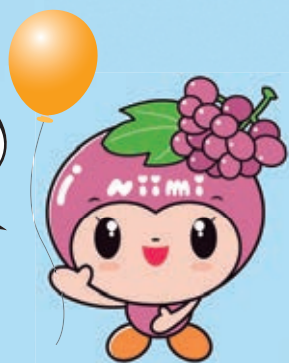


はじめませんか？



ふれあいいきいきサロン

ふれあいいきいきサロンは、
外出することや集まる機会の少ない高齢者など、
地域に暮らす誰もが気軽に参加できる「ふれあいの場」「仲間づくりの場」です。
社会福祉協議会では、みんなでつくる地域交流の場であるサロンづくりを応援しています。



社会福祉法人 新見市社会福祉協議会

効果1 仲間・居場所づくり

日頃からの近所づきあい以外の集いの場があることで、新たな関係づくりができ、メリハリのある毎日が過ごせます。



効果3 介護予防

運動教室や健康教室、食育に関する講座などをサロンに取り入れることで、健康管理や栄養について考える学びの場になります。

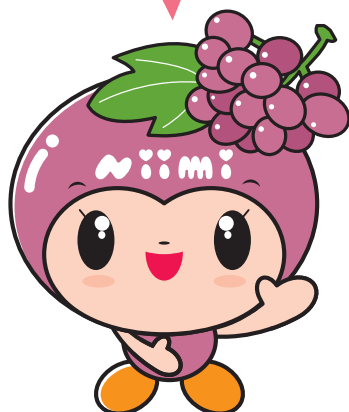
効果2 生きがいづくり

サロンは、参加者全員が主役です。それぞれの得意なことや出来る事を発揮し、みんなで運営に関わることで、生きがいづくりや社会生活の充実につながります。

効果4 見守り・声かけの場に

サロンで、お互いの近況や様々な情報を交換しあうことで、参加者の変化や困りごとに自然と気づき、地域における見守りや助け合い活動につながります。

社協が
できる
お手伝い



①活動助成金の交付

参加人数に100円を乗じた額を助成金として交付します。
(ただし月に1回とさせていただきます)

②サロン保険への加入手続き

活動中の事故やケガに対応した保険への加入手続きや、掛け金を負担します。

③サロン運営に伴う相談や支援

「ふれあいいきいきサロンを立ち上げたい」
「運営や活動内容について相談したい」など、
何でもお気軽にお尋ねください。

活動助成金交付等の条件

- (1) 身近な場所でのふれあいの場づくり、仲間づくりを目的とすること
- (2) 高齢者等を対象に介護予防を目的としていること
- (3) おおむね5人以上の参加があり、年6回以上の計画があること
- (4) 集会所等を単位とした地域に密着したものであること
- (5) 新見市社会福祉協議会等と連携があること
- (6) 自主サークル活動及び趣味の会等の参加が制限される活動でないこと
- (7) 他の公的な助成などを受けていないこと

活動内容は自由!

茶話会



お茶やお菓子を食べながら、参加者同士で楽しくおしゃべり。何気ない会話で心が晴れやかになったり、ストレス解消にもなります。また、地域で元気に暮らすヒントが見つかるかもしれません。

レクリエーション



ゲームやクイズで、場の雰囲気も和みます。楽しみながら運動や脳トレをすることで、心と体の健康を保ちます。

創作活動



折り紙やお手玉、編み物、切り絵など…。手先を動かす手芸や工作を通して、脳の活性化につながります。また、作品が残り、それを楽しめることもポイントです。

料理・食事会



みんなで食材を持ち寄って調理したり、おかずを持ち寄って一緒に食事を楽しむことで、心もおなかも満たされます。

ミニ講座



介護教室や、健康教室など、ミニ講座をサロンで企画するのもおすすめです。

体操・運動



ラジオ体操や、イスに座ったままでできる体操など、楽しく運動を続けることにより、介護予防につながります。

サロン運営のポイント

①参加者みんなで決めた計画に沿って、無理なく楽しく活動しましょう

集まっておしゃべりをするだけでも立派なサロン活動です！
みんなの手作りで無理なく楽しくできることを大切にしましょう。

②役割分担を決めましょう

特定の人が頑張りすぎるのではなく、
みんなが役割をもってサロンに参加することが長続きの秘訣です。

③身近で集まりやすい場所で開催しましょう

集会所や公共施設だけでなく、個人宅を会場にいただいても構いません。
みんなが気軽に歩いて行ける範囲が理想的です。

ふれあいいきいきサロンは 「みんなが主役」「みんなでつくる」 集いの場です！

実施主体は？

地域での交流を目的とする
ものであれば、誰が行って
も、どんな団体が中心となっ
ても構いません。

活動頻度は？

月に1回、2ヵ月に1回など、
無理のないペースで定期的
に活動しましょう。

活動内容に 困ったら？

レクリエーション用具の貸し出
し、介護教室や、体操、講演など
の講師の取次ぎも行っておりま
すのでお気軽にご相談ください。



社会福祉法人 新見市社会福祉協議会

〒718-0016 新見市金谷640番地1 (新見市地域福祉センター)

☎ 0867-72-7306 / FAX 0867-71-2088

大佐支所

〒719-3503 新見市大佐小阪部1469-1

☎ 0867-98-3119 / FAX 0867-98-2000

神郷支所

〒719-3611 新見市神郷下神代3946

☎ 0867-92-6677 / FAX 0867-92-6675

哲多支所

〒718-0303 新見市哲多町本郷246-4

☎ 0867-96-3111 / FAX 0867-96-3222

哲西支所

〒719-3701 新見市哲西町矢田3604

☎ 0867-94-3333 / FAX 0867-94-2117