



イメージキャラクター
なごみちゃん

ふれあい・いきいきサロン通信

編集・発行：高松市社会福祉協議会
☎(087)811-5666

第3号(平成27年12月)

| | |
|---------|-----------------------|
| 名前(地区名) | 丸岡原ふれあいサロン(香南地区) |
| 開催場所 | 丸岡原自治会集会場 |
| 開催回数 | 月1回(最終土曜日) |
| 対象者・人数 | 丸岡原自治会の概ね70歳以上の方 約20人 |

丸岡原ふれあいサロンは、平成11年からスタートして、年に1～2回の開催でしたが、平成18年の合併後、高松市社協の助成により、地区社協の協力で月1回開催するようになりました。

サロンのメニューは、血圧測定などの健康チェック、輪投げ・的当て・パズル・脳トレなどのゲーム、ゴムを使った筋力アップの体操、健康や日常生活上役に立つ話など盛りだくさん。お花見や夏祭りなど、イベントもあります。

四季折々の料理(押しめき寿司、おはぎ、しっぽくそばなど)を作り、食後はコーヒーを飲みながら話に花を咲かせています。

参加者から、「次のサロンが待ち遠しい」「ゲームがおもしろい」「地域の人達とのふれあいが楽しい」などの声が届いています。

何といても、健康第一!

毎日を健康に過ごすため、ストレスをためないよう体操をしたり、栄養バランスを考えた食事を摂り、楽しい生活が送れるよう、サロン活動の継続を社協もお手伝いしていきたいと思っています。



高松市社協では、地域で孤立しがちな高齢者や障がい者、子育て中の母親などの交流の場や仲間づくりのために、サロン活動を実施する各地区社協に対して、活動費の一部を助成し、地域住民の手によるつながりと支え合いのある地域づくりを支援しています。

「ふれあい・いきいきサロン通信」では、各地区のサロン活動をご紹介します!

※助成の詳細や、掲載のサロンに関するお問い合わせは高松市社会福祉協議会へお願いします。



| | |
|---------|------------------|
| 名前(地区名) | 来栖げんき会(塩江地区) |
| 開催場所 | しおのえ古民館 |
| 開催回数 | 月1回(第1金曜日) |
| 対象者・人数 | 来栖・高畑地区の高齢者 約20人 |

しおのえ古民館は、以前は保育所だったところを、塩江地区コミュニティ協議会が改修し、ミニ民俗資料館を兼ねた集いの場として活用しています。懐かしい農機具・工具・日常生活用具など、当時の生活を偲ばせるものが並んでいます。

そんな心の和む場所で、調理・手芸・体操(運動)・講話など、年間計画を立て、様々なメニューでサロンを開催しています。

参加者は実費相当額を負担。また、単に「お客さん」ではなく、その日の体調や状態に合わせて、自分ができることを役割分担し、皆でサロンを運営しています。

「新しい方も気兼ねなく参加できる雰囲気」を大切に、いつまでも和気あいあいと過ごせる『よりあい場所』としての活動を続けていきたい」と話していらっしゃいました。



古民館の椅子に腰掛けて、皆と楽しんでます。



(カメラ片手に取材に)