

やってみよう!いきいきふれあいサロン!



平成25年5月末現在で北見自治区、端野自治区、留辺蘂自治区内の20団体が取り組んでいます。町内会や小地域に住む住民同士のふれあいにより、高齢者や障がい者、子育て世帯等を対象に、様々な活動を通して地域の中での居場所づくりや仲間づくり、生きがいづくり等を行っています。

北見市社会福祉協議会では、このような身近な住民同士による日常的な支え合い活動が多く地域で行われるように相談支援を行っています。今年度においても、まだまだ多くの地域においてサロン活動に取り組んでいただければと考えていますので、サロン活動に対する運営や資金、行事等について、気軽にご相談ください。

<申込・問合せ先> 地域福祉課地域福祉係

『いきいきふれあいサロン』活動団体のご紹介

第4弾 *** 端野町 お楽しみ会 ***

たのしく健康づくり!
仲間づくり!

『お楽しみ会』は、平成22年に端野町内で行われた「ふまねっと運動教室」の修了者4名が中心となって組織したボランティアサークル「ふまねっと・たんの」が主体となって、平成23年から端野町農業者トレーニングセンターと二区生活センターを拠点にサロン活動を行っています。



▲ものづくり中の光景

「端野町自治区お知らせ版」や「のんた通信」への掲載、会員からの呼びかけ等により、参加者を募っています。

活動は、誰でも無理なく楽しくできる介護予防運動の「ふまねっと運動」を月に2回、茶話会や学習会等を月に1回行い、参加者同士の交流や親睦を深めています。今年度は、基本の「ふまねっと運動」の他、お花見やクリスマス会、ゲーム大会等の交流会や、防災グッズの理解や長期保存食の試食会等の防災に関する学習会等、盛りだくさんの活動を参加者全員で楽しく行っていくと計画しています。



▲ふまねっと運動の様子

ふまねっと運動?

「ふまねっと運動」とは、50cm四方のマスの網を床に敷いて、網を踏まないように、身体の動きに注意を集中させてゆっくり慎重に歩く運動です。1人でも集団でも行うことが出来、単純な運動のため脈やかかつ和やかに楽しく行えます。

高齢者の健康と歩行機能や全身のバランスの改善、認知機能の向上等の効果が期待されると考えられている運動です。

●●●●● もくじ ●●●●●

- 平成24年度社協決算報告……………P2・3
- 社協賛助会員加入のお願い……………P4
- 講習会・事業のお知らせ……………P5
- 社協からお知らせ、事務局より……………P6



この広報紙は赤い羽根共同募金の協力を受けています。