

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 のすすめ

『ふれあい・いきいきサロン』活動とは

あなたの地域には、一人暮らしや体が弱いため、話し相手がなく家に閉じこもりがちになっている高齢者や障がい者の方はいませんか？

認知やねたきりや重度の障がいがある家族を抱えて介護に疲れている人は、いませんか？

核家族で相談する人もなく、子育てで悩んでいる人等地域には様々な人がいます。

こうした人たちが歩いて通えて、話し相手がいて、レクリエーションなどができる場所が地域があればいいですね！

生活に楽しみも増え、仲間づくり・生きがい・ふれあいができて、予防的な福祉活動へとつながるのではないのでしょうか。

こどもから大人までさまざまな人が、気軽に集まり、楽しく過ごす場を地域の住民同志が、企画し運営していく活動が、

「ふれあい・いきいきサロン事業」です。

豊かで住みやすい地域は、人と人のつながりがとても大切です。





さあ!あなたも活動に参加しませんか? 何も難しいことはありません!



● なぜサロンが必要なのでしょう?

会話もなく、昼間とじこもりがちな高齢者や障がい者の方が増えています。孤独で、とても寂しい生活なのです。ねたきりや認知を防ぐには、みなさんのたすけが必要です。また、子育て中のお母さんも不安なんです。大人も子どもも同じく寂しいんです。仲間と語り合しましょう。

● 誰が運営するの?

地域の人ならリーダーは誰でもいいですよ。参加者が集まって話し合っって気軽に無理なく運営すればいいんです。(地域の自治会などの協力が得られればもっといいですね。)

● 開催場所や回数は?

参加者が歩いて行ける地域の公民館や集会所など身近な場所がいいですね。月1回以上、定期的で開催ができればいいですね。(公共の場所がなければ、個人の家等でもいいですよ)

● どんなことをするのか?

みんなで話し合っって決めます。健康チェック・おしゃべり・ゲーム・カラオケ・体操・料理をつくって食べたり、季節の行事など工夫して楽しんでください。

※高齢者サロン・障がい者サロン・子育てサロン・三世代交流サロン
様々なサロンの型での運営ができます。

サロンに名前をつけると親しみがわき、とても参加しやすくなります。名前をつけてみてはどうでしょう。

- お茶とおしゃべり会
- さつき会 (5月から始めたから)
- 十日会 ●いきいきサロン○○



サロンの
名前の例



ふれあいいいききサロンの効果は



● 楽しさ・生きがい・社会参加

高齢者は、お客ではありません。
集まった一人ひとりが主役となって
サロンをつくります。

「私がいないとみんなが困る」サ
ロンは、そんな気持ちになれるとこ
ろです。必要とされる喜びが生きが
いや社会参加の意欲を高めます。

● 無理なく体を動かせる

近所の歩いて行けるところでのサロ
ンは、ちょっと気軽に出かけられて、
高齢者にとっても無理なく安全で楽し
く体を動かせることが、メリットです。
またさまざまなプログラムの工夫で一
層効果があがります。

● 適度な精神的刺激

近所のサロンへ出かけていき、人と
会い、話し、笑い、歌い、ゲームをし
てさまざまなプログラムによる楽しい
時間を過ごすことは、適度な精神的刺
激になって、若さを保てます。

● 健康や栄養について意識する 習慣がつく

サロンでの会食、血圧測定や健康
チェックなど保健指導がきっかけと
なって、健康管理や栄養への意識が
高まり、習慣となれば元気を保つこと
につながります。

● 生活のメリハリ

「〇日〇曜日はサロンの日」と楽し
みになると、人に会うから身だしなみ
にも気を配るようになり、生活にメリ
ハリができます。

● 閉じこもらせない

歩いて行けるところのサロンは、
ちょくちょく気軽に出かけられ、気さ
くな仲間もでき、閉じこもり防止の特
効薬となります。

● 世代間の交流

高齢者・大人から子どもまで、様々
な人達が集うことにより、人と人との
交流が広がり、互いに刺激があって、
学び合いやたすけあいやふれあいが
できます。



困ったときは？

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あげ、工夫されている点やちょっとした考え方のヒント。

活動メニューを考えるのが大変で困ってます…。

毎回ボランティアだけで活動内容を企画していると、“ネタ”が尽きてきて継続するのがしんどくなってきます。また、「ふるまい型サロン」では、参加者が“お客様”になってしまいます。参加者とボランティアがお互い同じ目線で、一緒に企画し、参加者にもできるところは手伝ってもらってははどうでしょうか。また活動メニューにこだわらず、フリーにできる日もあってもいいのではないのでしょうか？肩ひじをはらず、できる範囲でできることを、それぞれの特色をもって開催してください。

参加者がいつも同じメンバーばかりで、閉じこもりがちな人がなかなか参加してくれません。

地域内の人すべてに参加の声を掛けても良いのではないのでしょうか？参加したがる人に無理に参加してもらうのではなく、友達同志で誘い合ったり、機会をみて声を掛けたり、日ごろ会話の中で何気なく誘い合ってみよう心掛けてみてはどうでしょうか。また、「男性の参加者が少ない」という声もよく聞きますが、男性には何か役割をもってもらうのもひとつの方法です。

おしゃべりの内容が「悪口」中心になってしまい、困っています。

他人の「悪口」が雑談の中心になってしまう場合、ボランティアが話題を変えてみたり、人の「悪口」を言うより楽しい共通の話題の提供などをして、サロンでは「悪口」は言わないようにすることが大切です。また、ゲームなどをして話題をそらすのもひとつの方法です。

ボランティアがいつも同じメンバーで、新しい人が参加しません。

ボランティア同志、気兼ねせず仲が良いことが楽しくサロンを運営するコツです。ボランティアをやってみたいという人達が、気軽に関わって行ける場になるよう、サロンを運営しているボランティア同志の交流の場を設けてみてはどうでしょうか。

〈活動についての問い合わせは〉

赤穂市社会福祉協議会（総合福祉会館1階事務室）

〒678-0232 赤穂市中広267番地 TEL42-1397 FAX45-2444

ホームページ <http://ako-shakyo.jp/>

※月曜日から金曜日（土曜日、日曜日、国民の祝日、年末年始を除く）
午前8時30分～午後5時15分に一度お電話をしてください。

※この事業は、共同募金の配分金が活用されています。