

ふれあい・いきいきサロンとは？

ひとり暮らしや、家族がいても昼間ひとりきりで閉じこもりがちな高齢者など、地域の誰もが気軽に出かけて食事をしたり、お茶を飲んだりしながら、近くの公民館や集会場を利用してみんながお互いに交流し、楽しい時間を過ごすことで、仲間づくりや生きがいづくり、社会参加を促進し、いきいきと元気に暮らせるよう、地域の人々を中心に行われる自主的な活動です。

「いきいきサロン」の効果

- ① 閉じこもりを防ぐことにより、孤独感の解消につながります。
- ② 外出することで、体を無理なく動かします。
- ③ 人と出会い、笑ったりして楽しい時間を過ごすことで、精神的にも良い刺激になります。
- ④ 人と出会うことで、身だしなみに気を配ったりと生活にメリハリができます。
- ⑤ 健康や栄養について意識することが、元気を保つことにつながります。
- ⑥ 仲間づくりや生きがいのきっかけをつくり、社会参加に結びつけます。



Q & A

Q サロンではどんなことをするの？

A サロンでは特に決まった活動はありません。みんなが集まっておしゃべりをしたり、一緒に食事やゲームをして自由に時間を過ごします。宗教的、政治的、物の売り買いは行わないでください。

Q サロンって盛んに行われてるの？

A 揖斐川町では80カ所のサロンがそれぞれの地域に合った方法で活発に活動しています。

Q サロンの運営方法は？

A サロンの運営は、サロンに集まった方々が会員となって、自主的に運営していきます。スケジュールを作り、中心となって活動するスタッフと、参加する人は同じ地域で暮らす住民同士です。“する側”と“してもらう側”というよりも、みなさんが一緒になって考えながら運営するようにすると、より楽しいサロンになり、充実した時間になるでしょう。

社協としては、活動の総合相談、情報提供、活動グループ相互の情報交換などみなさんと共に考えていきます。

Q サロンの運営費はどうするの？

A サロンの半日型は1,500円、昼食をはさむ一日型は2,000円の補助金が社協からあります。その他の必要な経費は会費などで運営します。各サロンにて通帳を作り管理してください。(補助金は各サロンの通帳に振り込みます)

年度初めにふれあいきいきサロン事業補助金交付申請書とふれあいきいきサロン事業補助金前払請求書を提出してください。交付決定しましたら、年間計画に基づいた申請額の3分の2を前払い限度額として支払います。

Q 申請方法は？

A 年度ごとに、所定の様式にて揖斐川町社会福祉協議会に申請をします。

Q 実施、補助金対象期間は？

A 毎年4月1日から翌年3月31日までです。

サロンの補助金は、共同募金の配分を受けて実施しています。

Q 年度途中で活動を中止、解散したときは？

A 返還金精算書にて返還します。

Q 事業終了後に提出する書類は？

A ふれあいきいきサロン事業報告書とふれあいきいきサロン事業精算書です。実績によって残りの補助金の精算をします。(残り3分の1の金額)

Q 保険はどうなっているの？

A サロンごと社会福祉協議会が窓口になっている「ボランティア活動保険」に加入してください。多くのサロンはひとり300円の掛け金の保障に加入しています。

具体的な活動例

- ・ おしゃべり
 - ・ レクリエーション、童謡、ゲーム、軽スポーツなど
 - ・ 健康体操(転倒骨折予防体操)
 - ・ 健康相談や血圧測定
 - ・ お茶会 ビデオ鑑賞
 - ・ 専門的な講話(介護予防、介護保険制度等)
 - ・ 花見、紅葉などの季節行事や社会見学等
 - ・ 幼児、小中学生との交流
 - ・ 会食会 物づくり 折り紙
 - ・ 手芸 カラオケ 茶道 など
- ❀年4回(料理教室1回含む)は介護予防教室として、講師など派遣できます。

いきいきサロンは、生きがいつくりや社会参加の場であり介護予防の場です。気軽に、楽しく、無理せず長続きする活動にしていきましょう。

