



長く続く活動を目指して!



手作りの桜餅をおやつに話がはずみます



「※ふくし巡回相談」に落合支所 池奥専門員が訪問

「ふれあい・いきいきサロン」の活動紹介!

真庭市社協は真庭市と協働で「ふれあい・いきいきサロン活動」を推進しています。

この活動は、地域住民の皆さんが、歩いて通える身近な場所に気軽に集い、「地域での見守り」「仲間づくり」「健康づくり」を行うものです。令和7年3月現在、200サロンが真庭市内で活動しています。

今回は、令和6年度に新たに活動が始まったサロンを紹介します。

かみまち 落合 上町サロン(運動型)

サロンに参加されているみなさんにお話を伺いました。

■サロン立ち上げのきっかけは?

以前サロンがあったけれど、コロナ禍で活動が自然消滅してしまいました。近くのサロンや社協落合支所の池奥専門員、落合地域支援センターの森岡CCからも「やってみませんか」「書類などお手伝いしますよ」と後押しがあって、令和6年の8月に活動をはじめることになりました。

■サロンをはじめてみて、どうですか?

こうしてみんなと顔を見て話をするのが出来てよかったと感じています。家にいると人に会ったり出かけたりがなかなか無いし、最近はあまり家の事を話す機会がみなさん少ないので、サロンに出ることで地域の情報を知ることが出来ます。毎週おおよそ6人くらいの参加があります。

■池奥専門員の関わりは?

池奥さんには、書類の書き方や助成金をどう申請したらいいかなど相談に乗ってもらって、とても助かってます。いつも書類を出すのに苦労しています。

■これからどんなサロンにしていきたいですか?

これからもこうして和やかに話が出来て、長くつづけていけるようにしたいです。運動したら、それだけ効果があるので健康寿命を延ばしていきたいと思います!

「※ふくし巡回相談」: サロンや地区社協行事など、地域の集いの場に社協職員が出向いておこなう相談活動。

■サロンの立ち上げのきっかけは？
仕事を辞めて時間の余裕ができ、自分の母親もまだ元気で動いているし、今まで地域の方に大変お世話になっているし、自分も健康でいたいと思ったので、サロンをしたいと思いました。

余野地区社協のグラウンドゴルフ大会のあと、社協の職員さんが集いの場について説明をして下さり、現自治会長さんやもう1人の発起人の方と相談して、週1回のサロンを立ち上げることにしました。

代表の赤木弘美さんにお話を伺いました。



やど にしうら 久世 矢古・西浦げんき会(運動型)



締次CCから運動のポイント説明

■この地域のいいところは？
あまり人数も多くなく、みなさん気心が知れていて協力的です。普段から集まるお宅があったり、他の家でも薪ストーブの煙が見えると「集まってるな、行ってみようかな」と自然に人が集まっているという地域です。

■これからサロンで取り組みたいことは？
令和7年2月に始まったばかりなので、今は「どんなかたちで集まるのがいいかな」と様子を見ています。花が咲く時期になったら、一緒にお弁当を食べてお花見出来たらいいなと計画しています。

みなさんから笑い声が聞けたら、「楽しみにしてるよ」という声が聞こえて、サロンをしてよかったなと感じています。

令和6年度は、北房で1カ所、落合で3カ所、久世で2カ所の計6カ所で新しいサロンの活動がスタートしています。

・西浦地区から矢古地区の集会所まで歩いてきています。「サロンにおいでえ」と声をかけてくれ、参加が来ました。みんなの顔が見えて、こうやって話が出来るいいなあと思います。

・妻をデイサービスに見送ってからサロンに出てきています。体操をみんなですべてして、自分だけリズムが外れて、それがひとりおかしくて。色んな人と笑って話が出来る、役をしてくれる人には感謝でいっぱいです。

サロン参加者の声

■社協のCC(地域支援コーディネーター)の関わりはどうですか？
立ち上げ支援で来てもらった、書類の作成などサポートしてもらって助かっています。「手すりをつけたいけど、どうしたらいいか」「体操は何をしたらいいか」など色々な相談に親身にのってもらって心強いです。

いいこといっぱい!?

サロンの効果!

効果その1 「楽しみ・生きがい増加!」

参加者どうしのおしゃべり、ゲーム、食事会や茶話会などで楽しい時間が過ごせます。サロンは参加者みんなが主役です。それぞれの得意なことや出来ることを発揮することで、生きがいづくりにつながります。

効果その2 「仲間や新たな居場所増加!」

一緒にしゃべり、笑いあい、ちょっとした困りごとを相談できる仲間ができます。また、定期的に出かける場ができることで、メリハリのある生活につながります。

効果その3 「健康増進・介護予防!」

体操や脳トレ、健康講座などに取り組むことで、介護予防や健康管理につながります。

効果その4 「地域での見守り・支えあいネットワーク強化!」

定期的にサロンを開催することで、参加者の困りごとや体調の変化に気づききっかけになります。普段からお互いを気にかけてあう関係づくりにつながります。

集まって交流する、続けることが一番大切!
無理なく活動しようね



皆さまの善意が福祉活動に活かされています

善意銀行だより

〔敬称略・受付順〕

※真庭市社協への個人からの寄付は税額控除対象となります。

寄付金 二月二十八日

合計 六十六万三千三百九十六円

〔本所〕

松原美知男(久世 香典返し)
松原美知男(久世 忌明け)
清友 誠(草加部 忌明け)
加藤 広志(櫻西 香典返し)
赤木志津子(台金屋 香典返し)
赤木志津子(台金屋 その他)
古山 輝(草加部 香典返し)
古山 輝(草加部 忌明け)
亡近藤 初江(久世 忌明け)

〔北房支所〕

亡加戸恵美子
大谷 寿子(上水田 忌明け)
長田 照孝(阿口 香典返し)
大西 富子(下皆部 香典返し)
道仙 博行(宮地 香典返し)
北房22年生有志(篤志寄付)
山崎 康晴(上水田 香典返し)
武村 久(上水田 香典返し)
亡岩井 房江
小田 隆子(下皆部 香典返し)
小田 隆子(下皆部 忌明け)
坂本 末美(五名 忌明け)
黒田 剛志(阿口 香典返し)
北山 徳夫(木山 香典返し)

〔勝山支所〕

片山 光規(田原 香典返し)
押目健太郎(関 香典返し)
辻 英一郎(鹿田 香典返し)
元山 博雅(佐引 香典返し)
山中 和廣(鹿田 香典返し)
亡池田 健三郎
池田 和正(下方 香典返し)
曾根 秀男(関 香典返し)
難波 健一(鹿田 香典返し)
石原 容嗣(田原山上 香典返し)
森 恭三(下地方 香典返し)
兼光 敏亘(土方 香典返し)
井田 俊之(鹿田 香典返し)

〔美甘支所〕

須田 隆福(谷 香典返し)
須田 充福(谷 香典返し)
森 浩人(月田 香典返し)
森 浩人(月田 忌明け)
小山 省三(組 香典返し)
浅野 和夫(勝山 香典返し)
赤岩 清子(神代 香典返し)
松浦 征護(神庭 香典返し)
松浦 征護(神庭 忌明け)
神谷久美代(江川 香典返し)
春木 伸吾(横部 香典返し)
寺田 幸平(美甘 香典返し)
亡半田 賀子
半田 充彦(岡山市 忌明け)
横山 泰治(美甘 忌明け)

〔湯原支所〕

田中 絵理(豊栄 忌明け)
吉田 正男(見明戸 香典返し)
太田 守(禾津 香典返し)

〔八束支所〕

万庭 直人(森山下 香典返し)

〔川上支所〕

美村 篤司(森山西郷 香典返し)

善意銀行へのご寄付をありがとうございました。
ご寄付は社会福祉協議会の各種社会福祉事業へ活用させていただきます。



心配ごと相談所(4月の予定)

※相談無料、予約不要です。

北房(真庭市役所北房振興局)	24日(木)	9時～12時
落合(落合老人福祉センター)	10日(木)	
久世(真庭市役所本庁舎)	23日(水)	
勝山(勝山保健福祉センター)	4日(金)	13時～16時
美甘(真庭市役所美甘振興局)	8日(火)	
湯原(湯原保健福祉センター)	17日(木)	
八束(八束老人福祉センター)	4日(金)	9時～12時

電話(0867)42-1005 FAX(0867)42-2263
※秘密は固く守られます。どちらの相談所でも相談可能です。

災害義援金を
受け付けています

令和7年2月26日、岩手県大船渡市赤崎町地区を中心に発生した林野火災により、多数の家屋の焼失等が発生し、災害救助法が適用されました。岩手県共同募金会では、この災害による被災者を支援することを目的に義援金の募集を行います。

募集期間

令和7年3月6日(木)

～令和7年6月30日(月)まで

受付場所

真庭市社協本所・各支所

義援金について

義援金は、岩手県、日本赤十字社岩手県支部、本会等で構成される義援金配分委員会で決定し、被災者に配分されます。

その他

救援物資・物品の受付はしていません。



そのほか、受付中の義援金

義援金の名称	受付締切
令和6年能登豪雨義援金(石川県共同募金会)	令和7年12月26日(金)
令和6年能登半島地震災害義援金(石川県共同募金会)	令和7年12月26日(金)
令和6年能登半島地震災害義援金〔富山県被災者支援分〕(富山県共同募金会)	令和7年12月26日(金)
令和6年能登半島地震災害義援金〔新潟県被災者支援分〕(新潟県共同募金会)	令和7年12月26日(金)
「令和6年能登半島地震災害義援金」(中央共同募金会)	令和7年12月26日(金)

サロンの疑問・お悩み 解消コーナー

地域の皆さんからの「サロンについての困りごと」「分からない!」を集めてみました。ぜひ、お近くの社協窓口にもお尋ねください。



「ふれあい・いきいきサロン」には下記の3つの種類があり、開催頻度や参加者内容によって違います。地域の様子や『どんなサロンがしたいか』で、地域の皆さんで決めて活動します。



「サロン」って、種類があるみたいだけど、どう違うの？

お近くの社協窓口にお問合せください。地域のサロンの有無や開催日時を調べたり、参加についてサロン代表者と調整します。



サロンに参加したいけど、自分の地域にもあるの？誰でも参加できるの？

サロンの種類

運動型

- ・週1回以上の開催
- ・5人以上で取り組む
- ・参加者の半数以上が65歳以上の高齢者
- ・真庭市が推奨している体操に取り組む

憩い型Ⅰ

- ・月1回以上の開催
- ・5人以上で取り組む
- ・参加者の半数以上が65歳以上の高齢者
- ・真庭市が推奨している体操に取り組む

憩い型Ⅱ

年齢や開催回数に関係のない地域交流を目的とした集まり



申請書類作成の相談中

助成金は、サロンの種類によって真庭市社協の助成金「真庭市からの補助金」が申請できます。どんなものが対象になるのか、書き方が不明なところは職員が記入をサポートします。窓口に来ていただくか、お電話でも構いません。お尋ねください。

※社協のホームページからダウンロードもできます。

申請には、「設置申請書」「実施計画書」「参加者名簿」の3枚の書類を提出します。書類は社協の窓口でお渡しでき、**手書きでも受付けます!**

書類の提出や助成金の申請があつて難しそう。パソコンもプリンターも持っていないし、腰が重いなあ。



社協の貸出物品 (一例)



輪投げ

カルタ



福笑い

「地域の皆さんが集まる」「活動が続く」ことが大切です。無理のない方法で活動しましょう。食事を地元の仕出し屋に頼む、社協の貸出用品を借りる、社協の職員を呼んで話を聞く、職員が講師の紹介もできますので、ご相談ください。

せっかくみんなに来てもらうから、食事や催しをしないといけないかな?



広報担当の つぶやき

今月はサロンについての内容盛りだくさんでお届けしました。取材と一緒に「まにトレ」をして、いい運動になるし、皆さんと話をすることで元気にもなりました(井上)。



真庭市社協HP