

## こんな風に感じたことはありませんか？

年を取って  
出かける機会が  
へった・・・

「今日は誰も  
しゃべっていない！」  
という日がある

気軽に友達に会  
える場所があつた  
らいいなあ・・・



あなたの地区でも「ふれあい・いきいきサロン」  
はじめてみませんか？

### ❁ ふれあい・いきいきサロンとは・・・

地域の居場所づくりのための活動です。  
身近な場所で気軽に集まり、おしゃべりをしたり、ご飯を食べたり、時にはゲーム  
や体操などを楽しんだり・・・。  
様々なふれあいを通じて、生きがいづくりや仲間づくりをすすめています。

### ❁ サロンの効果（参加者の声）

- ・行くところがあった！みんなのおしゃべりが楽しい！
- ・生活にメリハリができた
- ・出かけるきっかけになった（閉じこもり防止）
- ・介護予防や健康増進に役立っている
- ・普段話せない人との交流がうれしい！

