

## ⑤ 社会福祉協議会は地域のサロン活動を応援します

### これからはじめてみようという方は…

- サロンの意義や活動内容、開設に向けた準備など相談にのります
- 実践者からのアドバイスや実際のサロンへの見学などを調整します

### 魅力あるサロンづくりのために…

- 実践者相互の交流会や研修会の開催についてご案内します
- ボランティアの活用や専門職との橋渡しをお手伝いします
- 魅力あるサロンづくりを一緒に考えます

### 始めたばかりの方へ…

- ボランティア保険のご紹介、加入手続きなどをお手伝いします
- 助成制度により、運営費の一部を助成します



### 【助成制度のご案内】

札幌市社会福祉協議会では、サロンの活動実績に応じて、1回あたり1,000円、年48回(1か月に4回、子育てのみのサロンは年12回)を上限に助成を行っています。サロンの立ち上げから活動が軌道に乗るまでの支援として、助成期間は5年までとなっています。

#### ● 主な助成要件

- 参加人数 地域ボランティアを除き5名(組)以上
- 開催回数 年10回以上(概ね月1回以上)
- その他
  - ・ 特定の趣味活動に限定されないこと(特定の趣味活動の実施時間は概ね3分の1以下とする)
  - ・ 広く市民に開かれた活動であること(チラシなどを町内回覧し、広く参加者を募集するなど)
  - ・ 概ね定期的に決まった場所で開催されていること(「毎週●曜日●時～●時、●●会館で開催」など)

ふれあいいきいきサロンへの助成は、市民の皆様からの寄付金や赤い羽根共同募金によって支えられています。

### お問い合わせ先

ふれあいいきいきサロンに関するご質問や相談、登録や助成、保険加入の手続きなどについては、お住まいの区社会福祉協議会までお問い合わせください。



|     |           |     |           |
|-----|-----------|-----|-----------|
| 中央区 | ☎281-6113 | 豊平区 | ☎815-2940 |
| 北区  | ☎757-2482 | 清田区 | ☎889-2491 |
| 東区  | ☎741-6440 | 南区  | ☎582-2415 |
| 白石区 | ☎861-3700 | 西区  | ☎641-6996 |
| 厚別区 | ☎895-2483 | 手稲区 | ☎681-2644 |

札幌市社会福祉協議会地域福祉課 TEL614-3344 FAX614-1109

〒060-0042 札幌市中央区大通西19丁目1-1 札幌市社会福祉総合センター3階  
ホームページ <http://www.sapporo-shakyo.or.jp>

# ひろげよう ふれあいいきいきサロン

楽しい♪

気軽に♪

「ふれあい・いきいきサロン」は身近なところで気軽に集まることができる場です。日常的な交流を深めて素敵な福祉のまちづくりをすすめてみませんか?

自由に♪



社会福祉法人 札幌市社会福祉協議会  
社会福祉法人 札幌市各区社会福祉協議会

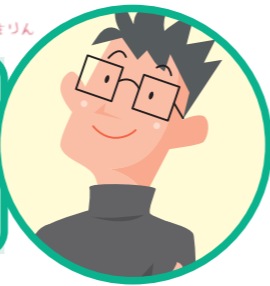
## ①ふれあい・いきいきサロンとは？

自宅に閉じこもり気味だったり、ご近所の方とのお付き合いがなかったり、最近では地域でいつのまにか孤立している…という人も少なくありません。「ふれあい・いきいきサロン」とは、市民による市民のための「居場所」「交流の場」として、顔なじみの輪を広げ、そこに住む人々がつながりを持つような地域を目指す活動です。



## ②ふれあい・いきいきサロンの効果

### ①近隣とのつながり、仲間づくり



ふれあい・いきいきサロンは、参加者一人ひとりが主役となって自分たちでつくる交流の場です。サロンに参加することで、近所に知り合いが増えるので、日常でも声をかけあい、あたたかな交流が生まれます。安心して暮らすことのできる地域づくりにも発展します。

### ②閉じこもりの予防、見守りの効果



歩いて行ける範囲に「ふれあい・いきいきサロン」があれば、気軽にでかけることができるようになり、仲間と過ごす時間が楽しくなると、外出の機会が増えることにもつながります。また、お互いの顔を確認することで、参加者同士で自然な「見守り効果」も期待できます。

### ③地域の情報交換の場

さりげない会話の中には、ご近所の情報も盛りだくさんです。お店の情報や、町内会の行事、たまには専門家を呼んでいろいろな話題を提供してもらうこともできます。仲間どうして情報を交換し、新たな情報を入手して、みんなで共有し合える場です。



### ④無理なく体を動かして介護予防



歩いてサロンに出かけるだけでも、家の中で過ごしているのとはずいぶん違います。また、地域の介護予防センターなどの専門家にも参加してもらい、サロンで無理なく体を動かせると一層効果があります。

### ⑤身近な地域の楽しいボランティア活動

高齢者の笑顔や、かわいい赤ちゃんの成長と出会える身近な地域のボランティア活動です。学生や企業など「地域に住む」「地域にある」様々な人々に参加を呼び掛けて、地域が一つとなって取り組むことのできるボランティア活動です。



## ③サロンをはじめるまえのチェックポイント

- ✓開催場所……歩いて集まることができる場所を選びましょう
- ✓内容……参加者同士がお互いに交流できる活動を心がけましょう
- ✓参加人数……5名(組)で顔の見える人数(概ね20名以内)が理想的です
- ✓費用……参加費やおやつのもち寄りなど、費用のかからない工夫も大切です
- ✓回数……概ね月1回以上の開催で、定期的な開催だと参加しやすいです
- ✓参加者募集……チラシ配布、回覧などのほかに「クチコミ」も効果があります

## ④サロンを企画・運営してみよう 開設準備から運営までの流れをご紹介します

### ①地域の状況を確認しましょう

地域ではどのようなサロンが求められているでしょうか？また、サロンを開設する「きっかけ」、「目的」は？

### ②中心メンバー募集

一人では始めるのは大変なことも。メンバー募集、協力、支援してくれる人やグループなども考えてみましょう。

### ④開催場所を探そう

参加者や活動内容から、自分たちのサロンにあった場所を見つけましょう。  
例：町内会館、マンション集会室、自宅、公共の建物、商店街の空き店舗、あき家など

### ③活動の基本的な内容を決める

中心メンバーで具体的にイメージしてみましょう。  
例：参加者の範囲、開催日/時間、参加者の人数、役割分担、費用、1日、1カ月、1年の流れなど

### ⑤参加を呼びかける

まずは参加してもらうことから。最初は「顔見知り」からのスタートでも、徐々に参加者を広げていくように取組んでいきましょう。

### ⑥サロンを開く

特別なプログラムが必要ということではありません。大切なのはみんながくつろいで参加できること。おしゃべり、ゲーム、体操などからはじめてみるのもよいかもしれません。

### 運営に悩んだら

いつでも社会福祉協議会に相談してください。みんなで話し合うことはもちろん、サロン活動は様々な形で広がっています。社会福祉協議会では交流会・研修、お便りの発行など様々な取組を行っています。

### ⑦運営のルールづくり

「自分たちのサロン」を意識して、サロンのルールをあらためてみんなで確認してみましょう。その際はお客さんをつくるのではなく、みんなが主体的に！