



札幌市社会福祉協議会情報センター資料室
ふれあい・いきいきサロン情報 令和7年3月号

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

楽しく♪ 気軽に♪ 無理なく♪

今月のサロン紹介 

ふうしゃ de やまべエ (西区西町地区)

ふうしゃ de やまべエは、介護予防センター主催の体操教室での出会いを縁に、教室終了後も交流を続けていこうと地域の仲間が集まり、平成 27 年にグループが結成されました。「気軽に・気楽に・無理せず・楽しく」をモットーに、今年で活動 10 周年を迎えます。

サロンに訪問した日は、歌唱やおしゃべり、ビンゴ、体操と盛りだくさんの内容で楽しまれていました。コロナ禍で活動を休止せざるを得なかった時期もありましたが、サロンを再開し、これからも地域の方の交流の場として活動を続けていくことを目指しています。

みんなが持ち寄ったお菓子で！
 乾杯～♪



「きよしのズンドコ節」を iPad の動画に合わせて歌い踊っていました。IT、使いこなしています！

ふうしゃ de やまべエ

1. ふれあい・いきいきサロンの紹介
 西区の「西町まちづくりセンター」・西町会館を活動拠点に地域の仲間が集まり、介護予防体操（やまべエでも体操）を中心に各種活動を通して交流している札幌市社会福祉協議会認定のふれあい・いきいきサロンです。

2. 活動内容
 月例会、レクリエーションおよび各種イベントを通じてふれあい・交流を深めています。
 (1) 月例会：毎月第3木曜日 10:00～12:00
 ◎介護予防体操（やまべエ 誰でも体操）◎楽しくおしゃべり
 ◎色々な話題・情報交換 ◎ゲーム・雑談 ◎みんなで作るコース（雑談、唱歌、カラオケ）◎誕生会（四半期に1回）◎新年会 など
 (2) レクリエーション：月例会以外の日に実施
 ◎レクリエーションウォーキング◎雑談 ◎各種施設見学 ◎日中Q&PG ◎雑談会 ◎地域のイベントに参加 ◎やまべエ体操の披露・普及 など

3. グループの思い～ 目標
 (1) 誰でもいきいき介護予防体操（やまべエ 誰でも体操）でロコキ
 ◎ 元気、笑顔が溢れるふれあいの時間！
 (2) コミュニケーション、レクリエーションで楽しい、楽しい
 ◎ 心身の健康、健康維持！
 (3) 地域の仲間が笑顔、笑顔に集い、楽しいふれあいの
 のつぎの 絆の創造
 ◎ みんなの思いを大切に活動する仲間を増やす、定着

チラシを作成して参加の周知も行っていきます！

- 開催日時：月1回 第3木曜日 10:00～12:00
- 開催場所：西町会館 (西区西町南9丁目 2-2)



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】

「子育てサロン」



○子育てサロン：就学前の子どもと親が対象。親同士の交流を目的とします。

○高齢者サロン：高齢者の閉じこもり予防や孤立感解消を目的とします。

これらを複合させたサロンもあります

「高齢者サロン」



【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
- 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）
- 有志（個人）

などが主に実施しています

初めての方でも市・区社会福祉協議会がサポートいたしますのでお気軽にご相談ください

【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 <https://www.sapporo-shakyo.or.jp/join/salon/>

