

“地域の憩いの場づくり” ふれあい・いきいきサロン



ふれあい・いきいきサロン ってなに？



地域の「仲間づくり」「出会いの場づくり」を図る活動です。家で閉じこもりがち、話し相手がいない、さびしいといった不安や悩みを持っている方々に声をかけて、みんなで集まって「気軽に」「無理なく」「楽しく」「自由に」過ごせる場を、参加する方々と運営するボランティアが自由な発想で企画し、自主的に運営する活動です。

自治会ごとに公民館（集会所）、公共施設、神社や福祉施設等を活用して、茶話会やレクリエーションなどの地域の交流を深める「憩いの場」をつくっています。



サロンは何をしているの？

サロンに来る目的は、健康のため、学習のため、おしゃべりをするためなどさまざまです。おしゃべりや茶話会だけでも立派なサロンです。また、気軽に参加できる100円喫茶サロンも年々増えています。



サロンができてこんな変化がありました！

日中一人で過ごすよりもサロンに参加し、人と話すことが楽しくて明るい気持ちになりました。



体調の不安など気にかけてもらえ、健康に気をつけるようになりました。

サロンで知り合いになり、道で会うと気軽にお話する間柄になりました。



机や椅子の準備など自分に出来ることは積極的に手伝うようになりました。



サロンには、どんな効果があるの？

■ 楽しく、社会参加、孤立感をなくす

知り合いが増えるので、日常声かけ合い、あたたかな交流が生まれます。

■ 閉じこもりを予防する

歩いて行ける範囲にサロンがあれば、気軽に出かけることができます。仲間と過ごすことが楽しくなり、外出するようになります。また、サロンの仲間と会うため、身だしなみにも気を配るようになり、生活にメリハリが生まれます。



■ 無理なく身体を動かせる

歩いてサロンに出かけるだけでも、家の中で過ごしているものとは大きく違います。また、サロンで体操などをして体を動かすと、より効果が生まれます。

■ 身近な地域で ボランティア活動ができる

高齢者の方々の笑顔や、地域の子どもの成長と出会えます。一番身近な地域でボランティア活動ができる。



■ 地域の福祉力を向上する

地域の福祉課題を発見し、解決のために関係機関と協力するなど、地域の福祉力向上につながります。



④ 当日の準備

ボランティアさんだけが準備や運営をするのではなく、参加者の方にもいろいろな役割を持ってもらいましょう。例えば会場の設営や受付、後片付けなど、少しでも自分でできる役割を持ってもらうことでサロン参加のきっかけや生きがいづくりにも繋がります。



③ 内容を考えよう

サロン開催の案内や当日の内容について検討しましょう。

案内
内容

チラシを作成し、回覧をしたり、参加してほしい人に直接配ったり方法を決めましょう。

サロン
内容

決まりはありません。飲み物とお茶菓子でお話を楽しむ形や、お楽しみ会や体操、ゲームなどみなさんの希望を聞いて、できる範囲のことをみんなで考える心地の良いサロンを目指しましょう。



② みんなで相談しよう

開催場所

公民館（集会所）や公設施設、神社や福祉施設など集まりやすい場所

開催頻度

年4回から週3回などサロンによって様々です。はじめは無理のない範囲で進めましょう。

運営資金

年4回以上開催するサロンには大垣市社協に助成金申請ができます。また参加者が100円程度の参加費を払うサロンもあります。

サロン
保険

サロン開催時の怪我等に対応しているサロン保険も大垣市社協で受付をしていますので、保険加入についても話し合しましょう。



サロン推進・立ち上げ ～4つのステップ～



① 仲間を集めよう

自治会役員、民生委員児童委員、福祉推進委員、ご近所さんなど協力者を募り、みんなで役割分担を行いましょう。

大垣市社協ではこんなお手伝いをしています

1

サロン立ち上げの支援、運営について相談をお受けします

サロンで音楽や手品などをしていただけるボランティアさんや出前講座、講師紹介についての相談やサロン保険の受付を行っています。

2

サロン備品の貸出を行います

みなさんで楽しんでもらえるゲームやグッズ、楽しいDVDやプロジェクター等の上映機器の貸出を行っています。

3

サロン活動助成金を交付します

年4回以上開催するサロンに対して、年間1万円助成金を交付しています。

4

同じ地区のサロンとの交流、情報交換の場をつくります

各小学校区単位にある地区社協にて年1回ふれあい・いきいきサロン研修・交流会を開催しています。他地区のサロンの様子やよかった企画の意見交換など横のつながりを作ることが出来ます。

社協NOWをご覧ください

サロン活動の様子を大垣市社協のホームページで紹介しています。活動のヒントにもなりますので、ぜひご覧ください。



「社協NOW」QRコード

サロンでの困りごとや、サロンを立ち上げたいという方は大垣市社協にお気軽にご相談ください。



社会福祉法人 大垣市社会福祉協議会
地域福祉課

〒503-0922

大垣市馬場町124 大垣市総合福祉館内

TEL 0584-78-8182

FAX 0584-75-3108