



ふれあい・いきいきサロン通信

ふれあい・いきいきサロンは地域の誰もが気軽に参加できる地域の楽しい集いの場です

体操を通じて みんなが元気で 地域も元気に!! 近所 de 元気アップトレーニングを始めてみませんか? (近トレ)

「近トレ」は、地域の集会所などで皆さんが中心になって行う介護予防の体操です！
近所の方と一緒に体操することで、介護予防だけではなく、仲間づくりや見守りにもつながります。既にサロン登録している団体も申し込み可能です！
サロン等へ説明に伺いますので、ご興味のある方はお問い合わせください。

近トレを始めるには…

- ① 日程を決める
(週1回、3ヶ月以上続ける)
- ② 体操の場所を確保する
- ③ 5人以上の仲間を集める

近トレを始めると…

5つのサポートが受けられます！

- ① スタート応援講座で体操のポイントや介護予防に関する情報をお伝えします
- ② 体操DVD(貸与)と読本をお渡しします
- ③ 専門職による定期的なサポートが受けられます
- ④ 測定会(TFPP)の情報が得られます
- ⑤ サロン登録で活動助成と保険加入ができます

近トレを始めてから
体力に自信が付き、
外出の機会が増えました！

DVDやテキストを
見れば体操ができるので、
安心して始められました

体操後にみんなで
一緒におしゃべりする
時間が楽しみです♪



参加者の方の声



(一ノ宮けやきサロン)

(ハマナスの会)

サロン保険に関するお知らせとお願い

サロン活動時の怪我や事故に備えて保険に加入しています。定例の会場以外でサロンを開催する場合、会場の変更手続きを行っていないとサロン保険が適用されません。

事務局にて手続きを行いますので、登録内容に変更が生じた際は、すみやかにご連絡をいただきますようお願いいたします。

<このような場合はご連絡ください>

- 次回のサロンはいつもの集会所ではなく、近所の公園へ出かけることになった
- 自宅からサロンの会場まで行く途中に転倒し、怪我をしてしまった

※ 宿泊を伴う場合や地震等の災害、飲酒時の事故等は補償対象外となります

♪♪ 新しいサロンのご紹介 ♪♪

★ひなの会★

お弁当持参でお話しをしながら、着物を解いたり縫ったりしています。講習会も開催予定です。

日 時 第1・3水曜日 10:00~16:00
場 所 連光寺志学サロン (連光寺2丁目)
参加費 100円

★Mayu サロン★

視覚障がい者とボランティアが茶話会や鑑賞会、読み聞かせ等を通してふれあい、交流を図っています。

日 時 第4土曜日 13:30~15:30
場 所 多摩市音訳グループ傘事務所
参加費 なし (永山2丁目)

★さくらカフェ★

私たちの団地は、お花見に出掛けなくて良いほど、満開の桜が咲き誇ります。高齢者がもっとつながれるよう、見守りながら手作りのランチ、イベントを楽しく開催しております♪

日 時 第1月曜日 12:00~14:00
場 所 永山3-2集会所
参加費 500円

★ラダー三方の森★

ラダーとは、はしごを意味します。はしご状の器具の上を、複数のことを考えながら歩く脳トレ運動です。地域の皆さんと楽しくやっています。

日 時 第1・3火曜日 10:00~12:00
場 所 三方の森コミュニティ会館
参加費 100円



(さくらカフェ)



(ラダー三方の森)

市内のふれあい・いきいきサロン数(ラウンジを除く)
88か所 ※平成30年6月1日現在

社協会員賛助金のご協力のお願い

社会福祉協議会は、サロン活動を始めたころさまざまな地域福祉活動を通じ、地域の「支えあい」や「たすけあい」を推進しています。みなさまに納めていただいた賛助金は、サロン活動やボランティア活動などの地域福祉活動を支える貴重な財源となります。詳細は同封のちらしをご覧ください。

ぜひ会員加入にご協力いただきますよう、よろしくお願いたします。

*多摩社協会員として納付いただいた賛助金は、所得税・法人税・住民税(多摩市)の寄付金控除の対象となります。

会員の種類と賛助金額

個人会員 500円以上
団体会員 3,000円以上
特別会員 10,000円以上

※毎年4/1~翌年3/31までの年額です

会員加入・賛助金納付の方法

- ◆ 自治会・住宅管理組合を通して
- ◆ 専用の郵便払込用紙を使用して(手数料無料)
- ◆ 多摩市社協の各窓口にて
 - ① 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
 - ② 二幸産業・NSP 健幸福社プラザ(多摩市総合福祉センター) 3階・7階



▽問合せ (社福)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
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 373-5616 FAX 373-6629

ふれあい・いきいきサロンの助成金やサロン保険は、「歳末たすけあい運動」募金の一部と社協会員賛助金が財源として活用されています