

私たちのまち・・・ いつまでも住みよいまちに・・・

# ふれあい・いきいきサロンをはじめましょう

ふれあい・いきいき交流サロンとは

『気軽に・無理なく・楽しく・自由に』集って交流する場所



日ごろ家に閉じこもりがちな人、ご高齢の方や障がいをもった方、地域の誰もが住み慣れたところでいきいきと暮らせるように、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、一緒に活動をしていきます。

## ○ 元気になる

軽い運動をしたり声を出したり、また手先を使った作業を通じて、参加者の健康管理を図ります。サロンによって、仲間との楽しい時間が過ごせる場所だから出かけようという精神的な張り合いも生まれ、生活意欲も高まっています。



## いいことがいっぱい！

### ○ 仲間づくりができる

話し相手もなく一日中テレビを見て過ごす人や、家族と暮らしていてもほとんど会話がないうという話もよく聞きます。サロンを通じて、同じ世代の人やボランティアとのふれあいの場を持つことによって、自分が社会にとって必要な存在であるという認識や、あの人とともにという絆をつくる気持ちを培うことができます。

### ○ 生活の質が高まる

サロンに参加することにより、健康増進や趣味の活動の再開、友達づくりや社会参加等の面が満たされてきます。参加者本人が生き生きとしてくることによって家族との関係も良好になるなど、生活の質全体が高まってきます。



## サロンづくりの手順

準備開始！

### ①活動をする仲間を募ろう！

支援者の人数はできるだけ多いほうがいいでしょう。

### ②活動場所をきめよう！

参加者が歩いて行かれる場所がいいでしょう

### ③参加者を集めよう！

少人数でもOK！楽しければ口コミで人は集まります。

### ④活動回数・内容、名前などを決めましょう

少なくとも月に1回は活動しましょう。「おしゃべり会」や「お食事会」からはじめてもいいかもしれません。

地域力を発揮しましょう！

応援します！ サロンを作りたい方、参加してみたい方は、ご相談ください！

#### \* 活動の面では

一緒に運営方法や活動内容を考えたりします。他機関とのネットワーク面でも協力します。

#### \* お金の面では

必要に応じて、活動費や会場使用料等の補助をします。

#### \* 保険の面では

ご希望で全国社会福祉協議会の「ふれあいサロン障害補償保険」への加入も紹介します。

#### \* PRの面では

「社協だより」や「ホームページ」等でPRします。

#### \* その他

活動が継続できるよう、必要な支援を検討します。

サロン スタート！



はじめましょう！大丈夫です、私たちも精一杯応援します！



社会福祉法人箱根町社会福祉協議会

TEL 0460-85-9000

湯本855 旧湯本中学校 1階