

社会福祉協議会は 地域の交流の場 “サロンづくり” を応援します！

# ふれあい・いきいきサロン

自由に

気軽に

楽しく

無理なく



**みんなが主役！**

**地域で支え合う  
ふくしのまちづくり**



誰もが住み慣れた家庭や地域の中で、その人らしく安心して生活し続けるために、地域の中にお茶を飲みながら仲間と気軽に話すことができる場所がある、相談できる仲間がいることは、とても大切なことです。

「ふれあい・いきいきサロン」は地域を拠点に、その地域に住む住民同士が協働で企画し、内容を決め、ともに運営していく楽しい仲間づくり、居場所づくりの活動です。

# 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、地域の皆さんが地域の皆さんのために行う『交流による仲間づくり』『いきがづくり』『心身の健康維持』を目的とする活動です。

## ご近所にお困りの方はいませんか？

- 昼間は誰もいなくて一人きりで寂しい…
- 外出する機会が減って引きこもりがち…
- 近所で気軽に楽しめる場所がない…
- 仲良くなるきっかけが見つからない…
- 何かあった時に「助けて」と言える人がいない…



お隣さん最近見ないわね…

## ふれあいいきいきサロンに期待できる効果

- ご近所同士が知り合うきっかけになる
- いざという時に支えあう関係づくりにつながる
- 外に出る楽しみが見つかる
- 日常的な支えあいや見守りが生まれる
- 地域コミュニティの輪が広がる



地域サロンで笑顔の花を咲かせましょう

## ふれあいいきいきサロンを立ち上げよう!!

「やってみたいけど、自分たちだけで始めるのは不安…」  
広川町社会福祉協議会では、サロンの立上げに必要な会場のことや担い手のこと、また運営にかかる費用のことなど、活動のための相談や立ち上げのお手伝いをしています。



### 具体的なお手伝いの内容

- 【費用】 サロン活動にかかる経費の一部を助成します。
- 【現場支援】 地域福祉担当職員が立上げや運営に関するアドバイスや側面的支援をします。
- 【ネットワーク】 広川町内のサロン同士の交流会や情報交換の場を設けます。
- 【スキルアップ】 サロン運営に必要な知識・技術等を習得するための講座・研修会を開催します。



# 無理なく続けるためのポイント

【場所】…公民館や自治会の集会所など、場所代の費用を抑えた活動が長続きの秘訣です♪

【内容】…お茶飲み、おしゃべり、体操、手芸、学習会など活動はさまざま。出入り自由、気軽さが大切です。

【会費】…お菓子代や材料費等(100円～300円程度)実費程度をいただくと、お互いに気持ち楽です♪

【回数】…月1回、偶数・奇数月1回など、定期的に無理なく続く程度♪



## サロンの企画運営をしてみよう! ～開設準備から運営までの流れをご紹介します～

### ステップ1～地域の状況を確認する～

- ・どのような人が暮らしているのか
- ・どのような悩みや課題があるのか
- ・どのような場所が地域で、求められているか 等

### ステップ2～中心メンバーの募集～

メンバー募集・協力・支援してくれる人やグループなども考えてみましょう!

- ・町内会・自治会役員 ・地域の方々
- ・民生委員・児童委員 ・ボランティア 等

### ステップ3～開催場所を探す～

無理なくサロンを続けられる会場を探しましょう!

- ・参加者が集まりやすい場所であるか
- ・会場の中に階段や段差が多くないか
- ・会場使用料は無料か有料か 等

### ステップ4 ～基本的な内容を決める～

中心メンバーでサロンの開催を具体的にイメージしてみましょう。また、運営していく上での最低限のルールを決めておきましょう!

- ・サロンの名称 ・参加対象 ・活動日
- ・参加費の有無 ・活動内容 ・活動時間
- ・プログラム内容

### ステップ5～参加の呼びかけ～

誰でも気軽に参加できるように、地域の实情に合わせた情報網や連絡網を活用しましょう!

〈呼びかけの方法例〉

- ・自治会や町内会の回覧板 ・広報誌への掲載
- ・チラシの作成、配布

### ステップ6～サロンの開催～

特別なプログラムなどは必要ありません。大切なのはみんなが楽しく参加できること。まずは、おしゃべり、ゲーム、体操等からはじめてみるとよいかもしれません。

# サロン Q & A

よく寄せられるお問い合わせ内容を「Q & A」形式でご紹介！

**Q** サロンを行う上で何か決まりはありますか？

**A** サロン活動内容や開催方法は「こうでないといけない」という決りはありません。参加者の状況や希望によって、自由に活動を展開することができます。



**Q** 立ち上げ資金や運営資金はどうすればいいですか？

**A** サロンの立ち上げや運営に際して、広川町社会福祉協議会では活動にかかる費用の一部を助成しています。また、お茶代や材料費などとして実費程度の参加費を集めているサロンもあります。



**Q** 参加者やスタッフの活動中の怪我が心配です…

**A** 広川町社会福祉協議会では、ボランティア活動保険や行幸用保険などの保険の受付も行っていますので、お気軽にご相談ください。また、他の団体や民間保険会社などでも保険が提供されています。



## サロンは“地域のつながりをつくる場”

地域の中にはさまざまな人が暮らしています。そこにはさまざまな生活課題があり、誰にも相談できずに困っている人や、人知れず悩んでいる人もいるかもしれません。

サロンは、一人ひとりがともに楽しい時間を過ごしなが、個人と地域、社会をつなぐ橋渡しの拠点として、希薄化してしまった地域のつながりを再構築し、互いに支えあい、たすけあう関係をつくりだす方法のひとつとして各地で展開されています。

\* まずは、お気軽にご相談ください \*

 **社会福祉法人 広川町社会福祉協議会**

〒834-0115 福岡県八女郡広川町大字新代2165番地1

(TEL) 0943-32-3768 (FAX) 0943-32-5530

(E-mail) [hirokawashakyou@tempo.ocn.ne.jp](mailto:hirokawashakyou@tempo.ocn.ne.jp)

(URL) <http://hirokawashakyou.jp>



(QRコード)