

あなたの地域で始めてみませんか？

ふれあい・いきいきサロン の手引き

ふれあい・いきいきサロンは、地域の人達が
身近な場所で **気軽**に集い **仲間**と楽しく
過ごせる **「憩いのたまり場」** です。

赤穂市社会福祉協議会

目次

ふれあい・いきいきサロンってどんなところ？	1
サロンづくりの鉄則6か条	2
さあ！サロンを始めよう (サロンを始めるための手順紹介)	4
気になる疑問・悩み (Q&Aのコーナー)	7

ふれあい・いきいきサロンってどんなところ？

地域住民の閉じこもり防止や仲間づくりなどを目的に、身近な場所で気軽に集まり、おしゃべりなどで仲間と楽しく過ごせる地域の「憩いのたまり場」です。



【なぜ今サロンが必要なのか！？】

あなたのまわりに
こんな声は
ありませんか？

- ★「ひとり暮らしで話し相手がないなあ」
- ★「友達が近所にいなくて寂しいんだ」
- ★「家でテレビを観てばかりで、何か気軽にできることがあれば…」
- ★「子ども夫婦と同居しているが、日中はひとりで寂しく過ごしています」

サロンにはこんな効果があります！

①閉じこもり防止・健康づくり

外出する機会や、人と会って話をする機会が増えるので、生活にメリハリがつきます。また、適度に体を動かすことで、脳や筋力の活性化につながり、介護予防にもなります。



②ご近所の友達ができる

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。仲間と楽しい時間を過ごすことで、自然と笑顔になり、地域で暮らす安心感も生まれます。



③悩みごとや困りごとを発見

特にひとり暮らしの方など家で会話が少ない方も、サロンに来たら気軽に話をする機会があります。また、仲間と悩みを共有することで、困りごとが深刻化する前に解決したり、専門家などにつなげることができます。

④仲間同士による見守り・安否確認

仲間ができることで、自然とお互いを見守るようになり、支えあう気持ちが生まれ、地域のきずなが深まります。

ご近所に顔見知りがあると
思うと心強いものです。



⑤生きがい・活躍の場

参加者がサロンでお手伝いをしたり、自分の趣味や特技を発表することで、地域の一員としての役割が生まれ、生きがいづくりにつながります。サロンは参加者の一人ひとりが主役なのです。



⑥情報収集ができる

家に閉じこもっていると外の情報が入らず不安なこともあります。サロンに来たら地域や社会の情報収集ができます。「こんな悪質商法がはやってるんだって」など、みんなで情報を共有できます。

サロンづくりの鉄則！



① 参加者をお客さんにしない「みんなが主役」

サロンは地域住民が出会い、交流し、仲間づくりができる「みんなの居場所」であり、運営者・参加者を区別することなく、来た人みんなが主役です。

また「参加者=お客さん」ではなく、参加者にもお手伝いをしてもらうなど、「できる人ができることを、楽しみながら」みんなで作り上げるのがサロンなのです。



② 出入り自由！ 「お気軽にどうぞ」

サロンの原則は、出入り自由なこと。強制感を与えるのは厳禁です！「来たいときに来て、帰りたいときに帰ってOKだよ。」と言われたら、気軽に参加できそうですね。

また、地域の人歩いて行ける身近な場所で開催することが望ましいでしょう。



③ 費用をかけずに楽しむことも大切！

サロンはあまり経費をかけず、参加者から参加費をもらいながらなど、無理なく運営することが可能です。

参加費をもらうことは、単に運営上の費用に充てられるだけでなく、参加者の「サロンの一員である」という意識や、サロンの内容・運営への関心が高まり、「参加者主体」の雰囲気づくりにも効果があります。

運営者と参加者がお互い楽しみ、無理のない運営方法を考えましょう。



6か条



④ 参加者を増やすより、長く続けることが大切



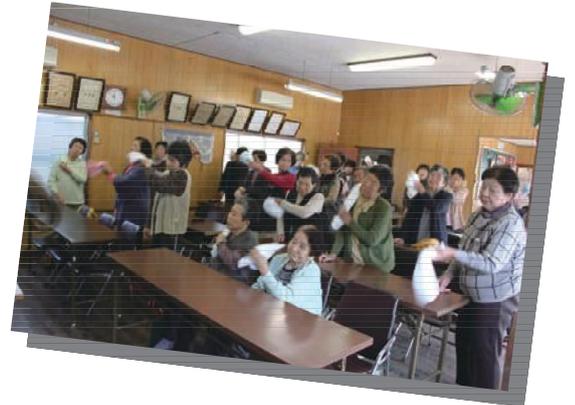
参加者を増やすために試行錯誤しているうちに、運営者の負担や費用負担が増え、「大変になってきたからやめようか…」なんてことも。

細々でもいいんです。ながーく続けて、その地域に根づくことが一番大切です。

⑤ 負担を軽くしましょう

できることは参加者にもお手伝いしてもらおうなど、みんなで協力することで、一人ひとりの負担が軽くなるとともに、サロンへの愛着も増します。

特定の人に多くの負担がかからないように、役割分担しながら協力しましょう。



⑥ やりながら、自分たちに合うやり方を見つけよう



サロンの形は一様ではありません。地域それぞれに特徴があるのと同じように、サロンにもそれぞれ特徴があります。

他の地域で行っているサロンの情報も参考にしながら、自分たちに合ったやり方を、やりながらつけていけばOKですよ。

さあ！サロンを始めよう



(1) 運営の中心メンバーを集める

一人で抱え込まず、地域住民に広く協力をいただきながら、サロンを作っていきます。

Q. 誰が運営主体になるの？

運営主体はさまざまで、自治会、民生委員児童委員、老人クラブ、町内の有志、個人など、地域住民により自主的に運営されています。地域住民が運営することで、自然に支えあいの関係づくりが築きやすくなります。

(2) 運営中心メンバーで話しあい

自分たちの理想とする「サロン」についてアイデアを出しあい、具体的に組み立てていきましょう。

①参加者の対象（ターゲットは？ 地域に住む誰でも？ 高齢者？ 子ども？）

例) 概ね〇歳以上、〇〇町の方なら誰でも

②開催頻度（いつ？ 何時から何時まで？）

例) 月1回・第1日曜日の午後1時から午後3時まで

例) 月2回・第2・4金曜日の午前10時から午後3時まで など



無理のないペースで定期的に行うのが効果的でしょう。

例えば・・・「毎週水曜日」、「毎月第2金曜日」など決めておくと、参加者も覚えやすく、参加しやすいでしょう。

③場所（どこで？）

例) 集会所、自宅解放、空き店舗



地域の中であって、誰もが身近に歩いて行ける場所であれば、気軽に参加しやすいでしょう。

サロンを始めるための手順を紹介します



④内容（何をする？ 参加費は？ サロンのネーミングは？）



何をするかは自由。参加者の声も取り入れながら、楽しく無理なくできる内容を考えましょう。

例えば

おしゃべり、食事、頭や身体の体操
ゲーム、趣味特技の発表、出前講座
手作り体験、世代間交流、歌
おでかけ など



仲間づくりには
「おしゃべり」が一番！
会話のきっかけに
イベントを取り入れるのも効果的！

Q. サロンを始めたいけどいろいろお金もかかるし・・・経費はどうしよう？

運営主体が負担したり、昼食代やお茶代などを参加者に負担していただくサロンもあります（1回に数百円程度）。また、社会福祉協議会で運営費としての助成金もあります。運営に負担がかからないことを第一に心がけましょう。

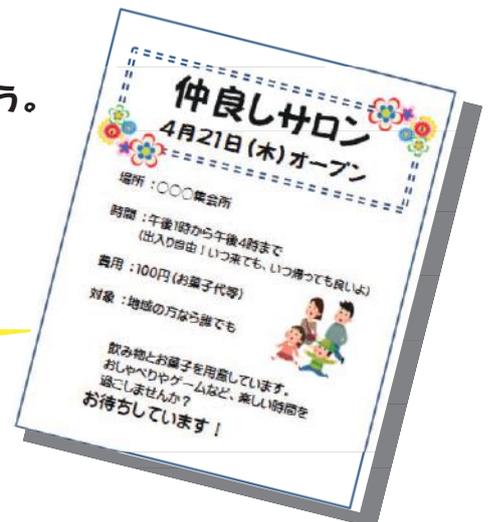
（3）役割分担

大まかなスケジュールを決めて、役割分担をしましょう。

（4）参加者募集

例）掲示板、広報紙、回覧板、直接誘いに行くなど

☆楽しい雰囲気が出るよう、イラストを使うなど表現を工夫しましょう！



(5) 開催日に向けての準備

- ◆会場や部屋の入り口に看板や札などを用意
(サロンが開かれていることを一目でわかるようにする)
→「ようこそ」の気持ちをこめ、入りやすい雰囲気づくり
- ◆部屋の配置
居心地が良い雰囲気づくり
(机や椅子の配置は？お茶コーナーの場所はどこへ？)
→できるだけお互いの顔が見え、話がしやすいような配置にすることがポイント
- ◆当日使うものなどを準備
お茶菓子、ゲームなど、自分達のサロンで用意するものをリストアップ



1ランクUP! ちょっとした しかけ

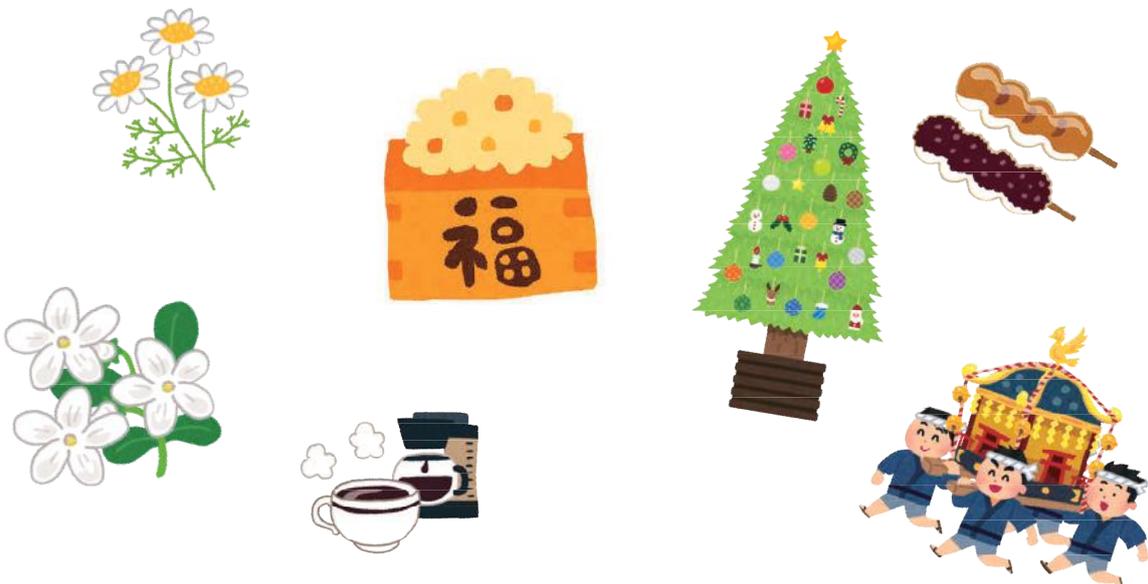
～部屋に“話題になる”ようなものを用意する～

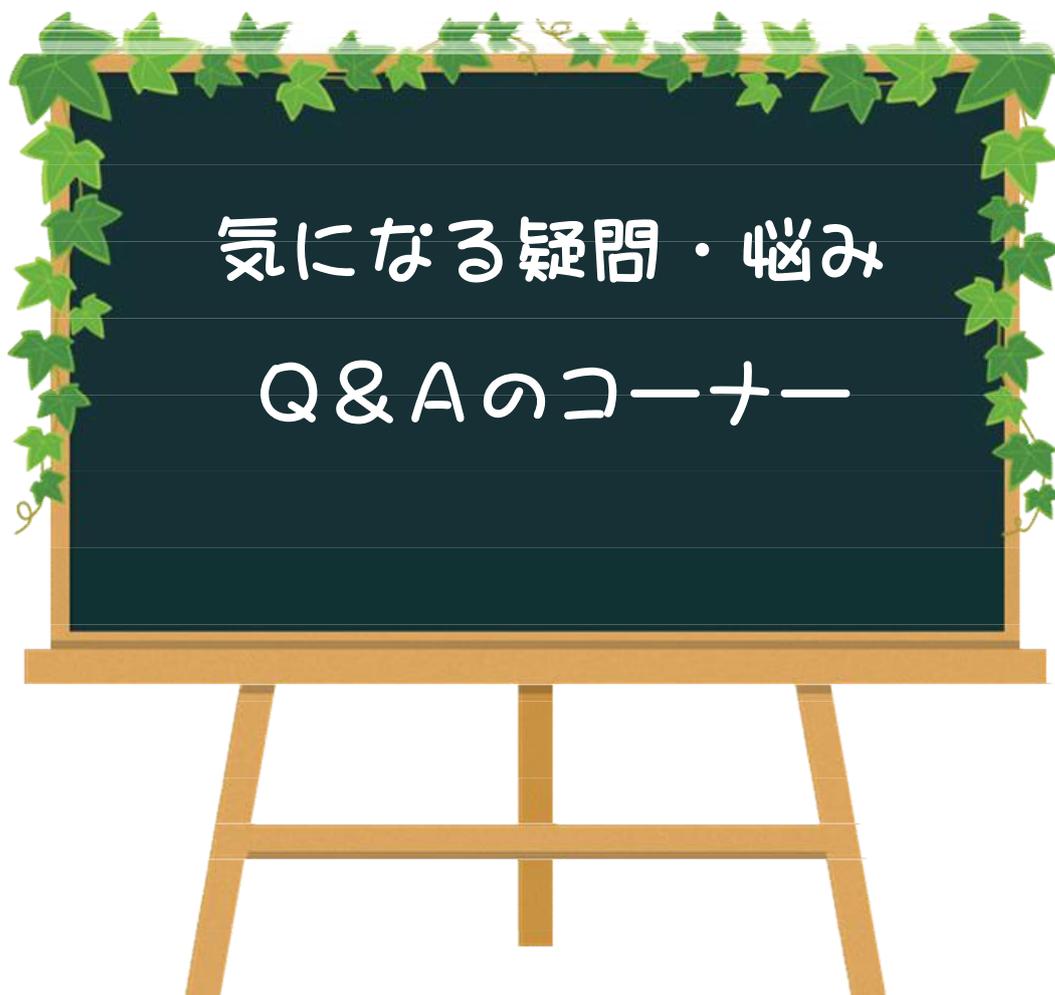
- ◎庭に咲いている花をつんで飾ってみる。絵を飾る。テーブルに布をかける
- ◎季節感を感じられる小物をさりげなく飾って(置いて)みる
(季節のお花、涼しげな風鈴、うちわ、クリスマスツリー など)

例えば

「この花きれいだね～」 「何という花かな？」
「はなしょうぶだよ」 「花は好きかい？」
「好きだよ、毎日庭の花の手入れをするのが日課で」

・・・話が広がる広がる!





サロン活動をしていて、次のようなことはないですか？

「こんな時どうしよう…」 「困ったなあ…」 「何だか疲れた」

実際にサロンを運営されている地域から、よく聞く声をいくつか取り上げ、

工夫されている点やちょっとした考え方のヒントをご紹介します。



Q3. 参加者が固定化してしまう

いつも同じ人ばかり集まるんだよねえ
参加者がなかなか増えなくて・・・



A. 人数が少なくてもOK！

参加者を増やすより長く続けることが大事！

地域に開かれた雰囲気大切にしながら、サロンを続けてみましょう。最初は参加人数が少なくても、長く継続していく中で自然と地域に根付き、少しずつ口コミで広がっていきます。

参加するきっかけとして、PRチラシの作成や、ときにはイベントを企画することも効果的ですが、運営・費用上で負担がかかりすぎない程度で行うことが大事です。

【アイデア例】

★「〇〇さんへ」という名前を書いた手紙で参加を呼びかける

★サロンの楽しい雰囲気をまわりに伝える！

(写真、参加した方の声など、「楽しそうだなあ〜」と思うような内容を盛りこむ)

- ・町内会だよりなど広報紙の中でサロン記事を掲載
- ・PRチラシの作成

★ときどきイベントを企画（負担がかからない程度で）

- ・講話や出前講座（参加者の興味のあることを企画）
- ・みんなでお菓子づくり、食事づくり
- ・他の団体との交流

(園児と遊ぶ会、絵手紙サークルによる絵手紙体験、踊りサークルの踊り披露など)

- ・おでかけ（買い物ツアー、お花見、〇〇さんのお庭鑑賞会など）



新しく来た人を、温かく迎えましょう

新しく来た人は、顔なじみの常連さん同士で仲良さそうに話している光景を見たときに疎外感を感じることが多いようです。

「どうぞこちらへ」と輪に入れて、みんなで楽しい時間を過ごすことで「また来たいなあ」と思ってもらえるようにしましょう。

Q4. 男性の参加が少ない



(運営者) 男性の参加が少なくて・・・
(男性本人) 女の人ばかり集まっているし、行きにくいなあ・・・

A. 男性にとって魅力的な要素を取り入れよう

男性が興味のあるようなことを企画に盛りこんだり、男性の特技を活かす内容などを考え、入りやすい雰囲気づくりを心がけましょう。

【アイデア例】

★男性も楽しめそうな雰囲気づくり

- ・将棋、囲碁、麻雀、パズル、カラオケなど、遊びのツールを用意
- ・家にある新聞や雑誌を持ち寄る

★みんなで食事

- ・みんなで食べると楽しい雰囲気に（特にひとり暮らしの方に効果あり！）

★スポーツ観戦

例) 野球の生中継を一緒にみる

★男性の持っている力や特技を活かす

例) 書の上質な男性に指導をお願いし、サロンで「書道教室」開催

例) ちょっとした力仕事を手伝ってもらう

（運営者だけでできるようなことでも、
あえて「お願い、あなたの力が必要なの」と頼ってみる）



「人の役に立っている」という
嬉しい気持ちが、生きがいに

感謝の気持ちを伝えよう

「あなたが来てくれて本当に嬉しいわ」「来てくれてありがとう」とさりげなく言ったり、「この椅子を運ぶのを手伝ってくれないかしら」と、ちょっとした力仕事をあえてお願いし、その時必ず「ありがとう、助かった」など、感謝の気持ちを伝えましょう。

※人の役に立ったり、人から感謝されることによる「嬉しく充実した気持ち」が、自分の存在意義や生きがいを見つけるきっかけとなり、「また来たいなあ」と思ってもらえるかもしれません。

Q5. 内容のマンネリ化



毎回同じようなことばかりしていて、マンネリ化しています。

A. 運営者ばかりで抱え込まず、みんなの意見を聞いてみよう

参加者からの意見を聞いてみたり、他のサロンのアイデアを情報収集するなど、みんなの力を使いながら、サロンの内容を見つめなおしてみましょう。

【アイデア例】

★参加者の声を取り入れる

- ・参加者がやりたいことを聞いてみる
- ・アンケート調査、「ご意見・ご希望どうぞ」のポストを置いてみる。



★他のサロンの情報収集

- ・他地域のサロンに参加してみることで、ヒントを得る

★参加者の持っている知識や特技を取り入れる

- ・参加者の趣味を体験

例) 小物作りや絵手紙が得意な参加者に教わりながらみんなで体験

例) タンスに眠っている布や衣類を持ち寄り、エプロンづくり

例) 草花に詳しい方をリーダーに、花や野菜を栽培(鑑賞・収穫する楽しみも)

★サロンに参加してもらえない人の意見を聞いてみる

- ・民生委員児童委員の方々からも協力をいただきながら連携をはかる。
(サロンに来にくい理由を知ることで、垣根を取り除くきっかけに)

★そのままOKなことも

〔※ポイントは「みんなにとって居心地の良い場所」であることです。〕
参加者みんなの意見を聞いてみましょう。〕

教える人も「役に立っている」
という嬉しい気持ちがアップ!

参加者一人ひとりの声を大切に

参加者は、「サロンでこんなことできたらいいなあ…」という自分の小さな望みを実現してもらえると、喜びや嬉しい気持ちから、サロンへの愛着が増し、他の人の望みにも協力したい気持ちが大きくなります。参加者のどんな小さな声も見逃さないようにしましょう。もちろん、運営者に負担がかかりすぎない程度で参加者の声を取り入れていきましょう。



社会福祉協議会では、
地域の「サロン」づくりの
お手伝いをします。

- 1 相談を受け付けます。
- 2 サロンづくりのための出前講座（無料）を行います。
- 3 市内や他の地域で行っている情報を提供します。

出前講座にお伺いします!!

- ・いきいきサロンって何？
- ・どんな効果があるの？
- ・どうやって始めたらいいの？

サロンづくりのお手伝いをします。
お気軽にご連絡ください!



発行 平成 28 年 4 月

赤穂市社会福祉協議会

〒678-0232 赤穂市中広 267 番地 総合福祉会館内
TEL：42-1397 FAX：45-2444