

～あなたのまちにも～

ふれあい・いきいき サロン



～サロンは地域住民がつくる「交流の場」「仲間作りの場」～

同じ地域に住む人たちとのふれあいから、地域に笑顔があふれます。

地域が共に支え合うことのできる「ふれあい・いきいきサロン」「ふれあいミニサロン」を、美濃加茂市社会福祉協議会は支援しています。

「ふれあい・いきいきサロン」にはこんな効果が!!

地域福祉力の向上

参加者の会話から、日頃の心配ごとや見守りが必要な方の存在などを見つけることができます。問題解決に関わる人がつながり、「ふれあい・いきいきサロン」を中心とした福祉のネットワークができます。



生きがいづくり・閉じこもり予防

人とのふれあいが外出を促し、身だしなみにも気を配るようになります。

地域の中に「自分の居場所」「自分の役割」があれば心に張りもでます。サロン活動は社会参加のひとつです。



健康や食生活について意識する習慣がつく

血圧測定や健康講話、食事会などがきっかけとなって、自分自身の健康管理や食生活についての意識が高まり、健康維持にもつながります。

みんな
来とるかなあ



今日は、何を
やるんやろう

つながりづくり

地域住民との交流ができ、人と人とのつながりを深めることもできます。それが地域の「絆」を強めます。



無理なく体を動かせること

歩いて出かけることがいい運動になります。また、簡単な体操を取り入れることで体を動かす機会が増え、介護予防にもなります。



サロンから笑顔が広がる♡

参加者は高齢者を中心とした地域住民

自治会の回覧や掲示板を活用してサロンのことを皆さんに知ってもらいましょう。

直接声をかけ誘い合うことも効果的です。何度も継続して呼びかけることも大切です。



内容は「楽しく」「無理なく」「自由に」がサロンの魅力

集まる目的は健康のため、学習のため、おしゃべりするためなど何でもOKです。必ずしも「何かをしないといけない」というものではありません。お茶を飲みおしゃべりを楽しむのもひとつです。「みんなで内容を決める」「できることをできる人が行う」等、みんなでサロンを盛り上げ支え合いましょう。

開催場所は歩いて行ける所が基本

歩いて行ける身近な場所で、誰でも気軽に集まれる場所を選びましょう。
(公民館、集会所、お寺、参加者の自宅など)

開催回数はそれぞれのサロンで

定期的開催することにより、参加者はサロンの日を楽しみにされます。

参加費は継続できる無理のない金額で

必要な経費は会費として参加者に負担してもらいます。無理をして費用のかかる内容にする必要はありません。参加者で金額を決めましょう。

条件を満たせば補助金の対象となります

70歳以上の高齢者を5人以上含む7人以上毎月開催するサロンは、申請及び報告をされた場合に活動費の補助が受けられます。

ふれあいミニサロン

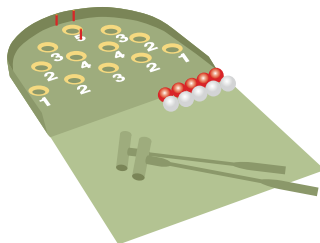
「毎月開催できない」「書類の提出は面倒だから、補助金はいらないけど職員を派遣してほしい」そんな市民の皆様のご意見から、補助金の条件に合わないサロンを「ふれあいミニサロン」と呼び、平成29年度から美濃加茂市社会福祉協議会は支援を始めました。

詳細につきましては、ご相談ください。

社協はそれぞれの地域の

「ふれあい・いきいきサロン」を応援しています。

- ◆看護師の派遣（健康相談・健康講話・レクリエーションの提供 など）
- ◆サロン研修会・交流会等の開催
- ◆レクリエーション物品の紹介や貸出
- ◆各種講師・ボランティア団体の紹介
- ◆サロン保険の加入手続き
- ◆活動費の補助



看護師による健康相談



看護師の派遣（レクリエーションの様子）

「ふれあい・いきいきサロン」 活動について

- ★関心のある方
 - ★始めたい方
 - ★参加したい方
 - ★ボランティアに興味がある方
- どなたもお気軽にご相談ください。



ボランティア団体の紹介



みのりん

お問い合わせは…

美濃加茂市社会福祉協議会

TEL (0574) 28-6111 FAX (0574) 28-6110

ホームページ：<http://minokamo-shakyo.or.jp/>