

定 住 者 向 け

ミ ニ 会 報

No. 2 5 3

親 和 会 ニ ュ ー ス

〔 発 行 元 〕

伊 豆 高 原 親 和 会

☎ 0557 - 53 - 1122

親 和 会 ヘ ル シ ー だ よ り

「社会参加のススメ」 居場所に行きましょう！

移ろいゆく紫陽花の花の色を楽しむ頃、雨の日が多く、家に閉じこもりがちになります。そうするとストレスが溜ったり、高齢者にとってはフレイルになりやすいと言われています。

健康で長生きするためには十分な栄養を摂ること、積極的に社会参加すること、身体活動を通じて身体機能の維持向上を図ることが重要になります。

伊東市では年齢を重ねても、住み慣れた地域で安心して暮らせることができるように、居場所づくりを推進しています。伊東市で設けている居場所は、市内で約60か所あります。その中で、対島地区には14か所あります。

【 対島地区 居場所一覧表 】

| 開催日・時間 | 場 所 | 料 金 | 名 称 |
|-------------------------|------------------------|------|----------------------|
| 第1・3・4日曜日 13時30分～15時30分 | ・リゾート129富戸交流ホール | なし | いきいき広場富戸スマイルサロン |
| 第2月曜日 13時30分～15時30分 | ・十字の園地域交流ホール | なし | いきいき広場十字の園 |
| 第1月曜日 9時30分～11時30分 | ・個人宅 | 500円 | にこにごサロン |
| 第1日曜日 13時～15時 | ・名鉄赤沢別荘地内管理事務所・伊豆ワン倶楽部 | 300円 | めいてつ倶楽部 |
| 第4土曜日 13時30分～16時 | ・代表者宅 | 300円 | トークサロン燦 |
| 不定期開催 13時～15時 | ・大室高原自治会館 | 100円 | ミモザ会 |
| 第1・3火曜日 13時30分～15時30分 | ・ふるさと会館 | 200円 | ふるさとサロン八幡野 |
| 第3水曜日 13時～16時40分 | ・大室高原自治会館 | 100円 | 懐メロと童謡を歌う会 |
| 第2金曜日 10時～12時 | ・代表者宅 | 100円 | 天城ららら |
| 第1・3木曜日 13時30分～16時 | ・八幡野コミュニティセンター | 100円 | ふるさとギター歌う会 |
| 第2火曜日 13時から15時 | ・老人憩の家城ヶ崎荘 | 100円 | みんなの居場所城ヶ崎ラララinいごいの家 |
| 不定期開催 13時30分～15時30分 | ・二丁目食堂 | 200円 | 二丁目食堂 |
| 第2・4木曜日 14時～16時 | ・伊豆高原ペンション・ノエル | 100円 | 南大室台ペンション・ノエルのティールーム |
| 第3木曜日 13時30分～15時30分 | ・ポポロ桜並木 | 300円 | 茶楽 |

対島地区の居場所以外にも、人とのふれあいの場所があります。私達親和会のイベント部会が開催しているサークルです。これらのサークルも居場所の一つです。町の病院の待合室も居場所のようなものになっているようですね。「今日は〇〇さんの顔を見かけないけど、具合が悪いのかな？」という会話をよく聞きますが、落語のようなお話です。具合が悪いから病院に来ているのではと思わないところが、待合室が居場所になっている理由なのでしょうね。



居場所におけるルールは以下の3点です。全国各地の居場所で参考にされています。



1. 誰が来ても「あの人は誰？」という目をしないこと
2. プライバシーを聞き出さないこと
3. その場にいない人の話をしないこと



さあ『誰でも』『気軽に』集まって、歌ったり体操やおしゃべりをしながら楽しく過ごせる、あなたに合った居場所を探してみてください。



ご精読ありがとうございました。

ビューティフル&ヘルシータウン伊豆高原を目指しましょう

6月の花言葉 「花しょうぶ」

うれしい知らせ
優しい心

