

身近なところでみんなが気軽に楽しく集える場所

地域ふれあいサロン

を始めてみませんか？



*地域ふれあいサロンとは



シニア世代の方などが、身近な地域で気軽に参加できる集いの場です。
地域にお住まいの方々が主体となり、健康体操・レクリエーション・ゲーム・
茶話会・季節の行事などを行っています。
内容は「こうしなくてはいけない」という決まりはありませんので、サ
ロン内でみんなが気軽に無理なく楽しめることを考えて行います。



～地域ふれあいサロンはいいことがいっぱい!!～



健康づくり♪

- ・無理なく体を動かせる。
- ・閉じこもり防止になる。
- ・介護予防につながる。



生きがいづくり♪

- ・楽しみが増え、生活が豊かになる。
- ・認知症の予防につながる。
- ・新しい自分を発見できる(自分磨き)。



仲間づくり♪

- ・地域に顔見知りが増え、支え合い・助け合いの関係を築ける。
- ・参加者同士が交流することで、普段から見守りや相談がしやすくなる。
- ・関係機関やサービス関連機関と連携しやすくなる。
- ・いろんな情報の交換や提供の場としての拠点となる。



★地域ふれあいサロンを始めるときのポイント



- * **開催場所**・・・参加者が歩いて行ける範囲で集まりやすい場所を選びましょう♪
(例えば、自治会公民館、コミュニティセンター、個人宅・・・など)
- * **内容**・・・・・・参加者同士が楽しく交流できる内容を心がけましょう♪
(例えば、健康体操、講話、ゲーム、レクリエーション、茶話会・・・など)
- * **参加者**・・・・・・誰でも参加できるようにしましょう♪
(募集方法は、チラシ配布、回覧などのほかに口コミも効果あり)
- * **回数**・・・・・・月1回以上で、定期的な開催だと参加しやすいでしょう♪
(活動時間は、みんなの負担にならない時間で設定すると◎)
- * **費用**・・・・・・参加費を設定したり必要なものは持ち寄るなど経費のかからないよう工夫しましょう♪

★社協は地域ふれあいサロンのお手伝いをしています



1

サロンの始め方や活動内容などのご相談をお受けします。

2

輪投げなどのレクリエーション用具を無料で貸し出します。(一部有料あり)



3

補助金の交付や傷害保険に加入するなど活動をサポートします。

4

サロン同士の情報交換会や交流会を開催します。

5

レクリエーションを行うボランティアを調整・派遣します。

※市内では、現在多くのサロンが各地域で活動しています。新規サロン立ち上げのほか、既存サロンへの見学や参加を希望する場合には、お気軽にご連絡ください。

お問い合わせ 社会福祉法人下野市社会福祉協議会

☎ 0285-43-1236 fax 0285-44-5807

メール info@shimotsuke-syakyo.or.jp

〒329-0414 下野市小金井789番地(ゆうゆう館内)

