

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、気軽につとえる居場所づくり—



社会福祉法人高崎市社会福祉協議会

## ふれあい・いきいきサロンとは

地域の人々が、交流を目的として集まる場所・活動のことを「ふれあい・いきいきサロン」といいます。

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。開催頻度や活動場所、活動内容はサロンによりさまざまです。無理なく、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

### 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。

### 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。

### 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。

### 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。

### 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。

### 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。

高崎市内のサロン情報についてはホームページでご覧いただけます。

ホームページ <https://takasaki-shakyo.or.jp>

高崎市社協

検索



# —ふれあい・いきいきサロンを始めるにあたって—

## どのような手順で取り組むの？

### ステップ1 サロンについて話し合しましょう

仲間集めや地域との連携(町内会、民生委員・児童委員、ボランティアなど)をしましょう。地域の実情に合わせてどんなサロンにしていくか話し合います。実際に活動しているサロンを見学してみるのも良いかもしれません。

### ステップ2 会場を探しましょう

サロンの開催場所には、色んな場所(公民館、集会所、福祉施設、空き家など)が考えられます。参加者が歩いていける範囲の近所が理想的です。

### ステップ3 ルールとプログラムを決めましょう

サロンの原則は、「気軽に・無理なく・自由に・楽しく」です。  
サロンの名称、参加する対象者の選定や参加費の有無、開催回数、活動日・時間や年間のプログラムなど、無理のない範囲でルールやプログラムを決めていきましょう。

### ステップ4 開催の周知・参加を呼びかけましょう

誰でも気軽に参加できるような明るい雰囲気づくりを心がけ、回覧板やチラシの作成、口コミなどで参加を呼びかけましょう。

## こんなことに気をつけましょう

「人の噂話をしない」、「約束事を守る」など日常生活におけるマナーを守ることももちろん、参加者が安心して参加できるように、会場の安全面や衛生管理を徹底しましょう。サロン活動で知り得たプライバシー個人情報取り扱いに注意することも大切です。また、事故等に備えるためサロン保険の加入をおすすめします。

**高崎市社協へのサロン登録をお待ちしております**

サロン登録の受付を行ない、サロン運営のお手伝いをしております。

## —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

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

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。(※助成には条件があります。詳しくお問合せください。)

### ③ 福祉バスの運行

福祉バス(大型バス:定員 39 人、マイクロバス:定員 24 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、日曜日及び祝祭日です。

### ④ 芸能ボランティアの派遣

高崎市社会福祉協議会に登録している、芸能ボランティアの派遣を行っています。

### ⑤ 広報・参加呼びかけのお手伝い

ボランティアの募集やチラシ、回覧作成の際の相談受付や、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。

### ⑥ 情報提供

市で行う講師派遣や出前講座などの情報提供を行います。

### ⑦ 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。

### ⑧ ボランティア保険・サロン保険の受付

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すすめします。

## 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

倉渕支所 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

