

# 地域でサロンを始めてみませんか!!

自分が住んでいる地域に介護サービスを使うには早いけど、閉じこもりがちな高齢者の方が多いなと感じていませんか。高齢者の方を対象とした、地域の交流活動の場（サロン）を作ってみませんか。

## サロンって何?

高齢者の方が、住み慣れた地域でいきいきと過ごすことができるよう、仲間づくりや生きがいづくりなどを目的に、身近な場所で気軽に集まり、楽しく過ごす「通いの場」のことです。

## サロンでは何をするの?

「こうなくてははいけない」という決まりはありません。参加者の方たちで楽しくできる内容、例えば、茶話会や簡単な体操、ゲームなどのレクリエーション、介護予防についての勉強会などを行います。



▲まちなかサロンの様子

## \*\*\*サロンのメリット\*\*\*

- ◆楽しみ、生きがいを見出し、社会参加への意欲が高まります
- ◆仲間・居場所をつくり、閉じこもりを防ぎます
- ◆介護予防、認知症予防につながります
- ◆生活にメリハリが生まれます
- ◆自分の健康に関心を持てるようになります



## 《サロンに関する相談》

「サロンをはじめてみたい」「サロン活動のアイデアが浮かばない」「講師・指導員等の紹介をして欲しい」…このようなときは、長寿福祉課へお気軽にご相談ください。

問 本庁 長寿福祉課高齢者支援G  
☎52-1111 内線173・174

## 常陸大宮市公式SNS

本市の魅力を余すことなく発信中です!



## 広報常陸大宮・ホームページ 掲載広告募集中!

【広報紙】 半枠 (45mm×85mm)、  
全枠 (45mm×175mm)

【ホームページ】 バナー広告

\*詳しくはホームページをご覧くださいか、  
本庁企画政策課(☎52-1111 内線311)まで  
お問い合わせください。

URL <https://www.city.hitachiomiya.lg.jp/>