

ふれあい・いきいきサロンってどんなところ？

異世代交流



地域の子どもや若者が参加することで、ふれあいの輪が広がるね。

茶話会



わいわいおしゃべりしながら情報交換。友だちも増えるね。

物づくり



手工芸や季節のものを折り紙で作るなど色々チャレンジするのもいいね。

食事会



ひとりで食べるより、おぜいで食べるほうがおいしいね。

健康チェック



血圧測定で健康チェック。無理なく活動しよう。

各種講座



生活に役立つ話や、防犯の話など、色んな話を聞くのもいいね。

ゲーム・レクリエーション



簡単なゲームなら誰でも参加できるね。たまには囲碁やカラオケなどもやってみよう。

健康体操



ふだんより、ほんの少し体を動かすだけで気持ちがいいね。

親子のふれあい



親同士も自由におしゃべりして、育児の不安や問題を解消できるね。

☆☆ サロンの効果 ☆☆

① 孤立・閉じこもり防止

閉じこもりの状態が続くと、体の機能を低下させ寝たきりになる可能性や、心や脳の機能の低下を招き、うつや認知症の危険性が高くなります。また人と人との関係もなくなり、社会から孤立してしまいます。

サロン活動は「外出のきっかけ」をつくれます。人と会い、話し、笑い、歌い、いろいろなプログラムによる楽しい時間を過ごすことは、適度な精神的刺激となります。さらに人と会うために身だしなみに気を配るようになり、生活にメリハリがつかます。

② 近隣とのつながりづくり

近隣とのつながりが希薄していると病気や災害時に助け合いが難しくなります。さらに困ったときに頼れる人がいない、相談できる相手がいないと詐欺などの犯罪に気づきにくくなります。いざという時にとても頼りになるご近所さん。日頃からの付き合いで異変に気づき、互いに助け合えるつながりを持ちましょう。

また気の合う人を見つけて友達になれば、出かける楽しみも増えます。

③ 悩みごと相談・困りごと発見

サロンには生活に役立つ情報が寄せられ、会話を通じて地域の様子や仲間の近況を知ることができます。一人の悩みもみんなで分かち合い、モヤモヤを解消しましょう。

保健師や包括支援センターなど様々な専門機関と協力してよりよい暮らしができるよう支えていくことが期待できます。

④ 介護予防・認知症予防

健康チェックや軽い運動プログラムなど、参加者が一緒に楽しく取り組むことで、一人ひとりの健康への意識が高まり、地域の人たちが元気になります。

一人では続けにくい運動も、皆と一緒にすれば続けやすくなります。

⑤ 見守りの機能 ～参加者同士による見守り・支えあい～

お互いの元気度をチェックし、休んでいる人がいると心配しあう。お互いの安否確認や見守りにつながります。

詳細はP4へ

どんな内容にしたらいいのかしら??

と思っておられる方へ

《プログラム例》

- 1回目 健康チェック(保健センター・血圧測定及び健康相談)・茶話会
- 2回目 ゲーム(山口市社会福祉協議会・貸出器材)・茶話会
- 3回目 レクリエーション(山口市社会福祉協議会・お助け隊)・茶話会
- 4回目 転倒予防の話とレクリエーション(包括支援センター)・茶話会
- 5回目 お花見・茶話会

サロンって良いことだと思うけど、続けられるか心配・・・

おためしサロンから始めてみよう!!

「おためしサロン」とは

始めから定期的で開催する自信がない、あるいは何回かやってみて様子を見たいという場合、山口市社会福祉協議会では準備期間として年に3～4回程度開催するサロンに1万円(1年間)を補助しています。

まずは、ためしに始めてみませんか?