

ふれあい・いきいきサロン通信No.16

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」「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。

『生き生きサロンごいっしょに！！』

皆でお昼ご飯を作って、楽しく食べるサロンです。1月のメニューは『鶏肉の竜田揚げ、もつ煮込み、高菜の漬物、ご飯、エノキの卵とじ汁、お汁粉』でした！久しぶりの調理ということもあり、皆さん気合も入っています。お昼の完成を目指して、それぞれ作業を分担しながら大忙し！忙しい中にも会話も弾み、ワイワイと楽しそうに参加されていました。自分たちで作ったご飯は格別です。食べるだけでもOKですので、調理が好きな方、食べるのが好きな方、是非参加してみませんか♪外食も好評です！



日時 第2水曜日(変更あり) 午前11時～午後2時
会場 三芳町保健センター(外食あり) 参加費：500円
連絡先 井出 敬子 TEL049-258-0758



『ふれあいサロン北永井2区』

平成29年に入り、初めてのサロンで、新年にふさわしく演芸寄席ということで日本舞踊の泉周華淑会の皆様、かっぽれ踊りの稲村様・田中様、落語の出々亭笑虫様をお招きしてのサロンの開催でした。取材で訪れた日は、雲ひとつない晴天の冬晴れということもあり、会場は大盛況でした。まずは日本舞踊でしっとりとした踊りを披露していただきました。次にかっぽれでは楽しい踊りに手拍子をされる方もいました。大トリの落語では、笑虫さんの話に皆さん大笑い♪今年もふれあいサロン北永井2区は賑やかにスタートしました！



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 参加費：100円
連絡先 中山 四郎 TEL049-258-3979

『いもっこ体操藤久保第6区』

いもっこ体操は、三芳町オリジナルの体操で、理学療法士や住民・健康運動指導士が共同で考案したものです。本日も会場は参加者の方でいっぱいです。まずはスクリーンに映し出された映像を見ながらゆっくりと体を動かします。座ったまま出来るのも特徴です。全身体操から、口の体操、「青い山脈」をうららで歌ったりした後に休憩です。椅子を向き合わせ、皆おしゃべりに花が咲きます♪休憩の後は目、首、骨盤等の体操、「ゲゲゲの鬼太郎」の曲に合わせての手指の体操などを楽しく行いました♪その後童謡に合わせてのリズム体操をしたりと、気持ち良く体を動かしました！



日 時 第1・第3木曜日 午後9時30分～12時
会 場 藤久保第6区集会所 参加費：無料
連絡先 瀧澤 佐代子 TEL049-258-0692

社協に登録している『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。

『ふれあいサロン “きぼう” 』

音楽に合わせて健康を維持するための体操や歌を楽しむサロンです。みよしメンタル健康会の草川さんを招いて今月も元気に、まずはギターに合わせて懐かしの愛唱歌や季節の歌「四季の歌」「ひな祭り」などを皆で歌いました♪その後お茶やお菓子をいただきながら休憩です。西方さん手作りの甘酒も振舞われ、心も体もほっこりと温まりました！休憩後は音楽ケア体操ということで、童謡や歌謡曲に合わせてたり、気功で全身をゆっくりと動かしました。体操は特に好評のようで、皆さん終わった後は清々しい表情でした♪



日 時 第1土曜日(または第2)

時 間 午後1時30分～午後3時30分

会 場 上富3区第1集会所 参加費：100円

連絡先 西方 和子 Tel049-259-6079

『写経と談話サロン』

3月の開催日は肌寒い日でしたが、10数名の方が参加されていました。写経『勤行儀』を皆で読み、筆や鉛筆、ペン等を使って写経をします。紙に向かって筆を走らせる音が静かに響き、集中した時間が流れます。「写経をしている間は、何も考えずに集中出来る貴重な時間」で、自然と背筋も伸びるようです。時々談笑もしながら、自分のペースで進めることが出来、先生も丁寧に教えてくださいます。穏やかな雰囲気ので、初心者の方でも安心して参加できます♪



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 1,200円(年間)

筆記用具 筆・筆ペン・ボールペン・鉛筆・何でも可

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。

『いもっこ体操藤久保3区』

いもっこ体操は、住民・健康運動士・理学療法士が考案した三芳町のオリジナルの体操です。スクリーンに映し出された映像を見ながら、椅子に座ってゆっくり行うのが特徴です。尚、体を動かすことだけではなく声を出すことで肺活量も多くなり、とても良いそうです♪他にも口を動かす体操や、指を使った頭の体操、「かたつむり」等童謡に合わせて体操を行いました！「体が軽くなった」「背中がのびて椅子に座って体操が出来るようになった」等と参加者からも大好評です！



日 時 第2・4木曜日

午前9時30分～午後12時

会 場 藤久保3区第2集会所

参加費：無料

連絡先 山足 悠子

TEL049-258-8326

『歌声喫茶とカラオケサロン』

本日もみよしのハーモニカクラブの演奏に合わせて、懐かしの唱歌や童謡・昭和の名曲などを皆で歌いました♪曲の合間にはハーモニカクラブの皆さんが曲にまつわるエピソードなど巧みなトークで場を更に盛り上げます！途中休憩をはさんで第2部はハーモニカのソロ演奏からスタートです！心地よい音色に耳を傾けました。会場はいつも大盛況で、参加者の方たちがとても気持ちよさそうに楽しく歌っているのが印象的です♪第3金曜日のカラオケも好評です！



日 時 第3金曜日(カラオケ)・午後1時30分～午後4時

第4金曜日(歌声喫茶)・午後1時15分～午後3時30分

会 場 みよし台1区集会所(MIX) 参加費：お茶代100円

連絡先 林 耐生

TEL049-258-2138

「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。