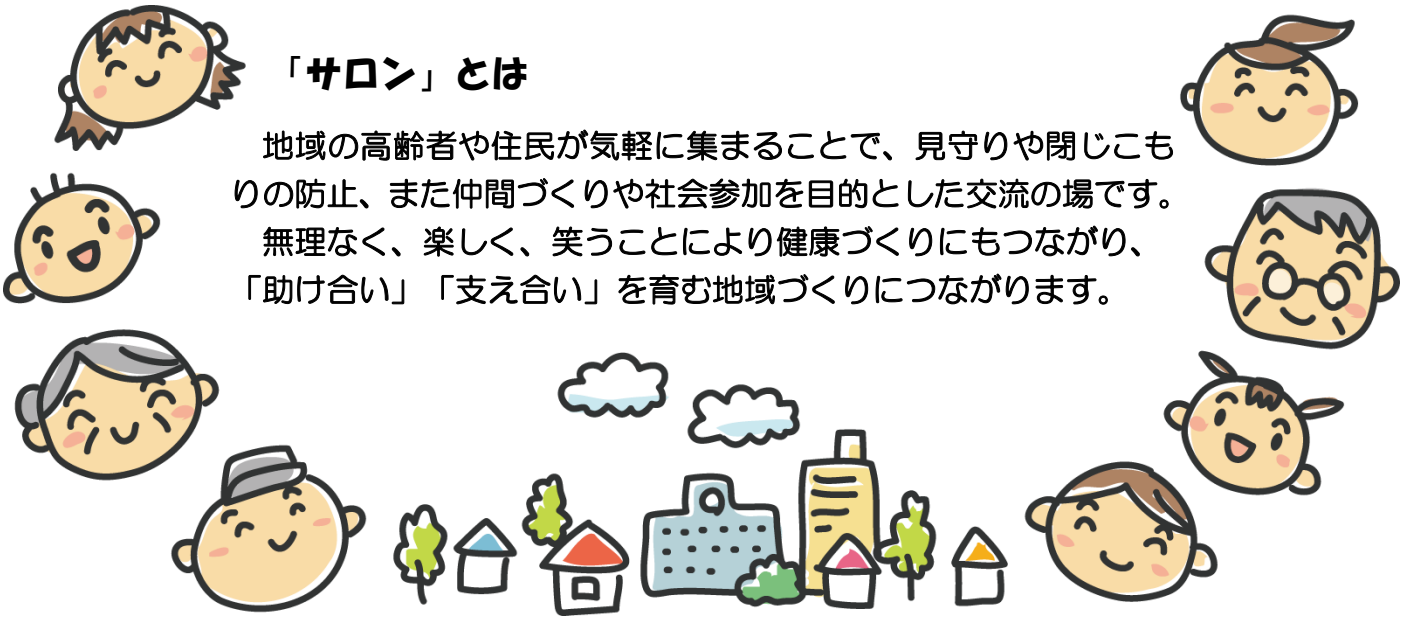
地域のつながり 人とのつながり

サ ロ ン 活 動

はじめませんか？



「サロン」とは

地域の高齢者や住民が気軽に集まることで、見守りや閉じこもりの防止、また仲間づくりや社会参加を目的とした交流の場です。

無理なく、楽しく、笑うことにより健康づくりにもつながり、「助け合い」「支え合い」を育む地域づくりにつながります。

サロンの効果とは？

① 近隣とのつながり、仲間づくり

参加者１人ひとりが主役となり、自分たちで作る交流の場です。

サロンに参加することで仲間が増え日常的に声を掛け合い交流が生まれます。

② 閉じこもり予防、見守り効果

近くに集う場所があれば、気軽に出かけることができます。仲間と過ごす時間が楽しくなると、外出の機会が増え閉じこもり予防にもつながります。

お互いの顔を確認することで参加者同士の自然な「見守り効果」も期待できます。

③ 心と体のリフレッシュ、介護予防

仲間と話すことにより、心のリフレッシュにつながります。また、体操なども仲間と一緒にいることで無理なく取り組むことができ、介護予防につながります。

④ 地域の福祉力を高めます

「サロン」参加者の会話から、日頃の心配ごとや見守りが必要な方の存在、地域の課題を発見し、解決のために関係機関と協力するなど、福祉力向上につながります。

サロン活動を始めるには？

ステップ① 仲間を集めよう

１人で始めるのは大変なことです。一緒に活動してくれる仲間を集めましょう。

ステップ② 基本的な内容を考えよう

開催場所や日時、内容について話し合い、具体的にイメージしてみましょう。
難しく考えず、地域の人が気軽に楽しめるものにしましょう。

開催場所	**参加者が気軽に集まる事ができて、継続して実施できる場所（集会所やコミュニティセンター、空き家や個人宅など）**
活動内容	**参加者がお互いに交流できる活動を心掛けましょう。季節の行事などを盛り込むのも OK（花札大会やゲームも OK）**
参加対象者	**地域住民なら誰でも OK。**
参　加　費	**参加費徴収は自由。参加者の負担にならない程度。**
実施回数	**年６回以上の開催を目指しましょう（冬期の閉じこもり予防など）。**

ステップ③ サロンの開催

「楽しく」「気軽に」「無理なく」「自由に」参加者一人ひとりが主役です。
内容は自由です。毎回イベントを考える必要はありません。自分たちのオリジナルのサロンでいいのです。

つがる市社会福祉協議会がサポートします

●つがる市社会福祉協議会ではサロン活動している団体に運営費の一部を助成しています。
- **助成要件：年間６回以上の開催、地域に広く呼び掛ける事**
- **助成金額：24,000円（年額）**

●サロン活動中の事故に備えて、活動者、参加者ともに保険に加入します。
●レクリエーション用品の貸し出しもしております。

サロンに関する質問や相談、助成金についてなど気軽にお問合せ下さい

お問い合わせ先　つがる市社会福祉協議会　稲垣支所　46－3049

地域の皆様からの社協会費と、赤い羽根共同募金配分金は、
サロン活動費等に使用されています。