

～ふれあい・いきいきサロン活動事例集～

うちの町のサロン

を紹介します！



洞爺湖町社会福祉協議会
《生活支援体制整備事業》

----- は じ め に -----

私たち社会福祉協議会がふれあい・いきいきサロン活動を推奨し始めてから 8 年ほどが経過しました。洞爺湖町では平成 21 年度に自治会連合会においてサロン活動に関する研修視察を行ったのをはじめに、サロン活動を広く知ってもらうために様々な活動を行ってきました。

現在では、町内の 11 箇所でサロンが立ち上がり、自主運営により自由にそれぞれに特色のある活動を行っています。

サロンの中の何気ない会話から、日頃の心配ごとなどを誰かに話せる機会ができ、サロンでの交流の積み重ねの中から、自然とご近所同士の信頼が生まれる場になることに大きな期待を寄せています。

さらにもっと多くの町民の方にサロン活動を知っていただき、活動の輪を広げ、サロンの開設、サロンの参加につながっていくことを願い、今回この事例集を作成しました。

これまでサロン活動にご理解、ご協力いただいた皆様には深く感謝申し上げますとともに、今後も一層のご支援、ご協力をいただきますよう、お願い申し上げます。

平成 30 年 3 月

洞爺湖町社会福祉協議会



道内の社会福祉協議会の
イメージキャラクター

も く じ

○サロン活動のご紹介

「本町2区老人会」	2
「栄ふれあいサロン」	3
「アイリスふれあいサロン」	4
「つどいの広場」	5
「泉自治会ふれあいサロン」	6
「清水サロン」	7
「いきいき教室」	8
「ふれあいサロン」	9
「のぞみふれあいサロン」	10
「つどいお茶の間の会」	11
「ふれ愛サロンあけぼの笑談会」	12

○活動中の「サロン」一覧表	13
---------------	----

○サロン活動への一歩

ふれあい・いきいきサロンって何？	14
ふれあい・いきいきサロンがめざすもの！効果！	15
サロンを始めようと思ったら！	16
社会福祉協議会は地域のサロン活動を応援しています！	17

○ サ ロ ン 活 動 の 紹 介

本町2区老人会（本町2区自治会） ♡どなたでもどうぞ！！♡

- 開催場所 あぶたふれ合いセンター
- 開催頻度 第2・第4（日曜日） 10：00～12：00
- 対象者 制限なし
- 内 容 ボケないカラオケ、朗読、ゲーム、バレーボール、おしゃべり
- 参加人数 おおよそ 15～16 名程度
- 参加費 毎回 100 円
- 費用負担 自治会より年 5 万円
- 参加者募集方法 毎月初めに回覧板でお知らせ



活動のきっかけは？・・・

「ドア 1 枚にて
付き合いがないため。」

ゲームで参加者同士お互いの名前を覚える事ができるような工夫をしながら楽しく遊び、他のところで会っても参加者同士で挨拶を交わすことができるようになりました。

栄ふれあいサロン（本町5区自治会）

✿いつもニコニコ楽しいサロン✿

- 開催場所 5区集会所
- 開催頻度 月1回 第3金曜日 10:00~12:00
- 対象者 制限はありません。どなたでもOK!
- 内容 歌、運動、体操、ゲーム、フォークダンス、おしゃべり、調理実習など
- 参加人数 おおよそ18名程度
- 参加費 毎回100円
- 費用負担 自治連の助成金を利用
- 参加者募集方法 年2回自治会回覧でお知らせ



活動のきっかけは？・・・

福祉委員と健康づくり推進委員が平成28年度はつらつサポーター養成講座に参加したこと。

普段はおしゃべりをしたり、歌を歌ったり、体操をしたり。
花見のシーズンには敷地内の屋外でおいしいお弁当を食べました。

アイリスふれあいサロン（本町6区自治会）

❖冬も暖かい・夏はサニーレタスが食べられる❖

- 開催場所 総合在宅ケアセンターとうや
- 開催頻度 月1回 第3土曜日 10:00~12:00
- 対象者 65歳以上の方
(他の自治会の方でも6区の方の友人なら参加できます)
- 内 容 折り紙飾りの作成、おしゃべり、スカットボールなど
- 参加人数 おおよそ14~15名程度
- 参加費 参加費なし
- 費用負担 なし
- 参加者募集方法 毎月、自治会回覧でお知らせ



活動のきっかけは？・・・
救急医療情報キッドの保有の呼びかけをきっかけに開催

毎回、楽しみに参加してくれる人たちがいます。
夏にはセンターの畑を借りてサニーレタスの栽培もしています。

つどいの広場（入江4区自治会）

✿ひとときを参加している皆さんが楽しく過ごす事 ✿

- 開催場所 入江4区集会所
- 開催頻度 月1回 第3火曜日 10:00~12:00
- 対象者 入江4区に住んでいる方（年齢に制限はなし）
- 内 容 高齢にならない運動、健康についての勉強、おしゃべり、麻雀、トランプ、カラオケ、その他
- 参加人数 おおよそ20名程度
- 参加費 毎回 100円
- 費用負担 なし
- 参加者募集方法 回覧、声掛け



活動のきっかけは？・・・

皆さんより独居の方が多いため自由に
参加できる場の希望があり開催

基本的には自分のやりたい
ことを自由に行う場です！



泉自治会ふれあいサロン（泉自治会） ☆特色がない！！☆

- 開催場所 泉集会所
- 開催頻度 月1回（4月～11月） 25日 10:00～12:00
- 対象者 年齢制限はなし
- 内 容 講話、実技、お茶を飲みながらの談話など
- 参加人数 おおよそ15～25名程度
- 参加費 毎回 50円
- 費用負担 自治会、はつらつポイント事業
- 参加者募集方法 回覧、声掛け

できるだけ、送迎の
対応もしています。



活動のきっかけは？・・・

新聞やテレビ等で地域のサロン活動を目にする機会が増えて「やってみるか！」

いろいろな分野の講師を招き、講話を聞いて、実際に実技を行うなど幅広い活動を行っています。
ネームプレートつけるようにして、顔見知りが増えた感じがします。

清水サロン（清水自治会）

☆清水 楽しいサロン☆

- 開催場所 清水集会所
- 開催頻度 月1回（4月～11月） 第2月曜日 10:00～12:00
- 対象者 制限なし
- 内 容 おしゃべり、卓球、ゲーム、カラオケ等を自由に行う
- 参加人数 おおよそ13～15名程度
- 参加費 参加費なし
- 費用負担 なし
- 参加者募集方法 自治会だよりでお知らせ、口コミ



活動のきっかけは？・・・
保健師さんに勧められて開催

開放している時間に合わせて人が集まり、自由に過ごせる場です。もともと集会場に卓球台があるため卓球も楽しめます。清水自治会は老人クラブがないため、貴重な集いの場です。

「普段、会えない人に会える」、「毎月楽しみにしている」という、参加者からの感想をいただいています。

いきいき教室

❖ 楽しく “からだを動かしましょう” 笑って健やかに !! ❖

- 開催場所 地域交流センター（旧さわやか別館）
- 開催頻度 毎週 金曜日 13:30~15:00（夏休み・冬休みあり）
- 対象者 制限なし
- 内 容 ストレッチ、軽体操
（参加者で話し合いお楽しみ会も実施しています）
- 参加人数 おおよそ 15~20 名程度（登録人数 34 名）
- 参加費 年間 1,000 円（途中入会は 月 100 円）
- 費用負担 会場の使用料を参加費で負担
- 参加者募集方法 主に口コミで来ていただいています（平成 18 年~）



活動のきっかけは・・・

からだを動かすことも1人ではなかなか続かないが、みんなでやると続くのではないかと誘い合った。

みんなでビデオを見て動きを確認しながら「いきいき百歳体操」をしています。「ゴムチューブ」を使用した運動も行っています。

ふれあいサロン（温泉2区自治会）

☆企画モリモリ 温泉2区ふれあいサロン☆

- 開催場所 パーラーふくだ
- 開催頻度 月1回 第4水曜日 13:00~15:00
- 対象者 温泉2区の住民 年齢制限なし
- 内容 町内外の見学、健康についての勉強、作品作りなど
- 参加人数 おおよそ12~17名程度
- 参加費 参加費なし
- 費用負担 なし
- 参加者募集方法 見守り活動をかねて、毎月お手紙を持参しています



活動のきっかけは・・・
一日中、誰ともお話しを
しない人のために！

顔を合わせる機会をつくることで、
安否確認の役割も果たしています。
基本的にはおやつ持込は禁止して
います。



のぞみふれあいサロン（温泉8区自治会）

☆みんなが待っている「のぞみサロン」 ☆

- 開催場所 のぞみ団地集会所
- 開催頻度 月1回 第3土曜日 10:00~12:00
- 対象者 温泉8区にお住いの高齢者
- 内 容 お茶を飲みながら、ゲームをしたり世間話や情報交換
- 参加人数 おおよそ3~8名程度
- 参加費 参加費なし
- 費用負担 自治会で傷害保険加入
- 参加者募集方法 毎月、お知らせのチラシを全戸配布（温泉8区のみ）



活動のきっかけは・・・

自治会内で孤独死発生したことがきっかけになりました。

洞爺温泉病院の薬剤師さんをお招きしてお勉強をしました。



つどいお茶の間（洞爺地区）

✿気楽に・自由に・元気よく✿

- 開催場所 洞爺ふるさと交流センター
- 開催頻度 月2回（6日・26日） 9:00~12:00
※土日と重なると変更になる場合があります
- 対象者 誰でも参加できます
- 内 容 おしゃべり、折り紙、ゲーム、軽スポーツ
- 参加人数 おおよそ18名程度
- 参加費 参加費なし
- 費用負担 なし
- 参加者募集方法 広報支所だより、口コミ

年1回、野外の活動
もあります。



活動のきっかけは・・・

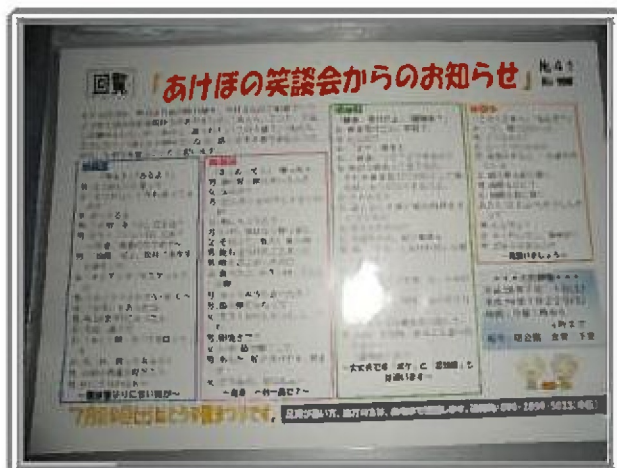
家にこもっていないで、楽しくおしゃべりをしようという声から始まりました。

何をしてもいい、自由な集まりです。
参加者が1~2人でも楽しくやっていれば参加したいと思ってくれる人が居るはずという思いで続けています。
サロンの参加者から出た意見で「サロンカフェ」もしています。

ふれ愛サロンあけぼの笑談会（曙自治会）

☆ 話しながら 笑おうや ☆

- 開催場所 曙会館
- 開催頻度 月2回（第2・第4土曜日） 13:00～16:00
※冬期間は13:00～15:00まで）
- 対象者 曙自治会の住民（年齢制限なし）
- 内 容 ざくばらんな面白い話し合いなど
- 参加人数 おおよそ10名程度
- 参加費 参加費なし
- 費用負担 なし
- 参加者募集方法 町内回覧



活動のきっかけは・・・

平成25年度の自治会長の研修で
他町のサロン見学をしたことがき
っかけになりました。

その日によって歴史や異文化、食べ物など様々な
話題が広がり、突拍子もない話が出てきたり！
話しをしても聞いていても楽しいひと時です

ふれあい・いきいきサロンって何？

地域を拠点に、住民である当事者と活動のお手伝いをするボランティアとが、協働で企画し、内容を決めて、ともに運営していく、自主的で自由な楽しい仲間づくりの活動です。「これをしなければいけない」という決まりはなく、身近な地域で仲間が集い、楽しく過ごすことが目的です。必ずしも会則や運営委員会等が必要というわけでもありません。

●だれが運営するの？

誰でも参加できるのがサロンです。立ち上げには、協力機関として自治会、包括支援センター、社会福祉協議会がかかわることもあります。開設後は、住民自身が、ある時は「参加者」として楽しみ、ある時は「担い手」として、共同で企画・運営するなど、受け手と担い手の垣根がないことが特徴です。

●どこで（開催場所）？

「歩いていける範囲」で気軽に利用できるところであればどこでもかまいません。「どこでもできる」が基本です。費用がかからず利用できるところが理想的です。自宅開放型・集会所型・会場不特定型など様々な方法があります。※トイレ等には配慮が必要です。

●どのくらい（開催の頻度）？

活動の回数は週1回でも月1回でもかまいません。地域、参加者の状況に合わせて設定します。



無理のない範囲で継続して



開催することが大切です。

※全道的には月1～2回の開催が多いようです。

●どんなことを（活動内容）？

これをしなければならないという「きまり」はありません。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開催するのが望ましいです。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より、参加者自身が何をしたいかを話し合い、それを決めていくこと、楽しむことが肝心です。

●経費は？

「誰もが気軽に」という観点から、できるだけ経費をかけないことが基本。活動内容によって材料費などのちょっとした経費を参加者に負担してもらうのもいいと思います。お茶代、お菓子代なども参加者みんなで負担するのが理想的です。



●立ち上げについて！

単独での開催のほかに、自治会の活動として開催する方法もあると思います。まずは地域の実態を把握し、運営方法、活動場所について検討してもらえばいいと思います。なお、包括支援センター並びに社会福祉協議会は活動の立ち上げ及び運営に関する支援をしていきます。

※サロンは自由で、さまざまな方法での活動が可能です。

ふれあい・いきいきサロンがめざすもの！効果！

◆効果その1◆ 楽しさ・生きがい・社会参加

参加者は単にお客様ではありません。集まった参加者一人一人が主役となって自分たちで「サロン」を作っていきます。必要とされる喜びが生まれ、生きがいや社会参加の意欲を高めます。また、日常でも声をかけ合うといった、交流も生まれます。

◆効果その2◆ 無理なく体を動かせる

歩いて「サロン」に出かけるだけでも、家の中で過ごしているのとはずいぶん違います。また、「サロン」のなかで無理なく体を動かせると一層、効果があります。

◆効果その3◆ 適度な精神的刺激

「サロン」に参加して、人と会い、話し、笑い、歌い、ゲームをし、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

血圧測定、健康チェック、保健指導、健康に関する講話などをきっかけに、健康管理や栄養について意識する習慣がつくことが、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（生活意欲の増進）

「〇曜日、〇日はサロンの日」と楽しみにすることで、生活にメリハリが生まれます。また、「サロン」で人に会うので、身だしなみにも気を配るようになります。

◆効果その6◆ 閉じこもりの予防

「サロン」は閉じこもり防止の特効薬。歩いて行ける範囲に「サロン」があれば、気軽に出かけることができます。仲間と過ごすことが楽しくなり、外出するようになります。

◆効果その7◆ 地域の福祉力の向上

「サロン」の中の何気ない会話から、日頃の心配ごとや見守りが必要な方の存在など地域の福祉課題がみえてきて、同時に良い解決のアイディアも生まれる場合もあります。「サロン」での交流の積み重ねの中から、ご近所同士の信頼が生まれるかもしれません。信頼は大きな心の支えになります。

このように「ふれあい・いきいきサロン」は自然に寝たきり・痴呆予防につながります！

サロンを始めようと思ったら！

①地域の状況を確認してみましょう
自分の地域ではどのようなサロンが
求められているのか？「おしゃべり・・・」「体操・・・」
サロン開設を目指すきっかけは？



②協力してくれるメンバーを募る
なかなか一人で始めるのは難しいこ
と。一緒に協力してくれる人、支援し
てくれる人を探し、グループ化するこ
とも考えてみましょう。



④開催場所を探そう
参加者や活動内容から、自分たちのサ
ロンにあった活動場所を探しましょ
う。 ・公共の建物 ・集会所
・個人宅 など



③活動の基本的な内容を決める
協力メンバーで具体的にイメージし
てみましょう。
・参加者の範囲 ・開催頻度
・費用 ・内容 ・役割分担 など



⑤参加者を呼びかける
顔見知りを誘ってみたりして初めて
いき、徐々に参加者の輪を広げていき
ましょう。自治会の回覧等を利用する
の一つの方法です。



⑥サロンを開く
特別なプログラムは必要ありません。
おしゃべりだけでもいいですし。体操
や脳トレのようなものも取り入れる
のも良いかもしれません。



- ★チェックポイント★
- ☐ 開催場所
 - ☐ 内 容
 - ☐ 参加人数
 - ☐ 費 用
 - ☐ 開催頻度
 - ☐ 参加者募集方法

⑦運営のルールづくり
お客さんとしてではなく、参加者で自
分たちのサロンとして意識し、ルール
等を決めてみましょう。

運営に悩んだら・・・

みんなで話し合うことはもちろんですが、社会福祉協議会に相談していただければ立ち上
げのお手伝いや情報提供等の取り組みを行っています。

社会福祉協議会は地域のサロン活動を応援しています！

○自治会を通じた活動の場合は・・・

「ひとりの不幸もみのがさない住みよい町づくり全道運動」という自治会活動を応援する助成金事業があります。

また、自治会連合会で加入できる共済にサロン参加者を個人加入することで、もしもの時に備えることができます。

詳しくは洞爺湖町自治会連合会事務局へご相談下さい。(76-4363)

○はつらつポイント事業を活用しましょう！

サロンの担い手としての活動は社会福祉協議会で行っている「はつらつポイント事業」の対象活動です。活動申請をして登録すると、手帳が交付され1時間以上の活動に対して、2ポイント付与されます。

登録者全員が、福祉サービス総合補償に加入しますので活動中のもしもの時の備えにもなります。

詳しくは社会福祉協議会へご相談ください。(76-4363)

○地域での活動に、地域で働く専門職の力を活用しましょう！

洞爺湖町で行っている「地域介護予防等活動支援事業」は、地域の対象活動に対して、町内の医療機関や介護事業所で働く専門職が、健康・介護・運動・口腔・物忘れなどをテーマに、介護予防や健康づくりに関する講話や実技の指導を行う事業です。サロン活動にぜひご活用ください。

詳しくは包括支援センターへご相談ください。(76-4822)



その他にも、社会福祉協議会では次のような応援活動を行います。

★社協だより、はつらつ号（ボランティアセンター情報誌）でサロン活動のご紹介、周知に関するお手伝いをします。

★国、北海道などからサロン活動に対する助成制度についてご案内があった場合は、積極的に周知を行っています。

◎地域でサロンを立ち上げた場合は、ぜひ社会協議会までお知らせください。◎



洞爺湖町社会福祉協議会《生活支援体制整備事業》

本 所 洞爺湖町栄町 63-1 健康福祉センターさわやか内

TEL 76-4363 FAX 76-4368

洞爺支所 洞爺湖町洞爺町 132-2 ふれ愛センター内

TEL 82-5185 FAX 82-5895