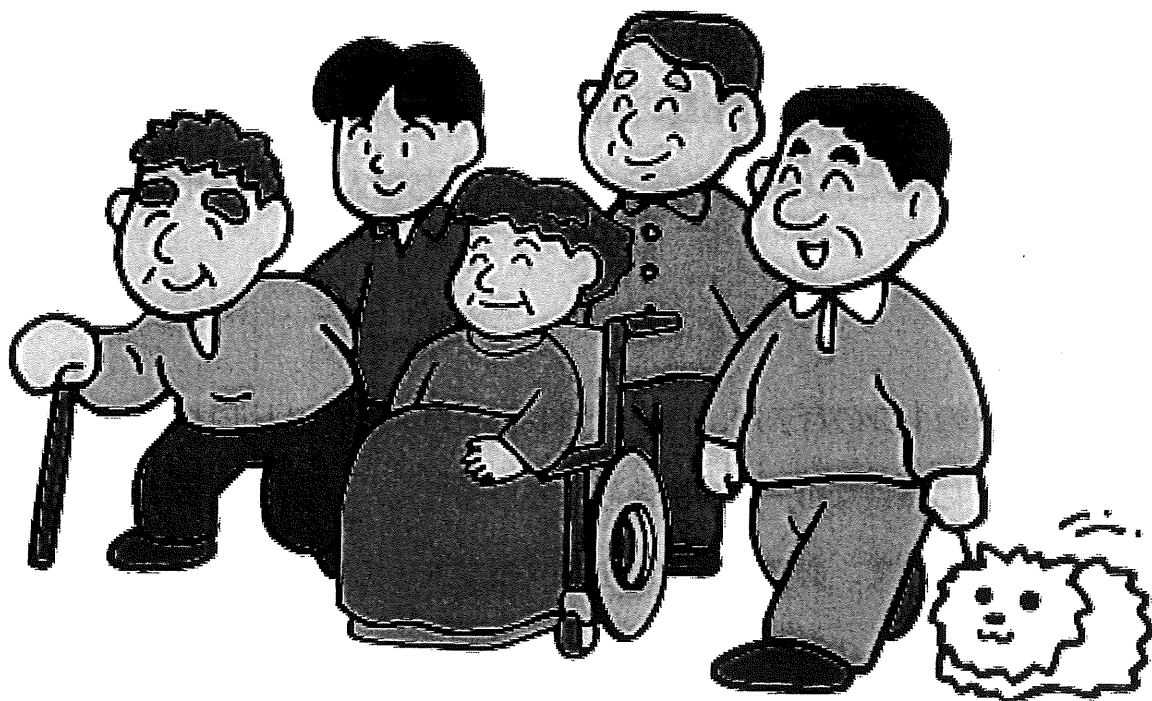


みんなで
ふれあいサロンをつくろう

～あなたの地域でもはじめてみませんか？～

(伊豆市社会福祉協議会 提案)



編集 社会福祉法人伊豆市社会福祉協議会

はじめに・・・

今、何故「ふれあい元気サロン」が必要ななの？

長寿社会を迎え、伊豆市でも人口に対する高齢者の割合が年々増えております。

(平成20年4月1日現在 高齢化率28.97%)

伊豆市でも、先輩市民の充実した人生づくりとして、様々な生涯学習活動や生きがい活動などの取り組みがなされています。多くの方が老人クラブ活動をはじめ、多種にわたる趣味活動・スポーツ等の生きがい活動を通じ、生きいきとしています。

しかし、歳を重ねるうちに、「少し体がかったるいなあ」と感じて、今まで活動からだんだん足が遠のき、自宅でテレビを相手に過ごす時間が増えている方も少しずつでてきております。このような方は、ほんの少しのお手伝いがあれば、今までと同じように、人とのかかわりをもって楽しい時を過ごすことができます。

そこで、「誰もが安心して、心豊かに暮らすことのできる人生」を送るために、今、必要なことは、元気な方の様々な活動の充実と共に、「今までの活動が少しかつた人」「家に閉じこもりがちになってしまいがちな人」が人と出会い、笑顔になれる場所の提供です。

さて、その解決の1つの方法が、この「ふれあいサロン」(以下「サロン」)です。

この「サロン」に特別なルールや決まりはありません。

各地域の必要に応じて、必要な形で自由に「我が地域のサロン」を実施することが何よりも大切です。この資料は、現在全国的に取り組まれるサロン活動の事例をもとに、これからこのサロンに取り組まれる地域の「参考資料」として作成しました。ここに示してあるのは、進め方・考え方の目安です。「こうでなければならない」とはばられることなく、自由な発想で、それぞれの地域の特色あるサロン活動が展開されることを期待しています。

サロンを企画していく上でのポイント11

①目的は何ですか？

「サロン」の最大の目的は、参加した「参加者同士」「子どもから高齢者」までが「出会う場」「交流する場」「楽しむ場」の実現

☆ 一人暮らしや家族と同居しているけれど、日中は一人で家にいる・・・等、孤独に陥りやすい状況にある高齢者の孤独を解消、生きがいづくり、心身の健康の増進が図られます。



☆ 参加する高齢者や子どもたちとボランティアが「する側、される側」や「お客さん扱い」とならず、双方が「参加者、同じ立場」としての実施の方がお互いにとってやりやすい、楽しいサロンになるようです。



②どんな内容でプログラムを組んだらいいの？

内容は特に決まりはありません。無理なく楽しいことが第一歩です。

たとえば・・・ ・おしゃべり（これが“一番人気”です。）

・レクレーション・歌・簡単な体操・健康チェック・ゲーム

・誕生会や季節行事（お花見・七夕・クリスマス・お正月・節分等）
・趣味活動（裁縫・編み物・花だん・畑作業）



③開催回数はどのくらい？

まずは月1回程度から週1回など、その体制により幅があつて良いのではないのでしょうか・・・

☆ とくに決まりはないですが、日常生活の中で「孤独にならないための、外へ出ていくことのできる場づくり」とすると、年に数回の「サロン」ではすこし淋しいのかな。

④範囲は？あまり家から遠くても・・・

理想は高齢者が自力で歩いていける範囲に1ヶ所の設置

☆ まずは、区内に1～2会場設置し、実施してみましよう。

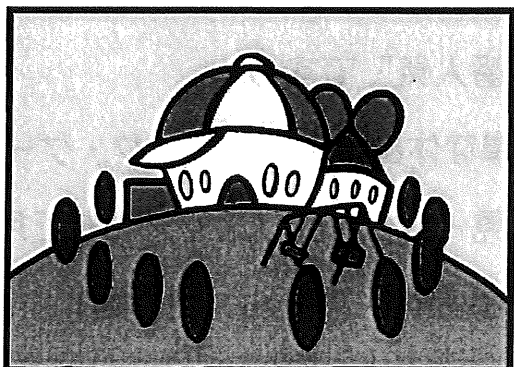
運営が軌道のり、徐々に会場を増やしていけるといいですね。

⑤会場は？どこでやるの？

地域で自由につかえるスペース

たとえば・・・公民館、集会場、公会堂、老人憩いの家等。

その他、自宅開放の事例もあります。



⑥運営主体は誰？

運営の主体は、各サロンのサロンボランティアさん(以下「サロンボラ」という。)です。

推進の主体は、伊豆市社会福祉協議会において、立ち上げのための支援や継続の支援を行っております。

⑦担い手は誰？集まるかしら？



具体的な運営は「サロンボラ」。

まずは、地域内でちらし等で呼びかけます。

担い手は、どこの地域にも潜在的にたくさんいるはずです。

- ☆ 立ち上げの段階では、ボランティアグループ、老人クラブ、民生委員等既存団体に協力をお願いすることも大切ですが、例えば、「食事サービスのボラグループだから毎回料理を作って」だけでは長続きしません。活動を継続していくためにも、「〇〇地区のサロンのサロンボラ」として、少しずつ仲間を増やしていくことが大切です。

⑧参加者は？どうやって呼びかけるの？

まずは、地域の老人クラブや民生委員を通じてチラシ等で呼びかけます。活動を積み重ねるとともに口コミでも広がります。

- ☆ チラシが回ってきても、参加しようかどうしようか悩む方もいます。そんな時、民生委員の口添えや、参加者による仲間の誘い合いをしてくださると、「行ってみようか」という気持ちになる方も多いようです。

⑨必要経費はどこから出るの？

サロンごとに参加者から会費をいただいたり、区から補助金を得ていたりします。それぞれのサロンのやり方により、かかる経費が違ってくるとは思います。しかし、お金を掛けたからすばらしいとは、一概に言えません。限られた予算の中、定期的な続けていくためにも、利用者にとってもサロンボラにとっても無理がかからないことが第一です。

☆ 社会福祉協議会でも若干の助成金を交付いたします。

⑩送迎が必要な場合は？

会場が「歩いていける範囲」に設置できなかった場合の送迎問題ですが、現状では、「両者の合意（事故の点もふまえて）」で考えてもらうしかありません。

☆ サロンにかかわっていただくサロンボラさんには、必ずボランティア活動保険に加入していただきます。また、社協では、送迎用のボランティア保険を受けつけていますので、必要な場合にはご相談を・・・。

⑪サロンの実現と発展のために・・・

- ・ 1回の開催に負担をかけない。
- ・ 考えすぎないでとにかく始めてみる。
- ・ 幅広いPR活動を。



☆ 1回にプログラムを詰め込みすぎたり、毎回新しいネタを探していたら長く続きません。毎回同じ内容でも、みんなでやるのが楽しいのです。やっていく中で、都合の悪い点は変更していけばいいのです。

～こんなイメージでモデル事例1・2・3～

時間帯も午前型、午後型、昼食を挟む1日型と、様々な組み方が可能です。

事例1 午前半日プラン

- [会場] 公民館
[開催数] 月2回(第1・3水曜日)
[参加費] 無料
[運営主体] 老人クラブ等

[内容]

9:00

集合

11:30

解散

[一言]

保健委員の協力で、血圧計をおいたり、希望者には、体脂肪も測定しています。

軽い健康体操やレクリエーションの後、お茶とお菓子でおしゃべり。

事例2 午後半日プラン

- [会場] 公会堂
[開催数] 月1回(第2日曜日)
[参加費] 無料
[運営主体] サロンボランティア

[内容]

13:30

集合

16:00

解散

[一言]

特技のある人を中心に歌や、ゲーム、手芸、おり紙等、好きな人、得意な人を中心に気楽に楽しんでいます。

お茶とお菓子を用意して午後の時間をゆったりとおしゃべりで過ごす。

◎おしゃべりの間に、無理の無い程度に、地元の有志の出し物(手品・

踊り・大正琴・短い講話)、レクリエーションを・・・

事例3 全日プラン

[会場] 地域生涯学習センター

[開催数] 月1回(第3土曜日)

[参加費] 1回500円

[運営主体] サロンボランティア

[内容]

9:00

集合

15:00

解散

手作りの昼食・おやつを用意しての終日プラン

- ・ 血圧測定や健康相談
- ・ レクリエーションや、短歌、俳句等の作品の発表
- ・ 手芸やはり絵

[一言]

季節行事を・・・

お花見、流しそうめん等、季節に応じて、各種行事を取り入れています。

人と会うこと、出かける場所のあることは暮らしの中でとても大切なことです。

サロン活動は、地域の人達の「顔をつなぐ場」でもあります。ここからお互いの信頼関係が生まれ、地域内の新たなニーズが発掘され、次の活動への発展の場にもしたいものです。

社協はこんな支援をしています。

① 立上げ支援に協力いたします

運営は基本的に地域のサロンボラさんの自主運営にお任せしますが、当初の立ち上げから、軌道に乗るまでは、必要に応じて職員も一緒に協力させていただきます。

② 経費について

予算の範囲内で社協で助成金を交付します。

③ 研修について

年数回のサロンボランティアさんのための研修会（意見交換会）を開催します。

④ 広報について

年1回「サロンだより」を発行し、皆様の活動を住民向けにPRします。

⑤ 活動資機材の貸出について

レクリエーション用具、教材等の無料貸出をします。

⑥ 講師の紹介について

保健師、介護士など講師の紹介を行います。

⑦ 保険について

サロン中の事故・ケガに備え保険加入の手続きを行います。

⑧ その他

その他その都度対応させていただきます。

伊豆市社会福祉協議会 TEL 0558-83-3013