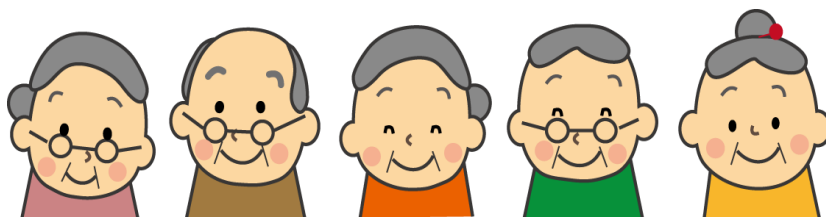


**地域で安心して「いきいき」と
生活するために・・・**

気軽に・無理なく・楽しく

「ふれあい・いきいきサロン」の手引き



社会福祉法人 紀の川市社会福祉協議会

「ふれあい・いきいきサロン」の定義

「ふれあい・いきいきサロン」(サロン)とは、地域を拠点に、住民である当事者とボランティアが協働で企画をし、内容を決め、共に運営していく楽しい仲間づくりの活動をいいます。

《閉じこもりがちになる要因》



- ・加齢による体力の低下
- ・子供の独立や配偶者との別れによるひとり暮らし
- ・仕事や家庭等での役割喪失
- ・地域における人とのつながりの希薄

サロンの目指すもの！！

サロンは、ひとり暮らしの方や、家族があっても昼間ひとりきりで、会話する相手もなく閉じこもりがちに暮らしている高齢者が、気軽に出かけて友人と会話を楽しむことで、高齢者などが地域で「いきいき」と元気に暮らせることを目指しています。

本来、サロンは、高齢者だけでなく地域の障がい者や子育て中の親など、普段閉じこもりがちの方たちが、気軽に集まり仲間づくりができる活動です。

老後をいきいき暮らすには！

- ・人と会話をし、大声で笑うこと
- ・出かけて行って仲間と楽しい時間を過ごすこと
- ・定期的に外出する機会があること

こんなことが、日常生活習慣の中に組み込まれていることが大切です。

また、高齢者が寝たきりや認知症になる最大の原因は、“閉じこもり”と言われていいます。サロンで無理なく楽しく時間を過ごすことで、新たな生活リズムが生まれ、地域内の仲間づくりにつながり、まちも楽しく明るいものとなります。

サロンは、活力ある地域が生まれるところです

「ふれあい・いきいきサロン」ってどんなところ？

(サロンの特徴)

①地域交流の場：歩いていける地域の交流の場

サロンで一番大切なことは、地域住民の出会いの場、交流の場、仲間づくりの場、居場所であることです。ですから、そこに住んでいる人たちが歩いていける範囲が基本です。

住民同士で気軽に集える地域の交流の場を作りましょう。

②住民が主役：お客さんはいません

住民同士が交流する場であるサロンは、住民が主役です。

つくるのも楽しむのも自分たち。老若男女関係なく、それぞれの思いや個性をお互いに認め合いながら、居心地のよいサロンづくりにかかわっていきましょう。

強制や義務感では長続きしません。

「できる人ができることを、楽しみながら」がポイントです。

③気軽さがモットーです

参加者が楽しめるよう様々なプログラムが組まれていることもありますが、“受けなければならないサービス”ではありません。

気軽さこそがサロンのモットーです。

④アイデア勝負！

住民が主役ですから、参加者と担い手同士で話し合い自由な発想でアイデアを出し合ってください。もちろん、“おしゃべりだけ”もOKです。

サロンは、地域のお茶の間のようなところですよ

「ふれあい・いきいきサロン」の効果は？

効果その1. <楽しさ・生きがい・社会参加>

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。
「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。
必要とされる喜びが生きがいや社会参加意欲を高めます。

効果その2. <無理なく体を動かせる>

近所のサロンに歩いて出かけるだけでも、家の中でじっとしているのとはずいぶん違います。サロンの中で、高齢者が安全で無理なく体を動かせるプログラムを取り入れると、一層効果があります。

効果その3. <適度な精神的刺激>

近所のサロンに出かけて行って、人と会い、話し、笑い、歌い、ゲームをし、色々なプログラムによる楽しい時間を過ごすことは、適度な精神的刺激となります。

効果その4. <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や保健指導がきっかけとなって、高齢者自身が健康管理や栄養について意識する習慣がつくことで元気を保つことにつながります。

効果その5. <生活のメリハリ>

「何日はサロンの日？」と楽しみにすることで、サロンで人に会うから身だしなみにも気を配るようになる等の効果が期待できます。

効果その6. <仲間づくり・出会いづくり>

近所の歩いて行けるとところにサロンがあれば、ちょくちょく出かけて人にも会えます。サロンが自然と閉じこもり予防につながります。

サロンは、孤立・寝たきり・認知症予防にもつながります

サロンのはじめ方

(1) 対象者は？

《おおむね70歳以上の高齢者で、このような方が対象です》

- ・最近外出がおっくうになった
- ・あまり人に会う機会がない
- ・一日テレビをぼんやり見ていることが多い
- ・気がつくと言もしゃべらないまま夜になっていた
- ・家族とはあまり会話がない
- ・一人で食事をするのが味気ない
- ・ご近所づきあいがあまりない
- ・家族や友達がいなくなってぽっかり穴があいた気分
- ・高齢者同士、仲間づくりをしたい
- ・寝たきりや認知症になりたくない
- ・楽しそうだから、一声かけて誘ってほしい



(2) 運営の担い手は？

サロンはご近所の人たちがみんなで運営するものです。

サロンに参加する高齢者と、ボランティアである地域住民が共に自発的に行うもので、ある時は「参加者」、ある時は「運営の担い手」です。

ボランティア（世話人）

- ・明るい人、世話好きな人
- ・仲間づくり、雰囲気作りがうまい人
- ・誘い上手な人、まとめ役が得意な人
- ・高齢者に理解がある人
- ・ボランティア活動に興味がある人



紀の川市社会福祉協議会では、住民の自発的活動であるサロンを具体化するために、コーディネートや運営支援を行います。

(3) 活動のきっかけづくり

サロン作りは、構えず、気楽に取り組めるものです。

近所の人たちが、「こんなサロンを作って、みんなで集まり、楽しもうよ」と声をかけあって作っていただけるものです。

サロンには、「地域の高齢者であれば誰でも参加してもらえる」であるのと同じく、「地域の人なら誰でも」サロンを始めることができます。

サロン活動開始に向けて、心配なこと、困難なことがあれば、社会福祉協議会に気軽に相談して下さい。

サロン保険やボランティア活動保険など、活動をバックアップする制度があります。

「こんなサロンをしたい・・・」と思ったら、**まずは相談を！**

(4) 開催場所は？

サロンの開催場所は、参加者が仲間と会うために歩いて行ける範囲。日常歩いて行ける範囲で、さまざまな特徴をもったサロンが、数多くできることが大切で、町内会や自治会単位であれば、身近な存在になります。

また、会場はどんなところでもかまいません。

気軽にちょっと集まれるところ・費用をかけずに誰でも気軽に利用できる場所など。

《会場の例》

集会所・地区会館
公民館・個人の自宅
お寺・その他

(5) 回数は？

回数は、年数回から毎日型までさまざまですが、地域の参加者・担い手の状況、目的などを考慮して、それぞれのサロンで決めればよいのですが、「孤独防止」という点から言えば、“イベント（行事）”ではなく、“日常”と呼べるくらいの開催頻度が望まれます。

「どこでもできる」が基本

ただし、次のような配慮を心がけるとよいでしょう

《配慮項目の例》

- ・危険な段差がないか
- ・急な階段がないか
- ・高齢者が使いやすいトイレがあるか

(6) 活動内容？

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。

①楽しめるプログラムを作る ●●●●●●

きちんとしたスケジュールやプログラムをたてて進めるというより、参加者が何をしたいかを話し合い、楽しむことが肝心です。

《プログラムの例》

- ・軽い体操やレクリエーション
- ・体を動かすゲーム
- ・手芸、美術、書道等に関するメニュー
- ・音楽に関するメニュー
- ・地域の子供たちとの交流のメニュー



②楽しい時間を共有する ●●●●●●

クリスマス会など季節の行事や、地元の子供たちと世代間の交流を図るのもよいでしょう。

③健康チェックを安心して受けられる ●●●●●●

健康管理のために、保健師や看護師による健康チェック（血圧測定・健康相談）を行うのもよいでしょう。

(7) 費用の考え方

サロンは費用をかけずに楽しむことが理想ですが、お茶代など、どうしても必要な経費は、参加者からの会費で賄うのが基本です。

また、社会福祉協議会ではサロンの開催にあたり、助成制度を設けています。

《こんなことに気をつけて！！》

- ・参加者のプライバシー保護や守秘義務
- ・緊急連絡先の管理方法
- ・万一の事故に備えて「ふれあいサロン」社協行事傷害補償に必ず加入



社会福祉法人 紀の川市社会福祉協議会

本所・桃山支所

〒649-6111 紀の川市桃山町最上1253番地2 電話 (0736) 66-1211
桃山保健福祉センター1階 Fax (0736) 66-2751

(打田支所)

〒649-6417 紀の川市西大井338番地 電話 (0736) 77-0859
紀の川市役所本庁南別館3階 Fax (0736) 78-2177

(粉河支所)

〒649-6531 紀の川市粉河2513番地1 電話 (0736) 73-8863
Fax (0736) 73-7875

(那賀支所)

〒649-6631 紀の川市名手市場144番地1 電話 (0736) 75-9060
那賀保健福祉センター2階 Fax (0736) 75-9030

(貴志川支所)

〒640-0413 紀の川市貴志川町神戸331番地 電話 (0736) 65-2552
貴志川保健福祉センター2階 Fax (0736) 64-3964