

安心・安全なまちづくりをめざして



あなたのまちで

ふれあいサロン

のすすめ



ふれあい
サロンとは

身近な地域の町内会館などを会場に、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等と一緒に企画・運営して、茶話会やレクリエーションなどを定期的で開催し、楽しく、気軽に仲間づくりを行う活動を言います。
子育て中の親子と高齢者の合同サロンも新たな発見につながっています。



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。

近頃、近所づきあい、人と人とのつながりが薄くなってきています。
そして、核家族化、少子高齢化により家族構成が変化しています。
何気ない暮らしの中で、近所づきあいによるところが大いにありました。
例えば、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…
ご近所との顔馴染みの関係によって、不安が軽減されることもあります。



あなたのまちにあった
ふれあいサロンをすすめて下さい。

ふれあいサロンの特徴とメリット

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、ご近所おし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力になります。

楽しく

- ・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、楽しんで行う。

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

- ・開催回数は週1回～月1回まで幅があっても良い
- ・仕出し屋さんの活用も一方法
- ・参加者による自主運営もあり

町内会館や
個人のお宅で

- ・町内会館などの参加しやすい身近な場所
- ・地域内の病院や施設を提供してもらう
- ・町内会長のお宅など



サロンの ポイント

あなたのまちにあった

どんなことをするの？

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えで開催します。

〈開催プログラム例〉

茶話会、食事会、軽い体操、ゲーム（麻雀、囲碁、将棋など）、手芸・美術・伝統伝承などの製作作業、講演会、健康チェック、カラオケ、余興、演芸など



子どもたちに手品を披露

開催回数は？

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。
全道的には、月1～2回の開催が多くなっています。



開催場所は？

一般的には、参加者が歩いて行ける範囲で、気軽に、かつ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、団地などの集会室など。また、個人の自宅や商店街の空き店舗、気候の良い時期は屋外でのサロンなどの例もあります。



健康農園を活用したサロン

年間の計画は？

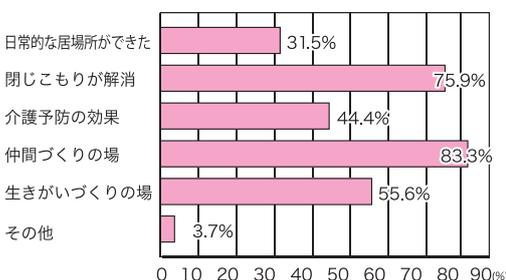
開催内容（回数、場所、おおまかなプログラム）が固まったら、年間の計画を考えてみましょう。

ひな祭りやクリスマス、敬老会などの季節ごとの行事や、町内会行事にあわせることで、開催内容が充実し、参加や運営にもメリハリがでできます。

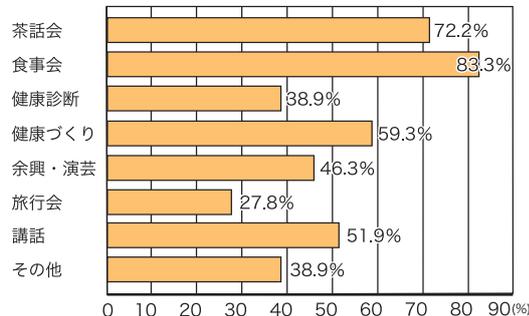
開催内容	実施時期	実施場所	実施回数
茶話会	毎月1回	町内会館	12回
食事会	毎月1回	町内会館	12回
健康診断	毎年1回	健康センター	1回
健康づくり	毎月1回	健康センター	12回
余興・演芸	毎月1回	町内会館	12回
旅行会	毎年1回	旅行先	1回
講話	毎月1回	町内会館	12回
その他	毎月1回	町内会館	12回

●北海道におけるサロン活動調査から抜粋 (平成19年12月北海道社会福祉協議会実施)

【サロンの成果】



【実施している内容】



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。ふれあいサロンも含めた住民助けあい活動を実践する町内会や連合町内会には年に3万円を助成して応援しています。

サロンづくりをすすめて下さい

だれが運営するの？

サロンを白紙の状態から立ち上げるには、運営支援や協力機関として、町内会役員や市町村社会福祉協議会、民生委員児童委員、老人クラブなどが関わり、サロン活動の啓発や、開催場所の確保・住民協力者の確保などをすすめます。

サロン開設後は、住民自身が、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。



サロンの企画を話し合い

経費は？

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が、プログラムによっては材料代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。

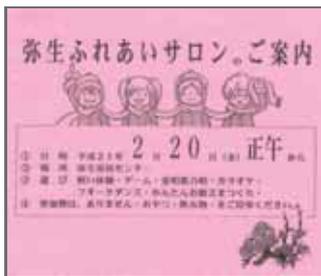
サロンの経費については、町内会連合会や社会福祉協議会などで運営費の一部を支援する例もありますので、相談してみましょう。

- ・下段「ひとりの不幸もみがさない住みよいまちづくり全道運動」参照



参加者への呼びかけは？

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ったり、ご近所同士で声を掛け合い、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。ただし、大切なのは気軽に集まれる雰囲気づくりなので、無理強いほしくないことが基本です。



実際に開催したあとは？

開催したあとは、今後の開催に向けて、課題などが無いと話合ってみましょう。他のサロンとの情報交換なども効果的です。

- ・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

また、気軽な会話の中から、住民の困りごとや、地域特有の課題などが浮かびあがってくる場合があります。そうしたことを行政や社会福祉協議会などに話したり、町内会全体の課題として協議することで、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。

失敗しても盛り上がる「ふまねっと運動」

高齢者の転倒による骨折予防のため、歩行のバランス機能を改善する「ふまねっと運動」。50センチ四方のマス目できた大きなゴム製のネットを床に敷き、ネットを踏まないように、決められたステップでマス目を前進します。ステップを間違えても笑いが起きて、集団で交差して歩くこともできるので、サロンのレクリエーションとして楽しむことができます。この「ふまねっと運動」は正規の講習を受けたサポーターが指導します。



NPO法人 地域健康づくり支援会ワンツースリー
ホームページ <http://www.1to3.jp/intro01.html>

国民生活センター「見守り新鮮情報」で悪質商法の手口をチェック

高齢者や障がい者を狙う悪質商法の最新の手口と対策を月に一回知らせてくれます。

パソコンからは <http://www.consumer.go.jp/shinsen/mima.htm>

携帯からは http://filsp.jp/mimamori/m/m_top.html

見守り
新鮮情報
第61号

「ご成婚 50 周年のお祝い、天皇后両陛下下の写真が送られてきた」

80歳代の父のもとに申込んでいない天皇后両陛下下の写真が入った額が送られてきた。「金婚式のお祝いの記念です」「ご賛同くださいませ」と書かれた紙に振込用紙が同封されていた。



メインキャラクター 見守るくん

助言

両陛下下のご成婚 50 周年に便乗した商法と思われる。

- ・代金を支払ったり、商品を返送する必要はありません。
- ・仮に、事前の電話で購入を承諾した場合でも、契約書受領後8日以内であれば、クーリング・オフで契約の無条件解除が出来ます。

サロンは女性の世界、男性が集まりやすいサロンを

サロンは女性の世界です。だからこそ男性の老後が大きな課題になっています。その典型が孤独死で、ひとり暮らしは女性が多いのに、孤独死の7割が男性です。女性と男性の孤独死を比較すると、女性はすぐ発見されますが、男性はなかなか発見されません。いかに男性の老後が孤立しているのかがわかります。これからのサロンは、男性が集まりやすい地域の拠り所をどうつくっていくかが最大のテーマです。

サロンの役割 その①「行くところがある」

例えば、天気良くて、何も用事がない日に、あなたは行く場所がどれだけありますか。65歳以上の男性へのアンケートで、圧倒的に多かったのが外でのウォーキングでした。外には出るけれども、人との交流がない。会話がなし。健康には体と心の健康があります。人と関わらずして、健康はあり得ないのではないのでしょうか。地域の中に、そういう方達の居場所をどう作っていくかが、大きなテーマです。

サロンの役割 その②「会いたい人がいる」

これからの高齢者の暮らしの中で、1番怖いのが孤立した暮らしです。女性は人とのつながりを持てます。散歩1つとっても女性はいつもお友達と歩いています。男性は1人です。地域の中で人と人がどうつながるのかが非常に大きな課題です。サロンの中の人間関係で1つお願いがあります。人と人とのつながりの型は縦か横かの2つです。サロンに縦型を持ってきて「ひとり暮らしの方いらっしゃい」というと、人は絶対集まりません。「福祉の対象者ですよ」という提供側の理論です。これからのサロンはそういう縦型ではなく、友達同士が集まって来るような横のつながりが大事です。現役時代に縦型社会のサラリーマンだった方が定年になった時、自分を売り込むのに現役時代の自慢話を始めます。横型の地域で、人と人の付き合い方が分からないのです。横型をベースにしてサロンが存在しなくてはなりません。

サロンの役割 その③「することがある」

男性は現役時代には役割があり自分の存在感がありました。これからは地域の中で一人ひとりに自分の存在感をどう見つけていただくかが課題です。趣味や特技をサロンで提供するなど、サロンをどう活用していくかが大事です。

サロンを拠点として町内会活動が見えてくる

毎日行く所があり、会いたい人がいて、することがある。そういう場としてサロンをどう形づくるかが問われています。そして、人と人との関係をどうつくり、自分の居場所をどういう形でつくり、自分の存在をどう形で示していくか。これらを包括した形でサロンづくりを考えていただきたいと思います。さらに、どういう企画で、どういう頻度で、どういう内容でやっていけば、町内に住む方達が気軽に集まりやすいかを考えていただければ、サロンを拠点とした町内会活動が見えてくるはずです。



こんなサロンが開設されています

町内会福祉部による「ふれあいサロン」

恵庭市恵み野東町内会(1,187世帯)では、サロン「ふれあいの集い」を月一回開催している。福祉部が中心となり、季節に合わせた内容を企画。7月には七夕の短冊づくり、9月は敬老会に合わせて健康運動ゲーム、11月には落ち葉を使った色紙づくりなど。作品は、町内会の作品展にも出品した。12月は「クリスマス会」として行われ、子ども達から楽しい演奏のプレゼントのほか、松ぼっくりと南天の実を使ったリースづくりなど、三世代でクリスマスを楽しんだ。サロンの案内は、福祉だより「ふくちゃん」に掲載して高齢者宅へ声をかけながら届けている。



12月のクリスマス会

高齢者によるたまり場づくり

富良野市新富町あずさ会(228世帯)では、地域の高齢者が互いに助けあえる場をとの意見により、平成19年に「高齢者のたまり場」を開設した。場所は、高齢者が自由に入出入りできる地域内の農事組合会館。事前アンケートにより、会費は会員が年間2,000円、会員外は1回300円とし、開設日は月2回(第2木曜・第4土曜)とした。開設時間は10時~16時頃までとし、手芸、健康体操、料理、囲碁・将棋、食事会、日帰り温泉旅行等を自分たちで計画。昨年12月には、子ども会との交流で昔の遊びを楽しんだ。サロンは、お互いを思いやることの出来る場となっている。今後は、冬季の送迎を検討したい。



子ども会との交流

地域食堂で高齢者の居場所づくり

登別市幌別町に、食を通じて住民に憩いの場を提供する地域食堂「ゆめみ〜」が平成20年11月にオープンした。地域食堂は住民が手料理を提供し、高齢者の方たちの居場所づくりが目的。地元町内会の有志35名で設立したNPO法人「ゆめみ〜」が運営に当たる。コンビニの跡をバリアフリーに改装した。定休日は日曜のみで、子育てサロンと高齢者交流サロンもそれぞれ週3回開設している。メニューは手打ちそば定食500円など6種類。ひとり暮らしの方にとって地域の人たちとおしゃべりをしながら食べる食事はより美味しい。地場産の鮮魚や野菜が並ぶ朝市も人気だ。



のり巻きもおいしいね

発行日 平成21年9月

発行 北海道町内会連合会・北海道社会福祉協議会

〒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 / 241-3976 Fax 011-251-3971 E-mail: info@d-choren.or.jp