

ふれあい・いきいきサロンを はじめてみませんか？

—地域の高齢者や障がい者など家で閉じこもり孤立しがちな方が集まり
仲間の支えによって楽しくいきいきと地域で暮らしていけるように—

★いきいきサロンってなあに？

地域の高齢者や障がい者、子育て中の親子などが気軽に集まり、おしゃべりしたりして過ごす「憩いの場」を“いきいきサロン”と呼んでいます。

★どこですの？

身近なところならどこでも。
地域の公民館が主流。個人宅でも良い。
散歩がてらに行ける身近な場所が良い



★誰がするの？人数は？

近所の仲間同士、民生委員、ボランティアなどみんなで自主的に運営するもの。
特に一人暮らしの方等が参加できると良いですね。
地域の規模にもよりますが、概ね10人位集まれば賑やかでいいと思います。
サロンに参加する方は、ある時は「利用者」ある時は「ボランティア」です。

★どんなことをするの？

みんなで集まって、おしゃべりをするだけでもいいと思います・・・
やってみたいことはみんなで話し合いながら決めましょう・・・
映画鑑賞をしたり、料理を作ったり、運動をしたり、勉強会をしたり、何でも良い
町内では子供会と交流や工芸品製作、カラオケなどユニークな活動が沢山あります。

★回数はどれくらい？

月1回でも週1回でもお互い無理のない範囲からはじめてみましょう。
各家庭の灯油代を節約するため皆で暖をとる冬場だけの「冬期限定サロン」でも構いません。まずはやってみましょう・・・

★費用は？ なるべくお金をかけないでやりましょう。
必要な時はみんなと相談して参加者負担も考えましょう。

★社会福祉協議会からの支援は？

共同募金からわずかですが活動助成を行っています。原則的に光熱費や備品購入以外は自由に活用できます。その他、レクリエーション用具の貸出し、講師派遣、保険加入、情報提供などを通して支援を行っています。

サロンに参加すると...サロンをはじめると...

笑顔が増えた！友達が増えた！サロンに来るのが楽しみ！ 集落が元気になった！地域に新しい活動が生まれた！

- ・何もしなくても、みんなで顔を寄せ合い話をするだけで楽しい。
- ・地域の人達が面倒してくれる。サロン自体が高齢者の見守り活動になる。
- ・サロンの日が来るのが楽しみだ。
- ・家族との会話も増えた。
- ・情報交換や食べ物の交換が楽しみ。
- ・生活に張りが出て若くなったといわれる。
- ・部落行事への参加率が上がった。
- ・外出の度にお洒落が楽しい。
- ・サロン以外でもボランティア除雪など
支えあいの輪が広がった。
- ・集落に笑い声がこだまする様になった。
- ・サロンの参加者がボランティアで花植えしてくれるようになった。
- ・普段一人寂しく食事をしているがサロンで食べると何でも美味しい。



サロンをはじめたい！興味がある！方のご相談下さい

飯豊町社会福祉協議会では身近な地域で気軽に集える「ふれあい・いきいきサロン」の普及を活動方針の中にも掲げております。自分たちの地域にも作ってみたいという方はお気軽にご相談ください。



町内に、たくさんのサロンができ、お互いに支えあう社会が形成され、参加する人もお手伝いする方も元気になるような町づくりができればと思います。サロンの効果はこれまで述べてきたとおり、多様で限りない可能性を持っております。「得意料理を持ち寄って互いの味を楽しみあうサロン」「部落で

書道が得意な方に講師になってもらいみんなで書き初めするサロン」など活動も実にユニークです。社会福祉協議会ではこの素晴らしい活動が町内の多くの地域に広がることを期待しています。

～社協が目指す地域の「茶の間づくり」の合言葉は～

「気軽に 無理なく 自由に 楽しく」です。