

あなたの街で ふれあい・いきいきサロン



最近、外に出ることが減ったなあ



子育てのことを相談できる仲間がほしいわ



楽しく 気軽に 無理なく 自由に

1 「ふれあい・いきいきサロン」とは？

地域にお住まいの住民が気軽に集える場所をつくることを通じて、地域の「仲間づくり」「出会いの場づくり」「健康づくり」をするための活動です。

最近では、ご近所であいさつをする機会や玄関前での立ち話など、ご近所同士がコミュニケーションをとることが減ってきており、高齢者や子育て中の親同士が交流する場が少なくなってきています。

サロンはそんな地域の方たちが参加し、定期的集まることで顔なじみの輪を広げ、いきいきとした楽しい生活を送ることを目的としています。

2 「ふれあい・いきいきサロン」では何をするの？

活動内容	参加している方どうしがお互いに交流できる活動で、季節の行事などを盛り込むと効果的です。 例：茶話会、ゲーム、運動、手芸、園芸、料理、世代間交流、健康チェックなど
開催場所	参加者が気軽に集まることができて、継続して実施できる場所。 例：公民館、集会所、個人の自宅（負担にならないように注意）など
実施回数	月に1回程度の開催で年間10回以上。参加者の負担にならない回数で定期的な開催をしましょう。
運 営 者	運営にあたっては、地域の住民自身がボランティアとなって担い手となります。しかし、ボランティアと参加する方は、支える・支えられるという関係ではなく、対等な立場でともにすすめる参加者です。
費 用	市社協や地区社協からの補助金など様々です。また、参加費を取る場合は、参加される方が負担にならない金額にしましょう。
参 加 者	高齢者や子育て中の親など様々で特に決まりはありません。 チラシの配布、回覧や近所の声かけなど、様々な方法で募集しましょう。

3 地域が変わる!? 「ふれあい・いきいきサロン」の効果とは？

① 仲間づくり、生きがいづくり

たくさんの仲間と出会い、交流し、相談したり、悩みを共有したりすることで、仲間との支え合いの輪が広がります。また、近所に知り合いができることで、日頃の生活のなかでも交流が生まれます。

② 孤立、閉じこもりの防止

近くに集う場があれば、気軽に出かけることができます。そして、様々な人と交流することで、孤立感が軽減され楽しみができます。

③ 身近なボランティア活動

サロンへの協力は高齢者の笑顔や、こどもの成長と出会うことのできる身近な地域のボランティア活動です。

④ 災害時に活かされます

地域で顔見知りが増えると、災害時の声かけなど、地域の防災力向上に役立ちます。

⑤ 地域の福祉力を高めます

呼びかけやサロンでの会話から、日頃の心配ごとや地域の福祉課題を発見し、解決のために関係者・機関と協力するなど、地域の福祉力向上につながります。

4 サロン活動を始めるには？

ステップ① 手伝ってくれる仲間を集めよう

サロンは自発的な活動です。地域で一緒に活動してくれる仲間を集めましょう。

ステップ② 日時と場所を決めよう

個人の自宅、公民館や集会所など、どこでもかまいません。月に1回程度、参加者が気軽に集まることが大事です。

ステップ③ サロンで何をするか考えよう

茶話会、ゲーム、カラオケ、運動、手芸、料理など、お互いに楽しんで交流できれば何でもかまいません。難しく考えず、気軽に取り組みましょう。

ステップ④ 参加者を呼びかけよう

参加者は仲間づくりをする上で、お互いの顔が見える人数の5～20名の少人数が理想です。チラシの配布や近所での声かけなど、様々な方法で募集しましょう。

ステップ⑤ 準備ができれば始めよう

「楽しく」「気軽に」「無理なく」「自由に」参加者一人ひとりが主役です。



5 五條市社会福祉協議会がサポートします

五條市社協では地区でのサロンの開設、運営をサポートします。「ふれあい・いきいきサロン」についてのご質問がありましたら、お気軽にご相談ください。

また、地区社協によるサロン実施に関しては補助金があります。補助金額はサロン数に応じ、サロンごとに年間36,000円を限度としています。

お問い合わせ先

社会福祉法人五條市社会福祉協議会

〒637-0043 五條市新町3丁目3番2号

☎0747-24-4152