

ふれあいいきいきサロンとは・・・

「地域の中で誰もが気軽に集まれる 地域交流の場」

ふれあい・いきいきサロンの開催意義

☆地域の豊かな人間関係、お互いに支え合い、助け合う関係を創り出す継続的な地域活動として、個と地域、社会をつなぐ拠点として『いきいきサロン』が期待されています。日常からの地域のつながりが、災害時等に地域で支え合う力となり、地域で災害を乗り越える大きな力となります。

☆サロンにはこんな効果があります☆

☆効果 1 仲間づくり（出会いの場）

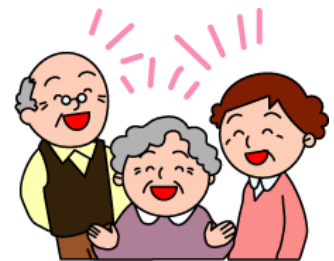
- ・ご近所さんと知り合える良い機会です。
- ・外出する機会が多くなり、楽しみが増えます。

☆効果 2 閉じこもり防止→寝たきり防止・認知症予防

- ・家への閉じこもりが進むと、無気力になり、肉体的な衰えも加速します。
- ・サロンに出かけ、様々なプログラムに参加することで刺激となり、生活のメリハリができます。
- ・他の参加者との交流で脳の活性化にも繋がります。

☆効果 3 ご近所の見守り・安否確認

- ・定期的にサロンで顔を合わせることで、お互いの安否を自然に確認できます。
- ・サロンでの会話の中から、日頃の心配ごとの相談や地域の福祉の問題を発見したり、地域の福祉力の向上にもつながります。
- ・顔見知りになることで、災害時の助け合いなど地域の防災力の向上にもつながります。



「いきいきサロン」では何をするの？



参加している方同士がお互いに交流できる活動を行います。季節の行事などを盛り込むと効果的です。参加者もお世話役も楽しめることが大切です。

（例）茶話会、会食、軽い運動、健康チェック、歌、レクリエーションなど

*** サロンは参加者みんなで楽しみましょう（気軽に、無理なく、楽しく、自由に）**

開催場所	参加者が気軽に集まることができて、継続して実施できる場所 (例) 公民館、集会所など
実施回数	参加者や世話役の方の負担にならないような回数を設定しましょう。 「第〇の〇曜日はサロンの日」など定期的な開催が効果的です。 時間は、半日でも1日でも、自由に設定してください。
運営者	地域の方（福祉会が中心）が世話役となって開催されています。参加する人と世話役の人は、支えられる、支えるという関係ではなく、対等な立場で和気あいあいと、いっしょに会話を楽しみましょう。
費用	お金をかけずに楽しむことがサロンの原則です。参加される方の負担にならないような金額で運営しましょう。 (社協からの助成金もあります)
参加者	誰でも参加できます。高齢者のサロンは、めやすとして65歳以上となっていますが、地域によって決められています。 参加人数は、活動しやすい範囲で、お互いの顔が見えるくらいが理想です。

**** 楽しく、ながく続くサロンにするために！ ****

- ①明るく楽しい所には人は集まります。そのためには、雰囲気づくりが大切です。楽しく気軽に参加出来るサロンを心がけましょう。
- ②楽しい会にするためにも、参加者の安全管理を心がけましょう。
- ③なるべく経費をかけずに楽しむ会です。参加費をみんなで負担したり、持ち寄ったりと長続きする方法を考えましょう。
- ④地域での気軽なおしゃべり会だけに参加者のプライバシーは守りましょう。せっかくの信頼関係を壊してしまいます。

☆池田町社会福祉協議会はいきいきサロンをサポートします☆

*レクリエーション用品の貸出（ゲーム、DVDなど）

*サロン活動費の助成・・・1回 3,000円が上限
(年間12回まで)

*サロンボランティアの紹介

●サロン活動についてのご相談は、池田町社会福祉協議会
までお気軽にどうぞ！！

