

ふれあい・いきいきサロン通信No.8

発行：三芳町社会福祉協議会 電話 049-258-0122 FAX049-258-0180

～ ふれあい・いきいきサロンは、「地区が違っても」「誰でも」参加できます ～

ふれあい・いきいきサロン 『ふれあいサロンふるさと』

“お茶の効用”や“視力回復・老眼予防”に効果のある栄養素について、始めに楽しく学びました。スタッフが持ち寄った煮物、新玉ねぎのサラダ、漬物や混ぜご飯など、心のこもった手料理がテーブルに並び、みんなでワイワイ食べました。地元の方に日本舞踊を披露して頂いたり、食後にカラオケをしたり、楽しい一時を過ごしました。



日 時 第3水曜日 午前 11 時 30 分～午後 2 時 30 分
 会 場 北永井 2 区集会所 参加費：100 円
 連絡先 桐山 幸雄 Tel.049-258-3200

ふれあい・いきいきサロン 『サロン青空』

ハーモニカ演奏に合わせて、懐かしの曲を合唱しました。歌やおしゃべりを楽しんだ後は、折り紙タイムです♪今月は、5月の季節の花「菖蒲」を作製しました。「どうやって折るの?」と会話が弾み、隣の人ができないところを折ってあげたり、みんなに折り紙を配ったり。参加者同士、和気あいあいとした雰囲気でした。



日 時 第2木曜日 午後 1 時～午後 4 時
 会 場 藤久保 3 区第 1 集会所 参加費：100 円
 連絡先 金沢 正枝 Tel.090-7003-4412

ふれあい・いきいきサロン 『ふれあい健康体操』

体重移動・ひねり（ねじる）を多用して、日常的な動作に加え“非日常の動き”を意識した、みよし台オリジナルの体操で、脳の活性化、柔軟性、身体バランスを良好にし、健康レベルを高めましょう！参加申込み不要、途中参加、途中退出OK。ご自分の都合で出入り自由です。ぜひ、お気軽にご参加ください。



この日は特別日で、体操後に飲み物やお汁粉、パンやお菓子がふるまわれました♪

開催日 毎週 火・木・土曜日の3回

時間 午前8時30分～午前9時15分

会場 みよし台唐沢公園 参加費：無料

(別メニュー特別日：月1～2回あり。みよし台一区集会所。)

連絡先 サンライトマンション 高木 TEL049-259-1718

ふれあい・いきいきサロン 『オンリークラフト』

革細工で“小銭入れ”など、身近に使えるものを手作りしています。模様を、花や果物などオリジナルで自由にデザインできるのが魅力です♪作った作品を、みなさん大事に使っていらっしゃいました。先生が教えてくださるので、初めての方も安心です。

革細工で作品を作るのもよし、おしゃべりを楽しむのもよし、のんびりした雰囲気、居心地のよいサロンです。



日時 第2・第4火曜日 午前10時～午後4時

会場 藤久保6区集会所2階和室 参加費：材料代のみ

連絡先 松崎 美千江 TEL049-258-1978

こちらで紹介している『ふれあい・いきいきサロン』は、皆様の社協会費（一般¥500/年 特別¥2000/年）を財源とした社会福祉協議会からの助成金を受けて運営をしております。

ふれあい・いきいきサロン 『童謡。唱歌の会』

大きな声で歌ってストレス発散！曲は、参加者にリクエストのアンケートをとり、「君恋し」「四季の歌」「夏の思い出」「川の流れるように」を歌いました。休憩前に、「北国の春」に合わせて体を動かし、心も体もリフレッシュ♪お菓子や漬物を食べながら、おしゃべりを楽しみました。藤久保地区などからも参加者がいらっしやり、どなたでも参加しやすい雰囲気でした。



日 時：毎月第2金曜日 午後2時～午後4時
場 所：サンライトマンション集会所 年会費：1,200円
連絡先：清田 福子 Tel049-259-0308

ふれあい・いきいきサロン 『ほっとサロン』

日の光が部屋いっぱい差し込み、爽やかな会場です。みんなで懐かしの歌を合唱し、途中まで歌って知らない曲は“パス！パス！”と明るく楽しい雰囲気♪1曲歌い終わると歌の感想などで話が弾み、会場内は笑顔に。コーヒーやお菓子を食べながら、おしゃべりも楽しみました。



日 時 第1火曜日 午後1時30分～午後4時
会 場 藤久保4区第4集会所 2階和室 参加費：100円
連絡先 荒田 光男 Tel049-259-8042

参加者とボランティア（住民）が「サービスの受け手と担い手」という立場を超え「誰でも、気軽に、楽しく、無理のない範囲で」実施するのもサロンの特徴です。

ふれあい・いきいきサロン 『談話室「和」』

温かいコーヒーやお茶・お菓子を食べながら、おしゃべりを楽しむサロンです。

スタッフは、傾聴ボランティアグループ“なごみ”のメンバーで、お話ししたいことを気持ちよく聴いてくださいます。スタッフや参加者とおしゃべりをして、リフレッシュしませんか？ぜひ一度、談話室をのぞいてみてください♪



日 時 第3月曜日（会場の都合により変更あり）
午後1時30分～午後4時
会 場 藤久保2区集会所 参加費：100円
連絡先 斉藤 政美 TEL049-258-8226

ふれあい・いきいきサロン 『モンブラン』

和菓子から洋菓子まで、一年を通じて季節に合ったお菓子作りをしています。

今月は、“フロランタン”を作りました。参加者が「楽しい！」とお話してくださったように、終始笑いが絶えず、みなさんリラックスして楽しまれていました。欠席する方が参加費を預け、自分の分のお菓子をお願いするほど、とってもおいしいお菓子です♪

バターやハチミツ、
生クリーム等で煮
詰めたアーモンド
をのせたクッキー
「フロランタン」☆



日 時 第3火曜日 午前9時30分～午後4時
会 場 ふれあいセンター 参加費：800円
連絡先 志村 美代子 TEL049-258-8990



「ふれあい・いきいきサロン」は、自分達で作る活動です。「地域にこんなサロンがあったらいいな。」などサロンづくりに興味がある方は、社会福祉協議会までご相談下さい。