

ふれあい・いきいきサロン

～みんなで繋ぐ地域の支え合い 活動の手引き～



ふれあい・いきいきサロンって どんなところ？

「ふれあい・いきいきサロン」は、地域の皆さんが身近な場所で、気軽に仲間と集い、楽しみながら過ごすことができる「憩いの場」です。

最近では、ご近所同士がコミュニケーションをとることが減ってきており、高齢者や子育て中の親同士が交流する場が少なくなっています。

サロンは、そんな地域の皆さんが参加し、定期的集まることで顔なじみの輪を広げ、いきいきとした楽しい生活を送ることを目的としています。



★「サロン」にはこんな効果があります

♥仲間づくり



サロンで毎回顔を合わせることで自然と友人関係を築くことができます。仲間と出会い、交流し、相談したり、悩みを共有したりすることで、支え合いの輪が広がり、日常でも声をかけ合い、あたたかな交流が生まれます。

♥閉じこもりの予防



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。仲間と過ごす時間が楽しくなり外出するようになります。

また、仲間に出会うために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。

♥見守り・安否確認



仲間ができることで、自然な形でお互いが見守るようになり、顔を見せなくなった仲間のことを気にかけるようになります。

♥健康づくり



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のとはずいぶん違います。サロンの中で適度に体を動かすことで、脳や筋力の活性化につながるため、介護予防にもなります。

♥地域の福祉力向上



サロンでの何気ない会話の中から、日頃の心配事や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、福祉力向上につながります。

♥社会参加



参加者がサロンのお手伝いをしたり、自分の趣味や特技が活かされることで、地域の一員として役割が生まれ、生きがいづくりにつながります。サロンは参加者一人ひとりが主役なのです。

ふれあい・いきいきサロンを 始めてみよう！！

皆さんの周りで、こんな声聞いたことありませんか？

- ・一人で暮らしているから、話し相手がいなくて寂しい。
- ・家族はいるけど、昼間は一人きりで家に過ごしており閉じこもりがちである。
- ・日中家でテレビばかりみており、外出する機会がない。
- ・息子、娘夫婦の家に越してきたけど、周りに友達がいない。

そんなとき、地域に ふれあい・いきいきサロンがあれば・・・

楽しみながら過ごすことができ
自然と仲間づくりができます

市内のサロン活動の様子をご紹介します



茶話会



介護予防運動



食事会



ゲーム



軽スポーツ



世代間交流



出前講座

サロンを始めるまでの手順を

1 地域の状況を確認しよう

地域に孤立している人はいませんか？

地域ではどのようなサロンが求められているのでしょうか？

2 中心メンバーを集めよう

ひとりで始めるのは大変！！地域の方々から協力いただきながら、皆さんでサロンを作っていきましょう。

例えば、町内会、民生委員、老人クラブ、地域住民など

3 活動の基本的な内容について決めよう

これから始めるサロンについて、どのようなサロンにするか中心メンバーで話し合ってみましょう。

① 参加者の範囲

集まってもらう参加者は、高齢者？子ども？

〇〇町内会の住民？それとも市民であれば誰でも参加可能？

② 開催頻度

開催日はいつから？開催頻度・時間は？



ポイント

無理のない程度で定期的で開催しましょう。

「月1回、第2水曜日10時～12時」、「月2回、第1・3金曜日10時～12時」など、毎月決まった週・曜日で開催すると、参加者も覚えやすいです。

③ 開催場所

町内会館や集会所、公共施設、自宅や空き家など



ポイント

参加者が、歩いていける範囲の場所で開催すると参加しやすいです。

④ 参加費

参加者から参加費をいただきながら運営することも可能です。



ポイント

お茶やお菓子、食事を出す場合は100円～300円程度、参加者が負担にならない程度に参加費をもらって運営しやすいです。

ご紹介します



⑤ プログラム

何をするかは自由。参加者の声も取り入れながら楽しく行える内容を考えましょう。ただし、参加者が限定される内容は避けたほうがいいです。

4 参加の呼びかけをしよう

サロンがあることを地域の皆さんにお知らせし、参加者を集めましょう。

チラシを作成し、地域の掲示板や回覧板などを利用してお知らせすると、参加者が集まるかもしれません。

ご近所のクチコミ
でお誘い



掲示板や回覧板
でお知らせ



見守り訪問の際
のお誘い



参加の
呼びかけ



参加者



サロンに参加
してない方

サロン
繋がり

地域の憩いの場に

サロンに
参加



参加者

5 サロンを開こう

準備ができれば、サロンを始めましょう。

楽しく、無理なく、気軽に参加できる場にしていきましょう。

 ポイント

役割分担をしましょう。一人の人に負担がかかりすぎないように、メンバーで分担し、参加者も含めてみんなで進めていけるサロンを目指しましょう。

困ったことがあった場合は、みんなで解決策を考えましょう。

1 サロンを始める際のお手伝いをします。

① 活動内容、始めるまでの準備などについて

「サロンを始めてみたいけど、どうしたらいいの?」「活動内容をどうすればいいのかわからない」など、お気軽にご相談ください。

② 他サロン活動との交流について

「他のサロンの情報を知りたい」「サロンを実践している人から話を聞いてみたい」など、要望があれば、サロン実践者からのアドバイスや、活動しているサロンの見学などの調整を行います。

③ 参加呼びかけの協力について

「チラシを作って参加を呼び掛きたいけど、作り方が分からない」場合など、作成のお手伝いをします。

2 介護予防運動「ふまねっと運動」のお手伝いをします。

① 地域でふまねっと運動を教えるふまねっとサポーターの協力について

「ふまねっとサポーターの資格は取得したけど、地域のみなさんに教えられるか不安がある」「次回のサロンの開催日は用事がある出れない」など、地域で活動しているふまねっとサポーターのみなさんが自信をもって教えられるように、サポーターの派遣や練習会を開催しています。



② 活動計画やプログラムづくりの協力について

〇〇〇〇年〇〇月〇〇日			
〇〇サロン ふまねっと運動プログラム			
NO	担当者	練習内容	時間
1		ウォーミングアップステップ1~3	10分
2		ウォーミングアップステップ2の「3」で手拍子	5分
3		切替ステップの「1・2・4」で手拍子	5分
4		切替ステップの「1・2・4」で手拍子+365歩のマーチ	5分
5		ワンツースリー	5分
6		ワンツースリーの「2・3」で手拍子	5分
7		ワンツースリーの「2・3」で手拍子+赤とんぼの歌	5分
8		レクリエーションステップの「うらしまたろう」(ステップだけ)	10分
9		レクリエーションステップの「うらしまたろう」(歌をつけて)	10分

「ふまねっと運動を1時間やりたいけど、どれ位の種類のステップをやればいいのか?」「楽しみながら運動をしたいけどプログラムを作るのが難しい」など、活動計画・プログラム作りについてお手伝いします。

③ ふまねっと物品の貸出しについて

ふまねっとの物品を無料で貸出しています。



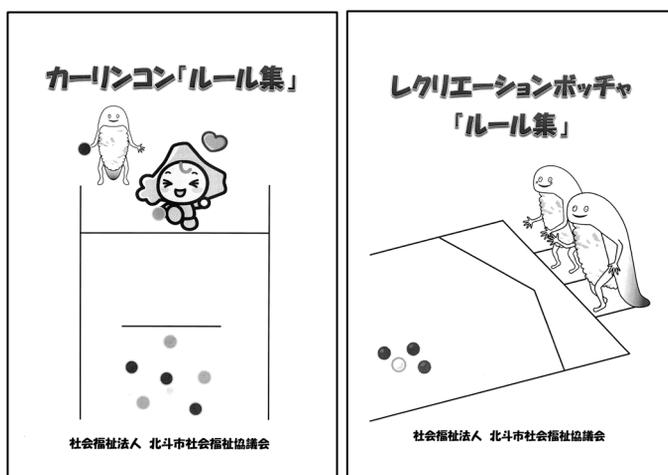
サロン活動を支援します！！



3 「レクリエーションボッチャ」や「カーリンコン」の物品を貸出します。

レクリエーションボッチャやカーリンコンの物品を無料で貸出しています。

ルールが分からない場合は、職員を派遣して体験会の実施やルール集をもとに詳しくご説明いたします。



4 ふれあい・いきいきサロン活動費の助成をします。

交付基準をクリアしたサロン活動には、参加人数によって月額2,500円から5,000円を上限に活動費の助成を行っています。

5 ふまねっと本体購入費の助成をします。

月2回以上ふまねっと運動を実施しており、今後も実施が見込まれる場合、ふまねっと本体の購入費(1体のみ)の半額を助成します。

6 ボランティア活動・行幸用保険に加入できます。

① ボランティア活動保険

サロンを運営する『ボランティア』の方の保険です。

プランによって、年間350円から710円の保険料で、ケガと賠償の補償が受けられます。

※補償期間は、年度毎となり加入手続きの完了した翌日から翌年3月31日までとなっています。

※申込みの際、名前・住所・連絡先が必要です。

※市民活動サポートセンターへボランティア登録が必要です。

② ボランティア行幸用保険

サロンを運営する『ボランティア』と『参加者』の方の保険です。

その日のみの補償で、1日28円の保険料で、ケガと賠償の補償が受けられます。

※保険料については、20名未満でも最低保険料560円がかかります。

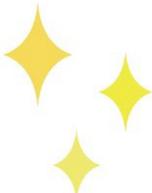
※参加者については、ケガの補償のみで損害賠償責任は補償の対象となりません。

※申込みの際、名前・住所・連絡先が必要です。

※市民活動サポートセンターへボランティア登録が必要です。



ふれあい・いきいきサロンは、
地域の皆さんが**身近**な場所で
気軽に仲間と集い、楽しみながら
過ごすことができる、「**憩いの場**」です



サロンについての詳細は

北斗市社会福祉協議会 市民活動サポートセンター



北斗市中野通2丁目18番1号

電話:74-2500 FAX:74-3655