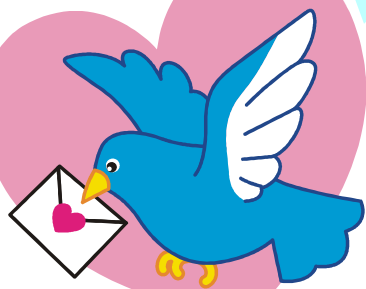


みんなの元気!

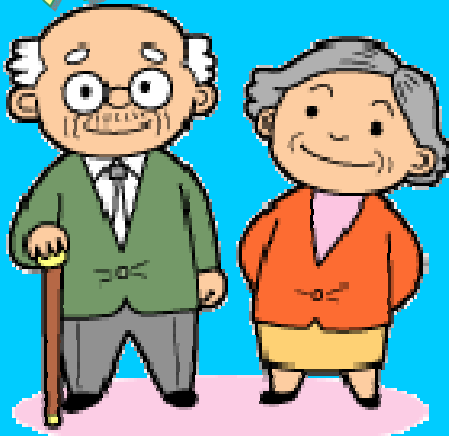
健康寿命 ふれあいサロン



鯖江市・鯖江市社会福祉協議会

身近なまちで

元気づくりを!



・ ・ ・ 健康寿命ふれあいサロン ・ ・ ・

①「健康寿命」とは「健やかに過ごせる人生の長さ」のことをいいます。

つまり、ただ長生きするだけでなく、元気で、生きがいのある生活が伴うわけです。

②健康寿命ふれあいサロンの目的は、サロンで行われるさまざまな活動を通して、参加される皆さんのこの健康寿命が長くなることです。平成23年9月現在、鯖江市で86ヶ所のサロンが活動しており鯖江市高齢者15,108人のうち1割強の1,600人が会員に登録してあります。

③健康寿命ふれあいサロンは、町内に1つ開くことができます。

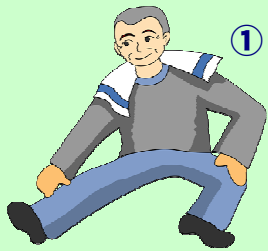
また、おおむね 65歳以上の方が5人以上集まれば、公民館などを利用して開くことができます。

④「自分は元気だから関係ない」なんて思ってませんか？

元気なうちから取り組んでこそ、いろいろな効果が出るのです。



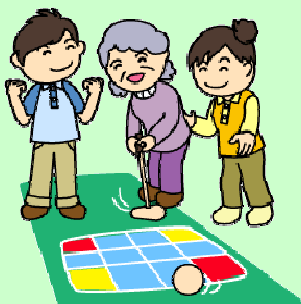
各サロンでは、 こんなことをしています。



- ① **介護予防の学習・体操など**
より元気で過ごすために筋力低下防止のための体操や認知症予防・低栄養予防の学習をしています。



- ② **レクリエーション・ゲームなど**



みんなでワイワイ・ガヤガヤ、楽しく体や頭を使い元気づくり・なかまづくり・ふれあいづくりをしています。



- ③ **料理教室や季節食づくりなど**

みんなで心のこもった手づくり料理やソーメンやぜんざいなど季節料理も楽しんでいます。



- ④ **各サロン独自の活動**

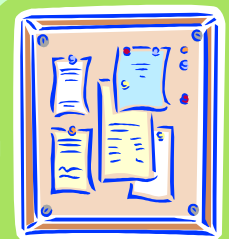
自分たちで話を聞いた講師を招いたり、地区の子ども会や老人会と一緒に活動をしたり、外出行事を計画したりしています。



社会福祉協議会では、サロンの開設・運営に際し、 次のようなお手伝いをさせていただいております。



- ① サロン開設・運営にかかるご相談
- ② チラシづくりのお手伝い
- ③ 年に3回のサロン巡回活動
- ④ 講師の紹介・依頼
- ⑤ サロン保険加入手続き・・・など



【お問い合わせ先】

鯖江市社会福祉協議会
在宅介護支援係
担 当 中村・大壁
新規サロン立ち上げ担当 山口
鯖江市水落町2丁目30番1号
アイアイ鯖江・健康福祉センター内

TEL 0778-51-0091
FAX 0778-51-8079
mail info@sabae-shakyo.or.jp



いきいきサロン・
リーダー研修会の様子



野菊の会サロン



サロンリーダー研修会



スイートピーサロン



さくら会サロン(上鯖江)

