

# 「ふれあい・いきいきサロン」のすすめ

～地域の誰もが、楽しく、気軽に参加できる地域の居場所～

～あなたを待っている仲間がいます～



社会福祉法人 上山市社会福祉協議会

# ふれあい・いきいきサロンとは??

「ふれあい・いきいきサロン」は、**歩いていける地域の居場所（地域交流の場）**で、ご近所の方と出会い、おしゃべりなどで楽しい時間を過ごし、そのふれあいの中から生きがいづくり・仲間づくりの輪を広げることを目指しています。**高齢者・障がい者・子育て親子**などを主な対象とし、活動の主体は地域住民です。ひとり暮らしによる閉じこもりや孤立感の解消、子育ての悩みや不安の解消などの効果が期待され、社会福祉協議会では、平成19年から「ふれあい・いきいきサロンづくり」を推進し、各地域で、ふれあい・仲間づくりのサロン活動が広がってきています。

## ● 地区内にこのような方がいるのでは… ●



- ご近所で気軽に楽しめる集まりはないかしら…
- 一人暮らしで誰も話し相手がないの…
- 近所の方と、もっと仲良くなりたいわ
- 近所に集う場があるなら、一声かけて欲しいわ
- 子育てって難しい、誰かに相談したい



- ご近所にふれあい・いきいきサロンをつくってみましょう！



## ふれあい・いきいきサロンの決まりごと：参加者が主役です！

開催場所	歩いて行けるところで、継続して実施できる場所 (地区公民館、集会場、社務所、施設内の会議室、空き店舗など)
内容	参加者同士で自由に決めます。誰もが参加しやすい内容を！
参加人数	5名～20名程度でお互いの顔が見えるくらいが理想的
回数	月1回・週1回など自由に(サロンごとに計画を立てて定期的に)
参加者募集	声掛けなど近所の方に広くPR(チラシ配付や地区内の回覧等の方法も)
費用	長続きするように茶菓子などを持ち寄ったり、参加費をみんなで負担

**基本原則：気軽に・無理なく・楽しく・自由に**

# サロンにはこんな効果が…

## 生きがいづくり・仲間づくり

- ご近所さんと知り合える格好の機会になります。
- 普段から、外出する機会が多くなります。
- サロン参加者みんなが主役となり、「わたしがいないとみんなが困る」とそんな気持ちになれるところで、必要とされる喜びや生きがいを得られ、社会参加の意欲を高めます。

## ご近所同士で見守り

- 定期的に、サロン参加者同士が「元気だったかい？」と顔を合わせることで、お互いの安否を自然に確認できます。
- 普段のあいさつやお付きあいも増え、ご近所同士の支え合いにつながります。

## 閉じこもり防止 → 寝たきり・認知症予防に

- 外出や人と会うことで、筋力低下を防ぎ、生活のメリハリができ、脳の活性化等につながります。

## 地域のつながりが深まる

- ふれあい・いきいきサロンは、地区会、民生児童委員、婦人会やボランティアなど、地域生活に根ざした人や、機関・団体との協力のもとに取り組みられています。
- サロン活動のために協力し合うことで、地域のつながりが自然に深まっています。

## サロン活動事例紹介

### ●主なプログラムメニュー●

運営の担い手と参加者が一緒になって、活動内容を限定せず楽しく過ごせる活動等

具体的に

おしゃべり お茶のみ 会食 調理  
カラオケ ゲーム 軽い運動 散歩  
映画鑑賞 講話 お花見 健康チェック  
趣味活動 レクリエーションなど



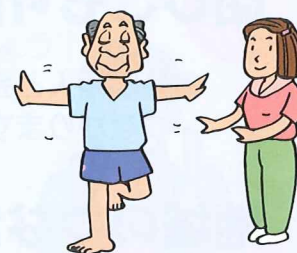
## 市内のサロンでは…

- 毎月定期的にサロンを実施しています。健康体操は毎回取り入れ、参加者からは喜ばれています。参加者からの負担金は考えていませんでしたが、好意的な申し出があり、1回100円をいただき活動しています。
- 健康相談、健康体操、カラオケ練習、お茶のみを組み合わせることで、高齢者相互の会話が活発になり、地区の事業等にも多く参加するようになりました。今後は男性の参加者を増やす方策を検討しています。
- 同じ障がい者(児)を持つ親同士、制度のことを聞いたり、知ったり、色々悩みを話したりする機会がこれまでなかったので、とてもいい集まりになりました。もっと多くの方にサロンを知ってもらって、参加してほしいです。



## 利用者の声

- お茶を飲んだり、多くの方とおしゃべりや交流ができたりして、とても楽しい時間です。サロンで知り合った新しい友人も増えています。
- サロンでは、定期的に体を動かしたり、手遊びや頭の体操などを行っています。また、健康チェックや保健指導なども行われており、健康についての意識づけになりました。
- 保健や医療、福祉等の専門家の方がいろんな情報を持ってサロンにきてくれたり、解説をしてくれたりと、知らないことを学ぶ場にもなっています。
- 障がい児を持つ親です。情報が少なく困っていましたが、サロンで交流することによってみなさんから情報をいただいたり、悩み等を相談できる仲間が増えました。



## 上山市社会福祉協議会は、ふれあいいきいきサロンを応援します!

- 立ち上げ、運営に関する相談と支援
  - 活動費の助成
  - 福祉関係機関や団体、ボランティア等の社会資源等の活用
    - ・ 講師紹介
    - ・ 活動内容(メニュー)の紹介
    - ・ 運営や企画等の相談
    - ・ 物品紹介と貸出
- 詳しくは下記にご相談ください。

☆お問い合わせ先  
〒999-3135  
上山市南町4番5-12号

TEL 695-5095

