



社会福祉協議会は  
地域の交流の場、サロンづくりを応援します！

あなたのまちにも  
ふれあい♥いきいきサロン

— 身近なところで、気軽につどえる居場所づくりをしてみませんか？ —

さあ、みんなで楽しいサロンをつくらう！



社会福祉法人高崎市社会福祉協議会

## ★「ふれあい・いきいきサロン」ってなあに？

月1回程度、地域に住むお年寄りが、歩いて行ける範囲にある公民館や集会所等に集まり、お茶飲みや食事、体操などをしながら、無理なく、仲間づくりや社会参加に結び付けていく交流の場です。

## ★なぜ、「ふれあい・いきいきサロン」なの？



サロンは、高齢者の閉じこもり防止、近隣での助け合いを育む地域づくりを目的にしています。

地域の人々が自由に集まって、自由な発想で企画・運営する『交流の場』です。人とふれあうことにより仲間ができ、つながりの輪が地域全体に広がっていきます。

## ★「ふれあい・いきいきサロン」には、こんな効果があります！

### ① 楽しさ・生きがい・社会参加

サロンは、集まった一人ひとりが主役となって、自分たちでサロンを作っていきます。「頼りにされている」「充実感がある」「自分の果たす役割がある」など必要とされる喜びや生きがい社会参加を高めます。



### ② 無理なく体を動かせる

歩いて行けるところにサロンがあるだけでも、家の中でじっとしているのとは随分違います。

サロンの中で安全に、楽しく、無理なく体を動かせるプログラムを取り入れると一層、効果的です。

### ③ 適度な精神的刺激



サロンに出掛け、人と会い、話し、笑い、歌い、ゲームをしたり、お茶を飲んだりなど楽しい時間を過ごすことは、適度な精神的刺激となり、気持ちに余裕ができます。



地域ボランティアさんの指導で健康体操

### ④ 生活のメリハリがつく

「〇日、〇曜日はサロンの日！」とサロン開催を楽しみに待つことで、時間や月日を意識します。また、サロンで仲間に会うからと、お化粧品や身だしなみにも気を配るようになり、生活のメリハリができます。

### ⑤ 閉じこもらせない

地区の公民館などでサロンを行っていれば、気軽に出掛けられ仲間にも会えます。サロンは閉じこもり防止の特効薬！顔なじみが増え、近所で声を掛け合ったり、助け合ったりする仲間ができ、孤独感が軽減されます。

### ⑥ 地域交流を深める

同じ地区に住みながら、まったく知らなかった人たちにとっての交流の場所になります。

～平成27年4月末現在、高崎市内では、317カ所で高齢者サロンが開催されています～

# —ふれあい・いきいきサロンを始めるにあたって—

では、どのような手順で取り組むの？



① まずは仲間集めから始めましょう。

少人数でも大丈夫です。楽しい活動であれば、口コミで人は集まります。趣味等が同じでなくても、誰でも参加できる体制が必要です。

② サロン活動の協力者となる人を探しましょう。

例えば…区長、民生委員、介護予防サポーター、婦人会などに呼びかけましょう。

③ サロンを見学に行きましょう。

実際にサロンを開催している地域を見学してみましょう。

④ 対象者範囲の選定をしましょう。

参加する対象者の選定をある程度決めておきましょう。



⑤ 開催回数

無理のない範囲で決め、長く続けることが大切です。最低月1回の開催を目指しましょう。

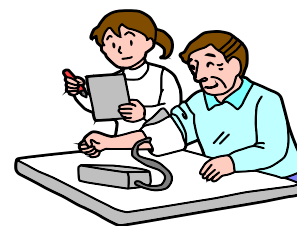
⑥ 活動場所の設定をしましょう。

サロンの開催場所には、色んな場所が考えられます。参加者が歩いていける範囲の近所の公民館や集会所などが理想的です。

⑦ 活動内容を決めましょう。

「サロン」では、参加者がそれぞれの興味や関心に合わせて自由な考えでプログラムを作ることができます。活動内容(年間プログラム、予算など)を検討しましょう。

※高崎市では、講師の派遣(運動機能向上・栄養改善・口腔機能向上・認知症予防の中から年1回のみ)をしています。希望される方は、市長寿社会課(電話 321-1248)までご連絡ください。



⑧ 参加費の設定をしましょう。

参加費は、負担にならない程度の金額にしましょう。費用をかけずに楽しむことが基本です。

⑨ サロンに名前をつけましょう。

親しみのもてるようなサロン名を決めましょう。サロン代表者や会計、準備係等の役割分担を決めておくと便利でしょう。

⑩ 参加者の募集をしましょう。

対象者には、回覧やチラシを配って、お誘いしましょう。

⑪ サロンのスタートです！

とにかく始めてみましょう。

大丈夫です。社協も応援します！



## —高崎市社協は運営のお手伝いをします—

### ① 運営についての相談をお受けします。

運営は、地区ごとのサロンにお任せしますが、立ち上げの方法や活動内容の色々なご相談をお受けし、サロン運営のお手伝いをします。

### ② 活動費を助成します。

月1回以上サロンを実施している地区に活動費を助成します。

ただし、趣味の会(ダンス、カラオケ、囲碁、将棋)、サークル活動(ゲートボール、ラジオ体操等)、長寿会活動、敬老事業関連、保健センターでのサークル活動関連事業等での活動等は該当しません。

### ③ 福祉バスの利用ができます。

福祉バス(大型バス:定員40人、マイクロバス:定員27人)の貸し出しを行っています。申し込みは、利用日の3ヶ月前から2週間前迄です。

なお、バス燃料費は、利用者負担となります。運休日は、土曜日、日曜日及び祝祭日です。



### ④ 広報・参加呼びかけのお手伝いをします。

ボランティアの募集やチラシ、回覧作成などのお手伝いをいたします。また、サロンの広報をして、広く住民の方に呼びかけを行います。

### ⑤ 情報提供を行います。

市で行う講師派遣や出前講座、芸能ボランティアなどの情報提供を行います。

### ⑥ サロン交流会の開催

各サロン代表者間の情報交換の場を設け、よりよい活動の支援を行います。



サロン交流会での様子

### ⑦ ボランティア保険・サロン保険等の紹介・受付をします。

万一の事故に備えて、ボランティア保険やサロン保険の加入をお勧めします。

## ☆相談窓口連絡先☆



### 社会福祉法人高崎市社会福祉協議会

本 所 TEL027-370-8855

倉渚支所 TEL027-378-3440 箕郷支所 TEL027-371-6868

群馬支所 TEL027-373-7494 新町支所 TEL0274-42-5173

榛名支所 TEL027-374-5185 吉井支所 TEL027-387-3187

