

安心・安全なまちづくりをめざして

あなたのまちにも ふれあいサロン

ふれあいサロンとは

身近な地域の町内会館などを拠点として、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町内会の福祉部員などが一緒に企画・運営しながら、茶話会やレクリエーションなどの活動を定期的に開催し、楽しく、気軽に仲間づくりを行う活動をいいます。



誰もが住み慣れたまちで、
安心して暮らし続けることのできる地域づくり
そのためには“日頃のつながり”が大切です。

近年の核家族化、少子高齢化による家族構成の変化によって、
ご近所づきあいや人ととのつながりが薄くなっています。
ゴミ出しや買物などのちょっとしたお願いや子育ての相談など、
ご近所づきあいによって暮らしの不安が軽減されることがあります。

あなたのまちにも町内会館などの身近な場所で気軽に集える
ふれあいサロンをはじめてみませんか？

あなたのまちにあった
ふれあいサロンをはじめましょう！

ふれあいサロンの特徴とメリット



ふれあいサロンは、高齢者の場合は、認知症予防や家への閉じこもり防止につながり、子育て中の親子の場合は、気軽に集まって新しい仲間づくりや情報交換の場になります。町内会や社会福祉協議会などと一緒に企画・運営することで、新しい地域の課題を発見して、解決するきっかけづくりになる効果があります。

信頼は大きな心の支え

- ・サロンでの交流の積み重ねの中から、ご近所同士の信頼が自然と生まれてきます
- ・その信頼は、地域の大きな支えとなります

楽しく仲間づくり

- ・参加者の関心や興味に応じた内容で
- ・屋内ばかりではなく、ときには屋外での活動も
- ・参加者と運営者が相談しながら、楽しんで

誰でも気軽に参加

- ・参加しやすい雰囲気づくり
- ・参加者の出入りは自由
- ・ときにはお弁当を持ち寄って楽しく昼食

無理なくお金をかけずに

- ・開催回数は週1回～月1回まで幅広く
- ・仕出し屋さんの活用も一つの方法
- ・参加者による自主運営で

自宅から歩いて身近な場所で

- ・町内会館などの参加しやすい身近な場所で
- ・学校の空き教室や空き店舗などを提供してもらう
- ・町内会長や町内会員のお宅など
- ・屋外の公園

ふれあい サロン

あなたのまちにあった
サロンをはじめましょう!

STEP1 どんなことをするの?

~参加者が楽しく・気軽に仲間づくりを~

これをしなければならないという「きまり」はありません。参加者が、それぞれの興味や関心にあわせて自由な考で開催します。

世代間交流として、町内会の子どもを誘ったり、近所の保育所や幼稚園、学校へ声をかけたりして世代間交流をはじめてみてもよいでしょう。

〈開催プログラム例〉

茶話会、食事会、軽い体操、簡単なクイズやゲーム(麻雀、囲碁、将棋、かるたなど)、手芸・美術・伝統伝承などの製作、講演会、健康チェック、保健師や行政などによる出前講座、カラオケ、余興、演芸など

STEP2 開催回数は?

~定期的に無理のないペースで~

運営する側、参加する側も無理なく継続できるような回数で開催します。仲間づくりが目的ですので、年に数回ではなく、定期的に開催することが望ましいでしょう。全道的には、月1~2回の開催が多くなっています。

STEP3 開催場所は?

~町内会館やコミュニティセンターで~

一般的には、参加者が歩いて行ける範囲で、気軽に、費用がかからず利用できるところが開催場所となっています。

〈開催場所の例〉

町内会館(集会所)、公民館、コミュニティセンター。また、個人の自宅や商店街の空き店舗、地域内の病院や学校など。気候の良い時期は屋外でのサロンの例もあります。



STEP4 年間の計画は?

~みんなで一緒に楽しい企画を~

開催内容(回数、場所、おおまかなプログラム)が固まつたら、年間の計画を考えてみましょう。

ひな祭りやクリスマス、敬老会などの季節ごとの行事と町内会行事にあわせることで、開催内容が充実します。遊び心にあふれた事業名をつけて、季節を感じるサロンを企画してみましょう。

〈年間計画例〉

5月:花見を楽しもう!

町内会の清掃終了後、花見をしながら焼肉パーティー

7月:手足をのばそう!

保健師による出前講座、血圧測定やラジオ体操

12月:サンタがサロンにやってきた♪

町内会のクリスマス会や忘年会にあわせて子どもたちと世代間交流

STEP5 だれが運営するの?

~みんなで協力しながら、仲間を増やして~

サロンの立ち上げは、町内会役員や市町村社会福祉協議会、民生委員児童委員、老人クラブなどの身近なところで活動されている団体に運営支援や協力してもらうことをおすすめします。そして、サロン活動の啓発や開催場所の確保、住民による協力者の確保などに協力してもらいましょう。

サロン活動に携わる方たちが、ある時は「参加者」として楽しみ、ある時は「運営者」として、準備や世話役にまわるなど、受け手・担い手の垣根がないことが特徴です。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。



サロンの企画を話し合い
サロンの内容はアイディア次第!!意見・情報交換は大事ですね。

ひとりの不幸もみのがさない住みよいまちづくり全道運動

(北海道町内会連合会の助成事業)

北海道町内会連合会では、地域の高齢者に一番身近な存在である町内会・自治会が発見・声かけ・助けあい活動を実践していただくことを目標に本全道運動をすすめています。

本会ホームページでは、町内会でのサロン活動の事例をいくつか紹介していますので、参考にしてください。

http://www.d-choren.or.jp/ep01_sample.html

サロンを楽しく継続するためには、一度の開催で多くの内容を盛り込んだり、毎回新しいことをしたりする必要はありません。地域の人たちとの新しいつながり・ふれあいの場としてサロンを活用してみましょう。

STEP6 経費は?

~社協などからの助成も活用しよう~

サロンは、「誰もが気軽に」という観点から、できるだけ経費をかけないことが基本となります。プログラムによっては材料代や参加費などのちょっとした経費を参加者に負担いただく場合もあります。

サロンの経費については、お住まいの町内会や社会福祉協議会などで運営費の一部を支援する例もありますので、相談してみましょう。

STEP7 参加者への呼びかけは?

~案内チラシを作成して、町内会の回覧板を活用しよう~

利用者を募る際には、町内会の掲示板や回覧板を活用し、地域全体にサロンを知ってもらうために、ご近所同士で声をかけ合い、また、簡単なチラシなどを作って呼びかけるなどの方法があります。

大切なのは気軽に集まれる雰囲気づくりなので、無理強いはしないことが基本です。

STEP8 開催したあとは?

~サロンを振り返りましょう~

開催したあとは、次回の開催に向けて、課題などがないか話し合ってみましょう。

参加者が打ち解けた雰囲気になっていたか、プログラムが固定化して飽きがこないかなど、思いついた意見をどんどん話し合ってみましょう。他のサロンとの情報交換なども効果的です。

気軽な会話の中から、困りごとや地域特有の課題などが浮かびあがってくることがあります。こうしたことを行政機関や社会福祉協議会などに相談したり、町内会全体の課題として協議したりすることにより、解決の糸口が見える場合もあります。サロンにはそうした効果も報告されています。

- ・出かけるのがおっくうではなくなった。
- ・暮らしに張り合いができた。
- ・人と会って話をするのが楽しみになった。
- ・友達を誘って出かけるようになった。
- ・食欲が増して、体調がよくなってきた。
- ・明るくなったと言われるようになった。
- ・自分から進んで話すことが多くなった。

こんなサロンが
開設されています

事例1 剣淵町元町自治会

「元町ふれあいサロンコスモス」

~多彩な内容、また来たくなるサロン~

剣淵町元町自治会(191世帯)では、地域の高齢者が楽しく過ごす憩いの場として、福祉部が中心となり、元町ふれあいサロン「コスモス」を毎月第4火曜日に開催しています。

このサロンは、毎回20名程度の参加があり、比較的男性が多いのが特徴です。サロンは、町内のボランティアグループにお願いして、小学生による紙芝居、アコーディオン伴奏による合唱のほか、七夕や節分等の季節の行事に合わせた催しが企画されています。さらに、地域包括支援センターの協力で介護予防体操が行われることもあり、参加者からは「身体を動かすと気持ちいい」と好評です。

「ここに来るのが待ち遠しい」と毎月のサロンを楽しみしている方が多く、福祉部の方々は「皆さんに楽しかった!と言われると、またみんなでがんばれます」と笑顔を返してくれました。今後、交流の場として定着した

サロンに、身体が不自由な高齢者にも参加してもらうため、送迎を検討していることです。



事例2 登別市柏木町内会

こんなサロンが
開設されています

「子育てサロンどんぐりコロコロ」

~高齢者の知識と経験が子育てをサポート~

登別市柏木町内会(700世帯)では、福祉部員と高齢者が中心となって、毎週木曜日に、子育てサロンを開設しています。

サロンは、就学前児童の子育てに悩む親のために、親子で集まつもら、年間を通して、季節ごとの様々な行事で、子どもたちや親とふれあい、交流を深めながら、子育てのサポート役となっています。春にはひな祭りと節句、夏には流しソーメン、秋には公園散策や文化祭への参加、冬にはクリスマス会など四季折々の行事が組み入れられ、高齢者の知識と経験が活かされています。普段、高齢者とふれあう機会の少ない子どもたちにとって、サロンの行事は貴重な経験につながっています。参加親子は、今では市内全域から集まるようになりました。



サロン
参加者
の声

悪質商法などの被害防止ネットワークづくり みんなの力で見守りの輪

近年、悪質商法などの消費者被害は複雑で多様化してきています。被害者が個人で悪質業者に立ち向かうことは非常に困難です。トラブルに巻き込まれないために、ふれあいサロンなどで呼びかけて、地域全体で悪質業者の被害から身を守りましょう。

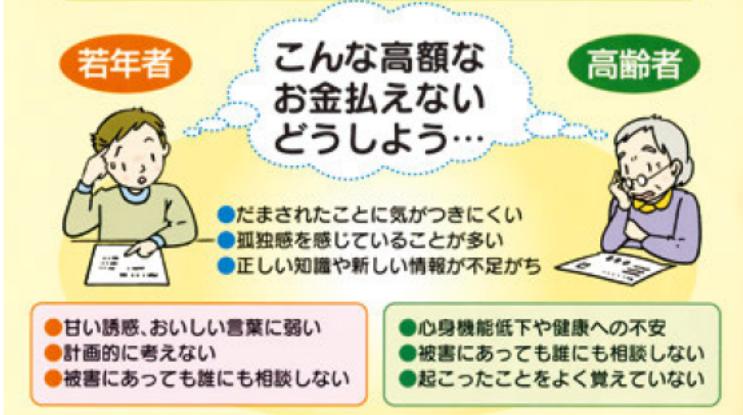
悪質業者の被害から住民を守る3つの柱

- ①周囲の人による日頃の「見守り」
- ②ちょっとした変化への「気づき」
- ③異変を察知した際の迅速な「通報・対応」

問題の発見（見守り・気づき）

- ・見知らぬ人から頻繁に電話がくる
- ・お金に困っている様子
- ・高齢者宅の前に不審な車が駐車している
- ・見慣れない人物がよく出入りしている
- ・見知らぬ人がチラシなどを配り、人集めをしている

トラブルにまきこまれる消費者の特徴



悪質商法の手口を
チェック

国民生活センター「見守り新鮮情報」をご存知ですか？

高齢者や障がいの方々を狙う悪質商法の最新の手口と対策を月に一回、下記のように知らせてくれる「見守り新鮮情報」があります。



見守り新鮮情報 165号

訪問販売業者が来ないようにしてあげるので その費用として150万円必要

親戚の高齢の女性が、金融機関で大金を引き出していた。どうしたのか聞いたところ、公的機関を名乗る男性が突然自宅を訪ねてきて、「あなたは過去に色々な業者から寝具を購入しているため、今後も勧誘が続く。訪問販売業者が来ないように手続きしてあげるので、その費用として150万円必要」と言われ、現金を下ろしにきたということだった。この後その男性が自宅にお金を取りに来るらしい。不審に思うがどうしたらよいか。

(当事者：80歳代 女性)

ネットワークの効果

効果1 監視による未然防止と注意喚起

悪質業者は突然やってきて、その地域を軒並み訪問したり、営業したりします。不審な業者を見かけたり聞いたりしたら、役場や警察、消費生活相談窓口に通報することで、情報の共有化と、地域住民への注意喚起が可能となり、被害を未然に防ぐことができます。

効果2 被害の早期発見・早期救済

訪問販売・※SF商法などは、高齢者を中心に数多くの被害が発生しています。悪質業者は遠方から来て数日で撤退するというケースが多く、発見が遅くなると被害の救済が困難になります。悪質な行為・被害に対しては迅速な対応をすることが必要です。また、悪質な被害を知ったり、聞いたりした場合は、すぐに市町村役場の消費生活相談窓口に連絡することで、早期に悪質業者を地域から追い払うこともでき、被害も少ないものになります。

※SF商法（催眠商法）：「無料で日用雑貨を配っています」などと言って、空き店舗などの会場に連れて行き、無料で商品を配って興奮状態にし、判断力が無くなってきた時に高額な商品を契約させます。

効果3 被害の掘り起こし

相談に結びついている被害は、氷山の一角にすぎません。悪質業者の情報については、住民、自治会、福祉関係者、民生委員、消費者協会会員の方々が気軽に消費生活相談窓口に情報提供できるようにしておくことで、迅速な対応が可能になり、被害の未然防止、早期救済だけでなく、被害の掘り起こしが図られやすくなります。

出典：北海道立消費生活センター

パソコンからは <http://www.kokusen.go.jp/mimamori/>
携帯からは <http://www.kokusen.go.jp/mobile/>

ひとこと助言

- 過去に訪問販売でトラブルに遭った人が、電話や郵便、来訪などで「訪問販売業者の勧誘を止める」「被害者名簿から削除する」と持ちかけられ、その後手数料を請求されたなどの相談が寄せられています。
- 実際に手数料を支払わされたり、別の商品を売りつけられたりして、二次的な被害が生じるケースも見られます。
- 仮に何らかの手続きをしたとしても勧誘が止まる保証はありません。特に金銭を要求された場合は、決して信用してはいけません。きっぱり断りましょう。
- 高齢者が不審な勧誘を受けていないかなど、身近な人が日頃から気を配ることも大切です。
- 困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センターなどにご相談ください。

発行日：平成26年9月 発行：一般社団法人 北海道町内会連合会

〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目 北海道社会福祉総合センター TEL 011-271-3178 FAX 011-271-3956
<http://www.d-choren.or.jp/> E-mail: info@d-choren.or.jp