

ふれあい・いきいきサロン通信No.9

発行：三芳町社会福祉協議会 電話 049-258-0122 FAX049-258-0180

～ ふれあい・いきいきサロンは「地区が違っても」「誰でも」参加できます ～

『ふれあい・いきいきサロン』ってなあに・・・

ふれあい・いきいきサロンは、全国社会福祉協議会の推奨の元に、核家族化による独居世帯の増加や高齢者、子育て世代の孤立化防止、仲間づくりを目的に全国で展開されています。

サロンは、「住み慣れた地域で住み続けたい。」「なじみの仲間同士で、自然に交流し合いたい。」という住民のニーズに応えるものです。参加者とボランティア（住民）が「サービスの受け手と担い手」という立場を超え「誰でも、気軽に、楽しく、無理のない範囲で」実施するのもサロンの特徴です。三芳町社会福祉協議会が支援するサロンは、『ふれあい・いきいきサロン担い手養成講座』を受けた方が開催するサロンですから、安心して参加することができます。

気になるサロンがございましたら是非、お越しください。

『生き生きサロンごいっしょに！！』

お昼ご飯を作って、みんなでワイワイ楽しく食べるサロンです。今月のメニューは『煮魚となす&オクラ、イカマヨ和え、漬物、みそ汁、酢飯、スイカ』でした。12時完成を目指して、たくさんのボウルや鍋を使い、味のチェックや、盛り付けに大忙し！おしゃべりをして笑って、とっても楽しそうに皆さん参加されていました。自分たちで作った温かいご飯を、みんなで食べるおいしさは格別です。食べるだけでもOK！お昼ご飯をご一緒しませんか？



日時 第2水曜日（変更あり） 午前11時～午後2時
会場 三芳町保健センター（外食あり） 参加費：500円
連絡先 井出 敬子 Tel049-258-0758

『ふれあいサロン “きぼう”』

カラオケや民謡・舞踊や音楽を楽しむサロンです。この日は健康管理サロンのメンバーのギター演奏に合わせて、懐かしの曲を合唱♪大きな声で歌った後は「うちわ」や「布」を使って体操を行い、心も身体もリフレッシュ！軽快なリズムの曲や、ゆったりとした曲で体を動かし、みなさんの顔がほころんでいました。体操が特に好評のようでした。



開催日 第1（または第2）土曜日
時間 午後1時30分～午後3時30分
会場 上富3区第1集会所 参加費：100円
連絡先 西片 和子 Tel049-259-6079

『茶話会』

クイズ「食べ合わせの悪い食材」からスタート！一週間の食事にかたよりが無いかも、表でチェックしました。その他、スタッフが考えた手作りクイズや三芳町に関するクイズ、肩こりに効く体操など盛りだくさん♪毎月様々な行事を行い、6月は昔の遊び（お手玉やけん玉、おはじきなど）を行いました。参加者の皆さんが、楽しそうにおしゃべりしている姿が印象的でした。



日時 第2火曜日 午後1時30分～午後3時30分
会場 みよし台1区集会所（MIX） 参加費：100円
連絡先 西海 貴久恵 Tel049-259-1451

『歌声喫茶とカラオケサロン』

どの曲を歌いたいか、担い手が一人ずつ希望を聞いて、順番に歌っていきます。

音響がよく、会場内の雰囲気は穏やか♪初めて参加する方も、気持ちよく歌えること間違いなしです！娘が嫁ぐ際の親心を歌った曲を選んだ方が、ご自身の娘さん・お孫さんの話をされて、ほっこりする場面も。第4金曜日は歌声喫茶で「みよしのハーモニカクラブ」の演奏に合わせて合唱し、楽しい一時を過ごしています。



日時：第3金曜日（カラオケ） 第4金曜日（歌声喫茶）
時間：午後1時15分～午後3時30分
場所：みよし台1区集会所（MIX） 参加費：100円
連絡先：林 耐生 Tel049-258-2138

『いもっこ体操藤久保6区』

いもっこ体操は、理学療法士や住民・健康運動指導士が考案した、三芳町のオリジナル体操です。イスに座ったまま行えるのが特長です。スクリーンに映し出された映像を見ながら、「青い山脈」のリズムに合わせて、ゆったりと全身を動かします。

途中で、温かいお茶を飲んで休憩です♪その他、楽しい“頭の体操”や、童謡「かたつむり」や「ふるさと」などの曲に合わせて、気持ちよく身体を動かしました。



日時 第1・第3木曜日 午前9時30分～12時
会場 藤久保6区集会所 参加費：無料
連絡先 瀧澤 佐代子 Tel049-258-0692

『なごみサロン』

お話しボランティア（傾聴ボランティア）グループ“なごみ”のメンバーが、皆様のお越しをお待ちしています。温かいコーヒー、お茶、紅茶を飲みながら、ゆっくりおしゃべりを楽しみませんか？「会場まで遠いなあ」という方も、車の送迎がありますので、お気軽にご連絡ください。



声を出して笑ってストレス発散！

みよしのハーモニカクラブの演奏に合わせて合唱しました♪



日時 第4水曜日 午後1時～午後4時30分
会場 藤久保1区集会所2階 参加費：100円
連絡先 金沢 正枝 Tel049-258-5934

ふれあい・いきいきサロンの定義

「少人数の参加者が、歩いて行ける場所で、住民と参加者とが共同企画して運営していく楽しい仲間づくりの活動」

全国社会福祉協議会
『ふれあい・いきいきサロン開発マニュアル』

歩いて行ける場所に、誰でも集える場所があって、おしゃべりなどを楽しく過ごせたら、今よりもっと生活が楽しくなりそうですね。

三芳町社会福祉協議会に登録しているサロンは、月に1回～2回開催しています。（サロンによっては毎週開催あり）

サロンは「地区が違ってても」「誰でも」参加でき、参加することで「生きがいつくり」や「仲間づくり」「閉じこもり防止」「介護予防」の効果が期待できます。

「ふれあい・いきいきサロン」は、自分達で作る活動です。「地域にこんなサロンがあったらいいな。」など、サロンづくりに興味がある方は、社会福祉協議会までご相談下さい。

こちらに紹介している『ふれあい・いきいきサロン』は、皆様の社協会費（一般¥500/年 特別¥2000/年）を財源とした社会福祉協議会からの助成金を受けて運営をしております。