

# 東 吾 妻 町

## 【ふれあい・いきいきサロン】

### 「ふれあい・いきいきサロン」とは？

この活動は、歩いて行ける地域を拠点として（集会所・公民館など）、高齢者・障害者・子育て家庭が気軽に集まり、参加者とボランティアがともに運営を担い相互に交流することにより、介護予防や引きこもり防止、心の安らぎなどの効果が期待できる活動です。（※家庭にある「お茶の間」の地域版・地域の社交場）

### サロンの効果

- ★サロンでは、参加者（高齢者・障害者・親子など）は、単に「お客様」ではありません。集まった一人ひとりが主役となって、自分たちでサロンを作っていきます。自分の役割を持ち、必要とされる喜びが生き甲斐や社会参加意欲を高めます。
- ★ ご近所の歩いていけるサロンに出かけるだけでも、家の中でじっとしているのとはずいぶん違います。サロンの中で、無理なく体を動かせるプログラムなどを取り入れると一層効果があります。
- ★ サロンに出掛け人と会い、話・笑い・唄い・ゲームなどを通して楽しい時間を過ごすことは、適度な精神的刺激になります。
- ★ サロンで保健師による健康指導などがきっかけで、自分の健康や栄養について意識する習慣がつくことが、元気を保つことにつながります。
- ★ 「サロンの日」を意識することで、身だしなみに気を配るなど、生活にハリが出ます。新しい仲間づくりもでき、閉じこもり防止に役立ちます。



この事業は、赤い羽根募金の助成を受けて実施しています。 

## サロンの運営方針

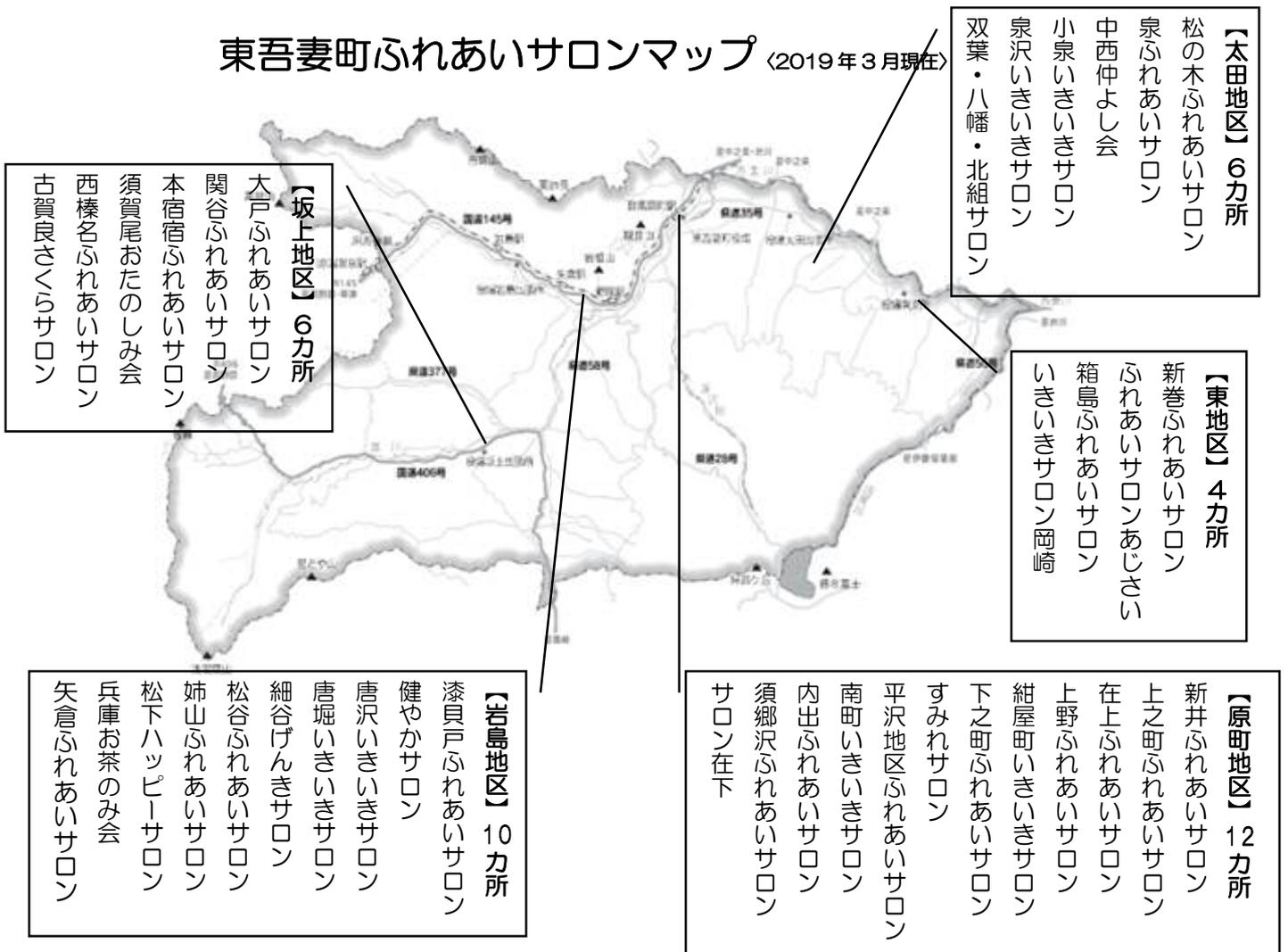
- (1) 参加者・・・地域に居住している65歳以上の高齢者・障害者・子育て中の親子
- (2) 開催場所・・・集会所・公民館・自宅 など（基本的に歩いていける所）
- (3) 活動内容・・・健康体操・ゲーム・カラオケ・手遊び・保健指導 など
- (4) 活動費・・・社会福祉協議会より助成金を月に1回交付

（参加者一人当たり400円の範囲 実費相当額 領収書が必要）

## 社会福祉協議会の役割

- サロン活動を始めようとしている方への趣旨や方法についての説明、個別相談、年に1度研修会を実施しています。
- 会場及び役場バス・保健師・警察官・栄養師等講師の依頼もしています。
- プログラムの企画援助など

### 東吾妻町ふれあいサロンマップ <2019年3月現在>



この事業は、赤い羽根募金の助成を受けて実施しています。

