

シニア世代の 仲間づくり

のんびり無理なく、
茶飲み仲間から



身近なところで楽しく交流の輪を広げようと、集いの場「サロン」が、地域にたくさん生まれています。

気負わず参加でき、気分転換や生活のリズムづくりにも役立ちます。近くのサロンで、お茶でも飲みながら、おしゃべりしませんか。



川北にお住まいの ^{もんまひでこ}門馬秀子さん(86)

一人暮らしなので、家にいるばかりでは退屈。
近所の方や友達と家を行き来するのにも気兼ねがありますが、
サロンなら、その心配は要りません。
みんな気軽に集まって、おしゃべりや体操をしたり、歌ったりして楽しく過ごしていますよ。

気軽に「おしゃべり」できる相手がいると、生活に張りや生まれる。みんなで何かに取り組むことで、充実感が何倍にもなる。生き生きとしたシニアライフの鍵は、仲間づくりにあるのかもしれない。ちよっぴり勇気を出して、一歩踏み出してみませんか。

サロンを企画してみましよう！

開催場所 歩いて集まることができ、継続して実施できる場所
※町内会館や地区会館、マンションの集会所などが考えられます。

内 容 参加する方がお互いに交流できる活動
※季節の行事も盛り込むと効果的！

参加人数 5～20人ぐらいが目安
※仲間づくりには、お互いの顔が見える程度の人数が適当です。

回 数 月1回以上、少なくとも年間10回以上が理想
※参加者の日常生活の一部になるよう、定期的に開催を。

費 用 お茶・お菓子の持ち寄り、実費負担など
※なるべくお互いの負担の少ない方法で、参加しやすく。

参加者の募集 チラシの配布・回覧、声掛け
※いろいろな方法で近所の方を誘ってみましよう！



近くのサロンの情報や、活動に関するご相談は
白石区社会福祉協議会 ☎861-3700 でどうぞ！

