

楽しく

無理なく

気軽に

自由に

ふれあいサロンの すすめ

参加者全員が主役！！

自分らしく地域で輝ける元気なまちづくり

～あなたの自治会には『ふれあいサロン』がありますか？～

きらきらサロン（高富・梅原地区）

子どもボランティアクラブと共同で活動をしています。みんなで一緒になって体操やゲームやお茶をし、笑い声が絶えない、楽しいひとときを過ごしています。



社会福祉法人 山県市社会福祉協議会

山県市社会福祉協議会は 地域のふれあいサロン活動を応援します！

住み慣れた地域で誰もが元気で安心した生活が送れる地域をつくる1つの手段として、ふれあいサロン立ち上げを考えてみませんか。ふれあいサロン立ち上げのためのご相談、助成金のご案内等をさせていただきます。

「ふれあいサロンを始めてみたいけど、どんなものか体験してみたい」という方！出前講座の「お試しふれあいサロン」を行ってみませんか？お気軽にご連絡ください！

毎月の行事などに困った時はいつでもご相談ください！

助成金のご案内

山県市社会福祉協議会では、新しくふれあいサロンを立ち上げる団体に対し、期間5年間、3万円を上限に助成を行っています。

◎助成要件

- ・年間実施予定が10回以上
- ・参加人数が10名以上
- ・地域住民主体で運営ができる 等

また、12月に開催するサロン活動にて、いつものサロン活動ではなく、子ども会やいつも参加されない方との活動、プレゼントづくりをするサロンに対しても、年末助成金を交付しております。ぜひご活用ください。

<お問い合わせ>

社会福祉法人 山県市社会福祉協議会

山県市岩佐 1177 番地 1 美山老人福祉センター内

TEL (0581)52-3010

FAX (0581)52-2941



ふれあいサロンとは・・・

ふれあいサロンは、交流する場のことです。地域の高齢者などが気軽に集まり、楽しく過ごせる場所と内容を自分たちで決めます。「これをしなければならぬ」というような決まった形はありません。

ふれあいサロンの効果・・・

あなたの身近には、「家族が働きに出て、昼間はひとりで留守番をしている。」「ひとり暮らしで、誰とも話すことなく一日が過ぎていく。」などと、毎日の生活に物足りなさや不安を感じている方はみえませんか。出かけていって仲間と楽しい時間を過ごすことや、定期的に外出する機会があることなどが、生活習慣の中に組み込まれていることが大切です。身近な公民館などで無理なく、楽しく、話して笑い、時間を過ごすことで、寝たきりや認知症の最大の要因とも言われる“閉じこもり”を予防できます。

さらに、ふれあいサロンで無理なく楽しく、おしゃべりをして笑って過ごすこと等によって①～⑦の効果が期待できるため、地域の仲間づくりにつながります。

ふれあいサロンには

無限の可能性が 있습니다！

- ①楽しさ、社会参加、孤立感をなくす
- ②閉じこもりの予防
- ③参加者同士のつながりがつくれる
- ④介護予防、認知症予防などの健康づくり
- ⑤見守り活動ができる
- ⑥安否確認ができる
- ⑦地域のニーズキャッチの場 など

ふれあいサロンがきっかけで

地域の方とのつながりができる！！

ふれあいサロンの活動は、普段から参加している方でおこなうものだけではありません。地域の人たちとの交流の機会を積極的につくっていきましょう。年末には、多くのサロンで地域住民と一緒にクリスマス会を開催するなど、地域の方と交流する機会があります。

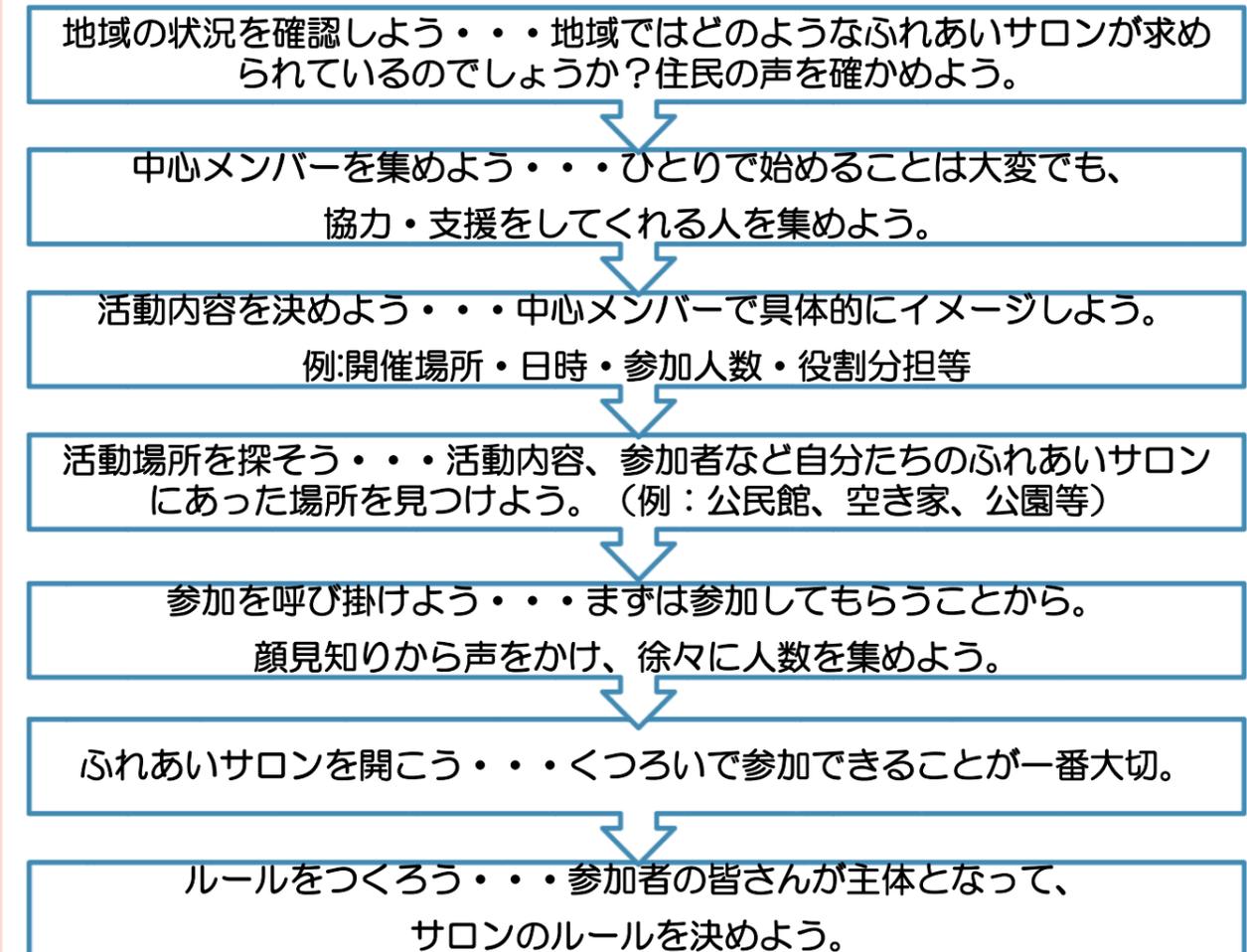
自治会や子ども会と一緒に活動することで、普段なかなか交流することがない若い世代や子どもたちと一緒に楽しい時間を過ごすことができるのも、ふれあいサロンの魅力です。

ふれあいサロン開設のきっかけとは・・・

＜実際に開設された方たちの声＞

- 皆さんが集まって、触れあえるところが欲しいという思いから
- 地域住民から、集まる場所が欲しいという要望があったことから
- 団塊の世代が集まり、何かの役に立てないかと思ったから
- 公民館でのボランティア講座をしたから
- ほかのふれあいサロンの活動を見て、自分も実施してみようと思ったから 等

ふれあいサロンを立ち上げるには・・・



運営に悩んだら・・・

いつでも社協にご相談ください。

担い手、参加者の区別はありません。みんなで話し合いながら、まずは担い手が楽しむことが大切。社協では交流会・研修会など様々な取り組みを行っています。

山県市のふれあいサロンを紹介！

山県市には156自治会あり、そのうち48自治会にふれあいサロンがあります。(H28.7現在)多くの方が地域の仲間と楽しいひと時を過ごしてみえます。

高富・美山・伊自良の各地区の、他とは違う、ちょっと面白い活動をされているサロンを紹介します！



さくらサロン (伊自良地区・掛自治会)

活動日時：毎月第2日曜日 9:00~12:00
活動場所：遊楽舎(掛公民館) 人数：21名

〈活動紹介〉

- ・コーヒーを飲みながらお話
- ・おでかけ(花見など)
- ・小学生と一緒に草引き活動
- ・防災頭巾作成 他

普段はコーヒーを飲みながら、皆さんで顔をあわせ、お話しすることを楽しんでいます。参加者の方からは、「みんなの顔が見ることができ、楽しい。ふれあいサロンの日が来るのが待ち遠しい」という声がありました。

12月には、皆さんでおはぎづくりをし、終始笑顔でお話を楽しみながら調理に取り組んでみえました。「楽しく過ごす」ことを第一に考えて、ふれあいサロンの活動をしています。



みんなの和 (梅原地区・塚洞自治会)

活動日時：毎月第2月曜日 9:30~11:30
活動場所：塚洞公民館 人数：15名

〈活動紹介〉

- ・コーヒーを飲みながらお話
- ・おでかけ(ランチ、花見など)
- ・体操(365歩のマーチ、筋トレなど)
- ・ゲーム

サロンを立ちあげて4年。毎月の活動を考えること、そして参加することがメンバーのみなさんの楽しみになっています。

独居高齢者が多い塚洞では、サロンに集まって笑い合うことが生きがいになればと、活動しています。年末には、子供会と合同でミニ門松をつくるなど、若い世代とのつながりも大切にしています。



ひだまりの家 (葛原地区・神有、百瀬自治会)

活動日時：毎月第3木曜日 9:30~12:00
活動場所：百瀬防災倉庫 人数：20名

〈活動紹介〉

- ・コーヒーを飲みながらお話
- ・遠足ツアー
- ・クリスマス会
- ・体操 他



喫茶形式のふれあいサロンを実施しています。参加費は、コーヒー代の100円です。百瀬、神有地区の方を対象に、自治会長の協力を得ながら運営をしています。

ひだまりの家は、近所の方からの「集まって話せる場があるといい」という一言がきっかけで、立ち上がりました。代表者の方は、「特別なことはせず、ただ気軽に集まり、皆と話ができる場をつくれればいい」と話してみえました。また、参加されている方も「みんなとこうして話ができると楽しい」と話され、笑顔がたえないふれあいサロンです。



いわ桜カラオケ (谷合地区)

活動日時：毎月第1・3木曜日 19:30~21:00
活動場所：谷合公民館 人数：15名

〈活動紹介〉

- ・カラオケ
- ・筋トレ
- ・DVD観賞

公民館長・谷合連自治会長・民生委員が主体となり、H27年に新たに立ち上がったふれあいサロンです。

他のふれあいサロンは、女性が多く参加していますが、いわ桜カラオケでは、多くの男性が積極的に参加しています。

活動内容としては、カラオケがメインですが、講師の方を招き、筋トレを行ったり、11月に谷合地区で行われた「文化祭」の映像を鑑賞したりと、多岐にわたって活動しています。

皆さん和気あいあいと楽しんで、「自由に、楽しく」をモットーに活動しています。



ふれあいサロン町 (高富地区・町自治会)

活動日時：毎月第1水曜日 9:30~12:00
活動場所：町組生活改善センター 人数：10名

〈活動紹介〉

- ・おしゃべり会
- ・脳トレ
- ・芋煮会
- ・クリスマス会 他



ふれあいサロン「町」は立ち上げて8年目です。普段は脳トレや、おしゃべり会を行っており、11月には自治会を巻き込んで芋煮会を行いました。ふれあいサロンが主催となり、地域のみなさんとの交流会と災害時の炊き出し訓練を兼ねて実施しました。大人だけでなく、近所の子どもたちも参加し、世代を越えて交流の機会をもうけ、ふれあいサロンの活動をしています。

防災意識を高めることと、交流の機会が一緒にできることも、ふれあいサロンの魅力の一つです。

