

魅力再発見!

ふれあい・いきいきサロン通信

社会福祉法人
牧之原市社会福祉協議会

〒421-0524 牧之原市須々木140番地

(牧之原市相良総合センター「い〜ら」内)

TEL.0548(52)3500 FAX.0548(52)5585

<http://www.makinohara-shakyo.jp/>



住み慣れた地域で
暮らしたい



安心した生活を
おくりたい



気軽に話せる
仲間づくりをしたい



26年度活動紹介

地域の子どもやお母さんとの交流、体や頭を使ったゲームやクッキングなど、ボランティアの皆さんが地域で工夫を凝らし26年度も各サロンで笑顔いっぱいの取り組みが行われています。



サロンは楽しいよ!



折り紙でコマ作り!



指の運動、結構難しいです。



笑って!



祝! 12周年



見て、参加も大切。仮装しました!



みんなで足の運動!



みんなでやれば笑顔!

いつものサロンにエッセンス

～レクリエーション用具紹介～

社協では、様々なレクリエーション用具を無料で貸出しております。借用したい場合は、社協までご連絡ください。

例えば…



シルバークリカール



輪投げ



文字ならべ



ハンドベル



ガラガラビンゴ



室内グラウンドゴルフセット

他にも、いろんなレクリエーション用具があります。

サロン事業連絡会 会長よりご挨拶



サロン事業連絡会会長

大関 小佳枝

(勝間田区 ほがらかサロン)

私共がお手伝いさせていただいているサロン活動を応援して下さい、ありがとうございます。

サロン活動は各地で盛んに行われており、本年度は2つのサロンが仲間入りして、40ヶ所で行われています。

活動は地味ですが、サロンを楽しみに待っていて下さる皆様が1人でも多く元気に過ごされ、笑顔が見られます様に、御指導を受けながら、長くこの活動を続けていきたいと思ひます。

私たちの地域を自分たちで楽しくしよう!!

～自分ぴったりの居場所を探そう～

ふれあい・いきいきサロンとは? 身近なところを拠点として、高齢者の生きがいや社会参加、健康づくり、閉じこもり防止などを目的に、高齢者とボランティアと一緒に企画・運営しながら、茶話会やレクリエーション、小物づくりなどの活動を定期的に開催し、楽しく・気軽に・仲間づくりを行う活動のことを言います。

● どんなことをしているの?

茶話会が中心ですが、サロンによって様々です。
例えば…誕生日会・食事会・健康体操・おしゃべり・小物づくり(季節に合わせた小物や絵手紙など)・輪投げなど簡単なゲーム。

● いつ開催するの?

参加者同士で集まれる日を決め、定期的に開催しています。

● どんなところで?

参加者が歩いて集まれる場所、公民館や集会所、個人宅など身近で安心な場所で開催しています。

● どんな方たちが対象なの?

高齢者、子育て中の方、対象を定めずに実施しているサロンもあります。

● 自分たちでサロンをつくっちゃおう!

「具体的にどんなことをすればいいの?」、「自分たちで新しいサロンをつくりたい!」という場合は、まずは社協にご相談を!各サロンでの取り組みの紹介や、サロンの立ち上げ及び運営についてアドバイス等いたします。

～立ち上げまでの簡単な流れ～

- ①一緒に活動する仲間探し
- ②開催場所を探そう
- ③運営ルールづくり
- ④参加を呼びかける
- ⑤サロンを開く
- ⑥活動内容を決める

サロンは「高齢者の生きがいづくり・健康づくりの場」だけではなく、「地域の人たちの顔つなぎの場」、そして、新たな活動につながる「ニーズ発掘の場」でもあります。

サロン活動をととして、気づいたことや困ったことがあれば、牧之原市社会福祉協議会へご連絡ください。

最近、「近所の〇〇さんが日中、話し相手がなくて退屈そう…」
「うちのおじいちゃんの外出する機会が少なくなった」
そんな時は、いきいき・ふれあいサロンに誘ってみよう!

一人では、なかなかできないこともサロンに参加することで活動量が増えていきます。

H26 活動実施状況一覧

～ボランティア随時募集中♡～

いつでも参加できます。
問合せ先：牧之原市社会福祉協議会
☎0548-52-3500

平成 26 年 10 月 1 日現在

No	地区	名称	月回数	開催日	開催時間	場所
1	相良	生き生きクラブ	2	月曜日	13:00～15:30	相良区コミュニティ防災センター
2	福岡	生き生きクラブ	2	月曜日	13:00～15:30	相良区コミュニティ防災センター
3	地頭方	はつらつクラブ	2	第1,3木曜日	13:30～15:30	地頭方区公民館
4	波津第2	ほのぼの会	1	毎月1回	9:30～11:30	波津公会堂/波津コミュニティセンター
5	新庄	憩いクラブ	1	毎月15日	13:30～15:00	トーク地頭方
6	波津第1	にこにこ会	1	第3金曜日	13:30～15:00	静和会館
7	大沢	もんじゅの会	1	第3金曜日	13:30～15:30	大沢公民館
8	白井	いきいきサロン	1	第3木曜日	13:30～15:30	白井公民館
9	須々木	お元気クラブ	1	毎月1回	13:30～15:00	須々木区民館
10	片浜	ふれあいクラブ	1	毎月15日	9:00～11:30	片浜防災センター
11	波津第3	ほほえみ会	1	毎月30日	9:00～11:30	波津公会堂
12	西萩間	子生まれクラブ	1	第3水曜日	13:00～15:00	西萩間公民館
13	大江	大海老会	1	第1木曜日	13:30～15:30	大江区民会館
14	菅山	油会クラブ	1	毎月20日	13:30～15:30	菅山公民館
15	牧之原	茶の実クラブ	1	第3火曜日	13:30～15:00	牧之原区民センター
16	遠波	サンサンクラブ	1	毎月10日	9:30～11:30	遠波公民館
17	豊岡	いきいきサロン豊岡	1	毎月15日	13:30～15:00	豊岡公民館
18	落居	落ち合いサロン	1	毎月1回	13:30～15:30	落居公民館
19	東萩間(上)	笑和クラブ	1	第2水曜日	9:00～12:00	東萩間上公民館
20	東萩間(下)	いきいき東	1	毎月20日	9:00～11:30	東萩間下公民館
21	中里	にっこりサロン	1	第2金曜日	13:30～15:00	萩間公民館
22	神寄(大寄)	大の字クラブ	1	第4木曜日	13:30～16:00	大寄公民館
23	神寄(女神)	すこやかクラブ	1	第2金曜日	13:30～15:30	女神公民館
24	波津第4	大原ハッピークラブ	1	第1火曜日	10:00～12:00	大原公民館
25	勝間田	ほがらかサロン	4～5	毎週木曜日	9:00～11:00	勝間田会館
26	静波	すこやかサロン	2	第1,3火曜日	9:30～11:30	老人福祉センター
27	川崎	仁田すみれ会	1	第2日曜日	9:00～11:00	仁田公民館
28	坂部	坂部ふれあいサロン	3	第1,2,3金曜日	9:00～11:30	坂部区民センター
29	細江	はつらつサロン東福	1	第2火曜日	9:30～12:00	東福田公会堂
30	勝間田	サロンマカミ	1	第1土曜日	9:00～12:00	勝間上老人憩の家
31	川崎	橋向さくら会	1	第4水曜日	13:00～15:30	橋向公民館
32	細江	時ヶ谷サロン	1	第3木曜日	9:30～11:30	時ヶ谷公民館
33	静波	サロンのぞみ	2	第2,4水曜日	13:30～15:30	静波コミュニティ防災センター
34	細江	東慶林ふれあいサロン	1	第1木曜日	10:00～11:30	東慶林コミュニティセンター
35	静波	ふれあいサロン3丁目	1	第4水曜日	10:00～12:00	3丁目公会堂
36	細江	堀の内草の実サロン	1	第3火曜日	13:30～15:30	堀之内農業研修センター
37	川崎	仁田サロンひまわり	1	第2水曜日	13:30～15:30	仁田公民館
38	牧之原	まきのほらいきいき教室	4	第1,2,3,4火曜日	9:00～12:00	牧之原コミュニティセンター
39	静波	凜・百花春サロン	1	第2木曜日	10:00～11:45	11丁目公民館/中川宅
40	静波	はつらつ会	2	第1,3金曜日	9:30～11:30	さざんか1階ホール

介護予防レクリエーション講習会を開催します

健康と生きがいづくりを目的とした介護予防レクリエーション講習会を開催します。
職場で!地域で!役立つこと間違いなし!

【日程】2月17日(火)19:00～20:30
3月3日(火)19:00～20:30

【会場】相良総合センター「い〜ら」
【講師】島田市レクリエーション協会 理事長 小澤康恵氏
【対象者】地域活動に携わる方、福祉現場で活動する方、レクリエーションに興味がある方
【定員】30名(先着順)
【参加費】無料
【持ち物】飲み物・タオル・筆記用具 ※動きやすい服装
【申込み・問合せ先】牧之原市社会福祉協議会
☎0548-52-3500

介護予防ボランティアのためのレクリエーション講習会

【日程】平成27年2月23日(月)～3月23日(月)までの全5回
(毎回13時30分～15時30分まで)

【受講料】1回500円(教材費・保険料)
【会場】牧之原市相良総合センター「い〜ら」
【対象者】高齢者の介護予防に関心がある方、介護ボランティアを目指す方
【定員】30名(先着順)
【内容】※1回の参加も可能です。

回数/日程	内容
1回目 2月23日(月)	介護予防とレクリエーション 「心と体をほぐすじゃんけんゲーム」
2回目 3月2日(月)	前頭葉を鍛えましょう 「大宴会の料理メニューは?」
3回目 3月9日(月)	仲間意識を高めましょう 「連想を楽しみ、脳を元気にするビンゴゲーム」
4回目 3月16日(月)	回想法活用 「懐かしいあの頃、あの時、あの歌、アラカルト」
5回目 3月23日(月)	転倒予防体操 「レクリエーション・エクササイズ」

【持ち物】タオル、飲み物、筆記用具
【その他】本講習会は、レクリエーション・インストラクター資格取得のための単位に加算されます。
【申込み・問合せ先】牧之原市社会福祉協議会
☎0548-52-3500