

集まろう

ふれあい・いきいきサロン



社会福祉法人 山陽小野田市社会福祉協議会

## ①ふれあい・いきいきサロンとは？

「ふれあい・いきいきサロン」とは、地域住民の方々が運営する居場所・交流の場です。サロン活動では、集まって「楽しく」「気軽に」「自由に」「無理なく」過ごせる場所を地域に作り、出会いの場づくり、仲間づくりを図ります。

サロンは活動内容、開催頻度などを地域に合わせて自由に設定することができ、現在山陽小野田市内にも66のサロンがあり、（令和2年8月）様々な活動を行っています。



## ②ふれあい・いきいきサロンの効果

### ① 近所でのつながり、仲間づくり

ふれあい・いきいきサロンは、地域の参加者の皆さんで運営する交流の場です。サロンに参加することで、自治会内に知り合いが増え、日常生活での声掛けや見守りなどにつながっていきます。また、交流や友好関係が増えることで日々の生活がより充実していきます。

### ② 閉じこもり対策、見守りの効果

自治会内の歩いて行ける距離にサロンがあれば、定期的に気軽に出かけるようになり、そこで新たな交流や友好関係ができると、外出の機会も増え、閉じこもりの予防になります。また、参加者同士で確認し合い、自然な見守り効果も期待できます。

### ③ 地域の情報交換の場

サロンでは、お店や町内会の行事の情報などをさりげない会話の中で聞くことができます。また、たまに専門家の方を呼んで介護予防などの勉強会をしているサロンも市内にあり、社協の出前講座を利用することで、様々な情報を入手することもできます。

### ④ 身体や頭を使って介護予防

サロンへ歩いて向かうだけでも、家の中にずっといるのとはずいぶん違います。サロン活動の中で頭を使った簡単なゲームや音読、また体を少し動かしたゲームや体操を行っているところも多くあります。日常生活の楽しい場の中で介護予防を行うこともできます！

## ③サロンをつくろう！！～開設準備から運営までの流れ～

### ① 地域の状況を知る

地域でどのような集いの場がもとめられているのでしょうか？また、サロンを開設する「きっかけ」「目的」を確認しましょう。

### ② 中心メンバーを集めましょう

一人で企画や運営を行うのは大変だと思います。担い手の中心となるメンバーを探しましょう。協力や支援をしてくれる人、組織があると運営しやすくなります。

### ③ 活動の基本的な内容を決めましょう

中心メンバーでサロン活動の具体的な内容を決めましょう。

例：参加者の範囲・人数・開催日・時間・頻度・役割・費用・開催場所など

### ④ 市社協への登録

市社協にサロン登録すれば、助成金や情報提供などの支援を受けることができます。

### ⑤ 参加を呼びかけましょう

来てほしい人に情報が届く方法を考えましょう。掲示板、回覧板、チラシづくりなどのほかに「クチコミ」も効果があります。

### ⑥ サロンを開いてみましょう

まずは開いてみましょう！課題が出てきても、やっていきながら、そのときどきで解決していけばいいと思います。社協も随時相談に乗ります！大切なのは、無理なく活動をすることです。

## サロン活動紹介

### みなみの会

(南松浜自治会)

開催日時：第4月曜日

9:30~11:00

開催場所：本山公民館

参加者：自治会の方 12名

参加費：なし

内容：百歳体操、ゲーム、茶話会など

自治会に自治会館はありませんが、公民館に集まり、毎週百歳体操、月1回は体操の後、社協貸し出し遊具でゲームをしたり脳トレをしたりして、楽しんでいます。

自治会長を中心に、  
ワイワイお話を  
はずみます。



### サロン虹の会

(不動寺原西自治会)

開催日時：第4水曜日

10:00~13:00

開催場所：不動寺原公会堂

参加者：自治会の方 15名~18名

参加費：300円

内容：テレビ体操、出前講座、ゲーム、食事等



自治会の様々な方が関わられて運営されているサロンです。テレビ体操で準備運動した後、社協貸し出し遊具でゲームを楽しんだり、出前講座で福祉や医療などを学ばれたりして、ボランティアの方が作られた軽食を皆さんで、おしゃべりしながら食べて帰られます。

## 社会福祉協議会はサロン活動を応援します

### 市社協からの支援

- サロン交流会の開催
- サロン研修会参加支援
- サロンで役立つレク講座の開催
- サロンで使える遊具の貸出
- サロンに関する情報提供
- 登録年度のみ、実施する事業に要する経費について  
1カ所につき3万円以内で助成
- サロン立ち上げから活動まで全般の相談支援



立ち上げを考えている方、運営に困っている方は  
お気軽に社協までご相談ください

#### 問い合わせ先

ふれあい・いきいきサロンに関するご質問や相談、登録や助成、保険加入手続きなどについては、市社会福祉協議会までお問い合わせください。

山陽小野田市社会福祉協議会 TEL 72-1813

〒757-0005 山陽小野田市大字鴨庄92番地 山陽支所