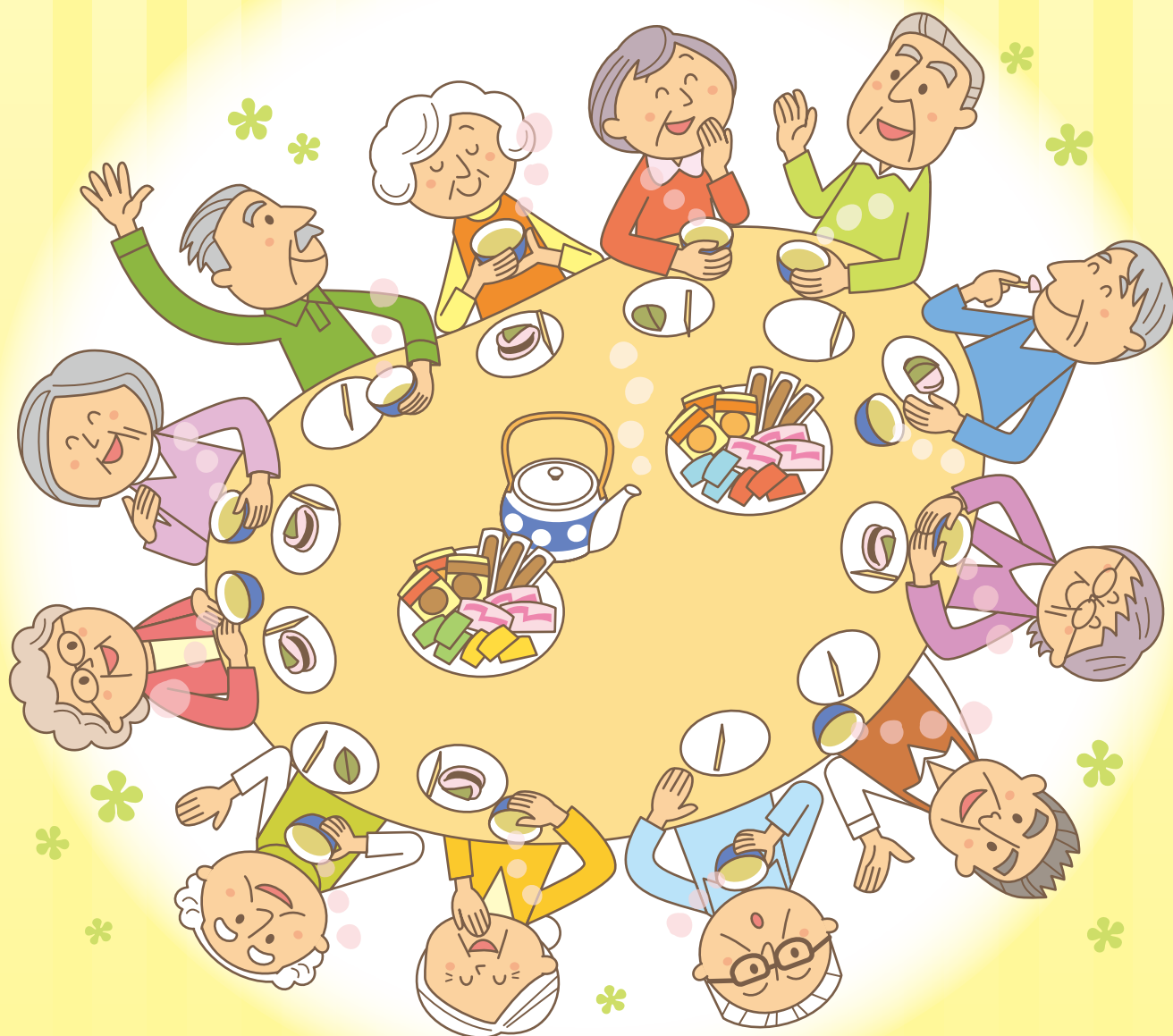


ふれあい

いきいきサロン

サロンで楽しい
地域の居場所づくり



社会福祉法人 熊本市社会福祉協議会

「ふれあい・いきいきサロン」活動をはじめませんか

サロンってな～に？

「ふれあい・いきいきサロン」は、地域の高齢者の方々が
つどい、おしゃべりや趣味を通して交流を深め、日頃の楽
しみやちょっとした生活の中での困りごとを相談しあう、
地域の中のお茶の間のような場です。サロン活動を通じ
て、毎日、楽しく、笑顔で日常生活が送れるような元気づ
くりをめざしています。

サロンって どんな目的があるの？

①仲間づくり

一人暮らしであったり、家族がいても昼間
は一人きりで、会話をする相手もなく閉じ
こもりがちに暮らしている高齢者などが、
気軽に出かけておしゃべりや趣味・レクリ
エーションを通して仲間づくりを行います。

②健康づくり(介護予防)

無理なく身体を動かす健康体操などを行
い、健康づくりをめざします。

サロンって どんなメリットがあるの？

①参加者のメリット

- 孤立化や閉じこもりを防ぐことができます。
- 仲間づくりや健康づくりができます。
- 情報交換の場になります。
- 悩み事の相談ができます。

②地域のメリット

- 世代間・住民の交流が図れます。
- 高齢者の悩みや不安を把握することができます。
- 高齢者の居場所づくりと住民の顔の見える関係を築くことができます。

サロンってどんな効果があるの？



無理なく体を動かす ことができます

簡単な体操をすることにより、認知症予防や転倒予防につながります。



生活のメリハリが 図れます

人と会話をし、大声で笑ったり、身だしなみ(服装や髪型)に気を配ることで適度な精神的刺激につながります。



健康や栄養について 意識する習慣がつきます

健康チェックや保健指導がきっかけとなり、高齢者自身が健康意識を高めることにつながります。



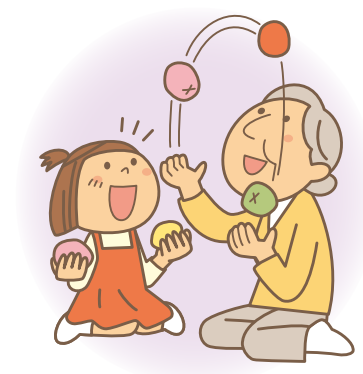
さまざまな情報を 得ることができます

インフルエンザや熱中症等の知識及び悪徳商法について情報を得ることができます。



閉じこもり防止に 役立ちます

友だちができ、身体と心が元
気になれば、外出しようとい
う気持ちになります。サロン
に來なくなった人を把握する
ことができ、見守り活動に繋
げることができます。



楽しさ・生きがい・ 社会参加につながります

サロンに参加する高齢者1人
1人が主役です。高齢者の特
技や趣味を生かした運営を
することによって生きがいづ
くりが図れます。

サロンの進め方

サロン対象者

高齢者ならどなたでも参加できます。
※地域によって対象者の年齢などは異なります。

サロンの会場

会場は、参加者が歩いていける範囲が理想です。主として地域コミュニティセンター、地域公民館、団地集会所などがあげられます。

その他にも、商店街の空き店舗、お寺、施設の交流スペースなど、費用をかけず誰でも気軽に利用できるところが望ましいです。

サロンの運営

校区社協が中心となって、民生委員児童委員や自治会の方々の協力を得ながら運営しています。地域の中で、ボランティアとしてサロン運営に協力していただく方(地域ボランティアやサロンサポーター)を発掘・育成することにより運営がスムーズなものとなります。また、参加される高齢者で役割分担を決めることも一つの方法です。

サロンの経費及び保険

サロンを実施する上で、会場費・光熱費(冷暖房代)・お茶菓子代・保険代が必要になります。長続きさせるためには、なるべく費用のかからない方法を考えることが必要です。また、参加者負担を基本として、100円から300円程度、参加者から集める事も1つの方法です。

[ふれあいサロン傷害保険]

●**対象**／サロンの参加者・施設職員・保健師・ボランティア・社協職員など全員が対象となります。

●**掛金**／Aプラン 13円
Bプラン 27円



[掛金の計算例]

加入例

一日参加人数**15名**
年間開催日数**12日間**で
Aプランに加入する場合

年間述べ人数

15名×12日間=180名

掛 金

180名×13円=2,340円

保険に関する手続き・ご相談は
各区事務所へ

Q&A



Q

サロン活動を始めるには？

まずは、熊本市社会福祉協議会
にお気軽にご相談ください。

A

Q

参加人数や開催回数は？

地域の実情に応じた参加人数と
回数を決めることが大切です。
但し、月1～2回程度の定期的な
開催が効果的です。

A

Q

参加者を募集するには？

回覧板での呼びかけや口コミ
によるお誘いなどの方法があり
ます。

A

Q

内容は決まっているの？

参加者の興味や関心などをもと
に、自由な発想で、参加者が楽
しめるプログラムづくりが必要
です。

A

Q

**もし、サロン活動中に
怪我や事故に遭ったら？**

サロン活動中の怪我や事故、会
場までの行き帰りの怪我など
に対応できる保険に加入できま
す。内容については、中面の経
費及び保険を参照ください。

A



ふれあい・いきいきサロンに関する ご相談は、熊本市社会福祉協議会へ

サロン活動
開始に向けての
ご相談

サロン
活動中の心配事、
困り事
のご相談

サロン
ボランティア
同士の交流会

レクリエーション等の
講習会や
研修会の実施

各地域の主な活動メニュー

楽しめるプログラムをつくる

- 無理なく体を動かす体操や競技
- 物作りや創作活動
- 歌やリズム遊び
- カルタや将棋、囲碁などのゲーム
- 地域の保育園や子育てサークルとの交流
- 茶話会などリラックスできる時間帯

会食～楽しい食事の時間を共有する

- 参加者やボランティアさんが調理した食事で会食
- 園児や小中学生と世代間交流をしながらの会食

健康チェック

- 看護師や保健師による健康チェック(血圧測定・健康相談・健康講話等)

季節に応じたメリハリのある プログラムをつくる

- 春や秋など気候がよい時期に、近くの公園で花見などの屋外サロンの開催
- クリスマス会や七夕会などの開催
- 校区や町内の夏祭りやイベントへの参加



社会福祉法人 熊本市社会福祉協議会

ホームページ

熊本市社会福祉協議会

検索

(Mail) info@kumamoto-city-csw.or.jp

(HP) <http://www.kumamoto-city-csw.or.jp/>

本所 〒860-0004 熊本市中央区新町2丁目4-27
地域福祉推進課 TEL096-288-2748 FAX096-359-1800
中央区事務所 〒860-0004 熊本市中央区新町2丁目4-27
TEL096-288-5081 FAX096-359-1800
東区事務所 〒861-2104 熊本市東区秋津3丁目15-1
TEL096-282-8379 FAX096-282-8389

西区事務所 〒861-5287 熊本市西区小島2丁目7-1
TEL096-288-5817 FAX096-288-5917
南区事務所 〒861-4202 熊本市南区城南町宮地1050
TEL0964-28-7030 FAX0964-28-8750
北区事務所 〒861-0136 熊本市北区植木町岩野238-1
TEL096-272-1141 FAX096-215-3909