

# みんな集まれ

## サロンあい愛ゆたかな郷

豊郷地区まちづくり委員会では鹿嶋市社会福祉協議会の支援を受けて、豊郷まちづくりセンター（公民館）を主たる会場としてサロン活動を実施します。

名称を「サロンあい愛ゆたかな郷」と言い、愛に満ちた豊郷のゆたかな出会いの場になればと思います。

子どもからお年寄りまで、障がいのある方も、だれでも気軽に参加が出来る、仲間づくりを応援します。

ゆたかな郷では健康づくりを中心に、様々なプログラムを用意します。自分の都合に合わせて参加して下さい。

裏面のプログラム以外でも、「知って得する講座」や「食事会」等も計画していきます。こんな講座やって欲しいとの希望がありましたら、どしどしご意見をお寄せください。

また豊郷地区社会福祉協議会では、サロン活動を各行政地区単位で設立できるように支援しています。「サロンあい愛宮中野」をはじめとし、複数のサロンが活動しています。「サロンあい愛〇〇」と〇〇に地名を入れて、歩いて通えるサロンを目指します。



豊郷地区まちづくり委員会

## ◆予定する活動プログラム

(参加者の希望により曜日・時間・内容に変更あり)

活動曜日	活動時間	主な活動内容
毎週木曜日	10時～12時	囲碁・グラウンドゴルフ・シルバーリハビリ体操
第1・3土曜日	13時～15時	スポーツ吹矢
その他	適時	知って得する講座・食事会等

## ◆効果その1 楽しさ・生きがい・社会参加

「サロンあい愛ゆたかな郷」では、高齢者は単にお客様ではありません。集まった1人ひとりが主役となって自分たちで作っていきます。「私がいないとみんなが困る」サロンはそんな気持ちになれるところ。必要とされる喜びが生きがいや社会参加意欲を高めます。

## ◆効果その2 無理なく体を動かせる

ご近所の歩いていけるサロンに出かけるだけでも、家の中でじっとしているのとはずいぶん違います。サロンのなかで、高齢者でも安全に楽しく無理なく体を動かせるプログラムを取り入れます。

## ◆効果その3 適度な精神的刺激

ご近所の「サロンあい愛」に出かけて行って、「人と会い・話し・笑い・歌い・ゲーム」をし、いろいろなプログラムによる楽しい時間を過ごすことは適度な精神的刺激となります。

## ◆効果その4 生活のメリハリ

「○曜日、○日はサロンの日」と楽しみにすること、サロンで人に会うから身だしなみにも気を配るようになります。



## ボランティアの募集をしています。

☆詳しくは豊郷まちづくりセンター（公民館）までご連絡ください。

### お問い合わせ・申込先

豊郷まちづくりセンター（公民館）

電話 82-7246 FAX 83-9187

メール toyoatomachi1@vcity.ibaraki-kashima.lg.jp