

ご案内

# ふれあい・いきいきサロン

## ふれあい・いきいきサロンとは…

地域住民が気軽に集える場所で行う「楽しい仲間づくり」「生きがいつくり」の活動です。  
定期的集まることで顔なじみの輪を広げ、いきいきとした楽しい生活を送ることを目的としています。



## サロンにはこんな効果があります

- ◎閉じこもり防止・健康づくり
- ◎悩みごとや困りごとを発見する場
- ◎いざという時に支え合う関係づくりにつながります。
- ◎日常的な支え合いや見守りが生まれます。



## サロンを始めてみたい方は…

社会福祉協議会ではサロンの開設、運営をサポートします。  
「ふれあい・いきいきサロン」についてのご質問がありましたら、  
お気軽にご相談ください。

### 具体的なお手伝いの内容

- 【お 金】 開催回数に応じて運営費の一部を助成します。
  - ・開催回数 1～12回まで → 2,000円×回数
  - ・開催回数 13回以上 → 2,000円×回数 プラス回数に応じて加算があります。また、新設加算（10,000円）や、人数別加算（参加者11人以上）があります。  
万が一に備えて、保険に加入します。（社協負担）
- 【アドバイス】 担当職員によるアドバイスや側面的支援をします。
- 【ネットワーク】 市内のサロン同士の交流会や情報交換の場を設けます。
- 【情報提供】 サロンに出向いて芸能などを披露してくれる団体などをまとめた『出前おしながき』や『いきいきサロン通信』を発行します。
- 【周知など】 「社協だより」、「ホームページ」などで活動を紹介しています。  
社協マイクロバスの貸出（1サロンにつき年度1回まで。運行範囲は市内。）  
レクリエーション用具等の無料貸出



お気軽に  
お問合せ  
ください

三条市社会福祉協議会 総務福祉係  
〒955-0823 三条市東本成寺 2 - 1  
☎ 33-8511 Fax 33-3004




# サロン開設準備から運営までの 流れをご紹介します

1

## 手伝ってくれる仲間を集めよう

サロンは自発的な活動です。地域で一緒に活動してくれる仲間を集めましょう。


 意見を言ってくれる仲間を大切に!!



2

## 日時と場所を決めよう


個人の自宅、公民館や集会所など、どこでもかまいません。月に1回程度、無理のないペースで行いましょう。

 参加者が気軽に集まれることが大事です。

3

## サロンで何をするか考えよう

茶話会、ゲーム、体操、手芸、歌、料理など、お互いに楽しんで交流できれば何でもかまいません。


 難しく考えず、形にこだわらず、柔軟にできることから気軽に取組みましょう。



4

## 参加者を呼びかけよう

チラシの配布、回覧板や近所での声かけなど、様々な方法で募集しましょう。


 参加者を増やすより、長く続けることが大切です。



5

## 準備ができたなら始めよう

「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。

 お茶菓子代や材料代など（100円～300円程度）実費程度をいただくと、お互いに気持ちが良いです。



## 運営に悩んだら・・・



いつでも社会福祉協議会にご相談ください。担い手、参加者の区別はありません。みんなで話し合いながら、まずは担い手が楽しむことが大切です。

この活動には、皆様からいただいた赤い羽根共同募金が活用されております。

