

気軽に集える地域の居場所



ふれあいサロン 始めませんか？

ふれあいサロンって？



ふれあいサロンとは、地域に暮らす高齢者や障がい者、子育て中の親子など誰もが気軽に参加でき、楽しくおしゃべりをしたりレクリエーションをとおして交流することで、地域の人同士のつながりを深める自主活動の場です。

どんなことをするの？



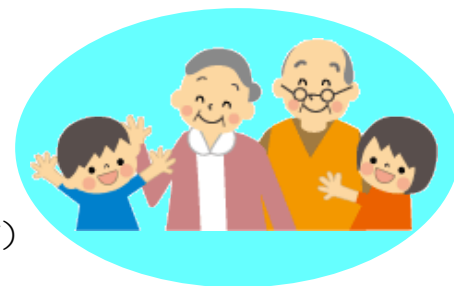
例えば、お茶を飲みながらおしゃべり・健康体操（簡単にできる介護予防）・レクリエーションやゲーム・食事会・季節の行事などを行います。

「こうしなくてはいけない」という決まりはありません。気軽に無理なく楽しめる内容を考えましょう。

サロンの効果



- ・閉じこもり防止につながる（介護予防）
- ・無理なく体を動かせる（健康増進）
- ・外出することで、身だしなみに気を配るようになる（認知症予防）
- ・仲間づくりや生きがいづくりにつながる（生活の質の向上）
- ・困りごと、心配ごとの発見につながる（ニーズの発掘）



ここがポイント



- ・会場は、歩いて（自力で）行ける範囲で集まりやすいところを設定しましょう
- ・みんなが無理なくできる範囲で開催しましょう
- ・お客様ではなく参加者として関わしましょう
- ・少人数でも大丈夫、来てくれた方を大切にしましょう



◎問い合わせ先

ふれあいサロン活動についてのご相談は、千歳市社会福祉協議会 地域福祉課地域福祉係

連絡先 TEL：27-2525 / FAX：27-2528

ふれあいサロン活動助成事業についてのご相談は、千歳市町内会連合会

連絡先 TEL：49-7100 / FAX：49-7300