

# いっしょに 集いませんか？

～高齢者の仲間づくり～

急速に進む高齢化や核家族化などの影響で、一人で暮らす高齢者が増えています。中には一日中外出せず、誰とも話をしないでテレビの前に座りっぱなしという人もいます。

高齢者が寝たきりや認知症になる最大の原因は「閉じこもり」と言われています。

今月は、高齢者が気軽に集まることのできる「ふれあい・いきいきサロン」などをご紹介します。

## 「ふれあい・いきいき サロン」とは？

札幌市社会福祉協議会が取り組んでいる「ふれあい・いきいきサロン」は高齢者や子育て中の親子、障がいのある人などの交流の場です。現在、区内には高齢者向けのものを中心に64のサロンがあり、開催場所は町内会館から個人宅までさまざまです。

サロンでは、お茶を飲み、お菓子を食べながら会話を弾ませたり、趣味などを一緒に楽しんだりします。また、健康増進や機能維持を目的としたレクリエーションなど、それぞれ特色ある活動をしています。

月一〜二回程度の集まりが多く、参加者とボランティアが共に知恵を絞り、無理なく楽しめるように企画を工夫します。集まった一人一人が主役であり、それが生きがいや社会参加の意欲へとつながっていきます。

お近くのサロンに出かけ、仲間と一緒に心豊かな生活を送ってみませんか。



## サロンに通うとこんな効果があります

効果1



サロンを楽しむことで生活にメリハリができ、身だしなみにも気を使うようになります。

効果2



サロンでの健康チェック、保健指導などにより、健康を意識する習慣ができます。

効果3



人と会い、話すことで心が活性化します。また、運営に携わることで社会参加意欲が高まります。

効果4



サロンで体を動かすことはもちろん、歩いて出かけるだけでも無理のない運動になります。

効果5



悩みを気軽に相談できます。お互いを尊重し、楽しく暮らせる地域づくりの推進にもなります。