

楽しく♪ 気軽に♪ 無理なく♪

ふれあい・いきいきサロンは身近なところで気軽に参加することができる場で、サロン活動を通して楽しいひとときを過ごしましょう♪

今月のサロン紹介

コロナ禍でも、元気に活動しているサロンをご紹介します！

すこやかGYMU(ジム) (手稲区新発寒地区)

緊急事態宣言明けの5月26日から再開。休止中は、サロン代表から、メンバーへこまめに電話かけや玄関越しで会話するなど、積極的に状況確認や声かけをしました。

サロン開催時は、参加者の体温を測定し、名簿で管理。窓や玄関を開け、換気を徹底しながら、参加者同士の距離をとってラジオ体操やストレッチ、筋トレを行っています。

休憩中の会話も控え目に、感染対策をしっかり行い、皆で健康づくりを楽しみながら、活動しています。



開催日時：毎週水曜日 10:00

開催場所：新生会館

新型コロナウイルス感染症に気をつけて 通いの場を開催するための留意点



- 参加者には「検温」、「マスク着用」、「石けんで丁寧な手洗い」を呼びかける。
- 複数の人が触れる手すり、ドアノブ、テーブル、椅子などは、適宜、塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム0.05%）やアルコールなどで消毒する。
- 室内で開催する場合は、1時間に2回以上の換気を行う。
- 参加者同士の間隔は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空ける。
- 会話をする際は、正面に立たないように、注意を促す。
- 文字（紙）や録音、マイクなどを活用するなど、大きな発声を控える工夫をする。
※詳しくは、厚生労働省HPで「通いの場を開催するための留意点」を参照ください。

開催が難しい時は・・・

手紙や電話、メールなどで定期的に連絡をとるなど、つながりを保つ工夫をする。

ふれあい・いきいきサロンとは？



自宅に閉じこもり気味だったり、ご近所とのお付き合いがなかったり、地域でいつものまにか孤立している、という方も少なくありません。「ふれあい・いきいきサロン」とは、市民による市民のための居場所、交流の場として、顔なじみの輪を広げ、そこに住む人々がつながりを持てることを目指す活動です。

サロンの種類

就学前の子どもと親を対象として、親子同士の交流などを目的とした「**子育てサロン**」、高齢者の閉じこもり予防や孤立感の解消を目的とした「**高齢者サロン**」があります。またそれらのサロンを複合させたサロンもあります。

サロンの効果

- 楽しさ・社会参加・孤立感の解消
- 閉じこもりの予防
- 無理なく体を動かせる
- 身近な地域のボランティア活動
- 地域の福祉力の向上

主催者は？

町内会やマンション自治会、ボランティア団体や地域の福祉団体（地区社会福祉協議会や福祉のまち推進センター）などが主に主催しています。個人の方が自宅で主催するサロンもあります。

費用は？

参加費用を取るところと取らないところ様々です。参加費が必要なところでも **200円～300円**程度の方が多いようです。

問い合わせ

札幌市社会福祉協議会 地域福祉課 地域福祉係
TEL：614-3344 FAX：614-1109



ふれあい・いきいきサロン事業 HP <http://www.sapporo-shakyo.or.jp/join/salon/>