

# いきいきサロン・地域の茶の間

## 活動の手引書



サロン活動で困った・どうしよう・行き詰まったら、一度読んでください。

社会福祉法人佐渡市社会福祉協議会

## 目次

こんな時、いきいきサロン・地域の茶の間の活動に役立ちます。

- 1 何ごとも始めるのは大変・・・どのようなことをしたらいいの？ →P 1
  - 課題1 発起人はだれ？ 運営方法は？
  - 課題2 どこに相談すればいいの？
  - 課題3 参加者は何人位？
  - 課題4 運営費はいくら位？
  - 課題5 取り組み内容は？
  - 課題6 何回やればいいの？
  
- 2 集まったけど何をしたらいいの？ →P 2
  - 課題7 どんな取り組みをすればいいの？
  
- 3 参加する人を増やす方法は？ →P 3
  - 課題8 お茶飲みだけ？ 食事は？
  - 課題9 参加者はいつも女性・・・男性が参加するには？
  - 課題10 メンバーがいつも固定している・・・これでいいの？
  - 課題11 ちょっとずつ増やす？協力者と一緒に増やす？
  
- 4 協力する人を増やす方法は？ →P 3
  - 課題12 地域の方々の協力を得る？
  - 課題13 参加者も協力者？
  - 課題14 一緒に開催する？
  
- 5 活動に必要なものは？ →P 4
  - 課題15 無料で借りる？
  - 課題16 みんなで持ち寄る？
  - 課題17 飽きさせないためには？
  
- 6 その他、気をつけなければいけないこと →P 4
  - 課題18 長く続けるためには？
  - 課題19 お互いに違う？
  - 課題20 何かあった時の補償は？
  
- いきいきサロン・地域の茶の間の機能・効果 →P 5

こんな時、いきいきサロン・地域の茶の間の活動に役立ちます。

- ☆ 外出しない高齢者が多く、寝たきりになる人が増えた。
- ☆ 人と話しをする機会がない。世間の情報が入ってこない。
- ☆ 子育てに疲れた母親が増えた。
- ☆ 障がい者となり不安が増えた。誰かと話したい。
- ☆ 誰でも気軽に集うところがあればいいのに。

でも・・・

< 1、何ごとも始めるのは大変・・・どのようなことをしたらいいの? >

課題	こんな解決策があります。
<b>課題1</b> 発起人はだれ? 運営方法は?	発起人は、誰もがなれます。 日常的に集まる場所があれば、そこが「いきいきサロン・地域の茶の間」になります。運営方法も多種多様です。多くのサロン等は何人かをスタッフとして活動者を募り運営しています。
<b>課題2</b> どこに相談すればいいの?	最寄りの社会福祉協議会に相談してみましょう。社会福祉協議会の職員は、他のサロン等の情報や状況を見聞きしているので、困ったことや、悩みごとについて、きっと力になります。
<b>課題3</b> 参加者は何人位?	参加人数に決まりはありません。 お茶飲み友達が集まれば、そこがサロン・茶の間になります。
<b>課題4</b> 運営費はいくら位?	地域の集会所等を利用し、無料で行っているところもあれば、参加費を集めて行っているところ等、様々です。 社会福祉協議会の支援によって行っているサロンもあります。 お金の使い道は、お茶菓子、紙代やコピー代が多いようです。
<b>課題5</b> 取り組み内容は?	毎回、内容を決めてやる場所もあれば、何も決めずに自由に行っているところもあります。(課題7にて詳しく掲載)
<b>課題6</b> 何回やればいいのか?	毎月開催から、年に数回等、地域や参加する方によってさまざまです。 参加している方々と相談しながら、開催回数を決めているところが多いようです。

## < 2、集まったけど何をしたらいいの? >

課題7	
どんな取り組みをすればいいの?	<p>毎回同じ内容を続けていると、参加者が飽きてきて、足を運ばなくなることもあります。</p> <p>次のような内容や考えを取り入れて、工夫してみたいかがで しょうか。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・講師を依頼し、様々な教養を学ぶ。 例…介護保険制度について、健康体操、交通安全、防犯教室、法話、今話題の〇〇について等</li><li>・遊具を活用する。 例…輪投げ、ダーツ等</li><li>・旅行、外出の機会をつくる。</li><li>・買い物ツアーを試してみる。</li><li>・花壇づくり、野菜づくり等の地域貢献の活動を行う。</li><li>・参加者みんなで散歩してみる。(空き缶拾いなど)</li><li>・四季折々の行事を行ってみる。 例…正月、雛祭り、芋の子会、クリスマス会等</li><li>・昔の遊び(こま、おはじき、お手玉等)を試してみる。</li><li>・新聞の切り抜きを持ってきて話す。</li><li>・昔の暮らし等、思い出をみんなで語り合う。</li><li>・幼稚園や保育園との異世代交流を行ってみる。</li><li>・参加者の特技披露の会や、発表の会をつくってみる。</li><li>・ビデオやDVDの鑑賞会等</li><li>・カラオケ、合唱、唱歌等</li><li>・しめ縄づくり、写生会、ちぎり絵、ティッシュボックスづくり等</li><li>・たまには何もしない。</li><li>・他のサロンと一緒にやってみる。</li><li>・スタッフだけではなく参加者の意見を取り入れる。</li><li>・参加してもらえない人の意見を聞いてみる。</li><li>・多趣味な人を頼ってみる。</li><li>・小・中学生との交流を春・夏・冬休みに行ってみる。</li><li>・まつり等に出展するための手芸・作品をつくってみる。</li><li>・喫茶サロンを開いてみる。</li></ul>



### ＜ 3、参加する人を増やす方法は？ ＞

<p>課題8</p> <p>お茶飲みだけ？ 食事は？</p>	<p>季節の行事等をきっかけに、たまには食事会をしてみたらいかがでしょうか？昼食を出前でとってみる。みんなで作って食べてみる。作ったものをみんなで持ち寄る。時にはお酒を飲んでみてもいいですね。</p>
<p>課題9</p> <p>参加者はいつも女性… 男性が参加するには？</p>	<p>囲碁・将棋コーナーやマーじゃんコーナーを作って、男性の居場所を確保したり、具合が悪くなっていないか不安なので、顔を見せてください等のサロンの目的をはっきりと説明してみたりしたらどうでしょうか。目的を持つと男性は意外と動くものです。</p>
<p>課題10</p> <p>メンバーがいつも固定 している…これでいい の？</p>	<p>まずは楽しく集まることが大切です。「楽しい」が口コミで広がれば、自然と仲間も増えてくるはずです。何でも気軽に話ができる雰囲気が生まれます。地域のつながりを深めることや一人になってから参加するのではなく早めの仲間づくりもサロンを行う1つの意味です。</p>
<p>課題11</p> <p>ちょっとずつ増やす？ 協力者と一緒に増や す？</p>	<p>誰もが参加しやすいお試し体験日や、他の団体との交流の機会を設けてみてはどうでしょうか。</p> <p>会場まで遠くて参加できないといった足の不自由な方などを車で送迎して増やしてみたらどうでしょうか。</p>

< 4、協力する人を増やす方法は？ >

課題 12	
地域の方々の協力を得る？	J A女性部などの団体や元民生委員、若い方にも声をかける。
課題 13	
参加者も協力者？	参加者もスタッフもみんな仲間です。 すべてをスタッフで準備するにも限界があります。参加者に協力をお願いしてみるのはいかがでしょうか。参加の取りまとめをお願いする。会館の開け閉めをお願いする。買い出しをお願いする。掃除当番の順番を決める。何か役割があると参加しやすいものです。
課題 14	
一緒に開催する？	スタッフの数が少ないのであれば、他のサロンと一緒に開催してみたらどうでしょうか。スタッフの負担も少し減るのではないのでしょうか。

< 5、活動に必要なものは？ >

課題 15	
無料で借りる？	保健師さんの講話、老人クラブからレクリエーションの物品を借りる等、探してみれば、無料でお願いできる人や物がたくさんあるはずです。困った時は、社会福祉協議会へ相談してみましよう。きっと何か探してくれるはずです。
課題 16	
みんなで持ち寄る？	飲み物や茶菓子、スタッフが準備するのではなく、みんなで持ち寄ってみるのはどうでしょうか。1人の人が準備すると、茶菓子も偏りがちですが、みんなで持ち寄ると様々な種類が集まって楽しいものです。物の持ち寄りもあります。
課題 17	
利用者を飽きさせないためには？	社会福祉協議会開催のレクリエーション講座等に参加して、新しいものを取得する。

< 6、その他、気をつけなければいけないこと >

<p>課題 18</p> <p>長く続けるためには？</p>	<p>長く続いていくためには、ルールづくりも必要です。</p> <p>あたり前のことですが、あいさつをする。悪口を言わない。秘密を守る等、ルールを作っておくことも大切です。</p> <p>また、トラブルが発生した場合は、早急に対応していきましょう。時間をおけばおくほど、解決する時間が必要になってしまいます。</p>
<p>課題 19</p> <p>お互いに違う？</p>	<p>人が集まればトラブルが発生したりします。まずは、お互いに違うということを認めあい、自己紹介をしたりしながら、それぞれ違う人の良さを知ることから始めましょう。</p>
<p>課題 20</p> <p>何かあった時の補償は？</p>	<p>サロン開催中に参加者やスタッフにケガや事故等が発生した場合の補償に備え、佐渡市社会福祉協議会がふれあいサロン傷害保険に加入します。掛け金に応じた補償内容となっております。詳しくは最寄りの社会福祉協議会へお問い合わせください。</p>



## いきいきサロン・地域の茶の間の機能・効果

地域住民が、自宅から歩いていける場所に気軽に集い、みんなで活動内容を企画し、ふれあいを通して生きがいくくり・仲間づくりの輪を広げること、また、地域の介護予防の拠点として機能する活動がいきいきサロン・地域の茶の間です。

### ◇◆◇いきいきサロン・地域の茶の間の機能◆◆◇

#### (1) 仲間づくり

一人暮らし高齢者の中には、話し相手もなく一日中テレビを見て過ごす人や、自分は世間から一人取り残されているという思いを持っている人もいます。また、家族と暮らしていてもほとんど会話がないう話もよく聞きます。

このサロン等では、同じ年代の人や地域の人たちとのふれあいの場をもつことによって、自分が社会にとって必要な存在であるという認識や、あの人とともという絆をつくる気持ちを培うことができます。

#### (2) コミュニティづくり

新興住宅地や災害等により新たな環境で生活している方々にとってもサロン活動等は効果的です。共通の時間、共有の場所を持つことで、連帯感が生まれ、顔なじみになることで、困ったことや悩みを打ち明けることができ、安心した地域づくり、新しいコミュニティづくりの形成が期待されます。

#### (3) 元気になる

一般的に衰えがちな心身の機能を、軽い運動をしたり声を出したり、また手先を使った作業等を通じて、参加者の健康管理を図ります。また、閉じこもりがちな生活では無気力になりがちですが、このサロン等によって、仲間との楽しい時間が過ごせる場所だから出かけようという精神的な張り合いも生まれ、生活意欲も高まっていきます。

#### (4) 生活の質が高まる

参加する前に比べて、健康や趣味、友達や社会参加等の面が満たされてきます。また、参加者本人が生き生きとしてくることによって、家族との関係も良好になる等、生活の質全体が高まっていきます。



## ◇◆◇いきいきサロン・地域の茶の間の効果◆◆◇

「気軽に」「無理なく」「楽しく」話して笑い、時間を過ごすことが、「寝たきり知らず」「認知症知らず」につながります。

### 効果1 無理なく体を動かせる

ご近所の歩いていけるところのサロン等に出かけるだけでも家の中でじっとしているのとずいぶん違います。サロン等の中で、高齢者でも安全に楽しく無理なく体を動かせる内容を取り入れると一層効果があります。

### 効果2 適度な精神的刺激

ご近所のサロン等に出かけて行って、人と会い、話し、笑い、歌い、ゲームをし、いろいろな内容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3 健康や栄養について意識する習慣がつく

サロン等では会食、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が、健康を保つことにつながります。

### 効果4 生活のメリハリ

「〇月〇日はサロンの日・会食の日、誕生会」等と楽しみが増えます。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ります。

### 効果5 閉じこもらせない

ご近所の歩いていける所にサロン等があれば、ちよくちよく出かけて人にも会えます。サロン等に参加することが閉じこもり防止になります。