



地域の居場所



ふれあい  
いきいきサロン  
の手と花

千葉県社会福祉協議会

# ふれあい・いきいきサロンってどんなところ？

## 地域を拠点にした住民同士による、楽しい仲間づくり

高齢者の閉じこもりの防止や寝たきり及び認知症の予防を行うと共に、高齢者の仲間づくりを目的に、茶話会、健康づくり、趣味やレクリエーションを通じて楽しく過ごす場です。



## 歩いていける地域の居場所づくり

地域に住む人たちの交流の場、仲間づくりの場です。気軽に歩いていける範囲で行うのが基本です。

## みんなが主役！お客様はいません

住民同士が交流する場のサロンは、住民が主役です。運営者・参加者を区別することなく、来た人みんなが主役です。

参加者＝お客さんではなく、できることは参加者にもお手伝いしてもらいましょう。みんなで協力することで、一人ひとりの負担が軽くなるとともに、サロンへの愛着にもつながります。

## 新しい方もお気軽にどうぞ！

特定のメンバーのみで固定するのではなく、誰もが気軽に参加できることが、サロンの身上です。地域の対象となる方であれば、誰でも受け入れるようにしましょう。

## やりながら、自分たちのスタイルを見つけましょう！

サロンの形は、一様ではありません。地域それぞれに特徴があるのと同じように、サロンにもそれぞれ特徴があります。自分たちに合ったやり方を、やりながらつけていきましょう。

## 参加者を増やすより、長く続けることが大切！

細々とでも、長く続けていくことが大切です。サロンをその地域に根付かせましょう。





サロンには、こんな効果があります！



### 閉じこもり防止・健康づくり

外出する機会や、人と会って話をする機会が増えるので、生活にメリハリができます。適度に体を動かすことで、脳や筋力の活性化につながり、認知症予防・介護予防にもつながります。



### ご近所さんと顔の見える関係

サロンで毎回顔を合わせることで自然と関係を築くことができます。日常からの顔のつながる関係づくりが、安心した地域づくり、いざという時の助け合いの体制づくりにもつながります。



### 見守り・安否確認

仲間ができることで、自然とお互いを見守るようになり、支えあう気持ち生まれ、地域の“絆”が深まります。ご近所に見守られていると思うと、心強いものです。



### 生きがい・活躍の場

参加者がサロンでお手伝いをしたり、自分の趣味や特技を発表することで、地域の一員としての役割が生まれ、生きがいづくりにもつながります。



### 情報収集の場

現代は、情報社会です。一方で、様々な情報を得ている方もいれば、全く得られない方もいます。サロンには、様々な経験を持った方も参加しますし、時には専門職も来てくれますので、生活に役立つ、または必要な情報交換の場にもなります。

# サロンを始めるための手順

1

## 仲間を集める

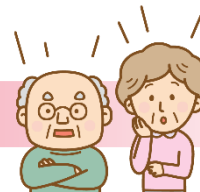


ひとりで始めることもできますが、まずは同じ志を持った仲間や地域の協力者がいたほうが継続しやすく、地域で活動しやすくなります。

気心の知れた友人のほか、地域のことをよく知っている人、誰とでも分け隔てなく接することができる人など、地域で思いあたる人に声をかけてみましょう。

2

## メンバーで話し合う



### 活動内容

メインにしたい活動は何か。

例えば⇒茶話会、身体を動かす、脳トレなどの学習会、レクリエーション等。

普段は、茶話会中心で、時には体操や学習会などを取り入れるなど、みんなで話し合い、意見や要望を取り入れながら、みんなで楽しめる活動になるよう工夫しましょう。運動や学習会の講師を依頼したい場合は、社協に相談してください。

### 場所

地域の中で、誰もが身近に歩いていける場所を考えてみましょう。

例えば⇒公民館、自治会館、自宅を提供してくれる人の家等。

活動内容や人数に合わせた広さと立地を選びましょう。場所によっては、使用料がかかることもあったり、事前予約が必要なこともあるので、定期的に使い続けられるかどうか検討しましょう。

### 開催頻度

毎週同じ曜日、毎月同じ週など、定例開催すると、参加者が覚えやすく予定を立てやすいため、習慣的に通いやすくなります。また、会場の予約が一括して取りやすいなどのメリットもあります。

まずは、月に1回から開催してみて、慣れてきたら回数を増やすのもよいでしょう。

例えば⇒毎月第2水曜日の午後1時30分から3時30分まで。

### 役割分担

大まかなスケジュールを立て、メンバー間で役割分担を決めましょう。

例えば⇒チラシ作成などはAさん、お茶菓子の用意はBさん、進行役はCさん等。

## 費用・参加費

開催するために必要な費用について検討します。

例えば▶会場費: 使用料(冬季は暖房費が加算されることもあります。)

茶菓子代: お茶やお菓子代

材料費: レクリエーションやゲームで使う材料費など

その他: 講師を依頼する場合の謝金など。

社協では、サロンの運営に係る費用の一部を助成しています(1サロン、1月1,500円)。お茶やお菓子など、個人が口にするものは応分の負担(参加費)をしてもらうのが一般的になってきています。

## 3

### 参加者を集める



信頼できる人からのお誘いが最も有効です。身近な人へ活動のお知らせをしましょう。集まった人が、さらにご近所の方や友人・知人に声をかけ、徐々に交流の輪が広がっていくのが理想的です。

### チラシで宣伝する

基本となる情報…場所、時間、内容、参加費、主催者等を記載したチラシを作ります。

そのほか、実際の雰囲気がわかる写真などがあるとわかりやすいです。

難しく考えず、自分たちで作る手書きのチラシでも構いません。

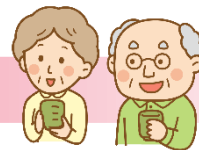
#### 〇〇町第一 いきいきサロン

場所: 〇〇自治会館  
時間: 13~15時  
参加費: 無料  
内容: 健康体操

主催: 〇〇地区部会

## 4

### 開催日に向けての準備



#### 看板の用意

会場や部屋の入口に看板などを用意し、サロンが開かれていることが一目でわかるようにしましょう。

#### 部屋の配置

机や椅子の配置、お茶コーナーはどこなど、居心地のよい雰囲気づくりを心がけましょう。

#### 当日、使うもの

参加費のおつり、お茶菓子、ゲームなど、サロンで用意するものをリストアップしましょう。

#### 〇〇町第一 いきいきサロン

〇〇地区部会





## 気になることQ&A



助成金や補助金の仕組みはないの？

社協では、地区部会が実施するサロンに対して助成しています。

【1サロンにつき1月1,500円(3か月ごとに地区部会長名で申請)】

助成要件：開催回数は月1回程度で、開催時間は2時間以上を目安とする。

1回の参加人数は、概ね5名以上とする。

サロンの開催場所は、対象者が歩いて参加できる範囲の公共施設や集会所等とする。



参加者から会費を貰ってもいいの？

茶菓子代やレクリエーションに係る経費など実費程度の負担は求めても構いません。



ボランティア（運営者側）の人数が少なくて運営がたいへん

参加者にもできそうなことはお願いしてみましょう。お手伝いをしてもらうことで、「参加している、役に立っている」という意識が高くなります。ただし、強制感を与えるのは禁物です。



参加者が固定化してしまう

新しい方を受け入れないサロンでは困りますが、まずは参加者を増やすことよりも長く続けることが大切です。地域に開かれた雰囲気大切にしながら、サロンを続けてみましょう。最初は人数が少なくても、長く継続していくことによって地域に根付いていくものです。



毎回同じようなことばかりで、内容がマンネリ化してしまう

社協区事務所にご相談ください。専門職を派遣しての体操や講話など調整させていただきます。



## 相談先・連絡先



わたしたち、区事務所の職員が立ち上げのお手伝いをします！

社協各区事務所には、コミュニティソーシャルワーカー、地域担当職員、生活支援コーディネーター（中央区を除く。）が配置され、地域支援を行っています。



**CSW**  
コミュニティ  
ソーシャルワーカー

地域の誰もが安心して暮らせるよう、関係専門機関や地域に住む方々と連携して、地域の困りごとを支援する地域のかかりつけ相談員です。本会では各区事務所に配置しています。



**SC**  
生活支援  
コーディネーター

高齢者が住み慣れた町で元気に生きがいをもちながら暮らしていけるよう、住民同士の支え合いの推進と地域づくりのお手伝いをする相談員です。本会は千葉市より委託を受けています(中央区除く)。

例えば、こんなお手伝いができます！

- ❖ サロンの企画内容について(事例の紹介、内容の提案)
- ❖ 参加者を募集するための広報・周知
- ❖ 運営者同士の交流(他のサロンの見学など)
- ❖ サロン運営に関する悩み事の相談 など



### 区事務所の連絡先

#### 中央区事務所

千葉市中央区中央 4-5-1 Qiball きぼーる15階  
TEL.043-221-2177 FAX.043-221-6077

#### 稲毛区事務所

千葉市稲毛区穴川4-12-4 稲毛保健福祉センター3階  
TEL.043-284-6160 FAX.043-290-8318

#### 緑区事務所

千葉市緑区鎌取町226-1 緑保健福祉センター2階  
TEL.043-292-8185 FAX.043-293-8284

#### 花見川区事務所

千葉市花見川区瑞穂1-1 花見川保健福祉センター3階  
TEL.043-275-6438 FAX.043-299-1274

#### 若葉区事務所

千葉市若葉区貝塚2-19-1 若葉保健福祉センター3階  
TEL.043-233-8181 FAX.043-233-8171

#### 美浜区事務所

千葉市美浜区真砂5-15-2 美浜保健福祉センター2階  
TEL.043-278-3252 FAX.043-278-5775



ふれあい・らきらき  
サロンの手引き  
発行／地域福祉推進課  
作成／令和五年十一月

