

ふれあいサロン(集いの場)

を始めませんか？



Q4 誰が運営するの？

A：誰がお客さまで、誰が接待する人でなく、仲間としてともにやっいていこう！
【お客さまでない。地域の住民がボランティア、もちろん参加者も一緒になって運営していく。】

Q5 活動資金はどうするの？

A：特にお金をかけなくても、みんなの笑顔に会えれば楽しいね！
【おもてなしでない。会費や実費を集める、バザーで資金をつくる・寄付や社協補助金を活用するなど】



身近な地域でのふれあいの場
地域は「お茶の会」
元気に暮らす

高齢になっても住み慣れた地域で元気に暮らしたいという願いは、多くの人の願いです。
寝たきりや認知症になる最大の原因は「閉じこもり」と言われていますが、高齢者にとって、地域の中に気軽に出かけられる場所があることは心強く、人とのふれあいから寂しさや閉じこもりを解消することができます。

高齢者や地域の人達が気軽に集まり、お茶を飲みながらおしゃべりをしたり、時には栄養や健康について学び、歌やゲームなどで楽しいひとときを過ごす場を「ふれあいサロン」と呼んでいます。
サロンは、高齢者だけでなく障がいのある人や子連れのお母さんなど地域の方ならどなたでも参加でき、参加者はお客さんではなく自分達のやりたいことを一緒に楽しむ活動です。

自由にくつろげる場を 身近な地域に

気軽に 無理なく ゆっくり たのしく はじめませんか！！

《地域の中のオアシスとしての役割》

- ①身近なところに出かけていくところがある。
- ②誰かと会って食事やお茶を飲んだり、楽しい時間を過ごすことができる。
- ③趣味や技術を活かせる場がある。
- ④自分の果たす役割がある。
- ⑤次の開催日が楽しみになり、生活に張りがある。
- ⑥たよりにされている充実感が生きがいにつながる。
- ⑦日常生活の中で声をかけあったり助け合える仲間ができる。



Q1 どんなことをするの？

A：どんなことでも自由にやってみよう！
お茶を飲みながら気軽におしゃべりもいいね。
青空の下で、お花見や紅葉を一緒に楽しむのもすばらしい。
【おしゃべり、お茶のみ、会食、ゲーム、軽い体操、音楽、碁・将棋、手芸、子どもとの交流 など】

Q2 どんな場所で？

A：身近で安全な所ならどこでも。会場をきめずにもちまわりや、時には自然の中でのお茶会や農作業も楽しい！
【公民館、集会所、寺、神社、保育園、学校の空き教室、商店街の一角、福祉センター、喫茶店、公園など】



Q3 参加者はどんな人達？

A：参加したい人は、どなたでもどうぞ！
【拘束しない。出席・欠席自由。高齢者、障がいのある人、乳幼児と母親、新しい友達、孫など 参加したい人は誰でも】

ふれあいサロンでわからないこと、困ったことなどがありましたらご相談にのります。社会福祉協議会までご連絡ください。

箕輪町社会福祉協議会 地域ふれあいグループ
☎70-7075

