を英語で紹介してもらうよう練習します。

親子一緒にリズムに乗って、短いフレーズを繰り返し、手遊びをし、歌って踊って楽しみます。

★活動者からのメッセージ

子育て中のお母さんの気分転換の時間にしてもらえたと思っていましたが、その後ハローエンジェルスに参加して、「英語を話したかった！」と気付いたお母さんをサポートしたいと思い、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】誰でも 伝承折紙おりおり

開催日時	毎月第2水曜日 10時～12時
開催場所	北山伏地域交流館 和室 ※その他の開催場所は活動未定のため、詳しくはお問い合わせください。
参加費	無料（材料費がかかる場合がございます。）

★活動内容紹介

いろいろな場所で折紙に興味のある皆さんと、折紙を楽しんでいます。

伝承の折紙をはじめ、実用的な小物などの作品は、折紙や千代紙など、身のまわりにある紙類（包装紙・紙袋・ワックスーパー他）を使用。

暮らしを豊かに楽しむ折紙を折ります。



★活動者からのメッセージ

折紙が完成した時の喜びは心を元気にしてくれます。

気軽にご参加ください。

【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すしたり、ポケットに戻したりしながらお話をすすめます。手づくりのエプロンシアターで気持ちはほっこり、子どもは興味津々。楽しい時間を過ごしています。

★活動者からのメッセージ

みんなと一緒に楽しいひと時を過ごしてみませんか。毎月お待ちいたしております。

★下記の手順でパソコン・スマートフォンから、エプロンシアターをご覧ください。

- ①パソコン・スマートフォンでYouTubeを立ち上げる。
- ②検索窓に「ぬくぬく 五子」と打ち込む。

【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



★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、「ぬくぬく 新宿」でも披露されます。

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？

【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今も当たり前な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。



【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、お茶などを楽しまします。

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 ※詳しくはお問い合わせください。
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。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♪

また、相談員が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、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「フラット」

開催日時	① ストレッチ講座 第一水曜日 会場：榎町地域センター和室
開催場所	② 英会話講座 第三木曜日 会場：早稲田鶴巻町308
参加費	1回 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回のストレッチ・英会話講座なども開催しています。

★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」同士です。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！！お気軽にお問い合わせください。

【榎町地区】誰でも サロン・ド・カフェ こもれび



開催日時	毎週土曜日 11時～17時 (最終週は休み)
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 350 円 週替わりおやつ 200 円



★活動内容紹介

NPO 法人自立生活サポートセンター・もやいの交流事業のひとつとして、平成 16 年から月 3 回土曜日に開設しているサロンです。現在は毎月最終土曜日が休みで、月 3～4 回開催しています。

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。

中央圏域

若松町 地区

大久保 地区

戸 塚 地区



★中央地区サロン一覧（29サロン）

地区	分野	名称	ページ
若松町 (6)	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」	24
	高齢者	いきいきサロン さんぽみち	24
	子育て	ミマモcafe 河田町	25
	誰でも	多世代交流サロン びすけっと	25
	誰でも	あけぼのカフェ	26
	高齢者	富久さくらサロン	26
大久保 (8)	高齢者	にこにこサロン	27
	高齢者	百人町三丁目町会 井戸ばたグループ	27
	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	28
	誰でも	牧師カフェ	28
	誰でも	蓬ランチの会	29
	高齢者	「私の思い出ノート」づくりの会	29
	高齢者	いきいきサロン・こぶし	30
	高齢者	ヨガサークル マリーズ	30
戸塚 (15)	高齢者	戸山団地 おしゃべりの会	31
	高齢者	ひまわりの会	31
	高齢者	わくわくサロン	32
	高齢者	サロン・DE・かたくり	32
	高齢者	健康マージャン憩いのサロン	33
	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	33
	子育て	ブルーミング・ママ ママ解放区「オンライン*交流会」	34
	高齢者	住まいるカフェ	34
	誰でも	ひふみの会	35
	誰でも	おしゃべりお茶会 いちようサロン	35
	誰でも	サロン高田馬場コーポラス	36
	子育て	ミマモcafe 西早稲田	36
	誰でも	つながるサロンPOST	37
	高齢者	グランパの会	37
	高齢者	えみの会	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。
感染状況により感染症対策のため休止中のサロンもありますが、
感染予防をしっかりと行いながら実施しているところもあります。

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。

【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3,000円



★活動内容紹介

桜や紅葉、秋桜等の花やほおすき市等のお祭り、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な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、その時々で状況で負担の少ない活動しております。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	区営戸山1丁目アパート集会所
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。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 河田町



HP : <https://mimamocafe.org>

Instagram : mimamo.cafe

開催日時	月2回 水曜日 10時～13時
開催場所	河田町ガーデン3号棟 集会室9
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(スクラップブックング・ハンドマッサージ・リズム遊びなど)を開催。

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、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多世代交流ができる居場所です。ぜひお気軽に遊びに来て下さいね。

【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
開催場所	若松町地区周辺 ※詳細は社会福祉協議会まで お問い合わせください
参加費	250円 ※イベント内容により実費負担有



★活動内容紹介

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、「地域の夏祭り参加企画」で和紙ランタンを作っている様子。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。

【若松町地区】誰でも あけぼのカフェ

開催日時	毎月第1水曜日・第3土曜日 10時～13時
開催場所	(有)東京フラワー 2階
参加費	1回150円



★活動内容紹介

どなたでも参加いただけるサロンです。
美味しいコーヒーやお茶を飲みながら、おしゃべりを楽しんでいます。

カフェでやってみたいことがある人からの提案も歓迎します。

★活動者からのメッセージ

あけぼのサロンは、町会からの支援を受けて、町会の皆さんや近隣にお住まいの方々の交流の場として活動しています。

是非、遊びに来てください！
お手伝いの申し出も大歓迎です！

【若松町地区】高齢者 富久さくらサロン

開催日時	毎月第1水曜日 14時～16時 ※定期開催以外の開催あり
開催場所	西富久町会事務所 ※テラス集会室での開催あり
参加費	1回200円



★活動内容紹介

住民たちとの交流の場として、月に1回、町会事務所で行われています。

参加者同士のおしゃべりや囲碁・将棋や麻雀などを楽しんでいます。

また、年4回は集会室でミニ講座も企画しています。

★活動者からのメッセージ

「第二の青春」を掲げて、平成30年度からスタートしたサロンです。

人との交流は、介護予防、認知機能低下を予防に効果的と、医学的にも実証されています。

是非、お誘い合わせの上、お立ち寄りください！

【大久保地区】高齢者 にこにこサロン

開催日時	毎月第2・第4月曜日 10時半～11時45分
開催場所	新宿文化センター
参加費	200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です。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。

活動内容は、楽しみながらできる健康維持体操、セラバンド体操、フラダンス、懐かしい歌の合唱、脳トレゲームなどです。心ばかりのお茶とお菓子を用意しています。活動後には、高齢者総合相談センター職員の方より、時季に合わせたお役立ち情報をお話いただいています。

★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、参加していただけます。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!

【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 ※初めて参加する場合はサロン代表まで



★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	火曜日 13時～15時 木曜日 13時～15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、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、その空き時間を活用して地域の皆さんに自由にパソコンを使っていただき、気軽に楽しく

おしゃべり、交流できるサロンとして活動しています。

★活動者からのメッセージ

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階ロビーをを使った牧師カフェを開催しています。

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、皆様に憩いのひと時をお届けします。

★活動者からのメッセージ

平成23年5月のオープン直後は試行錯誤が続き、教会前を通る人には「敷居が高い」状況でしたが、やがて音楽ライブが定着し、カフェ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。地域の人々の交流や親睦、出会いの場と時間を提供したいと願っています。

【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 ※祝日にあたる場合は変更あり
開催場所	ハラッパ ^{よもぎ} 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】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

「思い出ノート」は3部構成です。(1)お手持ちの写真からご自身や大切な方の貴重な思い出をつづります（過去編）。(2)いま楽しいことや趣味、得意なことなど、いまの楽しみを書きましよう（現在編）。(3)これからしたいこと、自分らしく生きるためにやってみたいことを書き出しましょう（未来編）。一枚の思い出写真からはじめて、徐々に楽しいことを増やし、いまの人生全体に広げましょう。健やかで幸せなご自身の未来を思い描いて、これから創る未来の楽しい思い出にも目を向けましょう。思い出ノートづくりの体験・説明会への見学・参加をお待ちしています。

【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・6日・15日・20日 13時～15時：談話やカラオケ 15時～16時：体操
開催場所	都営住宅三丁目アパート4号棟 集会室
参加費	月額500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13～15時：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、健康に関する話や相談にのってもらうこともできます。

■6日・20日13～15時：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。

■各日15～16時：「しんじゅく100トレ」体操で健康維持に励んでいます。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。

★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 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 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)



★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、様々な場所で自分たちが作った作品の展示販売を行っています。障がいのある方の就労の場「落合スワンベーカーリー」で展示販売した売上げの一部は、スワンベーカーリーに寄付しています。

★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、気軽に参加いただき、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+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） ※開催にあたって変動あり



★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、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。

※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いただき、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 ママ解放区「オンライン*交流会」



開催日時	月1回不定期
開催場所	オンライン（ZOOM 利用）
参加費	無料
参加要件	母親・プレママ・興味のある方



★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。

★活動者からのメッセージ

初めての方も大歓迎です。ゆっくりとリラックスした状態でママだけの話す時間を楽しんでください。

「ママだからこそ、花開く人生を。」

誰かと話すことで、自分らしい時間を過ごしてくださいね。ご参加、お待ちしております。



【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=「住み慣れた地域」という思いから「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。



<https://www.grand-unilife.com/blog/?cat=1>

【戸塚地区】誰でも

ひふみ 一二三の会

開催日時	第1・2・3水曜日 13時半～15時半 ※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号棟の 居住者無料、それ以外の方は 100円



★活動内容紹介

サロンでは、おしゃべりを楽しんでいます。
お茶を飲みながら話したり、しりとりゲームに興じたり、歌を歌ったりしながら楽しい時間を過ごしています。
「家でひとり」ではなく、「みんながいるところ」で過ごす時間を大切にしています。

★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、「地域の人々が気軽に集まり、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	毎月第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】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(スクラップブック・ハンドマッサージ・リズム遊びなど)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多世代交流ができる居場所です。

ぜひお気軽に遊びに来て下さいね。

HP : <https://mimamocafe.org>

Instagram : mimamo.cafe

【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	無料



★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。

毎月違う企画を学生が考え、準備をしています。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。

【戸塚地区】高齢者 グランパの会

開催日時	毎月第4木曜日 13時半～15時半
開催場所	サンの家（高田馬場1丁目） オンライン（Zoom）
参加費	100円
参加要件	男性



★活動内容紹介

区内初男性専用のいきいきサロンです。

集いの場で、興味関心のある事柄をテーマに語り合っています。サロンの出会いから、地域活動への参加も始めています。



★活動者からのメッセージ

参加要件が「男性であること」だけという何とも“ゆる～い”集まりです。開催時間が時間だけに、自称グランパ（おじいちゃん）の皆さんが集まり、語り役が毎回変わって面白い話がどんどん飛び出します。

貴方も、参加してみませんか？ グランパの会一同お待ちしております。

【戸塚地区】高齢者 えみの会

開催日時	毎月第4土曜日（原則） 13時半～15時
開催場所	高田馬場地域交流館
参加費	200円

★活動内容紹介

基本的には、お抹茶を頂きながらおしゃべりを楽しむ会です。その中にく脳トレ体操><語り芝居><唱歌>を皆さまとともに歌うなどをしていきます。季節に合わせた催し物の企画もごさいます。

—これまでの催し—

- 6月 子どもの頃の遊びを楽しむ
- 7月 高齢者総合相談センターのお仕事について
- 11月 ハンドベル[WASEDA ノエルズ]演奏会
(広間にて)
- 12月 季節を楽しむ



★活動者からのメッセージ

「えみの会」スローガン

- *お茶でスマイル。
- *笑顔の〇となりましょう！

絵文字の“〇”は“わ”輪・和、または“円”で、縁・絆などの意味を込めています。地域の方々と笑顔の大きな“〇”となりましょう！

落合第一地区

落合第二地区

柏木・角筈地区



★西地区 サロン一覧 (23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	41
	高齢者	えんがわ落合	41
落合第二 (10)	高齢者	西落合サロン	42
	子育て	子育てサロン リバーサイド中井	42
	誰でも	落合三世代交流サロン	43
	誰でも	いきいきサロン哲学堂	43
	誰でも	みんなのリビング葛が谷	44
	誰でも	器あうんの会	44
	誰でも	SINJUKU BASE	45
	誰でも	Zakula Daycare Center	45
	子育て	土の庭で遊ぼう	46
	誰でも	落合・中井社会人大学院(LSSC研究会)	46
	柏木 (8)	高齢者	スマイル健康体操
子育て		ゆいま～る(個人宅)	47
子育て		ゆいま～る 北1	48
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	49
誰でも		神田川ふれあいサロン	49
障害(児)者		NPO法人こっこつ(学習会サロン/よりみちサロン)	50
誰でも		新宿美容CLUBリボン	50
角筈 (3)	高齢者	つのはず合唱団	51
	誰でも	いきいき広場角筈	51
	子育て	Hugmom(はぐまむ)	52

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。
感染状況により感染症対策のため休止中のサロンもありますが、
感染予防をしっかりと行いながら実施しているところもあります。

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。

【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 13時～15時
開催場所	ささえーる中落合 他 ※新型コロナウイルス感染症の収束後は、聖母ホーム1階ロビーで活動予定。
参加費	無料 ※詳細はお問合せください。



★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2010年10月に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

地域の皆さまの交流の場です。

現在は、感染対策を行いながら活動内容を工夫して開催しています。詳細についてはお問合せください。

新型コロナウイルス感染症が流行する前は、毎月平均30名程の方が参加くださいました。早く元通りに活動できる日が来ることを願っています。

【落合第一地区】高齢者 えんがわ落合

開催日時	月1回水曜日 13時30分～14時30分
開催場所	ささえーる中落合 交流スペース
参加費	無料



★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、素敵な生活実践を聞いたりして、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。

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、手話をしたりして、心と身体を刺激し、「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「おいしかった、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。令和元年で10年になります。レシピ本も二冊目を発行いたしました。

新型コロナウイルスの発生により今までのような活動は出来なくなりましたが、地域のあたたかいつながりを絶やさぬよう、スタッフ一同考えています。

★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。

【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) 昼食ありの方 400円
参加要件	0・1・2歳のお子さんと保護者



★活動内容紹介

毎月第4火曜日に開催、時間内は出入り自由です。11時から参加される方は、昼食を一緒に頂きましょう。自宅では温かいお茶やお味噌汁を飲めないママも、ここでは実家にいるようにゆっくりお食事をして、大人同士のおしゃべりを楽しめます。

子ども達はおもちゃで遊んだり、お絵かきしたり、ママやスタッフと自由に過ごします。15時におやつタイム、16時にみんなでお片付けをさせていただきます。（予約制 毎回3～5組参加）

コロナ禍はオンライン<ZOOM>や公園で、親子で楽しめる活動をしています。（予約制）

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。

活動スタッフは子ども好きな7名です。場所はスタッフの自宅です。

【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(祝日も開館) 10時～15時30分(12時～13時 消毒のため閉館)
開催場所	西落合児童館 2階
参加費	無料



★活動内容紹介

多世代の交流を目的としたイベント活動のほか、個人個人が過ごす憩いの場のような施設です。小さなお子さんが楽しく遊べるスペースや、授乳コーナーや、大きな鏡のあるレクリエーションルーム、新聞・雑誌コーナーなどがあり、どなたでも自由にご利用いただけます。

■リサイクル

乳幼児の衣類を中心に提供していただき、10円～100円くらいで販売。

■レクリエーション

健康体操や輪投げ、手作り教室などを開催。

■ミニFM

毎週火曜日・土曜日を中心にFM放送を実施。

■カフェ ■子育てイベントはコロナにより休止中

★活動者からのメッセージ

ボランティアに興味のある方、初めての方大歓迎です！

<http://wp.3sedai.com>

【落合第二地区】誰でも いきいきサロン哲学堂

開催日時	第2月曜日 10時半～12時半 ※祝日の場合は、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。

月に一回、紅茶やコーヒーを楽しみながら、参加者が持ち寄りのお土産や地域の福祉作業所で作ったお菓子などをいただきます。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。

体が不自由な方も、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



開催日時	第1～4 土曜日 13時～18時 月曜日など、その他随時
開催場所	みんなのリビング葛が谷（西落合）
参加費	活動により材料費等かかる場合あり
参加要件	どなたでもご参加いただけます



★活動内容紹介

第1～4 土曜日に開催している多世代食堂「おすそ分けごはん」の調理・盛り付け・受け渡しなど運営参加や、子ども～高齢者まで混ざって遊んだりしながら交流を図ることができます。味噌や醤油、果実シロップづくりなども行っています。

また、月1回程度「てしごと部」として手芸や裁縫などちょっとしたモノづくり活動もあります。

★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たりもしています。

いろいろな人とつながりにいらっしゃいませんか？

【落合第二地区】誰でも 器あうんの会

開催日時	第1 木曜日・金曜日 10時～16時
開催場所	西落合個人宅
参加費	ランチ500円 (コーヒー付は別途100円) コーヒー200円(お菓子付)



★活動内容紹介

落合第二地区にある自宅開放型のサロンです。参加者同士おしゃべりに花を咲かせたり、温かいコーヒーを飲みながらゆっくり過ごしたり、自由に交流しています。

★活動者からのメッセージ

「おうち」のイメージで開催しています。来ていただければ、人に会えたりおいしいものが食べられたり、といいことがたくさんあります。ぜひ一度遊びにいらして下さい。お待ちしております。

【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） オンライン含むハイブリッド開催。
参加要件	新宿区にかかわりのある方ならどなたでも参加可能。



★活動内容紹介

主に男性が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をできる範囲で支援していきます。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「ちょこっと・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

Zakla Daycare Center



開催日時	不定期 ※主に、土日祝日
開催場所	主に落合第二地域センター
参加費	0～500円
参加要件	赤ちゃんからお年寄り、どなたでも



★活動者からのメッセージ

子どもの健やかな成長・育ちを中心とした切れ目ない支援や地域のつながりを大切にしていきたいと願い、活動を始めました。まちの保健室のような、「ちょっと今が大変、手伝って」「ちょっと聞いて」と言える関係や場所、あたたかく見守り・見守られ、顔の見えるつながりが広がる地域になるよう願っています。

★活動内容紹介

【食・いのち・健康・生活・じりつ・収穫体験】をテーマに、専門職や他団体等の連携も大切にしながらクッキング、ワークショップ、ストレッチなどオンライン参加も含め世代や地域を越えたイベントを毎月開催しています。留学生、お手伝いが必要な方、お手伝いしたい方など、興味ありましたら Let's get together!

【落合第二地区】子育て 土の庭で遊ぼう

開催日時	原則 第4月曜日 10時～13時
開催場所	下落合教会（みどり幼稚園）
参加費	無料
参加要件	0・1・2・3歳児親子



★活動内容紹介

子どものすこやかな成長を願い、自然にふれ、ゆっくり遊ぶ場を提供したいという思いで活動しています。木々に囲まれた土の庭でゆっくり遊びませんか。

雨天時も行います（室内遊び）。

★活動者からのメッセージ

砂場遊びや、庭の木の实や落ち葉を拾ったり、絵本や絵をかいたり親子で自由に楽しく遊んでいます。そばにいる子ども達の様子を見ては真似をして、遊びが移っていきます。同年齢の仲間がいるということは素晴らしいですね。

軽食を持参して下さいてもけっこうです。

【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3または第4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	300円



★活動内容紹介

順番に約30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（30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】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！

★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。

【柏木地区】子育て ゆいま～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～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ないということです。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〜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います。

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楽しめます。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〜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います。

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楽しめます。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】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水曜日 14時～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有) 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。

【柏木地区】誰でも 神田川ふれあいサロン

開催日時	第2火曜日 13時～16時
開催場所	ファミリーユ北新宿1階集会室 (新宿区北新宿4-36-6)
参加費	200円/回 (お子さんは無料です)



★活動内容紹介

誰でも気軽に集まれる多世代交流のサロンです。参加者同士のおしゃべりや、カードゲーム、脳トレ、ピアノに合わせた合唱等を楽しんでいます。

開催日以外に、春には花見の会を予定しています。

★活動者からのメッセージ

2019年4月にオープンしたサロンです。プログラムに関わらず、来られる時間もお帰りになる時間も自由です。

シルバー世代から子育て世代、そしてお子さんまで、どなたでも参加できます。

【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）
開催場所	現在は zoom / (ハイブリッド：地域センター/他)
参加費	イベントにより無料~1,000 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・鬼ごっこ等、車いすでもみんな楽しんでるルールを考え遊んでいます。現在は、オンラインよりみちコンサート(年 1 回)や zoom 開催(月 1 回)でできることに挑戦中です。

★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、今までできなかったことが支援者と一緒に行え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で、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、相手を思いやる優しさや笑顔がたくさん生まれています。ぜひ見学に来てください！

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。

【柏木地区】誰でも 新宿美容CLUBリボン

開催日時	第 2 土曜日 10 時~11 時
開催場所	新宿区西新宿 8-5-9 コーポラス芹澤 20B 号室
参加費	100 円（小学生以下無料） ※美容サービス費用は別途あり。 美容サービスをご希望の方は要予約



★活動内容紹介

西新宿 8 丁目にて多世代交流を目的とした地域コミュニティサロンを開催しております。

足の爪切り、マニキュア、ネイルアート、ハンドやフットのトリートメントで綺麗になることで気持ちが明るくなります！

美容健康関連、地域の住民交流を目的としたワークショップも開催予定しておりますので、是非お気軽にお越しください。

★活動者からのメッセージ

こちらのサロンでは、通常ネイルスクールとネイルサロンを運営しております。

プロのネイリストが施術いたしますので、安心してご利用ください。最近、足の爪切りが大変になってきた方や子育て中のママが一息つける場所としてご利用頂けたら嬉しいです。多世代交流の場所ですので、年齢や性別を気にせずお気軽にお越しください！お待ちしております。

【角筈地区】高齢者 つのはず合唱団

開催日時	第2・4木曜日 15時～16時半
開催場所	望星西新宿診療所
参加費	2,000円/月



★活動内容紹介

毎朝ラジオ体操をしている仲間と『声を出して健康に』を目的に合唱サロンを立ち上げました。

講師は西新宿在住の歌手をお招きし、指導を受けています。合唱の前後は参加者同士、交流を楽しんでいます。

★活動者からのメッセージ

地域のコミュニティを高める高齢者の方々を中心に、いつまでも元気で暮らすため昔懐かしい唱歌を大きな声で、楽しく、恥ずかしがらず歌います。

誤嚥防止にもなります。参加お待ちしております。

【角筈地区】誰でも いきいき広場角筈

開催日時	第2・4土曜日 13時～16時
開催場所	望星西新宿診療所
参加費	無料



★活動内容紹介

地域の方々が気軽に、だれでも参加いただけるサロンです。健康麻雀、将棋、健康マシーン、オセロや輪投げ等楽しんでいます。

指導もできるので、初心者の方も気軽に参加いただけます。

★活動者からのメッセージ

健康麻雀が好きな方、どこかお出かけ先を探している方、気軽に顔見知りもできますので、ぜひ、いらしてください。

飲み物やお菓子もご用意していますので、おしゃべりもしながら一緒に楽しみましょう！

【角筈地区】子育て Hugmom（はぐまむ）



開催日時	不定期（Instagramは毎日更新）
開催場所	新宿中央公園、西新宿児童館 ※イベント内容によって場所は変わります。
参加費	約100～1,000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	子育て真っ最中の親子（区内優先）



★活動内容紹介

子育て中のママ達が、子育て中のママ達へ、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、西新宿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!!

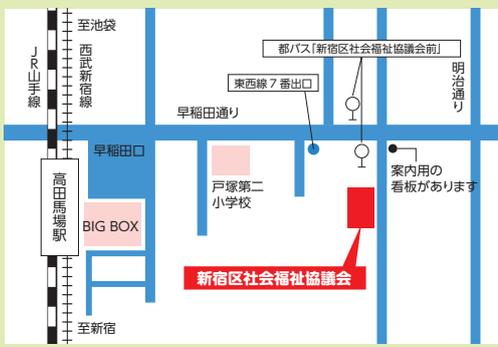




ふれあい・いきいきサロン活動集

令和4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>



社会福祉法人 新宿区社会福祉協議会

〒169-0075 新宿区高田馬場 1-17-20

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

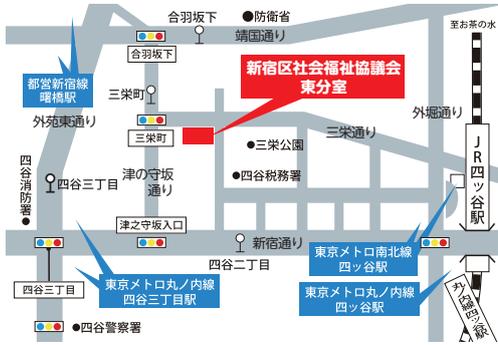
URL: <http://www.shinjuku-shakyo.jp>

E-mail: houjin@shinjuku-shakyo.jp

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 新宿区四谷三栄町10-16

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

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

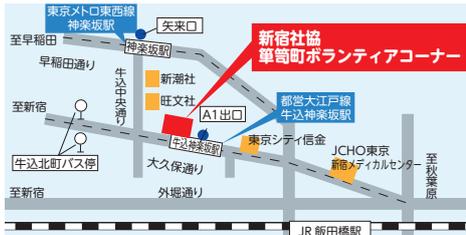
あなたの近くの

つながる



スポット

新宿社協 ボランティアコーナー



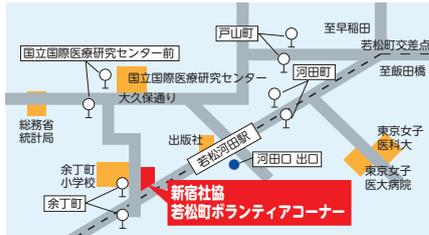
新宿社協 単筒町ボランティアコーナー

新宿区単筒町15 単筒町特別出張所内

Tel & Fax.03-3260-9001

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 若松町ボランティアコーナー

新宿区若松町12-6 若松町特別出張所内

Tel & Fax.03-6380-2204

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



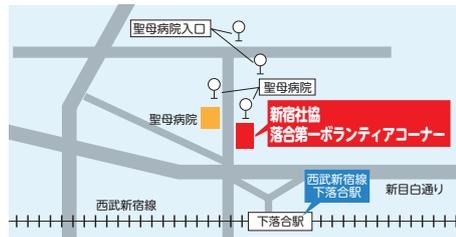
新宿社協 大久保ボランティアコーナー

新宿区大久保2-12-7 大久保特別出張所内

Tel & Fax.03-3209-8851

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 落合第一ボランティアコーナー

新宿区下落合4-6-7 落合第一特別出張所内

Tel & Fax.03-5996-9363

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
- 都バス 「聖母病院入口」 徒歩6分



新宿社協 落合第二ボランティアコーナー

新宿区下落合4-17-13 落合第二特別出張所内

Tel & Fax.03-6908-1131

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 柏木ボランティアコーナー

新宿区北新宿2-3-7 柏木特別出張所内

Tel & Fax.03-3363-3723

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

\\ ホームページ、SNS からさまざまな情報を発信しています //

