

包括いきいき通信

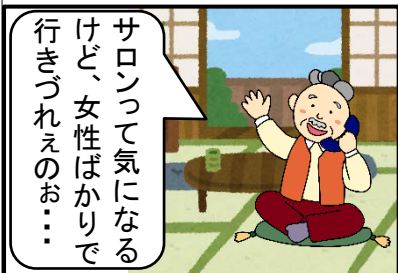
No.36

サロンでふれあい！
いきいき介護予防

前号に続く
第2弾！

タマ子さん

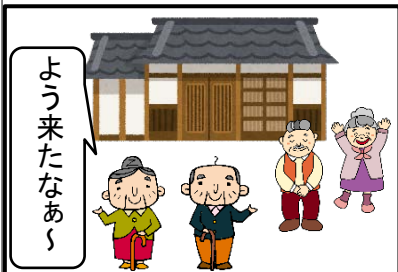
「サロンへ来られえ」の巻



サロンって気になるけど、女性ばかりで行きづれえのお...



男性もおるから、サロンに一緒に行ってみる？



よう来たなあ



また、おいでえな。

来てよかったわ。

ふれあい・いきいきサロンとは？

家の中で過ごしがちな高齢者や地域住民がつどい、住民主体で運営していく、楽しい仲間づくりやふれあい交流の場です。



あちらこちらで元気な笑い声が会場内に響く

サロン(市内64ヶ所)では、参加者が思い思いに過ごしています。今回、あるサロン会場の一日を体験してきました。

サロン体験レポート！



百歳体操を行う

ゆっくり動かす全身運動で、ぼかぼかと体が温まる。



今回はお役立ち講座を受講

「脳卒中の予防について」途中参加の方あり。



お楽しみ行事

こちらでは年二回の会食があり、本日は自家栽培の青パパイヤカレーを食べる。わいわいとそれぞれに自由な時間を過ごす。



会場の片づけ

参加者みんなで片づけを行い、次回も元気に会いましょう！と笑顔で解散。

サロンの参加者は「お互いの顔を見て、会話を楽しく毎回来参加している」「チラシを見て、初めて来た。いい雰囲気ですんなり入れた」「いつも来た人がおらんと気にな

って、帰りに声をかけた。様子を見に行ったりする」と話されました。地域の中で、住民同士で気軽に助け合い、支えあう事の出来るサロンの役割が感じられました。

問い合わせは
地域包括支援センター
0863-33-6600
お気軽にお電話下さい。
お近くのサロン会場を
ご紹介します！
ホームページでもご覧
いただけます。

玉野市包括 サロン 検索

次回の6月号は
「お役立ち講座」
です

か？
人の交流や外出は脳の活性化や運動にもなり、介護予防にもつながります。サロンは誰でも参加でき、地域の公会堂などの集まりやすい場所で行われています。まずはお近くのサロンをちよつと覗いてみてはいかがでしょうか？



「さあ、帰ろうかなあ」
帰り際にも話の花が咲く