

## 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集ま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！

#### クリーンリバー茶話会 (西区発寒地区)

少しでも人と交わり、健康で明るい生活ができるような交流の場を目指し、起ち上げました。基本的には、お茶会、体操、ゲーム、食事会などの活動をしており、クリーンリバー新発寒にお住まいの方ならどなたでも、気軽に参加できるサロンです。

コロナ禍で、開催回数も減りましたが、感染状況の様子をみつつ、また感染対策をしながら工夫して開催しています。

柔軟・やまべエ・ラジオ・みんなの体操などの様々な体操を中心に、クイズ、脳トレ、折り紙、手芸など幅の広い活動を楽しんでいます。



開催日時：月5回（毎週金曜）10：00～16：00

（第4火曜）13：00～15：00

開催場所：クリーンリバー新発寒 集会室

### 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/>