

# ふれあい・いきいきサロンを始めませんか

ふれあい・いきいきサロンとは、同じ地区内にお住いの方々が気軽に集える場所をつくり、茶話会や健康体操、ゲーム等を通して「生きがいづくり」「仲間づくり」「健康づくり」を行います。その他にも参加者同士の繋がりができる事で有事の際に助け合えるなど様々な効果があります。

ところで皆さん、最近こんなことにお心当たりはありませんか？

〇〇さん、買い物に出かけた時によく顔をあわせては立ち話をしていたのに、最近顔を見なくなっただけ大丈夫かしら？

コロナが流行してから、外出の機会が減った…朝から晩まで家にいることが多くなった。

最近、誰とも会話をしていないな…。毎日が退屈だ…。

災害時に気に掛けてくれる人がいるかしら…などなど



これらのことに当てはまったなら、ふれあい・いきいきサロンを行ってみませんか？ふれあい・いきいきサロンを行えば、住民同士のコミュニケーションが増え、参加者同士気に掛け合い、お互いの見守り効果もあります。また、サロンの内容は参加者同士で決めて自分たちのペースで好きな時に開催ができます。

～裏面へつづく～

# 「ふれあい・いきいきサロン」をやってみたいけどどうすればいいの？

## ふれあい・いきいきサロン活動までの流れ

### ① まずは、参加者(仲間)を集めましょう！

サロンは自発的な活動であるため、一緒に活動してくれる仲間がいれば声かけなど様々な方法で呼びかけましょう。

### ② 次に、日時と場所を決めましょう！

個人宅や集会所など、場所に定めはありませんが参加者が気軽に集まれる場所にしましょう。

### ③ サロンでの活動

地区の住民が気軽に参加できる、茶話会、ゲーム、カラオケ、手芸、運動や体操など、お互いに楽しんで交流できればなんでもかまいません。難しく考えず、メンバー全員で色々な活動内容を共に考えましょう。

(ただし、趣味に偏った内容だと一部の人しか参加できなくなります。サロンでは、みんなが行える内容が適しています。)

### ④ 準備ができたら始めよう

参加者一人ひとりが、「楽しく」「気軽に」「無理なく」「自由に」を心がけましょう。



詳しく知りたい場合は、社会福祉協議会へご相談ください。社会福祉協議会では、サロンの立上げや、運営のお手伝い、助成金の交付を継続的に行っております。町内では、高齢者サロンだけでなく多世代交流サロン、子育てサロン等もあります。

また、社会福祉協議会では生活の困りごとや相談ごとなど、様々な相談に対応をしておりますのでサロン以外の相談もお気軽にお問合せ下さい。

お問合せ先

鬼北町大字近永782

鬼北町社会福祉協議会(事務局)

電話 0895-45-3709(担当者:松浦 誠/富田)