

私たちの町をいつまでも住みよい町に…

ふれあい・いきいきサロンを始めましょう



○ふれあい・いきいきサロンとは…

日頃、家に閉じこもりがちな人、高齢者、障がい者が、いつまでも元気でいきいきと暮らせるように、身近な地域を拠点に、楽しく集まれる場所を住民の方々でつくっていく仲間づくりの活動です。参加者とボランティアが話し合いながら、活動内容を決め、運営をしてきます。

○サロンに参加すると、どんな効果があるの？

①楽しさ・生きがい・社会参加

参加する人、声をかけてもらった人は、「お客さん」ではありません。一人ひとりが主役です。必要とされる喜びや生きがいを高めます。

②ムリなく体を動かせる

家の中でじっとしているより出かける場があるだけで、ずいぶん違います。体も自然と動かせます。

③適度な精神的刺激

サロンで人と会い、笑い、話し、ゲームなどで楽しい時間を過ごすことは、良い刺激となります。

④健康・栄養について意識が向上

会食や健康チェックなどで、自分の健康などを意識する習慣がつかます。

⑤生活のメリハリ

「○曜日はサロンの日」と楽しみにすることや、人に会うから身だしなみにも気を配るようになります。

⑥閉じこもらない

近所の歩いていけるところに「ふれあいいきいきサロン」があれば気軽に出かけられて、人にも会えます。サロンは閉じこもり防止の特効薬です。

サロンづくりの手順

①サロン活動のキーパーソン(中心になる人)を探します

ボランティアさん数名

②活動場所を決めます

基本的には歩いていける場所

③参加者を募集します

少人数でもだいじょうぶ。楽しい活動であれば口コミで人は集まります。

サロンは気軽に出入りができることが特徴です。「今回は欠席だけど、今度は行くね」「1回も参加していないけど、今度初めて参加しようかしら」そんな言葉が飛び交うサロンが理想です。参加を断った方に、再び声をかけていくことも大切です

④活動回数を決めます

最低月1回は実施してください

⑤活動内容を考えます

あまり四角四面に決めず、おしゃべり会からスタートしたらどうでしょうか

⑥サロン名をつけます

みんなが覚えやすいステキな名前をつけてください。サロンを進める中で決めてもいいですよ！

⑦会費の額を決めます

負担にならない程度の金額にしましょう。

⑧サロン、スタート！

とにかく始めましょう。だいじょうぶです、社協も精一杯応援します！

