



いつまでも仲間と過ごしたい

地域のお宝が溢れる「なかよし会」(都賀町橋本自治会)



風邪をひきませんように！
手作り獅子ゆずジャム♡

ビンゴゲームの景品にしてね！
手作りいちごジャム🍓

つゆを作って鍋ごと持ってきたよ
温めてうどんを食べましょう😊

経緯：高齢者の方が家に引きこもりがちになっていることを知り、地域の80代～90代高齢者の方に声をかけたところ、9名の方が参加しました。補助金などはなく、自分たちで計画を立て実施し、活動開始から1年が経過しました。

お互いに気を使わずに気心の知れた仲間との時間はアツという間に過ぎてしまいます。

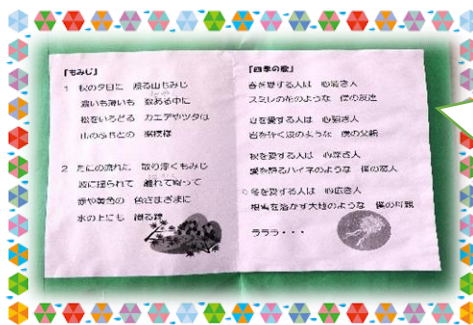
今では、参加者家族や自治会の方が陰ながら応援しています。

場所：都賀町橋本自治公民館

開催日時：第2・4月曜日

午前10時～正午

内容：健康寿命を意識した「体操」や「合唱」など行っている。都賀地区社協主催のいきいきサロンの内容を活用している。参加者が無理のないようにお茶菓子など持ち寄り、スケジュールを決めずにその日に話し合い内容を決めている。



都賀地区社協主催のサロンで使用している歌詞カードを、自分の地域に戻って活用しているよ😊

ポイント ~2週間後公民館で また会える~ サロンが元気の源！



- ・毎日誰が何をしているか、お互いが気に掛け合っている。
- ・地域で長年の付き合いがあり、気心の知れた仲間と、「サロン」の時間を大切に楽しく過ごしている。
- ・サロンの後は、誰かのお家でお茶のみを約束！