

さぁ！
みんなではじめよう

ふれあい サロン

ふれあいサロンは、

地域の人たちが

身近な場所で

気軽に集い

仲間と楽しく過ごせる

「憩いのたまり場」です



ハートマちゃん
苫小牧市社会福祉協議会
マスコットキャラクター

苫小牧市社会福祉協議会

もくじ



- ふれあいサロンってどんなところ？———— 2
- ふれあいサロンにはこんな効果があります—— 3
- ふれあいサロンづくりのポイント———— 4
- さあサロンを始めよう———— 5
- ふれあいサロン計画シート————10
- 気になる疑問・悩み Q&A のコーナー ——11
- 苫小牧市内のふれあいサロン 写真でご紹介—16
- 社会福祉協議会は地域の「ふれあいサロン」
づくりのお手伝いをします —————17

ふれあいサロンって どんなところ？

地域住民の閉じこもり防止や仲間づくり等を目的に、身近な場所で気軽に集まり、おしゃべりなどで仲間と楽しく過ごせる地域の「憩いのたまり場」です。



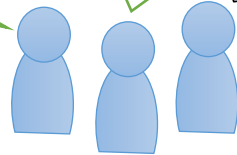
あなたのまわりに、こんな人はいませんか？

1人暮らしなので、
おしゃべりする相手が
いないなあ

友達が近所にいなくて
さみしいなあ

気軽に体を動かしたり
楽しく過ごせる場所が
近くにあればなあ

何か気軽に
人の役に立てることが
ないかなあ



家族と一緒に住んでいるけど、
日中はひとりなんだよね

ふれあいサロンがあったら…



笑顔がいっぱい

元気だった
かい？

ワイワイ

あんたも
元気かい？

自然にお互いを
思いやる関係

自慢の漬け物
持ってきたよ

椅子を運ぶの
僕も手伝うよ～！

サロンの イメージ

今日は何しよ～？

さ、お茶入れたよ！
飲みたい人はどうぞ

僕が覚えた体操
みんなでやろうよ！

参加者みんなで協力

遊びに
きたよ

ガヤガヤ

みんなの居場所



ふれあいサロンには こんな効果があります！

仲間や友達が増える！

サロンで出会った人同士が毎回顔を合わせることで、自然と友人関係を築くことができます。また、仲間と楽しい時間を過ごすことで、自然と笑顔が増え、地域で暮らす安心感も生まれます。



閉じこもり防止・健康づくり

サロンに出かけることで、外出の機会や人と会って話す機会が増え、生活にハリがでます。

また、サロンで適度に体を動かすことで脳や筋力が活性し、介護予防にもなります。



参加者同士の見守り支え合い

サロンに参加し、仲間ができることで、自然とお互いを見守るようになり、支え合いの関係が生まれます。

また、地域の絆が生まれ、災害時や緊急時の支え合いにも繋がります。



生きがい発掘・活躍の場に

参加者がサロンのお手伝いをしたり、自分の趣味や特技をサロンで披露したりなど、地域の一員としての意識や役割が生まれ、生きがいに繋がります。サロンは参加者一人一人が主役です！



困りごとの早期発見の場に

特に一人暮らしの方など、家で会話の少ない方も、サロンに来ると気軽な雰囲気ので会話ができるので、ちょっとした困りごとや悩みが深刻化する前に発見することができます。



地域の情報共有の場に

サロンは地域や社会の情報交換の場になります。ちょっとした世間話から、犯罪や防犯に関わる話題もあがり、参加者みんなが情報を共有することができます。



ふれあいサロンづくりの ポイント



参加者をお客さんにしない

～ひとりひとりが主役～



サロンは来た人みんなが主役です。参加者がお客さんになるのではなく、参加者にも積極的にお手伝いを協力してもらうなど、「できる人が、できることを、楽しみながら」みんなで作り上げるのがサロンです。

みんなで協力することで運営の負担が軽くなり、サロンへの愛着も増していきます。

特定の人だけに多くの負担がかからないよう、役割分担や協力をしましょう。

出入り自由！

「お気軽にどうぞ」



サロンの原則は、出入り自由なこと。強制感を与えるのは厳禁です！「来たいときに来て、帰りたいときに帰っていいよ」と言われたら、気軽に参加できそうですね。

費用をかけずに

楽しむことも大切！



サロンは参加者から参加費をもらいながら無理なく運営することが可能です。参加費をもらうことで、参加者の「サロンの一員だ」という意識を高め、サロン運営への関心を高める効果もあり、「参加者主体」の雰囲気づくりに繋がっていきます。

また、お金をかけなくても「アイディア」で楽しめることがたくさんあります。

人数が少なくても気にしない！

長く続けることの方が大事！



サロン運営中、思うように人数が増えずに悩むこともあるかもしれません。地道な声掛けや、口コミで少しずつ地域に広がっていきます。細々でも良いので、長く続け、その地域に根付くことが一番大切です。



やりながら自分たちに合う
やり方を見つけていこう

サロンの形は一様ではありません。地域それぞれに特徴があるのと同じように、サロンにもそれぞれ特徴があります。他の地域で行っているサロンの情報も参考にしながら、自分達に合ったやり方を、やりながらみつけていきましょう。

さあサロンを始めよう♪

サロンの
ワン！ツー！スリー！



～サロンを始めるにあたっての、組立て方法や手順をご紹介します～

ステップ0 ふれあいサロンって何？疑問を解消しよう！

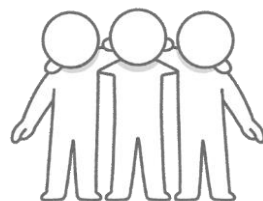
まずは社会福祉協議会（以下、社協）にお問い合わせください。「ふれあいサロンって何なの？」というところから、詳しくご説明いたします。他地域サロンへの情報や見学も調整できます。また、1回お試しという形で社協が地域にお伺いして実施する「出張サロン」もぜひご利用ください。



苫小牧市社会福祉協議会 ☎32-7111

ステップ1 サロンを立ち上げる仲間を集めよう！

一緒に活動してくれそうな方への声掛けや、地域の方々に広く協力を呼びかけてみましょう！
もちろん個人でのサロン立上げも大歓迎です！



ステップ2 理想とするサロンのイメージを広げよう

サロンを立ち上げる仲間で、自分たちの理想とする「サロン」についてアイディアを出し合い、サロンのイメージを具体的に組み立てていきましょう。他のサロンの見学に行き、参考にするのも良いでしょう

※P10「ふれあいサロン計画シート」もご活用ください。

1. 場所は？（どこでサロンを開催する？）

例）町内会館、集会所、自宅内、店舗内、近隣施設の部屋を借りる 等

ポイント

身近で気軽に歩いて行ける場所であれば、
どこでもOKです！



1. 参加対象は？特にどんな人たちに来てもらいたい？ (ターゲットは？地域に住む誰でも？高齢者？子ども？)

例) 自分たちの地域は高齢者の孤立が
地域課題なので、高齢者同士の繋がりを
積極的に築いていきたい。

⇒参加対象を「概ね〇歳以上の方」と年齢枠を設ける



例) 年齢関係なく、子どもから大人まで交流を深めたい。

⇒参加対象を「〇〇町在住の方なら誰でも」、
「年齢制限や居住地域関係なくどなたでも」とする



ポイント

各地域のニーズや現状に合わせて、
自由に設定できます。

1. 開催日や開催頻度は？(いつ？何時から何時まで？)

◆開催頻度は？

例) 週 1 回「毎週〇曜日」

月 1 回「毎月第 3〇曜日」

月 2 回「毎月第 2・4〇曜日」など

◆開催時間は？

例) 10 時から 12 時まで

10 時から 15 時まで

(参加者はお弁当持参、有料の軽食を用意など)

13 時から 15 時まで など



ポイント

定期的に行うことで、参加者にも開催日を覚えてもらいやすく、
根付いていきやすくなります。

自分たちの無理のないペースで、長く続けていきましょう！

④内容は？(何をする？参加費は？サロンのネーミングは？)

◆何をする？

- 例)・みんなでゆったりと交流したい
⇒お茶を飲みながらおしゃべり
- ・介護予防の要素を取り入れたい
⇒体操や軽スポーツ、頭の体操
- ・とにかくみんなで笑って楽しみたい
⇒レクリエーションやゲーム
- ・参加者一人一人の個性を活かしたい
⇒参加者の趣味や特技の発表
- ・地域の多世代と交流したい
⇒近隣の保育園児との交流
- ・たまには気分を変えたい
⇒外出行事や手作り体験など



ポイント

何をするかは自由です！参加者の声も取り入れながら、
楽しく無理なく行える内容を企画しましょう！
もちろん、おしゃべりだけでも十分 OK ですよ。

◆参加費はどうする？

- 例)・お茶とお菓子代で 100 円程度
- ・軽食を楽しみたいので、数百円集める
 - ・外出や体験行事等の際、必要に応じて集める
 - ・町内会自治会の予算があるので無料で行いたい



ポイント

サロンは参加者から参加費をいただきながら無理なく運営することが可能です。参加費制にすることは、単に運営上の費用に充てられるだけでなく、参加者一人一人の「サロンの一員だ」という意識の向上にも繋がります。

運営に負担がかかりにくく継続しやすい形を
第一に心がけましょう！

◆サロンのネーミングを考えよう

ポイント

自分たちのサロン名を考えましょう♪
第1回目の開催時に、参加者に意見を聞くのも良いでしょう
(参加者にも親しみやすく愛着のあるサロンに繋がるかも!)

ステップ3 参加案内・PR方法を考えよう

例) ちらしを作成し配布する
掲示板にポスターを掲示する
町内の広報紙に載せる
回覧板をまわす
直接声掛けをして案内する

ポイント

楽しい雰囲気が伝わるよう、
イラストを使うなど工夫しましょう。

なかよしサロン

◯月◯日(水) オープン!

なかよしサロンは、みんなの憩いの場♪
飲み物とお菓子を用意しています。
おしゃべりやゲームなどで、
楽しい時間を過ごしませんか?

参加費 100円

会場: ◯◯◯◯会館
時間: 13時から15時まで
(出入り自由! いつ来て、いつ帰ってもOK)
対象: 町内にお住まいの方

初めての方大歓迎!
お気軽にお越しください

【今後の開催日程】
◯月◯日(水) 13時~15時
△月◇日(水) 13時~15時
▽月◯日(水) 13時~15時

ステップ4 開催に向けて具体的な準備を進めよう

◆当日必要のものは?

自分たちのサロンで必要な物は?用意する物をリストアップしましょう。

例) 飲み物、お菓子、コップ、ゴミ袋
お菓子を入れる器、テーブルクロス、
ティッシュ、机、いす、看板…

ポイント

会場や部屋の入口に看板や札などを用意することで、
サロンが開かれていることが一目でわかるようにしましょう。
「ようこそ」の気持ちを込め、入りやすい雰囲気づくりをしましょう。

ようこそ♪ごゆっくりお過ごしください

なかよしサロン

13時から15時まで

◆役割分担をしましょう！

一人の人に負担がかかりすぎないように、メンバーみんなで役割分担をしましょう。

例) 事前準備～必要物品の買い物、案内チラシの作成 等
当 日～会場設営、進行役、飲み物やお茶菓子の設置
お茶はセルフサービスで、後片付けは参加者みんなで 等

ポイント

初回から参加者にも手伝ってもらいながら
みんなで協力する雰囲気づくりを心がけましょう

ヒント

部屋に話題となるような物を置いてみる

例) ・庭に咲いている花を摘んで飾ってみる
・子どもの描いた絵を飾ってみる
・季節感の感じられる小物をさりげなく飾ってみる
(涼しげな風鈴、うちわ、クリスマスツリー等の飾り)

←苦小牧の草花ですね♪

「このお花きれいだね～」 「ハナショウブだね」 「花は好きかい？」

「好きだよ、毎日庭の手入れをするのが日課でね・・・」

話が広がる～！



ワンランクアップする！
ちょっとしたしかけ

ステップ5 杜協に登録しよう

開催日の1週間前までに、「ふれあいサロン登録申請書(様式1)」を杜協に提出してください。

※ふれあいサロン活動に関わる保険の加入手続きをさせていただきます(無料)

※その他サロン活動のお手伝いをさせていただきます。詳細はP17～をご参照、

または、杜協で配布している「ふれあいサロン登録のご案内」冊子を御覧ください

ステップ6 サロン初回開催！そして次回開催に向けて

まずはドキドキの初回開催！一度開催することで、見えてくるものがたくさんあります。次回開催に向けて「次はこうしよう、ああしよう」を、みんなで話しながら、毎回模索しながら、自分たちに合う「サロンの形」を見つけていきましょう。

ポイント

参加者にも、サロンでどんなことをしたいか等、
意見を聞いてみるのも良いでしょう

ふれあいサロン計画シート

年 月 日

立ち上げの協力メンバー	
開催場所	
参加対象	
開催日・開催頻度・時間	
内容	
参加費	
参加案内・PR 方法	
当日必要なもの	
役割分担	
サロンの目標	
サロンのネーミング	

サロンのあれこれ



気になる疑問・悩み Q & A のコーナー



Q

お金が無いと運営できない？

お金がかかるよねえ？予算も限られているし…



A
アンスー

**費用をかけずに楽しむことも大切！
無理せず参加者から参加費をもらっても OK！**

「参加する方＝お客さん」ではなく、参加者も運営者もみんなで協力して作るのがサロンですので、お互いに無理をしていたら長続きはしません。中には、「無料で参加するのは、お世話になっているようで気兼ねしてしまう。お金を払った方が参加しやすい」という声もあります。また、参加者が参加費を払うことは、単に運営上の費用となるだけでなく、参加者の「サロンの一員としての意識」が高まり、参加者主体の雰囲気づくりや運営への関心を高める効果もあります。

ポイント

お金がなくても

人の繋がりとおもてなしの心でカバー





新しい参加者が来ない

いつも来る人は同じメンバーだなあ。
参加者も少なくて・・・



**人数が少なくても OK
参加者を増やすより長く続けることの方が大事**

長く続けているうちに地域に根付き、自然と口コミで広がっていきます。
PRチラシの作成や、ときにはイベントを盛り込むことで、参加するきっかけができますが、運営・費用上で負担がかかりすぎない程度で行うことが大事です。

【アイデア例】

- 「〇〇さんへ」という名前を書いたお手紙で参加を呼びかける
- サロンの楽しい雰囲気をまわりに伝える！
(写真、参加した方の声など、「楽しそうだなあ～」と思うような内容を盛り込む)
 - ・町内会だより等広報紙の中でサロン記事を掲載
 - ・PRチラシを作成
- 時タイイベントを企画
 - ・講話や出前講座（参加者の興味のあることを企画）
 - ・みんなでお菓子づくり、食事づくり
 - ・サロン開放デー
(普段はお年寄りばかりだけど、子どもなど地域の人みんなおいでよ！)
 - ・他の団体と交流
(園児と遊ぶ会、小学生との文通交流、絵手紙サークルによる絵手紙体験、踊りサークルの踊り披露、子育てサークルと世代間交流、料理サークルの料理試食会)
 - ・おでかけ
(買い物ツアー、お花見、〇〇さんちのお庭鑑賞会)

ポイント

新しく来た方を、温かく迎えましょう

新しく来た人は、顔なじみの常連さん同士で仲よさそうに話している光景を見たときに、「入っていけるかなあ」と不安に感じたり、疎外感を感じたりすることがあるようです。「どうぞこちらへ」と輪に入れて、みんなで楽しい時間を過ごすことで「また来たいなあ」と思ってもらえるようにしましょう。



みんな仲がよさそうで、
入りにくいなあ





男性の参加が少なくて



(運営者) 男性の参加が少なくて・・・

(男性本人) 女の人ばかり集まっているし、行きにくいなあ



男性にとって魅力的な要素を取り入れよう

男性の興味のありそうなことを企画に盛り込んだり、男性の特技を活かす内容などを考えたり、男性の気持ちになり、入りやすい雰囲気作りを心がけましょう。

【アイデア例】

●男性も楽しめそうな雰囲気づくり

- ・将棋、囲碁、麻雀、パズル、カラオケなど、遊びの道具を用意
- ・家にある新聞や雑誌を持ち寄る

●みんなで食事（たまにはお酒も）

みんなで食べると楽しい雰囲気に→特に一人暮らしの方に効果あり

●スポーツ観戦会

野球の生中継を一緒にみる

「人の役に立っている」という
嬉しい気持ちが、生きがいに

●男性の持っている力や特技を活かす

例) 書の上質な男性に指導をお願いし「書道教室」開催

例) ちょっとした力仕事を手伝ってもらう

運営者だけでできるようなことでも、

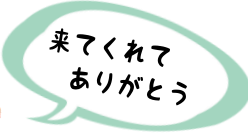
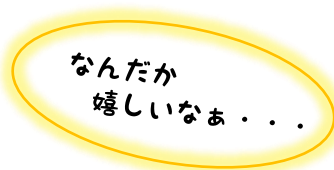
あえて「お願い、あなたの力が必要な」と頼ってみる

ポイント

感謝の気持ちを伝えよう

サロンに来てくれたときには、「あなたが来てくれて本当に嬉しいわ」「来てくれてありがとう」とさりげなく感謝の気持ちを伝えましょう。また、「この椅子を運ぶのを手伝ってくれないかしら」と、ちょっとした力仕事をあえてお願いし「ありがとう、助かったわ」等、必ず感謝の気持ちを伝えましょう。

※人の役にたったり、人から感謝されたりすることで、「嬉しく充実した気持ちになり、自分の役割や生きがいを見つけるきっかけとなり、「またサロンに来たいなあ」と思ってもらえるかもしれません。





内容のマンネリ化

サロンで何をしたらよいのだろう
ネタ切れです・・・



A アンサー

**運営者だけで抱え込まず、
みんなのアイデアを取り入れよう！**

参加者から意見を聞いてみたり、他のサロンのアイデアを情報収集したりなど、みんなの力を集めながら、メニュー作りをしてみましょう。

【アイデア例】

- 参加者の声を取り入れる
 - ・参加者がやりたいことを聞いてみる
 - ・アンケート調査
 - ・「ご意見・ご希望どうぞ」のポストを置いてみる
- 他のサロンの情報収集
 - ・他地域のサロンに参加してみることで、ヒントを得る
- 参加者の持っている知識や特技を取り入れる
 - ・参加者の趣味を体験
 - 例) 小物作りや絵手紙が得意な参加者に教わりながらみんなで体験
 - 例) タンスに眠っている布や衣類を持ち寄り、エプロンづくり
 - 例) 草花に詳しい方をリーダーに、花や野菜を栽培(鑑賞・収穫する楽しみも)
- サロンに参加してもらえない人の意見を聞いてみる
 - サロンに来にくい理由を知ること、垣根を取り除くきっかけに

困ったときには、社協もお手伝いします！
お気軽にご連絡ください！

ポイント



参加者一人一人の声を大切に



参加者は、「サロンでこんなことができたらいいなあ・・・」という自分の小さな望みを実現してもらえると、喜びや嬉しい気持ちから、サロンへの愛着が増し、他の人の望みにも協力したい気持ちが大きくなり、サロンへの愛着も増していきます。

参加者のどんな小さな声も見逃さないようにしましょう。もちろん、運営者に負担がかかりすぎない程度で参加者の声を取り入れていきましょう。



会場となる場所がみつからない

(運営者) 地域に会館がないんだよね

(参加者) 会場が遠いと歩くのが大変で・・・



A
アンサー

人が集まるところをサロンに！

会場は自力で歩いて行ける範囲にあるのが一番良いですが、場所によっては高齢の方が歩いて行くには遠いこともあります人が集うことができる場所ならどこでもOKです。人が集まれる場所でサロンを行いましょう。

【アイデア例】

- 空き家、空き店舗、店舗の一角をお借りする
- 神社、お寺、幼稚園や福祉施設等の空き部屋をお借りする
- 自宅の一室を開放
- 公園（青空サロン）



運営者の負担が大きい

参加者がお客さんになってしまっています



A
アンサー

抱え込まないで！参加者にも手伝ってもらおう

運営者だけで抱え込まず、参加者の力も遠慮なく借りましょう。参加者に頼みにくいかもしれませんが、思い切ってお願いすることも大切です。お手伝いをしてもらうことで、サロンの一員であるという意識や、人の役に立っているという意識が高くなります（強制感を与えるのは厳禁です）。

【アイデア例】

- セルフサービス
 - ・各自飲み物をセルフで持って行ってもらう
 - ・マイカップやマイ箸を家から持ってきてもらう（洗い物少なく！個性アップ！）
- できそうなことは参加者にもお願いしてみる
 - ・お茶やお菓子の準備、洗い物や机椅子の片付け
- 参加者の趣味や特技を活用
 - ・カメラが趣味の方に写真係をお願いする

苦小牧市内の ふれあいサロン

写真で紹介

苦小牧市内各地域で行われている「ふれあいサロン」への参加を通して、地域住民同士の繋がりが広がっています。



皆さん和気あいあい！



笑顔がいっぱいです



元気に、いちに♪



じゃんけんぽん！



麻雀も人気です！



自宅内での
サロン



みんなでばんざい！！



店舗内での
サロン

社会福祉協議会は、 地域の「ふれあいサロン」づくりの お手伝いをします！！

ふれあいサロンづくりの出前講座 にお伺いします



地域の集まりや会議等にお伺いして、ふれあいサロンの基本的な部分や運営のためのコツ等についてご説明いたします。ふれあいサロンって何？どんな効果があるの？どうやって始めたらいいの？等、さまざまな疑問にもお答えします。一緒にサロンづくりを考えます。

出張サロンにお伺いします

社会福祉協議会がふれあいサロン未設置地域へ出張し、ふれあいサロンを地域と共同で運営し、実際に体験してもらうことで、市内のサロンがない地域にもサロンの必要性を考えていただく機会にさせていただけたら幸いです。お試してサロンを開設してみませんか？



ふくしレクリエーション物品を貸出します



社会福祉協議会では、ふれあいサロン等地域住民の交流の場でご活用いただけるレクリエーション物品を貸出しています。体を動かすものから頭の体操になる物まで、さまざまな種類がございますので、ぜひご活用ください。

※社会福祉協議会で「ふくしレクリエーション物品貸出」パンフレットを配布しています。インターネットのホームページからもご覧いただけます。

ふれあいサロンに関わる保険の助成をします

ふれあいサロンの参加者が、参加中および自宅から活動場所までの往復途上において、急激かつ偶然な外来の事故でケガをした場合に、補償します。社会福祉協議会に登録いただいたサロンへ、保険の助成をしています。また、送迎を行っているサロンに対しては、送迎保険の助成も行っております。

ふれあいサロン運営者向けの研修会にご案内します



社協に登録しているサロン運営者等を対象に、運営者同士の交流・情報交換や、ふれあいサロンの運営にお役立ていただけるようなレクリエーションを学ぶ内容等、研修を毎年開催しています。

各種出前講座に伺います

ふまねっと運動や、ふくしレクリエーション等さまざまな出前講座を行っております。ふれあいサロンでお困りの際は、ぜひご活用ください。



その他サロンに関する情報提供・相談受付

ふれあいサロンに関する情報提供や、相談を受付しています。また、社協に登録するサロンへは、定期的に「ふれあいサロン通信」をお届けしています。「サロンを開催してみたいけど、どうしたらいいのか」「サロンで何をしたら良いかわからない」「他のサロンの情報を知りたい」など、どうぞお気軽にご相談ください。



※詳細につきましては、社協で配布している
「ふれあいサロン登録のご案内」冊子をご覧ください



社協サロン

毎月
開催中

苫小牧市社会福祉協議会が主催するサロンです。
市民の方どなたでも参加できます。

開催日：毎月第3木曜日(祝日の場合は変更有)
10時00分～12時00分
場 所：市民活動センター
(若草町3-3-8)



サロンってどんな雰囲気なの？
ちょっと見てみたい！という方
お気軽にお立ち寄りください

ふれあいサロンの手引き

発行 平成23年3月/改訂 令和2年3月

【発行者・お問い合わせ先】



社会福祉法人 苫小牧市社会福祉協議会

〒053-0021 苫小牧市若草町3-3-8 市民活動センター1階

電話：(0144) **32-7111** FAX：(0144) **34-8141**