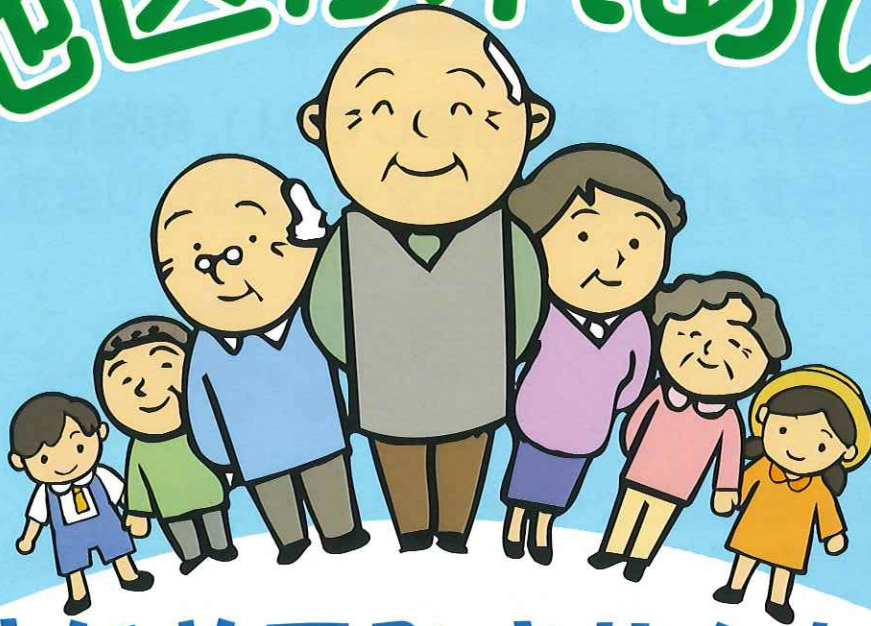


小地区ふれあい会



はじめてみませんか？

「小地区ふれあい会」で無理なく、話し、笑い、みんなと楽しい時間を過ごしてみませんか。

- ★ **運営は？** 地域の人達みんなで自発的に・・・
- ★ **開催場所は？** 歩いたり、自転車で利用できるところ
例・・・老人憩いの家、団地の集会室
- ★ **参加者は？** 誰でも参加できます。
- ★ **活動内容は？** 参加者が自由に考えて・・・何でもOK!!
例：お茶会やおしゃべり・・・集まって笑いましょう



最初は、集まる事から初めて・・・お話して、
いっぱい笑いましょう!!

「小地区ふれあい会」は住み慣れた地域の自主活動として、誰もが参加できる会です。きっかけ作りのお手伝いには、下記までご連絡ください。

◆◆◆ 問い合わせ先 ◆◆◆

社会福祉法人 北島町社会福祉協議会

〒771-0207 徳島県板野郡北島町新喜来字南古田88-1
TEL 088-698-8910 FAX 088-698-8921

小地区ふれあい会の効果

「気軽に」「無理なく」「楽しく」話して笑い、時間を過ごすことが「寝たきり知らず」「認知症知らず」につながります。



効果 1

楽しさ(笑う)・生きがい・社会参加

集まった一人ひとりが主役となって自分達で「ふれあい会」を作っていく、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 2

無理なく体を動かせる

ご近所の歩いて行けるところ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。安全に楽しく無理なく体を動かせる内容を入れてみると効果があがります。

効果 3

適度な精神的刺激

出かけて行って、人と会い、話し、笑い、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 4

生活のメリハリ

「ふれあい会」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。

効果 5

閉じこもらせない

ご近所の歩いて行けるところに「ふれあい会」があれば、出かけて人にも会えます。参加することが閉じこもり防止薬にもなります。

効果 6

地域の絆が強くなります (コミュニティづくり)

共通の時間、場所を持つことで、連帯感が生まれ、顔なじみになることで、困ったことや相談ごとができ、安心した地域づくり、新しいコミュニティづくり(絆)の形成が期待されます。