

ふれあい

令和7年3月発行



ふれあいサロン ひまわりの会



西部

新サロン紹介

新たに5つのサロンが仲間に加わりました！

マンション集会室で月1回開催しているふれあいサロンひまわりの会。「自宅に籠りがちな方が多く、住民同士で顔を合わせる機会がなくなっている。みんなで集まれる場所を作りたい」という思いをもつ住民が中心となり立ち上がりました。

ラジオ体操、折り紙、習字など、みんなでやってみたいことやおしゃべりをしながら楽しい時間を過ごしています。また、最近の詐欺や消費者被害、担当地域の地域包括支援センターの情報も共有。交流や見守りを通じて、支え合いの輪を広げています。

- 日 時： 第2・4月曜 13:00～15:00
(月曜が祝日の場合、翌火曜に開催)
- 場 所： 扇サンハイツ集会室(扇2丁目)
- 内 容： おしゃべり、体操など
- 参加費： 100円/回

その他の4サロンは
5ページ・6ページへ♪

知っていますか? 「孤立」の影響…

孤立状態が長く続くと、生活の質や健康に様々な影響を及ぼすことがわかっています。

他者との交流が週1回の方は、週3回以上の方に比べ **脳の萎縮** が進む

精神的な健康状態の **悪化を防ぐには、直接会う** ことが有効

多様なつながりがあるほど、**認知症を発症しにくい**



高齢期の **孤立・閉じこもり** は **死亡リスクを2倍にする**

出典：東京都健康長寿医療センター プレスリリース等

➔ **孤立を解消することは心身の健康の維持に重要!**

ふれあいサロン支援事業では、誰もが孤立せずに安心して暮らせる地域を目指し、地域の皆さんが自主的に行う交流や支え合いの居場所づくりを支援しています。



生きがい
づくり!

仲間
づくり!

居場所
づくり!

できる範囲で♪

無理なく♪

私たちのふれあいサロンでも、 孤立予防に取り組んでいます



～サロンスタッフにお聞きしました～

色々な情報を共有しています ふれあいサロンひまわりの会

消費者センターのチラシを用いて消費者被害について話をしたり、地域包括支援センターが主催する「絆のあんしんネットワーク連絡会」に参加して、そこで出た地域課題や地域の様々な取り組みをサロンで共有したりしています。

先日は、近所で給湯器の訪問販売が回っていたのでその話をしたところ、なんと給湯器を契約したばかりのメンバーが！内容をよく理解しないまま契約してしまったそう。早速消費者センターに相談して、無事解約することができました。情報交換は大切ですね。



気になる方に、個別に連絡しています

活動日の前の日に、気になる方へ電話やLINEで連絡しています。

時には「うっかり忘れていた」「え？来週じゃなかった？」ということもありますし、連絡すること自体とても喜んでいただけるので嬉しいです。

笑顔のひろば



色々な人をどんどん誘っています

サロンづくり

参加者同士が友人や近所の人に声をかけ、参加者どんどん増えています。「サロンづくりはとっても楽しい！みんなで参加したらもっと楽しくなるから友人も誘いたい」という言葉が嬉しいです。みんなが「楽しく活動が続けたい」という想いをもって、また、人の繋がりのおかげで、たくさんの方が集まってくださるのだと感じています。



閉じこもりがちな人を誘っています

どれっしんぐ

近所に閉じこもりがちな方がいて気になっていました。思い切って誘ってみたところ、今では毎回サロンに来てくれるように。知っている人がいると、初めての場所でも「行ってみようかな」と思ってくれたみたいです。声をかけて本当によかったです。



認知症の人と一緒にサロンに行っています

梅田サロン

参加者に認知症気味の方がいるのですが、家が近いので行き帰りをご一緒しています。おかげで、これまで通り元気にサロンに来てくださっています。

私たちが顔が見ることができて嬉しいし、その方も馴染みのメンバーと会えるサロンの日を楽しみにしてくださっています。



新サロン紹介

保塚さわやかサロン

令和6年7月29日登録

北部

「いつまでも健康で元気でいたい」という思いから、月1回、体操の講師をお呼びして、座位でのストレッチやエアロビクスなど、約1時間半の運動に取り組んでいます。

約7年間活動を続けていますが、この度、折り紙を通した「交流」も活動内容に加え、ふれあいサロンとなりました。参加者募集中で、これからの活動が楽しみなサロンです。



日時：第4月曜 13:30～15:30
場所：保塚住区センター 集会室（保塚町）
内容：講師による健康体操・折り紙など
参加費：700円/回

東部

歴史を楽しく語ろう

令和6年9月4日登録



日本神話から近代史まで幅広く取り上げ、映像や資料を用いて語り合います。「これはうそ？ほんと？」という視点から日本の歴史を紐解きつつ、自身の生い立ちや思い出話にも花を咲かせています。歴史が好きな人はもちろん、ちょっと視野を広げたい人にぴったりのサロンです。

日時：最終の火曜 14:00～16:00
場所：足立区勤労福祉会館（綾瀬1丁目）
内容：歴史を通しての交流
参加費：200円/回

寿クラブサロン

令和6年10月3日登録

北部

誰でも気軽に参加できるよう、お茶やお菓子を共に楽しく交流する居場所として、ふれあいサロンを立ち上げました。友愛クラブの方もそうでない方も、町会に加入している方もそうでない方も、誰でも参加できます。

活動内容は世話人さんが「どうしたら皆さんが楽しめるか」一生懸命考えています。おしゃべりのほか、あやとりやゲームなども取り入れていく方向だそうです。

外出機会が少ない方にも是非参加してほしいサロンです。



日時：第4日曜 13:00～15:00
場所：伊興北町会館（西伊興4丁目）

内容：おしゃべり、体操、交流、ゲーム
参加費：無料

ふれあいサロンわだち

令和7年1月15日登録

千住

地域包括支援センター千住西の絆のあんしんネットワーク連絡会で、気軽に交流したり悩みも相談できる場があったらいいなと住民の声から立ち上がった新たな居場所です。

体と頭の体操や参加者同士の交流、そして看護や介護の専門職による健康相談と講話も行って「来て良かった」と感じる温かいサロンです。

日時：第3木曜 14:00~15:30

場所：千住緑町会館（千住緑町2丁目）

※エレベーター完備

内容：頭と体の体操・おしゃべり・健康相談

参加費：無料



ふれあいサロンがいろいろな場所で紹介されました！

わくわくお茶べりサロン

活動内容：唱歌・脳トレ・折り紙・塗り絵・体操

中央共同募金会のホームページで紹介されました！

“笑顔とやさしさが溢れる居場所”であることがギュッと詰まった約2分間の動画です。ページの中央あたりの「健康でいきいきと暮らし続けられる地域づくりを支えます。」の動画をご覧ください。



←動画はこちらから



健康でいきいきと暮らし続けられる地域づくりを支えます（わくわくお茶べりサロン）

※ふれあいサロン支援事業の財源は、地域の皆さまからの歳末たすけあい募金です。

てじな一ず

活動内容：手品を通じての交流

朝日新聞出版のオンラインニュースサイト「AERAdot.」（アエラドット）にててじな一ずが紹介されました。てじな一ずの魅力あふれる記事を是非ご覧ください。



→記事はこちらから



発行元：足立区社会福祉協議会 基幹地域包括支援センター

住所：〒121-0816 足立区梅島2-1-20 NTT梅島ビル1階

電話：03-6807-2460（3月まで）／03-6807-2127（4月以降）

FAX：03-5681-3374