

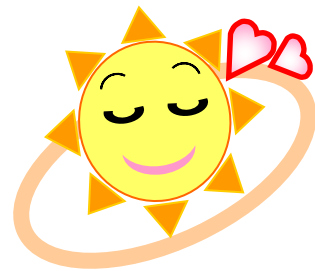
多摩市社会福祉協議会では地域の皆さんのサロン活動を応援しています。

- サロンの立ち上げ・運営に関するご相談
- サロン活動内容の相談、ボランティア紹介
- サロン活動中の事故に対する補償（サロン保険への加入）
- サロン活動への助成金の交付
- 情報提供として「サロン通信」の発行（年4回）
- 情報交換の場として「サロン交流会」の開催（年1回）

サロンの詳細についてはお気軽にお問い合わせください。



社会福祉法人
多摩市社会福祉協議会
地域福祉推進課 まちづくり推進担当



〒206-0011
東京都多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ7階
多摩ボランティア・市民活動支援センター内

TEL 042 (373) 5616
FAX 042 (373) 6629



【受付時間】
月曜日～金曜日：9:00～17:00
土曜日、第1・3日曜日：9:00～17:00
※第1・3月曜日、祝日、年末年始を除く



社会福祉法人
多摩市社会福祉協議会

ふれあい・いきいきサロンとは… “地域の中で誰もが気軽に集まれる仲間づくりの場” です！

多摩市では約100団体のサロンが活動しています！（平成31年1月現在）

こんなにあります!! **サロンの効果**

仲間づくり

ご近所さんと知り合える格好の機会です。

閉じこもり防止・健康づくり

- 外出や人と会うことで生活のメリハリができ、脳の活性化につながります。
- サロンでの健康に関するお話や簡単な体操などの企画によって、身近なところで健康づくりができます。

生きがいつくり・社会参加

サロンではみんなが主役。必要とされる喜びや生きがいを得られ、社会参加の意欲を高めます。

ご近所の見守り・安否確認

- 定期的に顔を合わせることで、お互いの安否を自然に確認できます。
- 普段の挨拶やお付き合いも増え、ご近所同士の支え合いにつながります。

ふれあい・いきいきサロンは地域の皆さんとお知り合いになる “**きっかけ**” のひとつです。
皆さんの地域でもサロンを始めてみませんか？



“**楽しみながら、気軽に無理なく**” がサロン活動のポイントです！

サロンを始めるには…？

- ① 対象を決めましょう！
地域の方なら誰でもOK！
対象者は限定せずに、誰でも参加できるようにするというような方が参加しやすくなります。
- ② 運営の担い手を集めましょう！
個人・団体を問わず誰でもOK！世話好きの人、仲間づくりの上手な人、ボランティア活動に興味がある人など、ご近所の方々やお友達同士で運営できます。
- ③ 内容を決めましょう！
参加者も運営者もみんなで楽しめることが大切！
皆さんの希望・要望を取り入れ、自由に内容を決めましょう。
- ④ 日程を決めましょう！
対象者の皆さんが参加しやすい日時に設定しましょう。
また、運営者が無理なく続けられる頻度にするのも大切です。
- ⑤ 会場を確保しましょう！
集会所・公共施設・個人宅など、なるべく参加者が歩いて気軽に参加できる場所に設定しましょう。
- ⑥ 参加者の募集、開催をPRしましょう！
様々な方にご参加いただけるように、チラシ配布やポスター掲示、口コミなど地域でPRを行いましょう。
- ⑦ 活動費について
できるだけお金をかけずに楽しむことがサロンの原則です。
参加費をご負担いただきながら運営しましょう。
社協では、各サロンへの活動費助成も行っています。