

# あなたのまちにも ふれあい・いきいきサロン

～ あったかコミュニティの創造を目指して!～



福祉キャラクター「はんどちゃん」

社会福祉法人 茨城県社会福祉協議会  
はんどちゃん運動推進委員会

# ふれあい・いきいきサロンとは？

地域の拠点に、住民同士が協働で企画し、内容を決め、ともに運営していく楽しい仲間づくりの活動です。

## ふれあい・いきいきサロンの開催意義

高齢者の介護予防や障がい者の社会参加、児童虐待やニートなど子どもの育ち、そして、防犯・防災など、地域には様々な課題があり、社会関係、人間関係の希薄化から、地域社会からの孤立が背景にあると言われています。

地域の豊かな人間関係、お互いに支え合い、助け合う関係を作り出す継続的な地域活動として、個と社会をつなぐ拠点として「サロン」活動が期待されています。



## ふれあい・いきいきサロンの魅力

そこに行けば誰かがいる。誰かと話ができる。そのために外出する気力が生じ、生活のメリハリができる。つまり、その人の暮らしを支える魅力ある活動展開ができます。

開催の目的や場所、内容、時間、運営体制など、決まった活動ではなく、実施者と参加者の「思い」で創意工夫していろいろな活動ができるところが魅力です。



# ふれあい・いきいきサロンの効果

**効果1  
仲間づくり  
(出会いの場!)**

サロンの利用者(参加者)は単なるお客様ではなく、サロンを構成する一員でもあり、主催者(活動の担い手)を含めて全員が地域の仲間です。皆が同じ立場で参加することで自然と仲間意識が芽生え、仲間としての連帯感が生まれます。

**効果2  
生きがいづくり  
(居場所の確保!)**

歩いていけるところにサロンがあれば、気軽に出かけて人に会えます。サロンでは、自分ができることは自分でやるのが基本ですから、自分の役割を見出し、そこに通うことが生活の張りとりリズムをつけることとなり、適度な精神的刺激が生じます。

**効果3  
健康づくり  
(楽しみ倍増!)**

専門家の支援による血圧測定や健康体操の実施、保健指導、栄養指導、育児相談などの健康プログラムが数多く実施されており、気づきにくい健康や栄養管理の習慣が自然に身につきます。

ひとりではおろそかになりがちな食事も、皆で作って一緒にいただくことが大きな楽しみになります。

**効果4  
元気づくり  
(介護予防!)**

高齢者のテレビ族は、家への閉じこもりが進み、精神的無気力化と、肉体的な衰弱を加速します。サロンに出かけ、様々なプログラムに参加することで、精神的な安定と元気な体づくりが行われ、生活のリズムが生まれることで認知症の予防にもなると言われています。

人に支えられるだけではなく、  
プログラムによっては主役になれるのが「サロン」です。

# 広がる福祉サロン

## サロン対象者の拡大

「宅老所」が発祥と言われ、高齢者を対象としたサロンが中心でしたが、現在では子育て家族を支援するサロンが増えています。

今後、障がい者の社会参加が進む中で、障がい者との交流サロンや、対象者を限定しない複合型サロンが増えてくることが予想されます。

「皆でたのしもう!」という傾向が強くなっています。

## サロンの活動内容の広がり

より生活範囲に近い場所で開催されるサロンが増えて、活動も充実してきています。

学校等での園児や児童・生徒との交流、地域文化の伝承などの世代間交流や、花見や遠足、介護予防体操、携帯電話・パソコン講習、健康麻雀などなど、会場や参加者による制限はありますが、皆の創意工夫でいろいろな活動が実施されています。

## サロンの参加者の声

ここに来て皆と話をあるのが何よりの楽しみ。次の開催が待ち遠しいんだ。

普段は運動なんてしないのに、皆と一緒に楽しくできるから自然と体が動いちゃうね。

ここに来るようになって、今まで付き合いがなかった人とも友達になれたよ。

家ではテレビしか見ないから、ここに来て、思いつきい腹が痛くなるほど笑うことが良いんだよね。

# ともに築く福祉コミュニティ

地域の中には様々な生活課題があって、人知れず悩んでいる人がいます。安心して自宅で生活し続けるためにも、地域の中に相談できる仲間がいて、生活をより楽しむための居場所があれば充実した生活を送れます。

そんな地域づくりを目標に、地域住民の皆さんと福祉関係機関との協働により地域福祉活動を進めているのが社会福祉協議会です。

福祉を視点としたあたたかい地域づくりを進めていくうえで、悩んだり、困ったりしたことがあれば、お近くの社会福祉協議会にご相談ください。

# 運営へのステップアップ

## 1. 対象を決めましょう!

参加対象者別に、高齢者支援型、障がい者支援型、子育て応援型、複合型に大別できます。

しかし、参加者はなるべく限定せず、希望する方は誰でも参加できるようにすると、いろいろな人が集まり、活動も多様化・活性化するでしょう。

## 2. 運営の担い手を集めましょう!

世話好きな人、雰囲気作りが上手な人、明るく人当たりが良い人、誰でも仲間にしちゃう人、ボランティア活動に理解と興味がある人など、地域にはいろいろな個性のある人が意外と多いものです。協力してくださるボランティアは、運営スタッフとして登録しておくことが大切です。

友達を誘って始めてみるのも良いですね。

## 3. 会場を確保しましょう!

皆が歩いて集まれる範囲で、費用がかからず、定期的に変更できて、気軽に集まれる会場が望ましいですね。自治会・町内会の集会所や、商店街の空き店舗、学校の未使用教室などの協力が得られれば、会場の選択も増え各地に数多く開催できるようになります。

個人の自宅を開放した常設型のサロンもあります。

## 4. プログラムを決めましょう!

参加する人たちが自分達で企画し実施するのが望ましいですね。シルバーリハビリ体操指導士や保健師などの指導による健康体操や、趣味活動、食事会、各種講座、地域文化の伝承など、興味や関心のあることにチャレンジしてみましょう。

プログラムを決めない・設定しないサロンや、お茶飲み会だけでも良いものですよ。

## 5. 役割分担を決めましょう!

全員が地域の仲間として、ある時は「利用者」、ある時は「担い手」として、できることを行うという気持ちを持って運営しましょう。

話上手な人が進行係。仕切り上手な人は幹事役。経理に堪能な人は会計係など、皆の得意分野で分担することが長続きの秘訣です。

## 6. 運営費用を確保しましょう!

原則として参加者の会費で賄いましょう。自分たちが飲食するものを皆で持ち寄るなど工夫をすれば、作り方などで更に話がはずみます。

小人数の会費だけでは、プログラムが限定されてきますので、助成機関や公的補助を幅広く探したり、コミュニティビジネスの実施と併せた経費の確保なども検討してみましょう。

## 7. 参加者を募集しましょう。開催をPRしましょう!

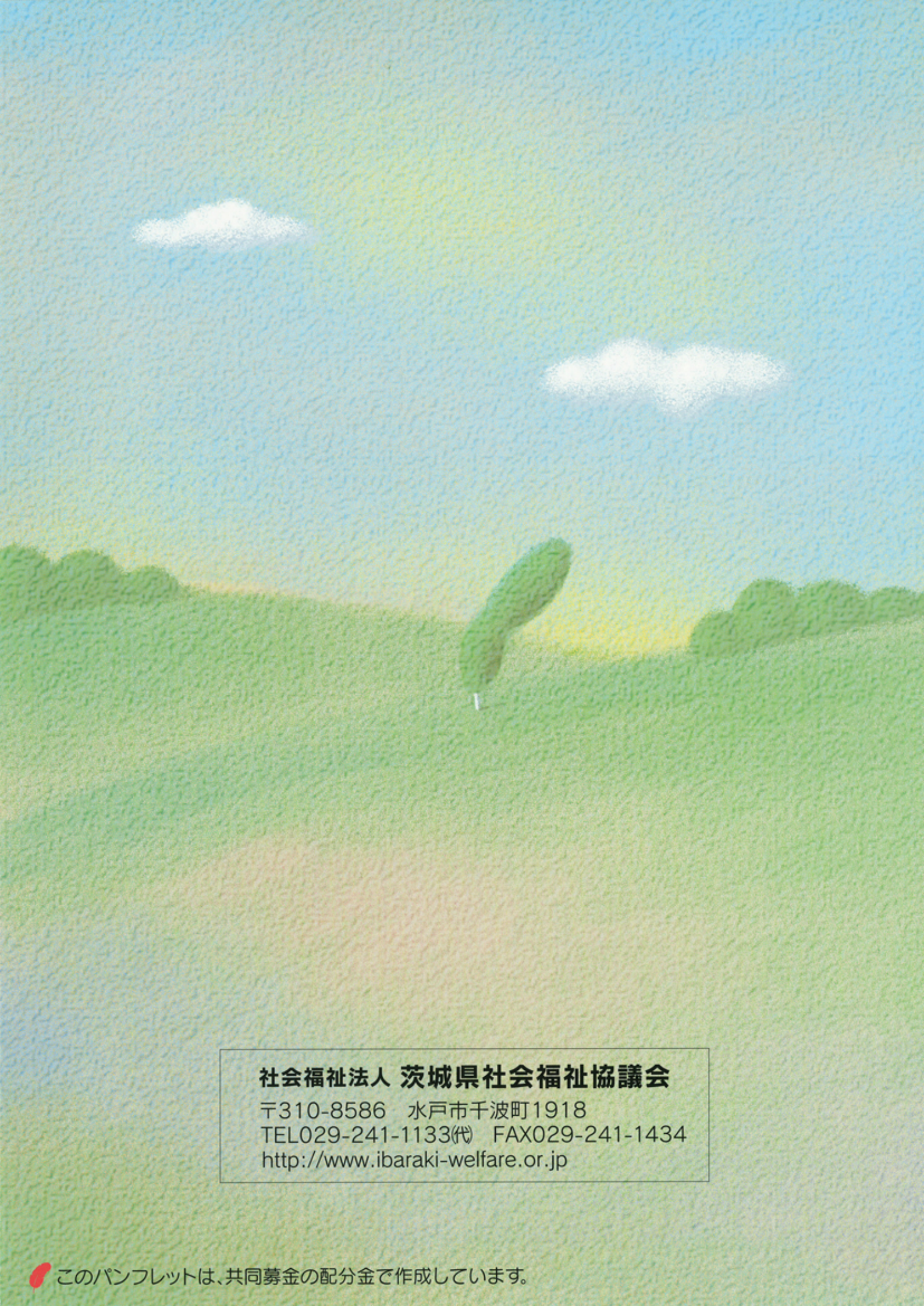
実施が決まったら、町内会の協力を得て、開催案内の回覧やポスターの貼りだしなど積極的に広報しましょう。利用者の口コミやお誘いなどだけでも有効ですね。

たまには、近くの保育所との世代間交流や、福祉施設の訪問交流などができればお互いの楽しみになります。

## 8. こんなことに気をつけましょう!

参加者が安心して利用できるように、会場の事前調査と危険箇所の解消や、食中毒防止などの安全面や衛生管理を徹底し、万一の事故に備える保険に加入しましょう。

参加者のプライバシー保護、守秘義務など参加者同士の最低限のルールを設定し、皆で話し合っって安心な実施に心がけましょう。仲間同士の活動ですが、「約束事を守る。」「わがままは言わない。」など日常生活上の最低限のマナーは守りましょう。



**社会福祉法人 茨城県社会福祉協議会**

〒310-8586 水戸市千波町1918

TEL029-241-1133(代) FAX029-241-1434

<http://www.ibaraki-welfare.or.jp>