

ふれあい

思いやり

あふれるまちづくりをめざして…

# ふれあいサロンをつくろう

—身近なところで、気軽につどえる場所づくりをしてみませんか?—



社会福祉法人 向日市社会福祉協議会



# 「ふれあいサロン」はじめませんか？



## Q 「ふれあいサロン」ってなに？

**A** 高齢者が楽しく・気軽に仲間づくりを

身近なところを拠点として、高齢者の生きがいや社会参加、健康づくり、閉じこもり防止を目的に、高齢者とボランティアと一緒に企画・運営しながら、茶話会やレクリエーション、小物づくりなどの活動を定期的で開催し、“楽しく・気軽に”仲間づくりを行う活動のことを言います。

## Q 具体的にはどんなことをするの？

**A** みんなで一緒に無理のない楽しい企画を

「こうしなくてはいけない」という決まりはありません。参加者とボランティアで無理なく楽しくできる内容を、一緒に企画しましょう。



例えば…

おしゃべり・歌・簡単なクイズやゲーム・健康体操・食事会・小物づくり（季節に合わせた小物や絵手紙など）・ビデオ鑑賞・勉強会（介護予防についてなど）など…。

ご近所の子どもやその親を誘ったり、交流活動として、保育所や幼稚園へ声をかけてみるのも良いでしょう。



## Q 開催回数はどれくらい？

**A** 無理のないペースで定期的に

特に決まりはありませんが、毎月1～2回開催しているグループが多いようです。

「ふれあいサロン」には、“閉じこもり防止”や“仲間づくり”の目的がありますので、年に数回ではなく、無理のないペースで定期的で開催することが望ましいですね。

## Q 開催範囲と開催場所は？

**A** 地域の公民館やコミセンなど

参加者が自力で来られる範囲で、地域の公民館やコミュニティセンターなどの公共施設や、サロン世話人の自宅、また地域にある空き家などが良いでしょう。

もし、「歩いていける範囲」に会場が設定できなかった場合の送迎については、参加者とサロン世話人の間で「両者の合意（事故の点もふまえて）」で考えていただくこととなります。





## Q だれが運営するの？

### A みんなで協力して、仲間を増やして

運営の主体はさまざまで、向日市内で設立されている地区社会福祉協議会や、向日市社会福祉協議会（略称：向日市社協）に登録しているボランティア団体、ご近所の方同士などで自主的に運営されています。

身近なところで活動されている団体などに、協力を求めることもひとつの方法ではないでしょうか。

活動を円滑に進めるために、代表の世話人を決めることは必要ですが、活動内容は、世話人の方がひとりで考えたり準備をしたりする必要はありません。活動を長く続けるためには、少しずつ仲間を増やして、みんなで協力して運営していくことが大切です。



## Q 参加者への呼びかけは？

### A 案内チラシの作成と声かけを

まずは、簡単な案内チラシを作成し、ご近所の方に配布してみましょう。

また、参加者に「ぜひお友達も誘って来てください」と声をかけたり、地域でみんなから信頼されている方に声をかけていただいたりすると、「参加してみようかな」という気持ちになるかもしれませんね。

なお、向日市社協がある向日市福祉会館の中にも、案内チラシを置いています。

## Q 経費はどこから出るの？

### A 社協からの助成金もあります

経費は、各自の負担が基本となりますが、向日市社協からの助成金（対象となるサロンや内容には定めがあります。）なども活用しましょう。

また、昼食代やおやつ代、小物づくりの材料代、外へ出かけた場合の入場料などは、参加者に自己負担していただいているサロンもあります。定期的に続けていくためにも、主催者にとって負担にならないように工夫をしましょう。

サロンを楽しく継続的に実施していくためには、1回の開催で多くの内容をしようとしたり、「毎回新しいことをしないといけない」と考えたりする必要はありません。みんなで集まり、一緒のことをしたり、おしゃべりをしたりするだけでも楽しいものです♪

また、サロンは「高齢者の生きがいづくり・健康づくりの場」だけでなく、「地域の人たちの顔つなぎの場」、そして、新たな活動につながる「ニーズ発掘の場」でもあります。

サロン活動をとおして、気付いたことや困ったことがあれば、向日市社協へご相談ください。





# 向日市社協ではこんなお手伝いをしています

## ① 運営についての相談をお受けします。

運営は各サロンにお任せしますが、立ち上げの方法や活動内容のご相談をお受けします。  
例えば、「サロンで、介護保険や介護予防についての勉強会を開催したいのですが…」というときには、向日市社協の職員を派遣します。また、活動にかかる保険のご案内もしています。

## ② 備品を貸し出します。

レクリエーションやゲームなどの備品を貸し出します。



例えば…

輪投げセット、花札、トランプ、ポウリングゲーム、  
ルーレットゴルフ、オセロ、体脂肪計など



## ③ 活動助成金を交付します。

地域の中で自主的、自発的なボランティアとして、高齢者との「ふれあい交流」を身近な人たちに呼びかけてできたサロンに、「ふれあいサロン活動助成事業実施要綱」に基づき、年2回（前期・後期）助成金を交付しています。ただし、営利目的や政治、宗教などの活動をしているサロンは対象になりません。

- 必要な事務費（チラシ印刷代など）
- 物品購入費（歌集などの書籍、備品などの購入費用）
- 会場の借り上げ費用（自宅使用の場合は別料金）
- 立ち上げ時に必要な費用
- 活動用保険加入費用（本会指定の活動用保険加入料の助成）
- その他、開催に必要な経費（領収書等が必要）

助成金の交付を希望されるグループは、サロン立ち上げ時に、向日市社協までご連絡ください。

## ④ 他のサロンとの交流・情報交換の場をつくります。

年2回、各サロンの世話人に集まっていただき、お茶を飲みながら交流・情報交換をする場を企画しています。それ以外にも、他のサロンの活動を見学したい時など、必要に応じて他のサロンとの連絡調整をお手伝いします。

誰もが自分らしく住み慣れた地域社会で安心して生活できるように、ふれあいサロン活動をとおして、一緒に「ふれあいと思いやりのまちづくり」をしませんか？

ふれあいサロンのこと、  
お気軽にご相談ください

〒617-0002 向日市寺戸町西野辺1番地の7 向日市福祉会館内

社会福祉法人 **向日市社会福祉協議会**（地域福祉係）

☎ (075) 932-1961 FAX (075) 933-4425