



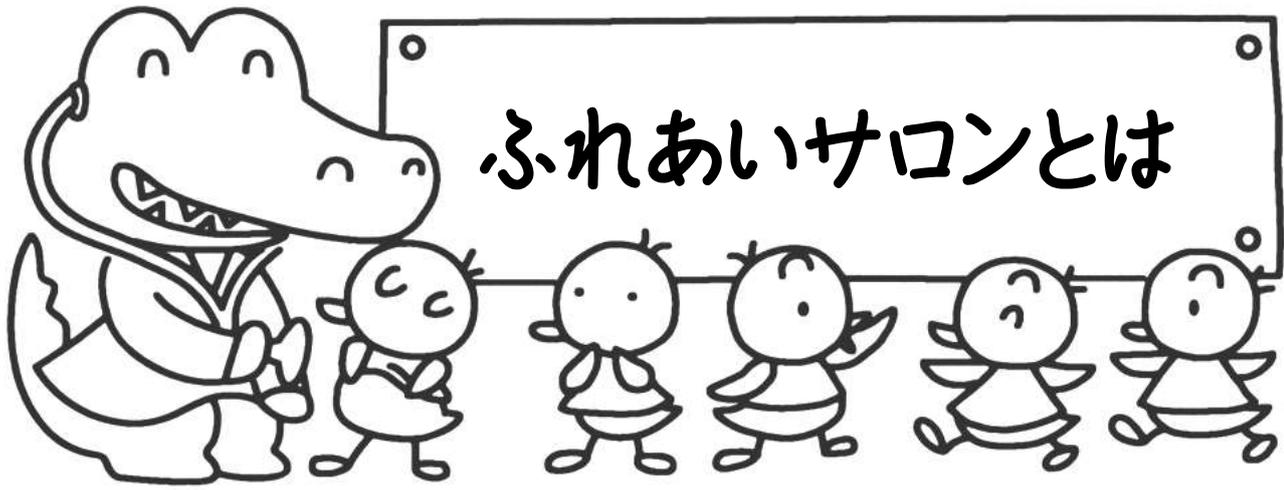
ふれあいサロンの の手引き

社会福祉法人 安平町社会福祉協議会



もくじ

1. ふれあいサロンとは 2
2. ふれあいサロンの効果 3
3. サロン活動をはじめる前に 4
4. ふれあいサロンをはじめよう！ 5
5. 町内でのサロン活動のご紹介 9



地域の方が、公民館や集会所等、歩いて行ける範囲で集まれる交流の場です

対象者 高齢者や子育て親子など

運営者 自治会・町内会
地域のボランティア

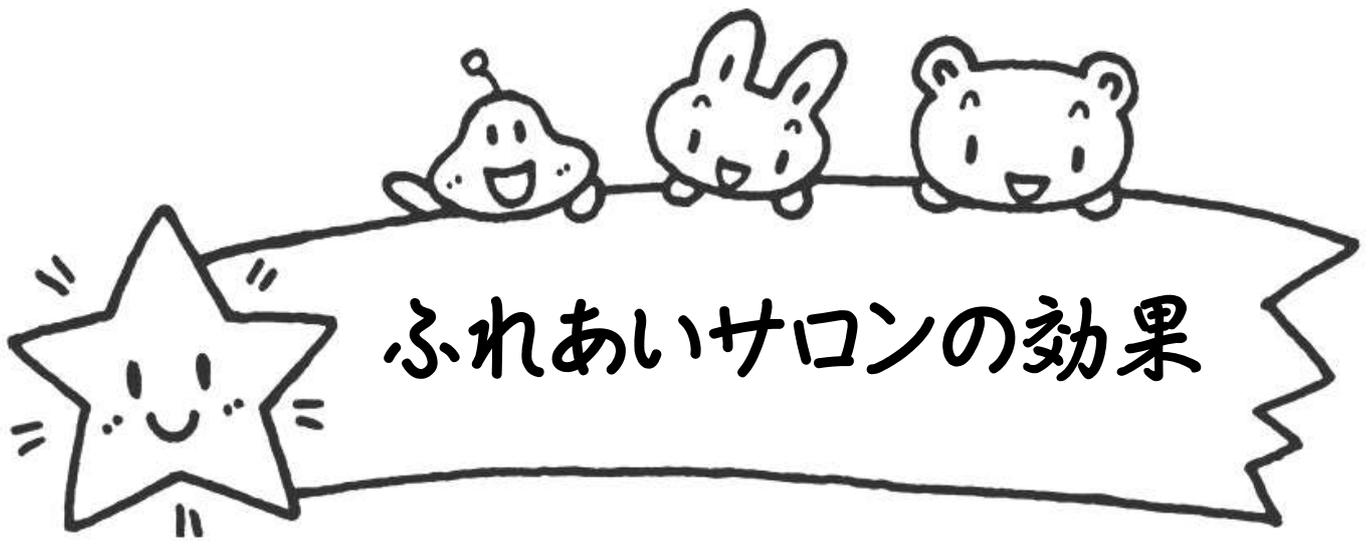
開催場所 公民館や集会所

有志の方の自宅等

活動内容 月に1回程度、集まっておしゃべりをしたり、ゲームや軽食などで楽しみます。

サロンの形態に特に決まりはなく、地区に応じて内容や頻度、会場、参加対象者を自由に決めることができます。





生きがいづくり・閉じこもり防止

- 外出し、人と会うことで生活にハリが生まれ、心身の活性化につながります。
- 居場所や役割を持ってもらうことで、生きがいを持って暮らすことができます。

見守り

- 定期的に顔を合わせることでお互いの安否確認にもつながります。
- 地域で気になる方へも、お誘いなどで関わりを持つ、きっかけにもなります。

仲間づくり

- 活動する方も参加される方も、仲間をつくり、人間関係を広げる機会になります。

地域づくり

- 普段からの挨拶や声掛けが増え、ご近所とのつながりも強くなります。
- 地域に住んでいる高齢者の様子や困っていることなど、地域の課題なども良く見えるようになります。
- 得意なことを生かしてサロンへ協力してくれる方など、地域の人材発掘にもつながります。





サロン活動を
はじめる前に



サロンを長く続けていく
には、スタッフも参加者も
気楽な姿勢で関われる雰
囲気づくりが大切です。

無理をしない

目標を高くしすぎない
人数を気にしない

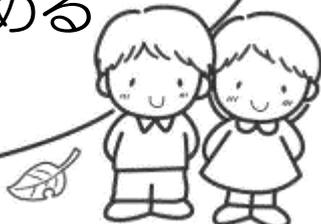


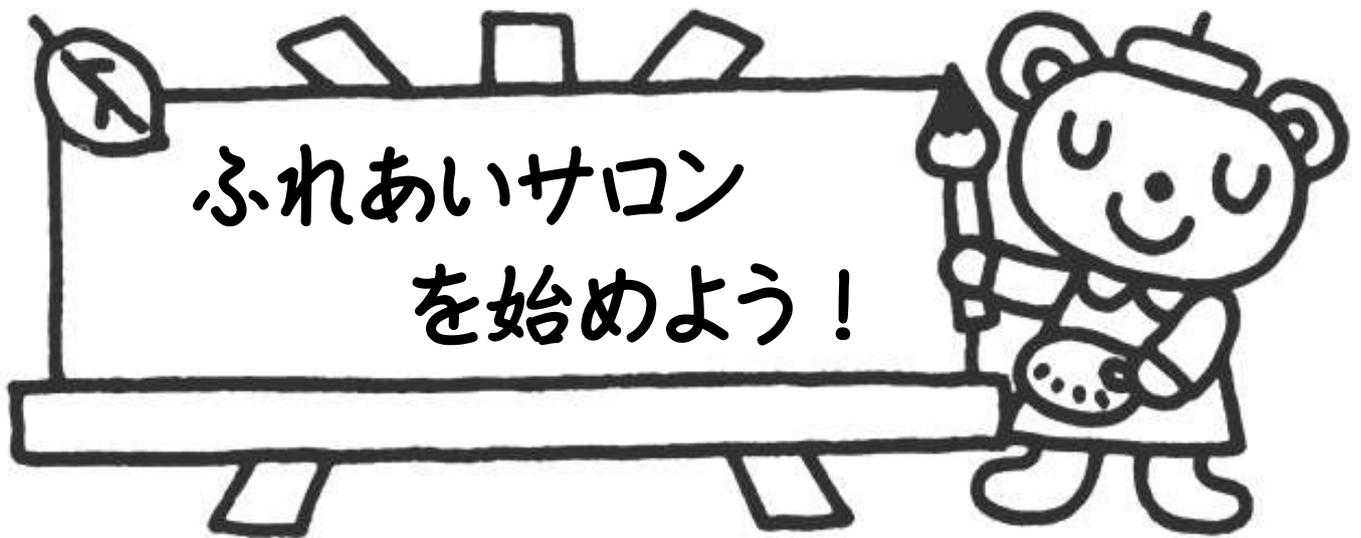
お客さんにしない

参加者にもできる
ことをお願いする

自由な雰囲気

参加者は出入り自由
スタッフも休める





1. スタッフを集める

一緒に活動する仲間を集めましょう。

- 福祉協力員
- 民生委員
- 自治会・町内会の有志の方など

2. どんなサロンにするか話し合う

- 目的 あまり高い目標を立てすぎると長続きしないものです。「ひとりでも喜んでくれている人がいれば良い」くらいの気持ちで、長く続けることが大切です。
- 主な対象者 サロンは、基本的にどんな方でも参加自由ですが、ある程度、主な対象者を決めた方が、参加の案内やサロンのプログラムなどを決める際、取り組みやすいようです。
- 会場 地域の集会所を利用したサロンが多いです。町内ではありませんが、他町村では個人の自宅を開放したサロンなどもあります。
- 資金の確保 ①小地域ネットワーク事業交付金（社協）
 対象団体 自治会・町内会
 金額 世帯数等により異なります。
 ②地域支え合い活動推進事業交付金（町）
 対象団体 自治会・町内会・ボランティア団体
 金額 3万円以内

3. 地域の方にお知らせする

- チラシの配布 自治会・町内会にお願いして、お知らせと合わせ、全戸に配布しているサロンもあります。
- 声掛け スタッフが分担して、対象者にチラシなどを配布して呼びかけします。普段、あまり出てこない方の安否確認にもなります。

4. ときどき振り返ろう

- ときどき活動を振り返り、スタッフと話し合うことも必要です。
- やり方を柔軟に変えていくことも必要です。

5. 活用してみませんか？

●社協の遊具の活用

- ポップコーン機
- 綿あめ機
- スロットボール
- ナインストライク
- 輪投げ
- 室内用ボーリング
- 思い出カルタ他



●保健師さんやデイサービスへの協力依頼

- 健康教室や体操などを希望の場合は、社協にご相談ください。

●社協ワゴン車の貸出

- 行事などで参加者を送迎するためのワゴン車を貸出します。

●ボランティア活動保険の加入

- 保険料は、ひとり年間 300 円から。社協へお申込みください。

ふれあいサロン計画シート（例）

サロンの名前	おしゃべりサロン
スタッフ	〇〇〇〇（代表）・〇〇〇〇 〇〇〇〇・〇〇〇〇
サロンの目標	気軽に集まれるサロン
主な対象者	地域の65歳以上の方
開催日時	月1回 第4日曜日
開催場所	〇〇会館
案内の方法	町の広報配布にあわせて配布。
参加費	無料。 行事の時は実費。
費用	<p>（保険料・お茶菓子・行事費用等）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボランティア活動保険@450円×4人 1,800円 ・お茶菓子 1,000円×12回 12,000円 ・行事費 10,000円 <p style="text-align: right;">合 計 23,800円</p> <p>（小地域ネットワーク交付金を利用）</p>
自治会・町内会との関係	福祉部の活動
<p>1日の流れ</p> <p>9:30 スタッフ集合・会場準備</p> <p>10:00 開始</p> <p style="padding-left: 20px;">体操</p> <p style="padding-left: 20px;">お茶飲み・おしゃべり</p> <p>12:00 終了</p>	

ふれあいサロン計画シート

サロンの名前	
スタッフ	
サロンの目標	
主な対象者	
開催日時	
開催場所	
案内の方法	
参加費	
費用	
自治会・町内会 との関係	
1日の流れ	



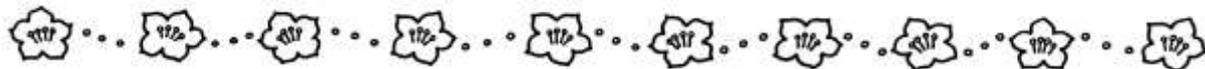
町内での サロン活動のご紹介





花園町内会 ふれあいサロン

活動日時 : 月に2回 13:00~15:00
場 所 : 花園若草会館
参加対象者 : 花園町内会在住の方



花若会館話して楽しく“ふれあいサロン”

花園町内会では5年前から月に二回のサロン“ふれあいサロン”を開いています。毎回約17名、多いときには20名を超える方々が会館に集まります。

高齢化が進む安平町で

福祉協力員の小笠原愛子さんは、ある出会いがきっかけでサロンを立ち上げたと言います。

—小笠原さん—『数年前に、認知症のご家族を介護している方が町内会にいて、身近に悩みを抱えている人の為、そして自分達の為にも生活の相談や雑談をしてお互いが“ほっ”と出来る場を作れたらと思いました。私もいつかは高齢者になる身ですし、認知症とも決して無縁ではありません。未来の自分達のためにも、地域に集いの場が必要だと思いました。』

縛りのないサロンを！

—小笠原さん—『ふれあいサロンでは活動内容を固定せず、出入り自由です。途中で参加する人もいれば、早めに帰る人もいます。編み物や折り紙をする人もいて皆さんそれぞれ時間を過ごしています。始めの頃は、全員で一つのことに取り組むということもありましたが、今は皆さん自由に時間を過ごしています。』

初めてのサロン

ふれあいサロン立ち上げの時は「住民の方にサロンを受け入れてもらえるか、参加者が集まらなかったらどうしよう」などの不安があったそうですが、

最終的には「まず、出来ることをやるだけやってみましょう！」という結論を出し、第1回目のサロン(平成18年)では10名弱の方が集まりました。—小笠原さん—『これまでに、沢山の方がサロンを利用してくださいました。男性が何人かで楽しくお話しされていく方もいましたし、子育て中のお母さんがお子さんを連れて来て、参加者みんなで赤ちゃんと楽しく遊んだりしたこともありました。』

気軽に身近なサロンを

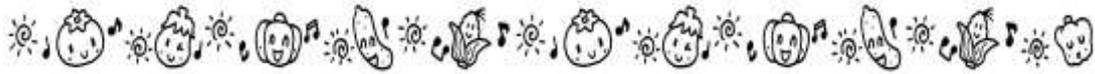
サロン運営について聞いてみました。

—小笠原さん—『運営は4名の福祉協力員と町内会女性部の協力で行っています。協力員や女性部の役員も毎回必ず参加ではなく、都合のつく時に来てもらい気軽に一緒に楽しく話して、有意義な時間を過ごしています。また、近頃は時折々の行事を入れて、季節感のあるサロンを心がけています。町で「活動大変ですね」と言われる時も「私自身も楽しんでいますし、“明日は我が身”ですから！」と話しています。(笑)』

サロンで思わぬ発見！

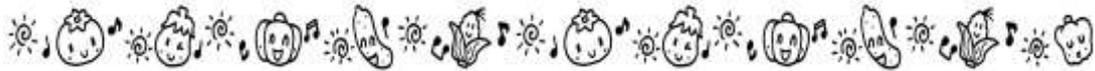
—小笠原さん—『サロン活動をしていると、地域での集まりに色々な働きがあると気づきます。参加者の約半分は高齢で一人暮らしをされているため、書類の記入や行事での移動に苦労される方もいます。そういった時、「町から届いた書類の書き方がわからない」とサロンに持って来たり、「今度の町の行事へ一緒に車で行かないか？」と誘い合ったり、皆さんサロンの場を有効に利用しています。また、自宅に引きこもりがちの知人をサロンに誘って来て下さり、以来その方が休まずサロンに足を運ぶようになったこともあります。逆にいつもサロンに来る方がお休みすると「体調が悪いのではないのだろうか？声をかけてみよう」と安否確認になっています。』





北町自治会 会館開放日

活動日 : 月に2回(木曜日) 12:30~15:00
場 所 : 北町会館
参加対象者 : 北町自治会在住の65歳以上の方



平成9年から活動

この開放日の活動は、当時、「サロン活動」という言葉も広まっていなかった平成9年に始まりました。

自治会館を開放し、地域の方に居場所を提供しようという目的から、「会館開放日」という名前で活動をはじめ、現在、月2回、地域の方が集まり、お茶を飲みながら、料理やお菓子をつまみ、世間話に花を咲かせています。

世話人のひとは、活動を続けるコツを「とにかく気張ってはだめ。一人でも二人でも喜んでくれる人がいればいい。」と語り、現在まで地域の活動として定着させてきました。

来た人みんながお世話役

主に世話役になっている方は5名程で、お茶やお茶菓子の用意などをしていますが、世話をする側、される側という型にはまらず、集まってきた参加者も自然に声を掛けあい準備を行います。

参加者手作りの料理や漬物、自宅で採れたばかりの野菜を会館で調理したものなどがテーブルに並び、『このお料理美味しい』『お漬物どうやって漬けたの?』など話題も膨らみます。

資金づくりもユニークに

ユニークなのは資金作りです。開放日の中で、参加者が持ち寄った手作り品や不用品を会館に展示し、100円~200円位で販売し、その売上金をお食事会などの資金に充てています。

100円昼食会

毎月定例の開放日の他に、年に数回「100円昼食会」が行われます。

「なんでもタダだと、食べづらい」と言う参加者の声から、100円ずつ食事代を払う昼食会が定着し、一方的に「お世話になる人」を作らない、スタッフの心配りが伺えます。

地域の中で交流を

『地域みんなが集まり、語らう場を』という思いのもと始まったのが、この会館開放でした。

今では、自然と地域の状況が見えるようになり、情報交換の場として参加者みんなが有効に活用しているそうです。





北進自治会 ふれあい会

活動日時 : 月に1回 13:00~15:00
場 所 : 北進会館
参加対象者 : 北進自治会在住の65歳以上の方



福祉部の活動

北進自治会では福祉部を設置し、地域のネットワーク作りやふれあい会など地域での福祉活動を実施しています。

福祉部は65歳以上の自治会員であれば誰でも所属できるもので多くの住民が積極的に福祉活動の取り組みに関わる事ができます。

北進会館のふれあい会

ふれあい会は福祉部協力員らによって、月に1回（午後1時から3時）北進会館で開かれ、毎回20名を超す自治会の方で賑わいます。

ふれあい会では地域の方々の笑顔と笑い声にあふれています。参加者の一人は「数年前に道外から北進に移り住んで来ました。始めは心細さもありましたが、ふれあい会に参加してご近所に同じ出身地の方が居るのを知り安心しました。時々、出身地の話で盛り上がると故郷を懐かしく思います。」と笑顔で話してくれました。

特色のある内容で

ふれあい会では毎回趣向をこらしたテーマで会が進み、参加者を楽しませています。これまでに駐在所長や役場職員を講師に迎えた説明会、鶴の湯温泉での日帰り企画、福祉部協力員が料理をふるまう食事会（取材を行った10月28日は、きのこ汁とおにぎり、お漬物などがふるまわれました）などその内容は様々です。中でも駐在所は緊急な用事がなければ足を運びませんが、駐在所長は「ふれあい会で説明会に呼ばれてから、地域の方が進んで話しかけてくれるようになりました。」と話し、自治会と公共機関とがふれ

あう大切さを実感していました。中には、福祉部協力員が紙芝居を行った所、思わぬ盛り上がりを見せアンコール合わせて 4 作品を読み上げたという回もあるそうです。

地域で楽しく集える場

福祉部部長の太田美恵子さんがふれあい会について話して下さいました。「地域 みんなで楽しく集える場は大切だと日ごろから思います。ふれあい会も毎回どんな内容にしようか頭を悩ませていますが(笑)。地域に住む方々、そして福祉部員が集って、地域内での情報や住民の様子を知り合う場になればと思います。世間話の合間で地域のネットワークが出来る、そんな場をこれからも支えていきたいです。」





しらかば自治会 たまりば

活動日 : 月に1回 13:00~15:00
場 所 : しらかば会館
参加対象者 : しらかば自治会在住の70歳以上の方



昔ながらの憩いの場を

しらかば会館で行っているサロン「たまりば」は、しらかば自治会の福祉部が主体となり、平成23年5月に立ち上げました。

福祉部長の伊藤とよ子さんはサロンについてこう語ります。「もともとは福祉部で1軒1軒、高齢者のお宅を周りながら安否確認していましたが、一人暮らしの方は引きこもりがちの方が多く、皆で集まる場が必要だと感じました。昔は、自治会の小さな公園に地域の方々が集まり団らんをする風景が見られましたが、今ではその公園もなくなってしまいました。地域の方が自宅で孤独にならないように、という一心でサロンを立ち上げました。」

針仕事とお茶飲みで

サロンを始める際、ただ「皆で集まりませんか？」というのも足を運びにくいと考えた福祉部員は、参加者に女性が多いことから、針仕事を皆で行うことにしました。

初回は講師に富岡在住の菊地敏子さんを迎え、刺し子で花ふきんを作りました。小豆と布を持ちより、お手玉作りをした時には、参加者が自然に指示を出し合い、役割分担をして夢中に手を進めており、サロン終了時間になっても作り続ける方がいたそうです。その後、試行錯誤した末、今ではお茶飲みと裁縫（服のお直しやリフォーム、パッチワーク等）の場所を分けて皆、思い思いに時間を過ごしています。

「お客さん」ではなくみんなで作るサロンを

「サロンを進めて行くうちに、運営側で色々用意すると参加者が逆に気を

遣い遠慮してしまうことに気が付きました。」と福祉部員の一人は語ります。

運営側でジャガイモと片栗粉を用意し、参加者と一緒にジャガイモを蒸かし、つぶして、いも餅を作った時には、皆が楽しそうに参加していたそうです。「参加者が自主的に活動できる機会を増やしていきたいですし、活動内容も、以前行った認知症予防の講座で行っていた『頭の体操』なども取り入れていきたいと思います。」と語ります。



ふれあいサロンの手引き

平成 27 年 8 月 25 日 初版

発行元 社会福祉法人 安平町社会福祉協議会

本 所 〒059-1501

勇払郡安平町早来大町 41 かしわ館内

TEL0145-22-3061 Fax0145-26-2915

追分支所 〒059-1931

勇払郡安平町追分中央 1 番地 40

ぬくもりセンター内

TEL0145-25-2263 Fax0145-25-4133

Mail abirashakyo@able.ocn.ne.jp

URL <http://www.abirashakyo.org/>