

わいわい
楽しく

ふれあい

回覧

いきいきサロンのススメ

～駒形地区生活支援支え合い会議(げんきネットこまがた)～

駒形地区では集落等の身近なところで
高齢者をはじめ地域の皆さんが集い交流する場<サロン>づくりが進められています。

どんなことをしているの？



みんなで集まり、おしゃべりしたりお茶飲みをしたりします。「こうでなければならない」ということはありません。自分たちで計画を立てて楽しみます。例えば・・・軽体操、健康講話、茶話会、手芸、園芸、カラオケ、脳トレ、芋煮会、そば会、バス旅行、奉仕作業、世代間交流、介護予防教室、レクリエーションなど



誰が参加できるの？



集落内(複数集落合同もあります)のおおむね65歳以上の高齢者を中心に、一緒に活動を楽しんでいただける方々が参加します。

どこで活動するの？

集落の集会所、公民館、個人の住宅(負担にならないように注意)などを主な会場として、ときどきお出かけしたりします。



どれくらい活動しているの？



年間12回以上の開催で喜多方市社会福祉協議会からの助成がいただけます。



10人未満	年間40,000円
11人以上20人未満	年間60,000円
21人以上30人未満	年間80,000円
30人以上	年間90,000円

※2年目以降
参加者の実績によります。

※助成金は、喜多方市と
社会福祉協議会の合算です。

※その他、ミニサロンや交流事業
などへの助成金があります。

詳しくは社会福祉協議会へ

どんな効果があるの？



定期的に外出することで閉じこもりを防止し、仲間と楽しい時間を過ごすことで生活にメリハリが生まれます。サロンでの健康チェックや適度な運動を通じて、体調管理や生きがいを意識し、寝たきりや認知症予防、フレイル(加齢による心身の虚弱)予防につながります。またボランティア活動による地域貢献、顔の見える関係による地域の防災力や福祉力の向上も期待されます



駒形地区における活動例 (令和6年度の例)

	サロン名(開始時)	主な活動例
1	上窪いきいきサロン (平成19年～)	5月 集会所周りの花植え 6月 笑いヨガ 10月 貼り絵・手芸 11月 町外研修(福島方面：もちずり観音・県警本部等)
2	田中いきいきサロン (令和3年～)	5月 健康ウォークと地元企業見学 6月 東日本大震災原子力災害伝承館等視察 7月 藤権現遺跡発掘調査の講話会 11月 新蕎麦を食べる会
3	竹屋いきいきサロン (令和3年～)	5月 喜多方市美術館・桜ウォーク 7月 山都ごみ処理場さんの講話 8月 ボッチャゲーム(子どもたちと) 11月 eスポーツ(ボーリング)
4	金森いきいきサロン (令和4年～)	4月 健康づくりサポートチームによる健康相談 5月 スポーツ健康教室(パークゴルフ体験) 11月 薬についての講話会 12月 集落恒例のしめ縄作りに参加
5	深沢いきいきサロン (令和5年～)	5月 健康講話 10月 ゴミの分別方法についての講話 11月 PPバンド(かご作り) 12月 お楽しみ会(ビンゴゲーム等)
6	上原あじさい会 (令和5年～)	4月 公民館前の花見 7月 セタ作り 8月 健康教室(介護予防教室) 10月 アロママッサージ
7	唐沢いきいきサロン (令和6年～)	5月 奥会津水力館・からむし工芸博物館見学 6月 高齢者介護の講話 7月 不審なメールやSNSの対処方法 10月 芋煮会

<お問い合わせ>

こまがた元気会・駒形地区生活支援支え合い会議事務局 080-2805-1050
喜多方市社会福祉協議会塩川支所 0241-28-1254