



はじめよう！

気軽に

楽しく

自由に

無理なく

地域のつながり！

# ふれあい・いきいきサロン



## ふれあい・いきいきサロンとは・・・

「ふれあい・いきいきサロン」は地域を拠点に、その地域の住民同士が協同で企画し内容を決め、ともに運営していく楽しい仲間づくり・居場所づくりの活動です。



社会福祉法人 岡山市社会福祉協議会

# サロンってどんな活動？

あなたのまわりでこんなことはないですか？



- ・ご近所で気軽に楽しめる集まりはないかしら。
- ・一人暮らしで誰も話し相手がいない。
- ・ご近所の方ともっと仲良くなりたい。
- ・近所に集う場があったらいいのに。

サロンでは  
こんなことをします！！

- ・身近な場所に集まります。
- ・内容は自分たちで決めます。  
(例：ゲーム、食事、勉強等)

## サロンにはこんな効果が！！

サロンに行ったら  
ご近所の方と  
仲良くなった！

毎回サロンに  
行くのが楽しみ！

体を動かすことが  
増えた！

ご近所の方と  
会う機会が増えた

ひとり暮らしだけど  
安心して生活  
できるようになった



## サロンをしている方の声



平福ふれあいサロン  
長畑昌子さん

サロンを始めたことで、高齢者にとって楽しみができ、町内で情報交換をする場所が出来たことがよかったです。町内の誰もが参加できるようにすることで、皆が仲良く助け合えるようになりました。最初は高齢者の家を一軒一軒回ったりしましたが、地域の方へサロンを言葉で説明するのに苦労しました。

「今月は用事があるけど来月は参加しよう」と思っていただけのように、地道に広報しながら続けていきたいです。



たつのひろば  
さん

サロンを始めたきっかけは、地区社協の会長から「子育てサロンをしてみないか」とのお誘いからです。やっている自分たちも楽しく、いつも子どもたちからたくさんのパワーをもらっています。

参加している方々からは「幼稚園でたつのひろばのことを知りました。親子共に仲間ができました。」「場所や人に慣れるので安心してその後の幼稚園に通うことができる」という声が寄せられています。



# 🎀 サロンをはじめる5つのステップ 🎀



## 【サロンについて考えてみよう】

社協職員がサポートします

ステップ1

まずは、地域の方と一緒にサロンについて考えてみましょう。



## 【仲間を集めよう】

ステップ2

サロンに参加してくれる人を集めます。

・地域の各種団体の方々、世話好きの人、特技のある人



## 【会場を探そう】

ステップ3

無理なく続けられる会場を探しましょう。

《例》集会所、公会堂、個人の自宅、コミュニティハウス、公民館など



## 【ルールと活動内容を決めよう】

ステップ4

活動する上で最低限必要なルールを決めておきましょう。

・サロンの名称、日時、場所、会費、役割分担など



## 【サロンをPRしよう】

ステップ5

地域の皆さんにサロンを始めることを周知し、参加者を呼び掛けましょう。

《例》回覧版、チラシ配布、町内・スーパー等の掲示板、Web サイト等の活用



# さあ！始めてみよう！



## 🎀 さらに一歩活動をひろげてみよう！ 🎀

サロン



つながりづくり・あいさつ・ふれあいの場



見守り

気になる人の訪問・声かけ・見守り会議

生活支援



買い物や病院の送迎・ゴミ出し・ちょっとした手伝い



# ♥ サロンQ & A ♥

Q. サロンを行う上で何か決まりはありますか？

A. サロンの活動内容や開催方法は「こうでないといけない」という決まりはありません。参加者みんなが楽しめるよう、みんなで話し合って決めることが大切です。

Q. 参加者やスタッフの怪我等が心配です。

A. サロンの参加者が加入するサロン保険があり、活動中のケガに対して補償があります。

Q. 他のサロンでどんなことをしているのか知りたい。

A. 他のサロンへの見学等のご希望があれば社協へご相談下さい。

また、社協ではサロン交流会を開催しています。これからサロンを始めたいという方の参加も可能です。

Q. 立ち上げの支援は何かしてもらえるの？

A. 社協では次のような支援をしています。

- ・サロンの立ち上げに関する相談及びサポート
- ・サロンの見学調整
- ・サロンの運営に関する相談
- ・サロン交流会の開催
- ・サロン活動に関する情報提供
- ・サロン助成金の申請・交付 ※要件がありますので、詳しくは社会福祉協議会へお問い合わせください。



～だれもがいきいきと暮らせる福祉のまちづくり～

## 社会福祉法人 岡山市社会福祉協議会

《事務局》〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目 1-1 岡山市保険福祉会館 7 階

電話:086-225-4051 FAX:086-222-8621 E-mail:sya-s@mx32.tiki.ne.jp

お近くの事務所へ  
ご相談ください！

区事務所・分室		住所	電話	FAX
北区中央事務所	〒700-0846	北区鹿田町一丁目 1-1	086-225-4051	086-222-8621
北区北事務所	〒700-0071	北区谷万成二丁目 6-33	086-250-2007	086-250-2007
御津分室	〒709-2121	北区御津宇垣 1227	086-724-3121	086-724-2934
建部分室	〒709-3142	北区建部町建部上 564	086-722-1770	086-722-1770
中区事務所	〒703-8566	中区赤坂本町 11-47	086-238-9200	086-238-9500
東区事務所	〒704-8116	東区西大寺中二丁目 16-33	086-942-3260	086-942-3260
瀬戸分室	〒709-0861	東区瀬戸町瀬戸 54-1	086-952-4441	086-952-2225
南区南事務所	〒702-8021	南区福田 690-1	086-263-0012	086-263-0080
南区西事務所	〒701-0205	南区妹尾 880-1	086-281-0027	086-281-0027
灘崎分室	〒709-1215	南区片岡 159-1	086-362-4265	086-362-4629

パンフレット及び本事業は赤い羽根共同募金配分金が活用されています

