

なごや発

# ふれあい・ いきいきサロンのすすめ



平成28年3月  
社会福祉法人名古屋市社会福祉協議会



# ふれあい・いきいきサロンって何？

みんなが集って楽しい『**地域のお茶の間**』です

## Q 誰が??

家に閉じこもりになりがちな高齢者や、障がいのある方、子育て中の親子などが、近所の人たちや地域団体、ボランティア、NPO などと一緒に

地域に暮らす課題を抱えた方が、地域社会から孤立してしまうのではなく、地域社会の一員として“ともに生きていく”ことのできる関係をつくるのがサロンの目的のひとつです。

## Q どこで??

コミュニティセンターや集会所などの身近な場所に集まって

歩いて行ける、という気軽さが特長です。身近なところにたくさんあるのが理想です。

## Q どんなこと??

気軽に楽しい時間を過ごし、ふれあいを深める地域のみなさんの交流の場です。

細かい決まりごとはありません。参加者の人数・活動内容・開催頻度などは様々です。

# サロンにはどんな効果があるの？

## ! 人間関係を豊かにし、社会とのつながりをつくります

いろいろな人が出会い・知り合うことで、豊かな人間関係をつくることができ、仲間づくりを通して外出の機会の増加や孤独感の解消にもなります。

また、身近な場所に居場所・役割があれば心に張りが生まれ、生きがいづくりや社会関係の向上にもつながります。

## ! 情報を得、悩みをわかちあうことができます

情報が多様化・複雑化している現代において、一人で悩むより、たくさんの人で悩みをわかちあう方が知恵も集まり心強いものです。子育て中の親にとっては、子育てに関する情報を得ると同時に悩みや不安の解消にもつながります。

## ! 見守りや課題発見の場になります

サロンでは、担い手や参加者同士によって、お互いの日々の様子を知ることができます。一人ひとりをみんなで気づかうことで参加者の微妙な変化にも気づくことができます。

また、サロンに来る人の中には生活上何らかの課題を抱えている人もいます。参加者が抱える課題やニーズを発見し、様々な人や専門機関と協力してよりよい暮らしができるよう支えていくことが期待できます。

# 名古屋市内のサロンを紹介します！

## いきいきサロン<sup>かなれ</sup>香流（名東区）

～サロンを通してつながりを～



実施主体	香流学区地域福祉推進協議会
開設時期	平成 18 年
開催場所	香流学区コミュニティセンター
開催頻度	月 1 回
参加対象	どなたでも
主なプログラム	折り紙、体操、工作、講演、保健師の個別相談、異世代交流等



とても自由な雰囲気、予定表にも細かいプログラムを書かない等、誰でも来やすい雰囲気づくりを大切にしています。毎回多くの高齢者と子育て中の親子が集まり、おしゃべり等を楽しんでいます。

担い手が一人で抱え込まないよう、様々な方（自治会、民生委員児童委員、老人クラブ等）が関わりながら運営し、「いつでも誰でも担い手」となれるよう工夫しています。

サロンを通してつながりができていくこと、例えば近所ですぐ会った時に何気なく挨拶をしたり、自然な形で異世代交流ができる場になっていくことを目指して継続的に活動しています。



## よりみちサロン（中区）

～気軽にふらっと「よりみち」を～

実施主体	よりみちサロンボランティア
開設時期	平成 22 年
開催場所	中区障害者基幹相談支援センター
開催頻度	月 1 回
参加対象	どなたでも
主なプログラム	ゲーム、手遊び等



名前のおり気軽にふらっと「よりみち」ができるよう、ボランティア、中区障害者地域生活支援センター、中区社会福祉協議会等が協力してサロンが立ち上がりました。

障がいのある方のみならず、子どもから高齢者まで毎回 18 名程度の地域の方が参加され、ゲームや手遊びのほか、参加者同士で企画を立て実施しています。

他にも区内には 2 つの障がい者サロンが開催されており、それぞれのボランティアを中心に「ふれんず」というグループを立ち上げ、サロンだけでなくお祭りなど、サロン参加者が地域に溶け込めるような活動をしています。



## 松風サロン／菊園サロン／藤成サロン（昭和区）

～「高齢者を地域で守ろう」との思いから～

実施主体	松栄学区地域福祉推進協議会
開設時期	平成 17 年／平成 21 年／平成 22 年
開催場所	松風荘集会所／松栄コミュニティセンター
開催頻度	それぞれ月 1 回
参加対象	高齢者
主なプログラム	手芸、体操、カラオケ、おしゃべり等



松栄学区地域福祉推進協議会では、「松風サロン」、「菊園サロン」、「藤成サロン」の3つのサロンを開催しています。「学区全体で高齢者を地域で守ろう」という思いからそれぞれのサロンを立ち上げ、毎回各サロンに 20～30 名の方が参加しています。

学区内の学校や地域の方にプログラムで協力をいただく等、地域の様々な方と関わりながらサロンを運営しています。

また、3つのサロンの世話人が集まる「サロン運営委員会」では、情報共有やプログラム立案を行い、学区全体としてサロンを推進し、協力し合うという体制をつくっています。



## ペンギンクラブ（中村区）

～子どもが自由に遊び、親同士がちょっと一息を～

実施主体	八社学区地域福祉推進協議会
開設時期	平成 16 年
開催場所	八社学区コミュニティセンター
開催頻度	月 1 回
参加対象	子育て中の親子
主なプログラム	子どもの遊び場、親子の交流



ペンギンクラブでは、子どもが自由に遊んだり親同士がちょっと一息つける場として、毎回 20 組程度の親子が参加しています。

また、運営にあたっては学区の民生委員・児童委員（主任児童委員）が毎回ほぼ全員参加しています。区内でもっとも早く開設しましたが、開設当初から協力し合いながら運営するという気運があり、これまで多くの方の協力のもと継続して取り組んできました。

毎回保健師によるお話や保育士による手遊びを行ったり、児童館との合同企画を行ったりと、様々な施設・機関が関わりあって活動を行っています。



## ママカフェ（天白区）

～「つたえる・であう・つながる」を合言葉に～



実施主体	天白子ネット、天白区社会福祉協議会
開設時期	平成 21 年
開催場所	天白区在宅サービスセンター
開催頻度	月 2 回
参加対象	子育て中の親子
主なプログラム	交流、おしゃべり、季節のイベント等

地元のママ達が地域で子育て仲間をつくることができればという思いから、予約不要、出入り自由、はじめの一步が踏み出せるようなサロン活動を行っています。毎回 30 組前後の親子が参加し、アットホームな雰囲気で大変にぎわっています。また、子育てグループのチラシを置く等、ママカフェで出会った親同士が地域の中でつながっていけるような支援も行っています。

天白子ネットとして「つたえる・であう・つながる」を合言葉に、天白子育て情報通信 PAKU っ子による情報発信、サロンやイベントでの親同士の出会いの場、行政・社会福祉協議会、大学等とネットワークを組みながらの子育て支援を大切にしています。



## いこいグループ（北区）

～笑いの絶えない「憩いの場」～

実施主体	いこいグループ
開設時期	平成 18 年
開催場所	公営住宅集会所
開催頻度	月 2・3 回
参加対象	高齢者
主なプログラム	手芸、おしゃべり



高齢者はつつつ長寿推進事業<sup>(※)</sup>から派生し、自主的に活動を継続しているサロンで、毎回 10～15 名程度の方が参加されています。

主に手芸を中心に行っていますが、世話役はおらず、全員が担い手・参加者で、みんなで助け合って活動しています。

材料についてもみんなで自宅にあるいらぬものを持ち寄る等工夫し、とてもやりくり上手なサロンです。

毎回とてもにぎやかで笑いの絶えない、まさにみんなの「憩いの場」となっています。

※高齢者はつつつ長寿推進事業：健康増進活動等を通じ介護予防や仲間づくり、地域活動への参加促進を図る事業



## サロン片平（緑区）

～地域に愛されるサロンとして～



実施主体	サロン片平（参加者の助けあい）
開設時期	平成 15 年
開催場所	片平学区集会所
開催頻度	週 1 回（第 5 週は休み）
参加対象	どなたでも
主なプログラム	体操、季節の行事、保健師による講習等

地域で誰でも集まれる居場所があればとの思いからサロンを立ち上げ、平成 15 年から現在まで、週 1 回のペースで活動を続けています。

地域の身近なたまり場として、毎回 10 ～ 20 名が参加し、参加者にとってなくてはならない存在となっています。

また、サロン活動から派生して「チームひまわり」、「チームなの花」、「チームたんぼぼ」、「土踊会」というグループをつくり、それぞれ独自の活動を行っています。小学生の登下校時の見守りや、防犯活動、ゴミ拾いのほか、片平小学校の様々な行事への参加やトワイライトスクールで講師として呼ばれる等、地域に根ざした活動を行っています。地域に愛されるサロンとして今後も活動を続けていきます。



## ふれあい喫茶サロン「よりゃーせ」（南区）

～おいしいコーヒーの“地域のお茶の間”～

実施主体	春日野学区民生委員・児童委員協議会
開設時期	平成 18 年
開催場所	桜田八幡社社務所
開催頻度	月 2 回
参加対象	どなたでも
主なプログラム	喫茶、交流



よりゃーせは地域の皆さんが気軽に集まれるよう、神社の社務所で平成 18 年にスタートしました。地域の高齢者や子育て中の親子など様々な方が毎回 70 名ほど参加しており、部屋の中だけではなく外にも机を並べ、コーヒーやお茶を飲みながらおしゃべりを楽しんでいます。喫茶メニューは喫茶店のような本格的なものを用意し、おいしいコーヒーが飲めるサロンとしてたいへん賑わっています。畳の部屋を使用しているため、温かみのある雰囲気の中、おしゃべりをしたり子どもを遊ばせたりと、“地域のお茶の間”となっています。また、継続的に開催していることで「あの人最近見ないけどどうしたのかしら」等、参加者同士の見守りにもつながっています。



# サロン実践者の声

サロン実践者へのアンケートからは以下のような声が聞かれています。

## ！ サロン活動のやりがい

一方で…

- ◆参加者の楽しみ・生きがいになっている。  
「参加してよかった」という参加者の声喜びになっています。
- ◆参加者同士のつながりが生まれる。  
参加者同士、あるいはボランティアが街で出会った時も挨拶してくれます。
- ◆閉じこもりがちの方の参加につながっている。  
外出をあまりしない方が現在では楽しくサロンに参加されています。

## ！ サロン活動で感じる課題

- ◆参加者の固定化  
参加者が同じ顔ぶれで新しい参加者が増えない、マンネリ化している。
- ◆担い手（ボランティア）の負担が大きい  
担い手個人の負担が大きい。参加者の主体的な運営につなげたいが難しい。
- ◆会場の確保  
参加者が増え会場が手狭になる。場所の空きがなく月1回しか開催できない。

# 継続して運営していくためのコツ

## ！ 無理なく、楽しく、自分のできる範囲で

サロンを長年行っていると毎回のプログラムがマンネリ化したり、それが負担になったりすることがあります。上手に継続しているサロンの実践者からは「自分も楽しんでいる」、「自分のできる範囲でやれることをやっている」といった声がよく聞かれます。自分のできることを楽しみながら行っていくことが長く継続していくコツです。

## ！ 一人で抱え込まない

担い手不足により負担に感じているサロン実践者も少なくありません。自分の思いを無理強いすることはできませんが、想いを共有し周りに理解者・協力者を増やしていくことはとても重要です。当番制を敷いたり、自分の得意を活かしながら上手に役割分担できているサロンもたくさんあります。協力者を増やしながらか、また、サロン同士のネットワークをつくり情報共有したり、社会福祉協議会等の関係機関を活用したりすることも有効な手段です。

## ！ “地域のお茶の間” になる

例えば“毎月この日はサロンに行く日”のように、参加者にとってサロンが居場所となり、その輪が広がることでサロンが“地域のお茶の間”となります。自然と参加者がサロンに集まるような雰囲気づくりができれば、参加者の増加や参加者同士の見守り・助けあいへの発展等、様々な相乗効果が生まれ、サロンが地域の中で欠かせない存在になっていきます。

# こんなときは社会福祉協議会へご相談ください！

## ！サロンに参加したい、関わりたい

社会福祉協議会ではサロンに関する様々な相談をお受けします。例えば「サロンに参加したいが、どうしたらいいのかわからない」、「どこにあるかわからない」といった相談をいただければ状況やご希望にあわせてサロンをご紹介することもできます。

## ！サロンを始めたい

サロンを始める場合、協力者や場所の確保をはじめ、どんなサロンにするのか、参加費をいくらとるのか等、悩むことがよくあります。そんなときは気軽に社会福祉協議会にご相談ください。サロン運営のノウハウをお伝えする等立ち上げのお手伝いをさせていただきます。

その他、すでにサロンを運営している方でも、日ごろ感じている課題や悩みをご相談いただければ、継続的に運営していけるよう応援をさせていただきます。

また、社会福祉協議会ではサロン実践者の横のつながりをつくるため交流会等も随時実施しています。どんな些細なことでも構いませんのでサロンに関してわからないこと、お困りのことがありましたらぜひ社会福祉協議会にご相談ください！

## サロンに関する助成金のおしらせ

名古屋市社会福祉協議会では、「名古屋市高齢者サロンの整備等生活支援推進事業」及び「名古屋市社会福祉協議会ふれあい・いきいきサロン推進事業」に基づき、サロン開設費用の一部を助成する制度を行っています。

助成内容	サロン開設に際し必要な物品購入経費。1か所につき50,000円以内
活動内容	地域での孤立・閉じこもりの防止、健康・生きがいづくり、地域住民との交流や仲間づくり等を目的に、高齢者、障がいのある方、子育て中の親子等が自由に気軽に集まり、地域住民とともに楽しく過ごす内容であること。
対象者	名古屋市内在住の高齢者、障がいのある方、子育て中の親子等を中心に、地域住民の誰もが参加できるもの。
実施回数	月1回以上、名古屋市内の一定の場所で、定期的で開催するもの。
参加人数	開設当初の参加人数（利用者）が5人以上見込めること。

また、サロン運営費用の一部を助成する制度もありますので、詳しくは各区社会福祉協議会までお問い合わせ下さい。

これらの助成金を活用し、みなさんの地域でもぜひサロンの輪を広げてください!! (平成28年3月現在)



〈問い合わせ先〉(福)名古屋市社会福祉協議会 地域福祉推進部  
〒462-8558 名古屋市北区清水四丁目17番1号  
電話 (052) 911-3193 FAX (052) 913-8553  
〈相談窓口〉開設予定区の社会福祉協議会