

はじめませんか？

# ふれあい・いきいきサロン

## サロンとは

歩いて通える身近な場所に、地域で暮らす住民が気軽に集い、「ふれあいの場づくり」「仲間づくり」を行う活動です。サロン活動を通して、地域の誰もが安心して暮らせる地域づくりをめざします。

## サロンは3種類

### 運動型

- ・週1回以上の開催
- ・真庭市が推進している体操に取り組む
- ・参加者の半数以上が65歳以上の高齢者

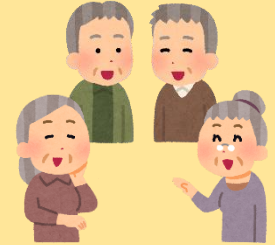


### 憩い型Ⅰ

- ・月1回以上の開催
- ・真庭市が推進している体操に取り組む
- ・参加者の半数以上が65歳以上の高齢者

### 憩い型Ⅱ

- ・年齢や開催回数に関係のない地域交流を目的とした集まり



## サロンの効果

### 《 楽しみ・生きがい 》

参加者どうしのおしゃべり、ゲーム、食事会や茶話会などで楽しい時間が過ごせます。サロンは参加者みんなが主役です。それぞれの得意なことや出来ることを発揮することで、生きがいづくりにつながります。

### 《 仲間づくり・居場所づくり 》

一緒にしゃべり、笑いあい、ちょっとした困りごとを相談できる仲間ができます。また、定期的に出かける場ができることで、メリハリのある生活につながります。

### 《 健康づくり 》

体操や脳トレ、健康講座などに取り組むことで、介護予防や健康管理につながります。



西谷ふれあいサロン（北房）：楽しくおしゃべり

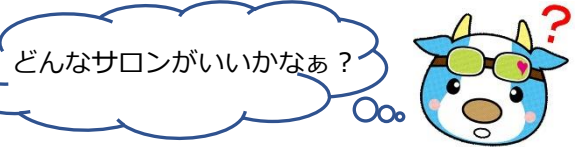


徳山なかよし会（川上）：体操に取り組んで介護予防

### 《 地域での見守り・支えあいネットワークづくり 》

定期的なサロンを開催することで、参加者の困りごとや体調の変化に気づくきっかけになります。

普段からお互いを気にかけてあう関係づくりにつながります。



## 社協からの助成

■社協からの助成には、赤い羽根共同募金の配分金が使われています。

対象	金額	対象経費
全てのサロン	上限:50,000円(年間)	食事代 お茶代
	食事会 200円×参加人数 茶話会 50円×参加人数 (上限:参加者1人につき月200円)	
	講師料 3,000円(上限:年3回)	講師料

みんなで、気軽に、楽しい活動に取り組んでいます。



## サロンの活動内容例

- ★季節の行事(お花見会・七夕会・敬老会・クリスマス会)
- ★交通安全教室・健康教室
- ★カラオケ・ゲーム・レクリエーション・脳トレ
- ★ラジオ体操・げんき☆輝きエクササイズ

- ★手芸・絵手紙・おやつ作り
- ★映画鑑賞
- ★グラウンドゴルフ・ペタンク
- ★ビンゴゲーム など

## 社協のお手伝い

- ・立ち上げ方法や活動内容についての相談、自治会での説明、出前サロン(※3)の開催
- ・レクリエーション用具の貸出
- ・講師や講座の紹介、調整
- ・助成金請求等の書類作成支援
- ・サロンの集いの開催(担い手の交流、サロンで活用できる情報の提供) など



二ツ木サロンまんさく(勝山): みんなでゲーム

## 出前サロン

(※3) サロン申請前の集いの場へ、立ち上げのお手伝いや助成を行います。

\*茶話会や簡単なレクリエーションなど、無理なく楽しく過ごせる内容でサロンを体験できます。

\*茶話会: 50円×参加人数、食事会: 200円×参加人数を上限として、経費を助成します。

\*立ち上げ支援ボランティア(同じ地区社協内でサロンに取り組んでいる担い手の方)に出前サロン開催のご協力いただいた場合は、1日500円の費用弁償があります。

まずはお気軽にご相談ください。



社協の「きょうちゃん」

## 【お問い合わせ先】

真庭市社会福祉協議会 本所(久世保健福祉会館1F)

電話: 0867-42-1005

FAX: 0867-42-2263

## 真庭市からの補助

対象	金額	対象経費
運動型	立上継続支援(※2) 上限:100,000円	運動用具 備品 感染予防物資購入費 軽微な設備改修費
	運動型 憩い型I	活動経費 上限:年36,000円

(※2) 100,000円を使い切るまで繰越可能