

身近な

# 仲間づくりを 地域ですすめよう!!

～誰もが安心して楽しくいきいきと地域で暮らせるように～



ふれあいネットワーク



社会福祉  
法人

山形市社会福祉協議会

# ふれあい・いきいきサロンとは？



地域交流の場や集まりやすい場所で、地域住民が主体となってつくる気軽に楽しくおしゃべりできる場です。

## 目的

住民同士の交流、生きがいや仲間づくりの輪を広げることが目的とし、ひとり暮らしによる閉じこもりや孤独感の解消、子育ての悩みや不安の解消を図ります。

## 対象者

高齢者や障がい者、子育て親子など。

## “私達が、いきいきと生活するためには、例えば、”

- ◎身近な所に出掛けるところがある
- ◎誰かと会って楽しい時間を過ごすことができる
- ◎街で声を掛けたり助けあったりする仲間がいる
- ◎趣味を生かせるものがある
- ◎たよりにされたり自分の役割がある

歩いて気軽に参加し、楽しい時間を過ごすことで、住民同士のふれあいによる仲間づくりや生きがいづくりにもつながります。



# サロンにはこんな効果があります！

## “仲間づくり・生きがい・社会参加”

- ご近所さんと知り合える格好の機会になります。
- 同じ悩みを共有しあったり、相談しあったりすることにより仲間づくりの場となります。
- サロン参加者みんなが主役となり、「私がいないとみんなが困る」とそんな気持ちになれるところで、必要とされる喜びや生きがいを得られ社会参加の意欲を高めます。

## “ご近所の見守り・安否確認”

- 定期的に、サロン参加者同士が「元気だった？」と顔を合わせることで、お互いの安否や健康状態を確認できます。
- 普段のあいさつやお付きあいも増え、ご近所同士の支えあいにつながります。

## “閉じこもり・孤独・不安や悩みの解消”

- 気軽に出掛けられ、いろいろな人とふれあうことによって孤独感がいやされ、楽しみができ、閉じこもりの防止につながります。
- 外出し、人と会うことで、筋力低下を防ぎ、生活のメリハリができ脳の活性化等につながります。



1人暮らしの高齢者で、ごはんも1人分を作るのは面倒。1日中話し相手もいなくて淋しい。



初めての子育てで、わからないことだらけ。子どもと2人っきりでどうして過ごしていいのか悩んでいる。



耳が聞こえず、隣近所とのコミュニケーションもとれずに閉じこもりがちである。

### サロンに参加して



わいわいおしゃべりしながらのお茶飲み話が楽しみ。ごはんも友達と楽しくおいしく食べている。



子育てで悩んでいるのは自分だけではないとわかり、おしゃべりできてすっきりした。いろいろと体験談も聞けて参考になった。



隣近所の人に障がいを理解してもらい、必ず筆記でことづけるように町内で周知してもらった。

# 身近な活動例をご紹介します



## いきいきサロン



- 参加は自由。
- お茶を飲みながらおしゃべり中心。費用の負担はない。
- 参加者同士の家を持ち回りで開催。

- 参加は自由。
- 外国からのお嫁さんや他の市町村から引っ越してきた方より、郷土料理をいただき交流を深めている。
- 地域の集会所で開催。

## いきいきサロン



- 参加者は男性のみ。
- 定期的に集まり地域の情報交換をしたり、囲碁や将棋、カラオケを楽しんでいる。
- 地域の集会所や小学校で開催。

## いきいきサロン



## 世代間交流サロン



- 参加は自由。
- 日曜日に開催し、世代を超えた交流が図られている。
- 公園、集会所などで開催。

### 介護者サロン

- 介護者同士が参加。
- 介護についての悩みや情報を共有する場として開催している。
- 地域の集会所や、参加者同士の家を持ち回りで開催。



- 参加者は子育て中の親子。
- 子育ての不安や悩み、情報を共有し気のあう友達も増えている。
- 地域の集会所で開催。

### 子育ておしゃべりサロン



### 障がい児サロン

- 参加者は障がいのある子を持つ親子。
- 定期的に集まり、情報交換や気分転換を図っている。
- 福祉センターなどで開催。



### 障がい者サロン

- 参加者は障がいのある方同士。
- 定期的に集まり、情報交換や気分転換を図っている。
- 福祉センターなどで開催。



現在、各地区社協を中心に町内会などの単位で実施をすすめています。

# みんなで作ろう!

ふれあいいきいきサロン

## ～地域の「お茶の間」づくり～

「気軽に・無理なく・楽しく」をモットーに規則や会則などは必要ありませんが、悪口を言わないなど楽しめる雰囲気づくりを心がけましょう。

### “いきいきサロンで考えること”

- 開催場所** 集まりやすく、継続して実施できる場所
- 内容** 参加者同士で自由に決めます。誰もが参加しやすい内容を!
- 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、月2回、週1回など定期的な開催をすすめましょう
- 参加者募集** チラシ配布や町内回覧、声掛けなど近所の方に広くPRしましょう
- 費用** なるべくお金がかからない方法を検討し、必要な時は参加費負担も考えましょう

### “サロンをはじめるながれ”

1. 地域の福祉に関する情報を集め、協力してもらえる人や団体、機関等を探してみましょう。
2. どのようなサロンにするか、対象者を含めて話し合い、内容、役割分担について決めましょう。
3. 活動を始めましょう。(楽しい場づくりを心がけて)
4. 定期的に活動を見直してみることもいいかもしれません。



# 山形市社協は運営のお手伝いをします

- 1. サロンの立ち上げ、運営についての相談をお受けします。**  
 運営は、地区(町内)ごとのサロンにお任せしますが、立ち上げの方法や活動内容等の色々なご相談をお受けし、サロン運営のお手伝いをします。
- 2. 活動費を助成します。**  
 年6回以上サロンを実施している地区に活動費を助成します。  
 ただし、趣味の会(ダンス、カラオケ、囲碁、将棋)、サークル活動(ゲートボール、ラジオ体操等)、老人クラブの活動、敬老会等、は該当しません。
- 3. 情報提供を行います。**  
 サロンの担い手として、ボランティアセンターに登録された方を紹介しています。
- 4. サロンスタッフ研修会の開催を支援します。**  
 各サロン間の情報交換の場を設け、よりよい活動の支援を行います。また、サロン立ち上げのために必要な研修会などの開催を支援します。
- 5. ボランティア保険・サロン保険等の紹介・受付をします。**  
 万一の事故に備えて、ボランティア保険やサロン保険の加入をお勧めします。

## 「ボランティア行事用保険」「ふれあいサロン、社協行事傷害補償」

社協が行うふれあいサロン活動中、その参加者の急激・偶然・外来の事故によるケガを補償します。また、活動のための自宅から活動場所までの往復途上や外出中の事故も対象となります。

**対象となる活動** 社会福祉協議会が行うふれあいサロン事業  
 ○ふれあいいきいきサロン ○子育ておしゃべりサロン など

**補償の対象者** サロンに参加している利用者・社協職員・ボランティアなど全員

**補償金額・掛金** 年度により掛金に変更になる場合があります。また一部対象とならない活動もありますので、詳しくは山形市社会福祉協議会へご連絡ください。

## 相談窓口連絡先

社会福祉法人 山形市社会福祉協議会

〒990-0832 山形市城西町二丁目2-22

TEL(023)645-8061 FAX(023)645-9236

URL:<http://www.yamagatashishakyo.or.jp/>

身近な地域で仲間づくりをすすめよう!

気軽に

無理なく

楽しく

## 社会福祉協議会とは…

住民やボランティア、各種団体、福祉関係者などとともに地域福祉活動をすすめる民間の福祉団体です。

「誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり」のため、皆さんの会費などをもとに様々な事業に積極的に取り組んでいます。(社会福祉法 第109条)

## 山形市社会福祉協議会では…

基本理念を次のように掲げ、地域福祉を推進してまいります。

「ふれあいやまがた  
福祉文化のまちづくり」

助けあい・支えあう福祉の心が人々の生活に溶け込み、根つき、受け継がれていくよう、「ふれあいやまがた福祉文化のまちづくり」を目指します。



この広報誌は、赤い羽根共同募金の配分金で発行しています。