

地域につくる わたしの居場所 サロンデビューはいかがでしょう

サロンとは…？

ボランティアや地域住民が自主的に企画し、運営している「地域の憩いの場」です。

どんなことをしているの？

体操やレクリエーション、お茶を飲みながらのおしゃべり、頭の体操、カラオケなどサロンによって様々なことをしています。「健康のために」、「楽しくおしゃべりしたい」、「友達をつくりたい」など、あなたのニーズに合ったサロンに行ってみよう！

一人で行くのは不安な方は、ご近所さんを誘ってぜひ一度出かけてみてはいかがでしょうか。男性の参加も大歓迎です！



参加者インタビュー



サロンに参加したきっかけは？

- ・友達に誘われて来てみました。
- ・カラオケ好きな友達を作りたくて来ました。
- ・健康のために運動習慣を付けようと来ました。

オススメポイントは？

- ・体操の後は、気持ちも体もすっきり！
- ・おしゃべりしながら情報交換ができるよ。
- ・お互いに声を掛け合えるようなつながりができます。
- ・ストレスも解消されるし、参加すると元気になります！

サロンの日が楽しみ♪
元気をもらってるよ。

おしゃべりしながら
情報交換できるよ。

楽しいよ～♪



あなたのご近所で 開催しています チェックして みてください！

森岡	森岡台自治集会所 森岡コミュニティセンター
緒川	緒川老人憩の家
緒川新田	緒川新田老人憩の家 東ヶ丘交流館 東浦葵ノ荘団地集会所 新田会館
石浜	石浜コミュニティセンター 石浜区民館 石浜中自治会集会所 県営東浦住宅集会所 平池台自治会集会所
生路	生路コミュニティセンター
藤江	藤江老人憩の家

※町社会福祉協議会に登録をしているサロンは現在23箇所です。

※開催日時、実施内容、参加費など詳細は町社会福祉協議会までお問い合わせください。

大切な人を一人で介護していませんか？

11月11日は 「介護の日」



介護者の多くの方は「がんばらなければ！」と強く思い、疲れてしまいがちです。次の項目に一つでも当てはまる場合は、お早目に相談窓口にご相談ください。

- ①介護は主に自分一人でやっている。
- ②介護は自分がかんばらなければならないと思う。
- ③他人に家に入られたくないので、家族で介護したいと思う。
- ④どこに相談に行けば、知りたい情報が手に入るのかわからない。
- ⑤身体の負担が少なくなるような介護の方法を知らない。
- ⑥介護の悩みを聞いてくれたり、相談に乗ってくれたりする人が身近にいない。
- ⑦介護生活の先行きが見えず不安になる。
- ⑧長い時間留守にできず、遠出ができなくなった。
- ⑨友達付き合いや趣味の時間がとれなくなった。
- ⑩子どもや配偶者の世話が十分できなくなった。

「がんばらない介護生活を考える会」より引用

ひとりで悩まず気軽に相談ください

相談窓口

受付時間：月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
・高齢者相談支援センター（包括支援センター） ☎82-2941
・役場 福祉課 内線137

介護者の会

介護者同士で楽しく雑談しながら、介護の悩みや苦労を共有しませんか。気軽に遊びに来てください♪

- ・活動日時 毎月第1水曜日 午前10時～正午
- ・活動場所 福祉センター
- ・今後の予定
11月7日(水) 交流会(介護についての話し合い)
12月5日(水) 勉強会(介護者にやさしい町づくりについて)
- ・問い合わせ
総合ボランティアセンター(なないろ) ☎51-7697



サロンを 運営している方に インタビュー

印象に

残っているエピソードは？

子どもの頃に聴いた数えうたが、どうしても思い出せず、ふとサロンに来て下さるみなさんに聞いてみたら、1番…2番…3番と完成しました。「うた」から話は広がり、当時のファッションなど昔話に花を咲かせたのは楽しい思い出です。

サロンのいいところは？

いつも来ている方が来ないと、帰りに覗いてみようか…など、気に掛け合えるところです。

お手伝いの秘訣は？

サロンに通うことを自分自身が楽しむこと！

募集中！

一緒にサロンを盛り上げて くださる方も募集中です

「月に1回しか…」、「毎回の協力は無理かも…」、「男性だし…」大丈夫です。お茶出しやおしゃべり相手など、できる範囲で支えてください。

今回は、「地域の居場所」について紹介し