

## ★ふれあいいいきいきサロンの活動内容について★

### ①ふれあいいいきいきサロンとは、

- 在宅高齢者のみなさんが、住み慣れた地域で生きがいをもち健康で楽しい生活を送っていただくことを目的として、地域住民とボランティアさんが一緒に仲間づくりや交流の場づくりをすすめ、高齢者の孤独感の解消や閉じこもり防止など介護予防の推進を図る活動です。

### ②どんな人が参加できるの？

- サロンによってさまざまですが、地域におけるおおむね65歳以上の方ならどなたでも参加できます。
- 地域で仲間づくりをしたい方や健康づくりをしたい方、介護保険に関する情報を知りたい方など、さまざまなニーズに対応することができます。

## ★こんな方にはぜひ参加を★

- あまり人に会うチャンスがない
- 一日中テレビをぼんやり見ていることが多い
- 気がつくと言もしゃべらないまま夜になっていた
- 家族とあまり会話がな
- ご近所づきあいがあまりない
- 家族や友達がいなくなってぽっかり穴があいた気分
- 高齢者同士、仲間作りをしたい
- 寝たきりや認知症になりたくない

### ③ふれあいサロンの効果

#### (1)楽しさ、生きがい、社会参加

参加者は単にお客様ではなく、主役となって自分たちでサロンを作っていきます。各々が役割を持つことで、必要とされる喜びが生きがいや社会参加意欲を高めます。

#### (2)無理なく体を動かせる

サロンに出掛けるだけでもじっとしているのとはずいぶん違います。またサロンの中で高齢者でも安全に楽しく無理なく体を動かせるプログラムを取り入れると一層、効果があります。

#### (3)適度の精神的刺激

ご近所のサロンに出掛けて行って、人と会い、話し、笑い、歌い、ゲームをし、色々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。

#### (4)健康や栄養について意識する習慣がつく

サロンでの会食、血圧測定や健康チェックや保健指導がきっかけとなって、高齢者自身に健康管理や栄養について意識する習慣が付き、元気を保つ秘訣につながります。

#### (5)生活のメリハリ

「○曜日、○日はサロンの日」と楽しみにすることや、サロンで人に会うことから身だしなみにも気を配るようになります。

#### (6)閉じこもらせない

ご近所で歩いていけるとところにサロンがあれば、ちよくちよく出掛けて人にも会えます。サロンは閉じこもり防止の特効薬です。

#### (7)安否確認

定期的に顔を合わせることで、お互いの安否を自然に確認できます。普段の挨拶やお付き合いも増え、ご近所同士の支え合いにもつながります。

#### ④どんなことをしているの？

- ふれあいいきいきサロンの内容は「こうでなければならない」ということはありません。自分たちがやってみたい活動、集まった方々が求める活動を自由に楽しみましょう！

☆たとえば・・・

#### ◎講話編

- 保健師さんの健康チェック
- 認知症予防について
- 生活習慣病について
- 健康講話
- 運動教室
- 頭しゃっきり体操
- ゴミの分別について
- 新ＩＰ電話の使用方法について
- 警察官からの防犯講話
- 消防士からの応急処置、応急手当の講話

#### ◎何でもチャレンジ編

- みんなで楽しくカラオケ大会
- 健康に関すること（ふまねっと、マッサージ）

#### ◎レクレーション編

- ボウリング
- 輪投げ
- 室内ゴルフ
- スカットボール
- 脳トレ等

#### ◎楽しい催し物

- 各サロンごとに年1回バスツアー（近隣市町村へ）
- 焼肉
- 外食
- 地元で活動している音楽ボランティアさんのミニコンサート

#### ★今後サロンで取り組んでいきたいこと★

- 口腔ケアについてのアドバイス
- 熱中症対策についてのアドバイス
- コロナウィルス対策についてのアドバイス
- 夕方から開催の新サロンの計画

## ■各サロンについて■

### ☆赤川1ふれあいサロン

- 第2週の水曜日を予定
- 時間帯は10時00分～12時00分で、樺戸神社内で活動を行っています。
- 内容は参加された皆さんと検討し決めています。
- 参加費は行事によって変わります（300円～500円）。
- 事前に連絡をいただければ、送迎も可能です。

### ☆赤川3ふれあいサロン

- 第3週の金曜日を予定
- 時間帯は10時30分～13時00分で、交流センターで活動を行っています。
- 内容は参加された皆さんと検討し決めています。
- 参加費は300円です。昼食はボランティアさんがお弁当を発注して頂き、皆さんで食べています。
- 事前に連絡をいただければ、送迎も可能です。

### ☆市北6ふれあいサロン

- 第4週の水曜日を予定
- 時間帯は11時00分～13時00分で、交流センターで活動を行っています。
- 内容は参加された皆さんと茶話会と食事会です。
- 参加費は300円です。昼食は地域のボランティアさんが毎回調理を行って来て、皆さんで食べています。
- 事前に連絡をいただければ、送迎も可能です。

### ☆北農場1ふれあいサロン

- 第4週の木曜日を予定
- 時間帯は10時30分～13時00分で、交流センターで活動を行っています。
- 内容は参加される皆さんと年間で計画を立てて行っています。
- 参加費は行事によって変わります（300円～500円）。
- 昼食は地域のボランティアさんが毎回調理を行って来て、皆さんで食べています。
- 事前に連絡をいただければ、送迎も可能です。

### ☆市南ふれあいサロン

- 第2週の木曜日を予定
- 緑豊会（市南地区の高齢者クラブ）の例会後に、午後から開催しています。
- 時間帯は13時00分～14時30分で、市南福祉会館で活動を行っています。
- 参加費は行事によって変わります（100円～500円）。
- 事前に連絡をいただければ、送迎も可能です。

## ☆男の料理教室

### 【目的】

どこの家庭にもありそうな食材を使用し、家庭料理を作り、参加者の「生活力」に自信をつけ、料理をしたことのない方も、気軽に参加できる内容にし、食事の大切さ楽しさを実践していく事を目的とします。

また、料理教室では料理をすることだけが目的ではなく、健康的な食生活を習慣に出来るよう、正しい食材の選び方や栄養学などの知識を身につけていきます。

### 【主催】

月形町社会福祉協議会

### 【内容】

回数：年6回（4月、6月、8月、10月、12月、2月）の予定

時間：18時00分～20時00分

### 【場所】

月形町交流センター 厨房

## ☆子育てサロン「まんまるカフェ」

### 【目的】

『認定子ども園』等に属していない子育て世帯を対象に、子育ての不安や悩みが解消できるように、保護者や地域の方との交流を深め、安心して子育てができる環境づくりや保護者のケアを目的とし実施します。

### 【主催】

月形町社会福祉協議会

### 【内容】

回数：年3回予定

（水遊び、クリスマス会、ハロウィン体験、シェフとスイーツ作り等）

時間：10時00分～12時00分

### 【場所】

月形町交流センター