

# しろいし社協

## ふれあいサロンのてびき



令和5年4月更新

**社会福祉法人 白石市社会福祉協議会**

〒989-0231 白石市福岡蔵本字茶園 62-1(総合福祉センター内)

TEL:0224-22-5210 FAX:0224-22-1571

# ふれあい サロンとは



「楽しく・気軽に・無理なく過ごせる、自由な

通いの場」それがふれあいサロンです。

“お茶のみをしながらおしゃべり”、“週に1回の介護予防体操”など、活動の内容はさまざま。形にこだわらず、地域や参加者に合わせて自由に行えるのが、ふれあいサロンの良いところです。

## ふれあいサロンの特徴



### ●地域交流の場所 … 歩いていける地域の居場所

サロンで大切なことは、地域に住む人の出会いの場、交流の場、仲間づくりの場であること。地域に住んでいる人が歩いていける範囲の場所が基本です。

### ●出入り自由な場所 … 気軽に参加できるような雰囲気が大切

いつ来ても、いつ帰っても良いのがサロンです。“受けなければならないサービス”ではありません。

### ●やりたいことができる場所 … 好きなことをみんなで楽しく

参加者同士でやりたいことを話し合いながら活動していくことが大切。「おしゃべり」と「お茶のみ」だけでもOKです。



## ふれあいサロンの効果

### ●ご近所さんをつながりましょう

ご近所さんと知り合える格好の機会。サロンを活用して、“顔の見えるご近所さん”を増やしましょう。

知り合いが増えることで、おしゃべりや出かける機会が増え、生活に楽しみができます。

### ●社会をつながりましょう

◎心の健康維持・・・地域の中に自分の居場所や役割があれば、孤立感や孤独を感じにくくなります。また、外出する用事ができることで、身だしなみに気を配ったり、生活にハリがでます。生涯現役で過ごせるといいですね。

◎体の健康維持・・・サロンに出かけて定期的に体を動かすことが日常のリズムになれば、健康維持にもつながります。会場までの移動もいい運動です。





# サロン運営の基礎知識

～立ち上げから運営まで～



## ① 地域の状況を知る

地域で孤立しがちな人はいませんか？  
地域ではどんな“集いの場所（サロン）”  
が求められているのでしょうか？  
サロンを行う「きっかけ」や「目的」は？

## ② 中心メンバーを探す

何事も一人で始めるのは大変です。協力や  
支援をしてくれる人を募集しましょう。  
自治会や民生委員・児童委員、知り合い、  
ご近所さんなどにも相談してみましょう。

## ③ 活動の基本的な内容を決める

- ・参加者の範囲や人数の上限
- ・開催頻度や時間、年間スケジュール
- ・運営経費（会費の有無）
- ・サロンの名前

など・・・

## ④ 開催場所を見つける

参加者が歩いていける範囲が基本です。  
遠いと出かけるのが億劫になります。  
また、安全上の配慮も必要です。

### 【開催場所の例】

公民館、集会所、個人宅 など

## ⑤ 参加者を呼びかける

来てほしい人に情報が届く方法は？いつも  
の仲良しメンバーだけではなく、地域  
の人も集まりやすいようにしましょう。

【例】回覧板、チラシ、口コミ  
家に訪問して声かけ など

## ⑥ サロンを開く

サロンでは、参加者の意志が大切です。  
「楽しく」「気軽に」「無理なく」過ごせる  
のがサロンの魅力です。  
活動は、みんなが楽しめるようにしましょ  
う。

## ⑦ そのほかの運営ルールづくり

自分たちに合ったサロンを運営していくために、参加者みんなで話し合いながら、基本的なルールを決めていきます。

【例】緊急連絡先の把握、災害時の避難方法の確認、活動中の安全面（保険）など





# サロン運営のアドバイス

## 活動内容

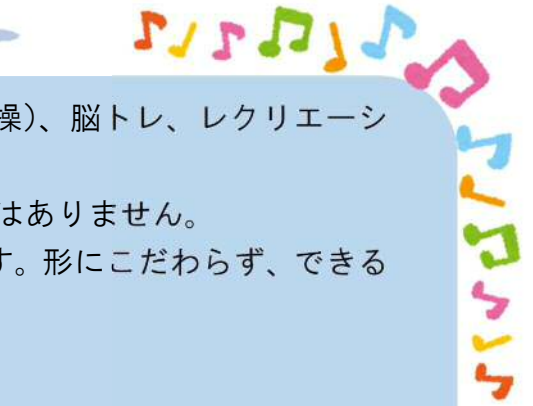
お茶のみやおしゃべり、介護予防体操（いきいき百歳体操）、脳トレ、レクリエーションなど、活動はさまざま。

「これをしなければいけない」というものは、サロンにはありません。

“出入り自由で、参加者みんなが楽しめること”が大切です。形にこだわらず、できることから始めましょう。

### 【活動内容の例】

- ・ 季節ごとの行事（お花見会、七夕会、クリスマス会、忘年会、新年会など）
- ・ 軽い運動（「いきいき百歳体操」や他の介護予防運動など）
- ・ 介護予防や認知症予防・健康についての講話  
（白石市地域包括支援センターの“出前講座”がおすすめです）
- ・ 簡単な脳トレや、輪投げや玉入れゲームなどのレクリエーション  
（しろいし社協でレクリエーション用具の貸し出しや“出前サロン”を行っています）
- ・ 手芸や折り紙、紙工作などの創作活動
- ・ お食事会（簡単な料理づくり、弁当を取っての会食など）
- ・ 伝統技術の伝承や、高齢者と子供の地域交流



## 開催場所

地区の集会所や公民館、個人宅を開放するなど、参加者が集まりやすい場所を探してみましょう。

会場の使用料などの費用を抑えた活動も、長続きのポイントです。

## 会費

サロンの主な運営資金は、参加者から集める会費です。

会場の利用料や材料費、お茶代など、運営に必要な金額を計算して、適正な額を集めましょう。あまりに高い会費は参加を妨げる原因となります。

## 回数

週に1回、月に1回など、無理のない範囲で続けられるように、参加者の希望を聞きながら話し合っ決めていきましょう。





## サロン活動が始まったら

楽しい活動を継続していくためには、自由に意見を出し合える機会と雰囲気が大切です。居心地が良く、「また来よう」と思えるように、気になっていることや困ったことをみんなで出し合い、考え合う場にしましょう。

また、何事もはじめから順調にいくことばかりではありません。様々な問題や課題が発生する可能性もあります。そうなった時には、代表者やリーダーだけが悩まず、その問題をオープンにして、みんなで解決策を考えていきましょう。

◎サロンの運営についてのご相談は、しろいし社協でいつでも受け付けています。

## 安心して参加できるサロンのために



参加者の中には、心身の機能が衰えた人や、障がいのある人もいます。安全面の配慮や、不測の事態が生じた時の対応について、考えておく必要があります。

### 【対応の例】

- ・ 食事をとる場合には、食中毒などの衛生管理に気をつけましょう。
- ・ 歳を取ると、わずかな段差でもつまずくことがあります。  
転倒や事故につながるものがないか点検し、対策を立てるようにしましょう。
- ・ 思わぬ事故や緊急事態が起きた時のために、参加者の緊急連絡先を把握しておく必要があります。（※個人情報の収集は、使用目的を明確にしましょう。）  
⇒しろいし社協で加入できる「いきいきふれあいサロン保険」「行事保険」「ボランティア保険」などに加入しておくで安心です。
- ・ 地震など災害が起きた時の避難方法や避難場所を確認しておきましょう。



## 参加者のプライバシーの保護

サロン活動は、地域住民どうしが信頼関係を築いていきながら行うものです。サロンの中で知った個人的な情報は、不用意に外部に漏らしてはいけません。

ただし、心身の著しい衰えや、個人では解決ができない悩み事など、何らかの支援を必要とする参加者がいる場合には、本人の了解をとって、行政など必要な関係機関に連絡することも必要です。



## ◎65歳からの相談窓口「白石市地域包括支援センター」

医療や介護・福祉の悩みごとをケアマネジャーや保健師などの専門職員が適切なサービス提供につなげていく、高齢者の総合的な相談窓口です。

電話番号:0224-22-1466



# しろいし社協の支援



## 白石市生活支援体制整備事業

平成28年4月に市から委託を受けて、白石市生活支援体制整備事業が始まりました。この事業は、高齢者等が集まり、お話をしたり身体を動かしたり、あるいは社会参加をすることが介護予防につながるという考えから、サロン活動の支援を行うものです。

この事業では、職員が訪問してのレクリエーションや、登録している講師を派遣しての出前サロン（音楽演奏や脳トレ、マジックショーなど）などを行っています。みなさんのご希望に応じて内容や日にちを調整しますので、まずはご相談ください！

また、市内のふれあいサロンの活動内容を紹介するため、年に数回程度、しろいし社協の広報誌「社協だより」内に、ふれあいサロン情報コーナー「まちしるべ」を設けています。取材時にはご協力をお願いします。



## ふれあいサロン助成金

しろいし社協に登録しているふれあいサロンに対し、助成金の交付を行っています。この助成金は、白石市民のみなさまからいただいた温かい善意の気持ちである「赤い羽根共同募金」の一部を元に運用していますので、申請の際は内容の審査、交付後は年間の実績を報告してもらうなど、使途の明確化を図っています。

### 《助成金の種類》

**運営費助成**・・・会場代や備品購入・材料費・消耗品代、お茶代などに使用できます。  
**新規開設助成**・・・サロン開設にあたっての物品購入（座椅子やDVDプレーヤー等）

◎助成金についての詳細は次ページの要綱をご覧ください。お問い合わせください。

## レクリエーション用具の貸し出し



ふれあいサロンのほか、地域や施設のレクリエーションで使用できるグッズの貸し出しを無料で行っています。

定番の「輪投げ」「玉入れ」や、人気の「ソフトダーツ」「カーレット」など、室内でも楽しめるものが揃っています。みんなでやれば盛り上がること間違いなし！

貸出用品の一覧は「ふれあいサロン レクリエーション用具」のパンフレットをご覧ください。しろいし社協のホームページにも掲載しています。

## 参 考

### 社会福祉法人白石市社会福祉協議会ふれあいサロン事業助成金交付要綱

#### (目的)

第1条 この要綱は、白石市内において市民ボランティア等が開設・運営する「ふれあいサロン」に対し助成することにより、生きがいがづくりや社会的孤立感の解消、健康増進等、地域における福祉コミュニティづくりの促進を図るため、事業に要する経費に対し、予算の範囲内において助成金を交付することを目的とします。

#### (助成対象事業)

第2条 前条の助成金の交付を受ける「ふれあいサロン」は、次の各号に定めるものとする。

- (1) 1年度（4月から3月まで）において4回以上開催すること。
- (2) 1回あたりの参加者数は5名以上とします。
- (3) 原則的に、運営に係る経費の一部は参加者が負担すること。

#### (助成金の額)

第3条 助成額は次のとおりとする。

#### 運 営 費

年 度	基本助成金額	運営助成金額（年間20回まで）
平成27年度	年額10,000円	1回につき 2,500円
平成28年度	8,000円	2,000円
平成29年度	6,000円	1,500円
平成30年度	4,000円	1,000円
平成31年度	以降同額2,000円	以降1回につき 500円

#### 新 規 開 設

区 分	助 成 金 額
新規開設助成 (初年度のみ)	30,000円を限度として (物品等購入した領収書の写しを添付)

#### (交付の申請)

第4条 助成金の交付申請書の様式は様式第1号によるものとし、その提出期限は白石市社会福祉協議会会長（以下「会長」という。）が別に定める。

第5条 助成金交付申請書に添付しなければならない書類は次のとおりとする。

- (1) 事業計画書
- (2) 収支予算書
- (3) その他会長が必要と認める書類

#### (交付の決定等)

第6条 補助金等の交付の決定の様式は様式第2号によるものとする。

(変更・中止・廃止)

第7条 助成金の変更(中止、廃止)承認申請書の様式は様式第3号によるものとし、その提出期限は会長が別に定める。

第8条 助成金の変更(中止、廃止)承認申請書に添付しなければならない書類は、次のとおりとする。

- (1) 変更後の事業計画書
- (2) 変更後の収支予算書
- (3) その他会長が必要と認める書類  
(実績報告)

第9条 事業実績報告書の様式は様式第4号によるものとする。

第10条 事業実績報告書に添付しなければならない書類は次のとおりとする。

- (1) 事業報告書
- (2) 収支決算書
- (3) その他会長が必要と認める書類  
(助成金の返還)

第11条 会長は、次の各号のいずれかに該当するときは、助成金の全部又は一部を返還させることができる。

- (1) 申請書及び報告書等の内容に虚偽の記載があると認められたとき。
- (2) 助成金を目的外に使用したとき。
- (3) この要綱に違反したとき。  
(委任)

第12条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は会長が別に定める。

附 則

(施行期日等)

- 1 この要綱は、平成22年4月1日から施行する。
- 2 白石市社会福祉協議会ふれあいサロン事業助成金交付要綱(平成18年4月1日)は廃止する。

附 則

この要綱は、平成28年4月1日から施行する。

附 則

(新型コロナウイルス感染症の拡大防止に起因するやむを得ない理由による活動回数及び助成金に関する特例)

- 1 新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、第2条第1号に規定する開催回数を満たさないことがやむを得ないと認められる場合、当該団体についても助成の対象とすることができる。
- 2 前項の理由のため、ふれあいサロンの開催回数が申請時の見込みより減少した場合は、減少分に係る助成額を新型コロナウイルス感染症対策用品の購入に振り替えることができる。
- 3 この要綱は令和3年2月24日から施行し、令和2年度及び令和3年度の助成金に限り適用する。