

誰もが、気軽に、楽しく参加できる地域の居場所づくりをめざして

「ふれあい・いきいきサロン」 のすすめ



社会福祉法人 上山市社会福祉協議会

ふれあい・いきいきサロンとは？

「ふれあい・いきいきサロン」は、歩いて行ける地域の居場所（地域交流の場）で、同じ地域の方と出会い、おしゃべりなどで楽しい時間を過ごし、そのふれあいの中から生きがいづくり・仲間づくりの輪を広げることを目指しています。

高齢者・障がい者・子育て中の親子などを主な対象とし、地域住民が主体となって活動しています。上山市社会福祉協議会では、平成19年度から「ふれあい・いきいきサロンづくり」を推進しており、市内にサロン活動への取り組みが広がっています。

地区内にこのような方がいるのでは…

- 地区内で気軽に楽しめる集まりはないだろうか…
- 一人暮らしで心細い。誰か話し相手がほしい！
- 近所の方と、もっと仲良くなりたいなあ～
- 近所に集う場があるなら、一声かけて欲しい！
- 子育てって難しい。誰かに相談したい！

ご近所に
ふれあい・いきいきサロンを
つくってみましょう！



ふれあい・いきいきサロンの？

開催場所

歩いて行けるところで、継続して実施できる場所
(地区公民館、集会場、社務所、施設内の会議室など)

活動内容の選定

誰もが参加しやすい内容を参加者や協力者等で自由に決めます。
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。

活動の例

- おしゃべり
- 調理
- 軽い運動
- 講話
- レクリエーション
- お茶のみ
- カラオケ
- 散歩
- お花見
- 視察研修など
- 会食
- ゲーム
- 映画鑑賞
- 健康チェック





「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、地区内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生まれます。また、サロンの仲間に出会うため、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ます。

3. 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。サロンで無理なく体を動かすと、より一層運動機能の向上に効果があります。

4. 地域での活躍の場づくり

サロンでお手伝いをしたり、自分の趣味や特技を発表することで、高齢者の笑顔や子どもの成長と出会うことができる、身近な地域のボランティア活動となります。

5. 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。

6. 地域の福祉力を高めます

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。

まいごと ～参加者が主役です！～



参加人数 5名～20名程度でお互いの顔が見えるくらいが理想的

回数 月1回・週1回など、定期的な開催がおすすめです。

参加者募集 チラシの配付や地区内の回覧、声かけなど近所の方に広くPR

費用 なるべくお金のかからない方法を検討し、必要な時は参加費を集めましょう。



基本原則：気軽に・無理なく・楽しく・自由に

市内のサロンでは…（活動事例）

- ◆毎月定期的にサロンを実施しています。健康体操は毎回取り入れ、参加者からは喜ばれています。参加者からの負担金は1回100円をいただき、お茶とお菓子を提供しています。
- ◆地域の方々がおしゃべりをしたり、歌をうたったり、健康づくりを学んだりして楽しいひと時を過ごしています。会話が活発になり、地区の事業等にも多くの方が参加するようになりました。
- ◆サロンは生きがいづくりにとても効果的です。回覧板を活用して、地区の皆様にもPRしています。もっと多くの方にサロンを知ってもらい、男性の参加者を増やす方法を検討しています。

利用者の声

- 同じ地域に住む方々とお茶を飲んだり、多くの方とおしゃべりや交流ができて、とても楽しい時間です。サロンで知り合った新しい友人も増えています。
- サロンでは、定期的に体を動かしたり、頭の体操やレクリエーション、健康講話などを行っています。サロンをきっかけに、健康について意識するようになり、体力が向上しました。
- 保健や医療、福祉等の専門家の方がいろんな情報を持ってサロンにきてくれたり、解説をしてくれたり、知らないことを学ぶ場にもなっています。
- 視察研修会を行い、日頃見学できない所に連れて行っていただき、とても感謝しています。



上山市社会福祉協議会は、ふれあい・いきいきサロンを応援します！

- 立ち上げ、運営に関する相談と支援
 - 研修会や活動についての情報提供
 - 活動時における保険の紹介と加入手続き
 - 活動費の助成
 - 福祉関係機関や団体、ボランティア等の社会資源等の活用
- 講師紹介 活動内容（メニュー）の紹介
- 運営や企画等の相談 物品紹介と貸出

お問い合わせ先

〒999-3135 上山市南町4番5-12号 TEL 695-5095