

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

《 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。



徳山なかよし会（川上）：体操に取り組んで介護予防



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