

eスポーツ体験

出前講座 受付中

eスポーツとは？

エレクトロニック・スポーツの略で、テレビゲームなどを使った対戦型のスポーツ競技です。

気軽に楽しめる

普通のスポーツとは違って、体力を競うものではないため、シニアでも気軽に参加することができます。足腰が弱くなっても座ったまま楽しめます。

フレイル予防に

脳の血流が促進され、脳の活性化につながり、理解・判断・記憶などの維持や改善に効果があります。

平成寿クラブふれあいサロンでの体験の様子

- ・大きな画面で見やすい！
- ・複雑なボタン操作が無いので初心者でも楽しめます



- ・手指や体を程よく動かしながら脳トレ
- ・応援し合い、勝っても負けても
みなさん素敵な笑顔でした

お気軽にご相談ください

苫小牧市社会福祉協議会
地域福祉課 ☎84-6635

- 人数の目安
少人数から30名程度まで
- 所要時間
ご相談に応じます

ふれあいサロン通信



発行者: 苫小牧市社会福祉協議会 地域福祉課
住所: 苫小牧市若草町3-3-8
電話: 84-6635

No.29

2025年(令和7年)2月発行

ふれあいサロン 登録および更新 ご案内



社会福祉協議会にふれあいサロン登録すると

- ・ふれあいサロンに関わる保険を助成
- ・送迎保険助成
- ・レクリエーション物品貸出
- ・研修会交流会のご案内
- ・サロンに関する情報提供
- ・各種相談受付

※毎年更新手続きが必要です

他にも！

市内のふれあいサロンの見学に行きたい
サロンの活動内容に困っている
おすすめの出前講座が知りたい など

サロンや地域活動に関するご相談を受付しています
お気軽にご相談ください

苫小牧市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎84-6635

ふれあいサロン研修交流会 を開催しました

令和6年11月28日(木)

市内のサロン関係者60名が参加し、サロン活動の事例紹介や情報交換を行いました。

情報交換で出たみなさんの意見やアイデアをご紹介します



サロンの 良いところ

- ・自然と参加者同士が見守り合う関係に
- ・声を出して笑うことができる
- ・サロンをきっかけに町内会に加入した人も
- ・開催場所が避難所であれば、日頃から出入りしておくことは大切(防災の観点から)

参加者を お客さんに しない

- ・準備の段階から参加者を巻き込む(椅子や机の設置もみんなで協力)
- ・参加者が自主的に動けるような仕掛けを(セルフサービス。自分のことは自分で)

参加者を 増やしたい

- ・口コミが一番効果的。参加者が友達を誘う
- ・地道にPRチラシ配布やポスター掲示
- ・男性の好きなことを取り入れることで男性が来やすくなる
- ・人数が多いことが必ずしも良いわけではないが、今後もPRは必要

サロンで 何をして いるか

- ・みんなで歌う(発声してストレス発散)
- ・軽スポーツ(モルックが人気)
- ・出前講座の活用
- ・ボランティアセンターの行事ボランティアを活用(演奏や踊りを依頼)
- ・手作りゲーム
- ・子どもからシニアまで世代間交流
- ・カメラマンをによる遺影撮影会

移動 について

- ・運営者で送迎しており、必ず送迎保険に入っている
- ・送迎があれば参加できる人もいるが、自分たちでの送迎は難しい
- ・近距離ではタクシーは来てくれないことも



苫小牧市社会福祉協議会は、持続可能な社会の実現に向けてSDGsを支援しています。