

あなたの身近なところで始めてみませんか？

＜令和6年度版＞

ふれあい・いきいき サロンの手引き



我孫子市社会福祉協議会

ふれあい・いきいきサロンとは？

ふれあい・いきいきサロンは、地域の人が、
身近な場所で 気軽に集い 仲間と楽しく
過ごせる地域のお茶の間のような、
おしゃべりできる場所です。
誰にでも、気負わず簡単に始められます。

目的

住民同士の交流、生きがいや仲間づくりの輪を広げることが目的とし、ひとり暮らしによる閉じこもりや孤独感の解消、子育ての悩みや日頃の不安の解消を図ります。

対象者

高齢者・障害者及びその家族・子育て中の親子など

なぜ サロンが必要なのか！

あなたのまわりに
こんな声は、
ありませんか？

- ※「ひとり暮らしで、話し相手がいから、誰とも話していないなあ。」
- ※「友達がいなくて寂しい。」
- ※「足が痛くて趣味の教室に出かけれなくなった。」
- ※「自分の趣味や特技を活かしたい！」
- ※「子ども夫婦と同居してるけど、日中は、ひとりで寂しい。」
- ※「同じ悩みを持っているひとと、おしゃべりをしたい。」
- ※「地域のいろいろな情報が知りたい。」

サロンには こんな効果があります。



仲間づくり・友達づくり

ご近所の方と知り合える機会になります。また、毎回顔を合わせることで、自然と友人関係を築くことができます。仲間と楽しい時間を過ごすことで、地域で暮らす安心感が生まれます。



悩みごとを共有・解消できる

同じ悩みを共有したり、日頃の不安を相談しあったりすることで、仲間ができたり、悩みが深刻化する前に解決したり、専門家につなげることができます。



仲間同士の見守り・安否確認

定期的に参加者同士が「元気だった？」と顔を合わせ、声かけをすることで、お互いの安否確認や健康状態の確認ができます。また、普段からのあいさつやお付き合いも増え、支えあいにつながります。顔見知りが増えると心強いものです。



健康づくり・社会参加・生きがい

外出する機会や人に会う機会が増えるので、生活にメリハリがつきます。サロンのお手伝いをしたり、趣味・特技を活かすことで地域の一員として役割が生まれ、生きがいづくりにつながります。サロンは、一人ひとりが主役となる場です。



情報収集と地域課題の発見・共有

地域の情報収集ができ、みんなで、地域課題を共有することで、新たな活動を展開することができます。

どんなサロンがあるか紹介します！



高齢者のサロン1

- ＊週1回開催。参加は自由。
- ＊誰が参加してもよい。
- ＊お茶やお菓子を用意して、おしゃべり中心。
- ＊参加費1回200円程度。
- ＊最初に簡単な体操を行う。
- ＊集会所や近隣センター、小学校の空き教室を利用。



高齢者のサロン2

- ＊月1回開催。参加は自由。
- ＊参加者は、マンションの住人。
- ＊囲碁や将棋、カラオケなどで楽しんでいる。
- ＊参加費負担なし。
- ＊地域の情報交換を行う。
- ＊マンションの集会施設などを利用。



Café つぼみ(聴覚障害)

- ＊月1回開催。(毎月第2月曜日)
- ＊参加者は、聴覚に支障のある方。
- ＊お茶をしながら、おしゃべり中心。工作や勉強会なども行う。
- ＊参加費1回600円。
- ＊共通の悩みや生活での工夫についてなどの情報交換を行う。
- ＊福祉ショップ&軽喫茶ぽぽらを利用。



オレンジカフェ(認知症)

- ＊月1回開催。
- ＊参加者は、認知症の方やその家族。
- ＊認知症に関する情報交換を行う。
- ＊認知症の予防についての勉強会の開催。
- ＊福祉施設利用

＊サロンは、様々な成り立ち、運営方法があり、決まった形があるわけではありません。
身近なところに、作りたいと思うサロンをつくることができます。



子育てサロン

- ＊月1回開催。
- ＊参加者は、子育て中の親子。
- ＊子育ての不安や悩みの情報共有ができる。
- ＊子育て中の親子同士、友達になれる。
- ＊近隣センターを利用。

さあ！サロンを始めよう

～地域のお茶の間ふれあい・いきいきサロン～

サロンの開設準備～運営までの流れとポイントをご紹介します。
「気軽に・無理なく・楽しく」をモットーにサロンを作りましょう。

1. 中心メンバーを集める。

- ◆ひとりで始めるのは大変です。運営をお手伝いしてくれるメンバーを募りましょう。
- ◆協力してくれる人、自治会、団体、組織などを探してみましょう。
- ◆見つからなくても大丈夫。社会福祉協議会にご相談ください。メンバーを探すお手伝いをします。

2. メンバーで活動の基本的な考え方を決めよう。

- ◆どんなサロンにしたいかイメージを共有しましょう。
 - ①参加者の範囲（高齢者・障がい者・子育て世代・同じ町内会の人など）
 - ②開催日（開催頻度・開催時間）
 - ③活動内容（お茶会、おしゃべり、カラオケ、体操、レクリエーション、勉強会、講演会、工作）

3. 開催場所を決める。

- ◆自分たちのサロン活動にあった会場を探しましょう。
（自宅、自治会集会所、近隣センター、公民館、市民センター、空き教室、協力してくれる店舗）
- ◆場所が決まらなくても大丈夫。社会福祉協議会にご相談ください。

4. 主な経費を考えてみよう。

◆事前にかかる費用を考えてみよう。

- ①会場費…会場借上げ費用、水道光熱費など
- ②飲食に係るもの…お茶菓子代、食事に係る費用など
- ③連絡に係るもの…印刷費、郵便代、電話代など
- ④保険に係るもの…ふれあい・いきいきサロン傷害保険の掛け金など
- ⑤その他消耗品…消耗品、備品代など

◆社会福祉協議会では、新たに活動を開始するための費用を助成しています。
詳細については、ご相談ください。

◆市や民間の助成金のご案内もいたします。

5. 保険に加入しよう。

◆活動を安心して行うための保険です。社会福祉協議会で手続きできます。

①ボランティア保険の加入

サロンを「運営するボランティア」の方の保険です。

傷害と賠償の補償が受けられます。

②ふれあい・いきいきサロン傷害保険

サロンに来る「参加者」の保険

傷害の補償のみ受けられます。サロンへの行き帰りにケガをした場合などに適用される保険です。

6. 参加を呼びかけよう。

◆来てほしい人に情報が届く方法を考えましょう。

【周知方法】

- ① 掲示板…公共施設、町内会、市の掲示板
- ② 回覧板…自治会にお願いしてチラシを回覧してもらう。
- ③ 広報誌…我孫子市広報、社会福祉協議会広報誌など

◆チラシやポスターを作ろう。趣旨と楽しさが伝わる工夫をしよう。

7. 役割分担を決める。

◆当日の役割分担を考えてみましょう。

- ①受付…名札や名簿の準備。
- ②お茶出し係…お茶やお菓子の準備、食事の準備など
- ③レクリエーション係…ちょっとしたゲームや体操、工作などの準備など
- ④お世話係…初めての人の世話やお話相手など
- ⑤会場係…会場の入り口の案内板の設置など

◆事前準備は、確認しあい、しっかりしておきましょう。

8. 運営のルールをつくる。

◆楽しく、気持ちよく、過ごしてもらうためのルールを決めましょう。

- 例えば…
- ①自分の過去の自慢話をしないこと。
 - ②相手の話は、否定しないこと。など

9. サロンを開く。

◆まずは、開いてみましょう。いろいろな問題や課題があっても、実行しながら解決していけば大丈夫。自分たちに合うやり方を見つけていきましょう。

10. 振り返りをしましょう。

◆定期的に活動を見直しみることも必要です。運営に悩んだら、社会福祉協議会にご相談ください。

我孫子市社協は、立ち上げの支援や 運営のご相談に応じます。

1. サロンの立ち上げや運営についての相談をお受けします。

◆サロンを始めてみたいけれど、どうしたらよいか、わからないなど、立ち上げの方法や活動内容などの様々な相談をお受けし、皆さんと一緒に考えていきます。

2. 活動費を助成します。

◆新たに活動を開始するための費用や活動資金の助成をします。

◆市や民間の助成金のご案内も致します。

※詳細については、お問い合わせください。

3. 情報提供を行います。

◆他のサロンの情報やボランティアの紹介などの情報提供をいたします。

◆サロン同士のつながりをつくり、情報交換の場を提供していきます。

4. ボランティア保険・ふれあい・いきいきサロン傷害保険等の紹介・受付をします。

◆万一の事故に備えて、ボランティア保険やふれあい・いきいきサロン傷害保険の加入など活動の内容に沿った保険をお勧めいたします。



発行 令和6年4月1日

社会福祉法人 我孫子市社会福祉協議会

〒270-1166 我孫子市我孫子 1861

TEL : 04-7184-1539

FAX : 04-7184-9929

メール : postmaster@abiko-shakyo.com