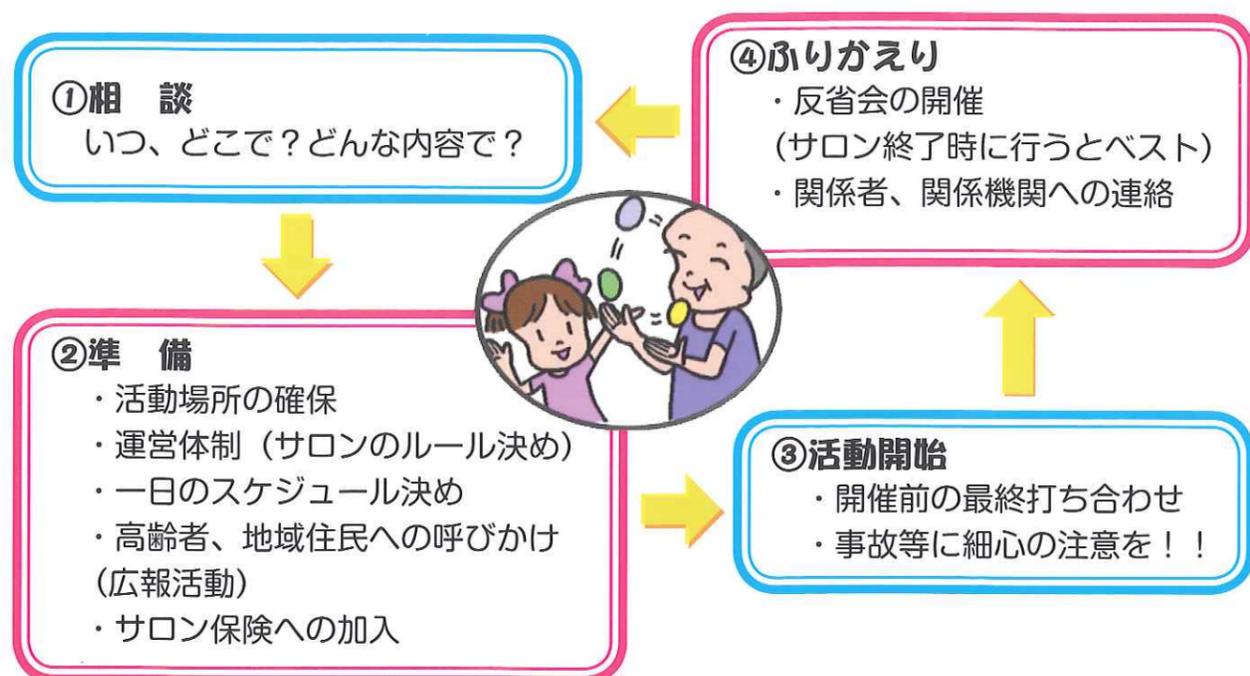


## 5 活動開始までの流れ



## 6 共にサロンを進めましょう!! (問合せ先)

### サロンの総合窓口

社会福祉法人 鞍手町社会福祉協議会  
〒807-1305  
福岡県鞍手郡鞍手町大字新延 414-1  
(総合福祉センターくらの郷内)  
TEL (0949) 42-7800  
FAX (0949) 42-7808



### 【関係機関 (相談窓口)】

介護相談	鞍手町 福祉人権課	代表 TEL (0949) 42-2111
	鞍手支部地域包括支援センター	TEL (0949) 33-3456
健康相談	鞍手町総合福祉センター くらの郷	TEL (0949) 42-8812
公民館活動	鞍手町 教育課	TEL (0949) 42-7200

このパンフレットは、「平成22年度共助社会づくりに向けた小地域福祉活動推進のための市町村社協モデル指定事業費」及び「赤い羽根共同募金」の一部によって作成しています

H23年2月作成

誰もが 住み慣れた地域で いきいきと

# あなたの地域(まち)にも ふれあい・いきいきサロン



社会福祉法人 鞍手町社会福祉協議会

## ① ふれあい・いきいきサロンとは？

ふれあい・いきいきサロンとは、地域の高齢者が住みなれた地域で、いつまでも楽しく・いきいきと暮らしていくことを応援する活動です。

外出の機会が少ない、話し相手がいない、さびしいといった不安や悩みを持っている方に声をかけて、「楽しく」「気軽に」「無理なく」過ごせる場を地域のなかにつくるものです。

そして、何より参加される高齢者と運営するボランティアが自由な発想で企画し、自主的に運営する活動です。「地域高齢者の社交場」「集い」と表現すれば、わかりやすいかもしれません。

## ② なぜ、ふれあい・いきいきサロン？ 考えてみてください 地域の現状

- 高齢化の進行
- 加齢に伴う健康や介護問題
- 孤独死問題
- 孤立化・隣近所のつながりの希薄化
- 制度以外の新しい取り組みの必要性（制度の狭間にある方の支援策等）



## ③ 今こそ、ふれあい・いきいきサロン！！

- 仲間づくり（新たな人間関係が生まれる）
- 生きがいづくり（心豊かな地域生活）
- 孤立、閉じこもりの防止（ひとりにさせない）
- 元気なときから健康づくり（介護予防・認知症予防）
- 参加者同士のたすけあい（困ったときはお互いさま）
- 暮らしに役立つ情報交換



### 【事例紹介（参考）】

#### ① サロン関係者による安否確認

A区では、平成21年の集中豪雨の際、区長やサロン関係者が、支援の必要な高齢者の安否確認や避難誘導を行いました。家屋等に被害はあったものの、怪我をした方もなく、避難者も無事に家へ帰ることができました。

#### ② 健康づくりへの取り組み

サロンで、体操やストレッチ等の介護予防に取り組んだ結果、「体が軽くなった」「足腰が強くなった等」の意見が多数寄せられています。参加者の運動測定においても、一定の効果が出ています。

## ④ はじめてみよう！ふれあい・いきいきサロン

場所は？	公民館・個人宅・身近な施設など
参加者は？	地域によって様々ですが、見守り等の必要なおおむね65歳以上の高齢者
回数は？	月に1・2回程度。参加者や担い手の負担のかからない範囲で行われます。
活動内容は？	お茶会、手遊び、カラオケ、踊り、ビデオ観賞、手工芸品づくり、健康体操、健康相談（血圧測定等）、特技披露 等 ※まずは、できることから始めましょう
費用は？	食事代・お菓子代の実費など（200円程度）
運営の担い手は？	ボランティア、民生・児童委員、自治会、老人クラブ その他、サロンを応援して頂ける方

### ～活動例（町内の活動紹介）～



（食事会）



（レクリエーション 輪投げ）



（介護予防体操 ピンシャン体操）



（福祉講演会 介護保険の仕組み）