

ふれあい・いきいきサロン通信No.10

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、「地区が違ってても」「誰でも」参加できます ～

『ふれあい・いきいきサロン』ってななに・・・

ふれあい・いきいきサロンは、全国社会福祉協議会の推奨の元に、核家族化による独居世帯の増加や高齢者、子育て世代の孤立化防止、仲間づくりを目的に全国で展開されています。サロンは、「住み慣れた地域で住み続けたい。」「なじみの仲間同士で、自然に交流し合いたい。」という住民のニーズに応えるものです。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。三芳町社会福祉協議会が支援するサロンは、『ふれあい・いきいきサロン担い手養成講座』を受けた方が、開催するサロンですから、安心して参加することができます。気になるサロンがございましたら是非、お越し下さい。

『げいひん館』

第2火曜日は「ちくちくカフェ」という名前で、簡単に作れる作品を作りながら、おしゃべりを楽しんでいます。第4火曜日は「るんるんカフェ」という名前で、ゆっくりおしゃべりを楽しみ、オカリナ、ハーモニカグループの演奏など、あれこれ楽しい企画を考えて、皆さんをお待ちしています。受け付けに装飾されたお花など、随所にかわいらしい物を発見！女性らしい細やかさが光るサロンです。予約不要、初めての方も大歓迎♪フラッと寄ってみませんか？

新聞紙で
バッグを
作りまし
た！



日時 第2・第4火曜日 午後1時30分～午後3時30分 参加費：100円
会場 竹間沢1区第2集会所 連絡先 一色 玲子 Tel049-258-5971



『いもっこ体操藤久保3区』

いもっこ体操は、理学療法士や住民・健康運動指導士が考案した、三芳町のオリジナル体操です。イスに座ったまま行えるのが特長です。スクリーンに映し出された映像を見ながら、頭・首・口・腕・足・つま先など、全身をゆったりと動かします。動きはゆっくりで、無理なく行なえ、ジワジワと体に効いているのを感じます。みんなと一緒にこなすことで、楽しく続けることができます。



温かいお茶を
飲みながら、
ホッと一息
休憩♪

開催日 第2・第4木曜日 会場 藤久保3区第2集会所
時間 午前9時30分～12時 参加費：無料
連絡先 山足 悠子 TEL049-258-8326



『陽だまり』

小物入れやバッグなどを、デザインや色、布などから自分の好きなように作れます。ハートの形にしたり、レースをつけたり、楽しい工夫が自由自在！お裁縫が初めての方もOKです。“陽だまり”サロンに参加して、初めてお裁縫をしたという方も、今では大きなバッグに挑戦しています。なんと模様も手作りです♪裏地はクローバー柄になっていて、開けるのが楽しみになるような素敵なバッグでした。



日時 第1・第3木曜日 午後1時～午後4時
会場 藤久保6区集会所 費用：布代など実費負担
連絡先 桐山 千春 TEL049-258-3200

こちらに紹介している『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。

『書道ふれあいサロン』

参加者が「字がきれいになりたい」「冠婚葬祭の時に、字を上手に書けるようになりたいから参加した」と、お話ししてくださいました。先生が、筆遣いやポイントを優しく教えてくれますので、初めての方も安心です。「線が長すぎましたかね?」「そう、私が言う前に気づいたね。」と和やかな雰囲気。練習は、楷書、行書が月によって変わります。月に2回の開催です。一度のぞいてみませんか?



会場 第2火曜日：社協の家 会場 第4火曜日：藤久保公民館
時間 午前10時～12時（日によって時間変更あり）
連絡先 横山 敦子 Tel049-258-4518 費用：習字道具など実費負担

『写経と談話サロン』

脳の活性化を目的に、声を出して般若心経を読み、えんぴつや筆で写経するサロンです。「1時間集中して字を書くと、すがすがしい気持ちになります。」「日常では、なかなか集中して字を書くことはありませんが、このサロンでは集中して書けるのがいいですね。」と参加者の声。そのせいか、会場内も心穏やかな雰囲気です。一年に約3回、お茶とお菓子を用意して、おしゃべりも楽しんでいます。



日時 第3水曜日 午後2時～午後4時
会場 みよし台一区集会所（MIX） 教材費 1,000円（年間）
筆記具 筆、筆ペン、ボールペン、鉛筆、なんでも可
連絡先 川口 忠治 Tel049-259-3585

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。

『ふれあいサロン北永井2区』

毎月様々な企画が楽しめます。ハーモニカ演奏、ギター、クラリネット演奏、東入間警察署による防犯についての講話、落語、三芳中学校との交流（青少年育成大会の作文発表、吹奏楽部による演奏）など、盛りだくさんです。今月は、役場・地域包括支援センター職員等による「認知症サポーター養成講座」が開かれました。認知症についての理解を深め、“脳の体操”では、みなさんととても楽しそうな様子で、心も身体もリラックスしました。



日 時 第4木曜日 午後1時30分～午後3時30分
会 場 北永井2区集会所
連絡先 中山 四郎 Tel049-258-3979 参加費：100円

ふれあい・いきいきサロンの定義

「少人数の参加者が、歩いて行ける場所で、住民と参加者とが共同企画して運営していく楽しい仲間づくりの活動」

全国社会福祉協議会
『ふれあい・いきいきサロン開発マニュアル』

歩いて行ける場所に、誰でも集える場所があって、おしゃべりなどをして楽しく過ごせたら、今よりもっと生活が楽しくなりそうですね。

三芳町社会福祉協議会に登録しているサロンは、月に1回～2回開催しています。（サロンによっては毎週開催あり）

サロンは「地区が違ってても」「誰でも」参加でき、参加することで「生きがいづくり」や「仲間づくり」「閉じこもり防止」「介護予防」の効果が期待できます。

「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。

「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。