



保健福祉センター

発信@みなくる

特集

ふれあい・いきいきサロン活動とは？

ひとり暮らしや、家の中で過ごしがちな高齢者や障がい者、子育て中の親子等と、地域住民（ボランティア等）が、自宅から歩いていける場所に気軽に集い、協働で企画し活動内容を決め、ふれあいを通して生きがいづくり・仲間づくりの輪を広げる事、また、地域の介護予防の拠点として機能する活動がふれあい・いきいきサロンです。

★ふれあい・いきいきサロン活動の目的★

| | |
|----------------|---|
| 仲間づくり | 同じ世代の人やボランティアとのふれあいの場を持つことによって、自分が社会にとって必要な存在であるという認識や、人との絆をつくる気持ちを培うことができます。 |
| 生活の質の向上 | 健康や趣味、友達や社会参加等の面が満たされることで、参加者本人が生き生きとし、家族との関係も良好になるなど、生活の質全体が高まってきます。 |
| 意欲の向上 | 軽い運動や声を出したり、また手先を使った作業を通じて、参加者の健康管理を図ります。仲間との楽しい時間が過ごせる場所だから出かけようという精神的な張り合いも生まれ、生活意欲も高まっていきます。 |

町立診療所についての
お知らせ

まちの話題・出来事

まちの話題・出来事

発信@みなくる

こんにちはは保健師です
寄附・寄贈

サロンに参加する人が楽しく 役割を持って参加できる

参加者は単にお客さまではなく、集まった一人ひとりが主役となって自分たちでサロンを作っていきます。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。

無理なく体を動かせる

サロンのなかで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。

安否確認

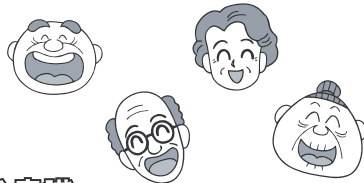
サロンに参加しなくても、スタッフがサロンの案内を持ち、各自宅を訪問することで安否確認にもなります。

ふれあい いきいき

サロン活動の効果

適度な精神的刺激

人と会い、話し、笑ったり、いろいろ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。



閉じこもらせない

近所の歩いていけるところにサロンがあれば、ちょくちょく出かけて人にも会えます。サロンは閉じこもり防止に役立ちます。

健康や栄養に関する意識 関係機関との連携の強化

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、健康管理や栄養について意識する習慣がつかえます。また、様々な相談等を通して関係機関との連携が強化されます。

生活のメリハリ

「〇月〇日はサロンの日」と楽しみにすることで、サロンで人に会うから身だしなみにも気を配るようになります。

みなくるでも、印鑑登録証明書と住民票の発行を行なっていますので、ご利用ください。

保健福祉センター みなくる
保健福祉課 ☎ 52-2211 FAX 39-7020
社会福祉協議会 ☎ 39-7711 FAX 52-3711