

❀ 地域みんなではじめよう ❀

『いきいきサロン』活動 のすすめ



ふれあいネットワーク



社会福祉
法人

天童市社会福祉協議会

いまこそ、地域福祉活動が必要とされています。

わたしたちの社会は、過去に例を見ない速さで高齢化がすすんでおり、将来は高齢化率が30パーセント以上になると予測されています。また並行して少子化も進んでいることから、徐々に経済活動や物質的な豊かさが減退していくことは避けられません。

一方では、地域から社会的な「つながり」が急速に失われることで、子育てのしづらさ、高齢者や児童等弱者への虐待、悪質商法や振り込め詐欺の被害拡大等の社会問題が顕在化しています。

このような中でも、介護保険制度に代表される公的な福祉施策は、財政難を理由に今後ますます縮小されようとしています。これらの社会情勢や国の動向から、住民の生活を守るための自営手段として、いまこそ身近な地域で住民同士がささえあい、たすけあう地域福祉活動が必要とされているのです。

いきいきサロン活動ってなに？

いきいきサロン活動は、いま全国的に広がりつつある、代表的な地域福祉の活動です。町内会等の小地域で、自治公民館等の会場に高齢者、障がい者、子育て中の親子等が集い、地域の協力者の支援を得ながら、仲間づくりや健康づくりを進めています。

全国には約50,000カ所ものいきいきサロンがあり、開催回数や参加者数、会場、活動内容、周知方法等、地域にあった自由な方法で運営を行っています。

いきいきサロンの目的は？

高齢化がますます進み、一人暮らしのお年寄りや夫婦だけの世帯、日中一人きりのお年寄りが増えています。また、地域には障がいがあるために閉じこもりがちの人や、子育て中の親子も生活しており、これらの人々が孤立するケースが増えています。

いきいきサロンは、これらの人々の「友達や話し相手がほしい。」「自分にも何かできることがあるはず。」という気持ちを生かして、いきいきと明るくすることが目的なのです。

～いきいきサロンは、住民同士のコミュニケーションを高めることや

社会的弱者の孤立を解消することが目的です。～

いきいきサロンの特長は……

いきいきサロン活動には、つぎのような特長があります。

- 誰でも気軽に参加できる。
- 楽しく、無理なく続けられる。
- みんなに役割がある。（参加者もボランティアにも活躍の機会があります。）

～自由な活動であること、柔軟な運営ができることが一番の特長です。～

いきいきサロンの効果は……

いきいきサロンを実施した地域にはつぎのような効果があらわれます。

- 普段、周囲とつながりを持つ機会のない世帯の孤立を防止できます。
- 地震等の災害時に支援が必要な世帯を把握することができます。
- 高齢者と児童等、異なる世代間のコミュニケーションの場になります。

いきいきサロンに参加した人には、つぎのような効果があらわれます。

- 仲間と過ごす楽しみができます。(仲間づくり)
- 無理なく体を動かすことができます。(健康づくり)
- 普段の生活にも張りができます。(楽しみづくり)

～いきいきサロンには、参加者も地域もいきいきさせる効果があります。～

いきいきサロンの活動内容は……

いきいきサロンの活動には、決まった形はありません。それぞれのサロンが知恵を出し合って工夫しながら、つぎのような楽しい活動を行っています。

- お茶のみ、会食会、季節の行事（花見、芋煮会、新年会等）
- 参加者が得意にしている趣味や一芸の披露
- 趣味活動、園芸活動、カラオケ、ゲーム
- 健康体操、血圧チェック、音楽療法、専門家の講話等
- 日帰りバス旅行、地域の児童や幼児との交流等



音楽を楽しむ



輪投げで
リフレッシュ



園芸活動



ジャズ
コンサート

～お茶のみや世間話と、趣味活動や行事等のバランスを考慮しましょう。～

いきいきサロンに参加する人は……

いきいきサロンに参加する人は、地域に住んでいるふれあいの機会を必要としている人々です。参加者は地域で話し合いをして自由に設定することができますが、候補としてはつぎのような方々があげられます。

- 外出の機会の少ない高齢者
 - 障がいを持っている人
 - 子育て中の親子
 - 市街地の場合には、地域の住民なら誰でも等
- ～困っている人が参加するという印象を持たれないよう
気をつけましょう。～



いきいきサロンを運営する人は……

いきいきサロンは参加する人自身が中心になって行う活動です。ただし参加者だけではできないことは、地域の人々の協力が必要となります。協力者としては、つぎのような方々が考えられます。

- 町内会や区長会の役員の方々
 - 民生児童委員、福祉推進員等の方々
 - 老人クラブ、婦人会、食生活改善推進協議会、ボランティア等各種団体の方々
- ～地域の中から、いきいきサロンのボランティアを募ることも効果的です。～

いきいきサロン活動の開催頻度は……

いきいきサロンの開催頻度は、地域でできる範囲で設定することになりますが、閉じこもり防止のためには、おおむね月1回以上が効果的と考えられます。

- 月1回
 - 週1回
 - 毎日（自由に使える場所があり、お茶のみ中心に行うサロンの場合等）
- ～できる限り開催回数が多いほうが、閉じこもり防止には有効です。～

いきいきサロンの会場は……

いきいきサロンは、身近な地域で気軽に集うことを目的としています。そのため会場にはつぎのような場所が最適です。

- 日頃は身近な自治公民館や市立公民館で
 - 地域の空き店舗や民家を借りることも
 - 気分をかえたい時には温泉や保養施設へ
- ～季節が良い時には、地域の公園等の屋外で活動すると、気分転換になります。～

いきいきサロンの周知の方法は……

いきいきサロンの参加者を募るときには、地域内で周知をする必要があります。具体的な方法としては、次のようなことが考えられます。

- 町内会報
- 回覧板（チラシ）
- 関係者からの声かけ（特に参加してほしい方に）

～あまり手間のかからない方法で、広く参加者を募集することを考えましょう。～

いきいきサロンをはじめる時は……

いきいきサロンを始めるときには、地域の関係者でつぎのようなことを話し合っておくとスムーズに開設することができます。

- 活動の頻度は（月1回、週1回、毎日等）
- 普段使う会場は（自治公民館、市立公民館、地域の空き店舗等）
- 参加する人は（高齢者、障がい者、児童等）
- 費用は（必要な費用や会費の設定等）
- 参加者と協力者の役割は（参加者が自分ですること、協力者が手伝うことの内容）
- 周知の方法は（町内会報やお便り等）

～開設時のスケジュールとして、つぎのような例が考えられます。～

①声かけ・相談	いきいきサロン活動に興味がある人は、地域に同じような考えを持つ人がいないか、仲間を探してみてください。また、町内会の役員の方等にも相談してみましょう。
②社会福祉協議会へ 問い合わせ	何人か仲間が集まったら、社会福祉協議会へ支援を申し込みます。社会福祉協議会では地域に伺い、活動趣旨の説明や他のサロンの例を紹介したりします。
③活動準備・周知	中心となるメンバーで、運営体制や活動費用、会場確保等、基本的な計画を考え、その後地域の協力者の募集や、参加者への案内を行います。
④活動開始	まずは出来る範囲でメニューを考えて活動をはじめます。最初は無理のない内容ではじめ、徐々に充実していくようにします。啓発のために、簡単な発会式を行うのも良いでしょう。
⑤評価・反省	毎回の活動を振り返り、評価と反省を行います。活動の充実と継続のバランスを考えて、次のいきいきサロンに反映します。

いきいきサロンの費用は……

いきいきサロンの費用（財源）にはつぎのようなものがあります。ただし、長く続けること、無理をしないことを考えると、あまりお金をかけないことが肝心です。

- 参加者の会費
- 町内会等の助成
- 社会福祉協議会の助成

楽しく活動するルールは……

いきいきサロンには、みんながやりがいを持って、楽しく活動するため、つぎのようなルールがあります。

- 人の悪口を言わない。
- プライバシーを大切にする。
- 参加者をお客様にせず、役割を分け合う。
- 楽しむ目的で活動していることをわすれない。



安心して活動するために……

いきいきサロン活動にみんなが安心して取り組むために、けが等に備えて保険に加入することができます。（例として社会福祉協議会取り扱いの保険を紹介します。）

- 名 称：ふれあいサロン傷害補償
- 対象活動：いきいきサロン、子育てサロン等
- 対 象 者：いきいきサロンの参加者、協力者、講師等
- 掛金・補償金額：年度により変更がありますので、お問い合わせください。

社会福祉協議会からの支援は……

市内のいきいきサロン活動がますます活発になるよう、社会福祉協議会では、つぎのような支援を行っています。開設の準備や運営のお手伝い等、お気軽にお問い合わせください。

- 発足時の情報提供、活動支援、活動費の助成
- 講師の紹介や職員の派遣
- 保険加入や福祉バス利用等の事務支援
- 各サロンの意見交換や研修の機会づくり

いきいきサロン活動のお問い合わせは……

〒994-0013 天童市老野森二丁目6番3号（電話 654-5156）
天童市社会福祉協議会・地域福祉係へどうぞ！