

～ふれあい・いきいきサロン事例集～

サロンの一歩

応援します！



はじめに

私たち札幌市社会福祉協議会がふれあい・いきいきサロン活動を事業として支援を始めたのは平成13年度です。この15年の間、多くの市民の皆さまの力でたくさんのサロンが立ち上がり、そこに集う人たちの絆を作りあげてきました。参加する人たちが「いきいき」と楽しみ、サロン以外の場でもお互いに気かけあい、周りの人たちも引き込みながら、地域をも動かしていく。サロン活動をとおして起こる変化は、想像していた以上の効果であり、私たちは大変驚かされ、そして喜びを感じてきました。

現在、札幌市社会福祉協議会に登録し、活動しているサロンは約700か所となっております。それぞれに特色のある、魅力ある活動を進めていますが、この活動の輪をさらに広げたいと考えております。もっと多くの市民の方にサロン活動を知っていただき、サロンを開いてほしい、サロンに参加してほしいと願い、今回この事例集を作成いたしました。

事例は、たくさんのサロンの中から各区一つの活動をご紹介します。ここでは様々な思いがサロン活動という形で一步を踏み出していて、私たちはこうした一步を今後も応援していきたいと考えております。これまでサロン活動にご理解、ご協力いただいた皆様には深く感謝申し上げますとともに、今後も一層のご支援、ご協力をいただきますよう、お願い申し上げます。

平成29年3月

社会福祉法人札幌市社会福祉協議会



見守り・訪問活動イメージキャラクターの‘まもりん’
サロン活動も、隣近所の見守り活動につながっています！

もくじ

はじめの一步

- 「区社協講座からの一步」手稲区 げんきかい…………… 2
- 「拠点から始まる一步」白石区 四丁目サロン…………… 4
- 「みんなの居場所にする一步」東区 自由の集い…………… 6
- 「サロン発！地区を変えていく一步」北区 ありしあの会…………… 8
- 「子育てママ達の大きな一步」豊平区 くれよんぽっけ……………10

続けていくための一步

- 「気軽な声かけのための一步」清田区 平岡シュヴァーピングふれあいサロン……………12
- 「交流会からサロンへの一步」厚別区 白樺町内会いきいきサロン……………14

次のステップへの一步

- 「男性達の居場所づくりへの一步」西区 男和の会……………16
- 「住民の見守りへの一步」南区 PH真駒内茶話会……………18

再出発への一步

- 「サロン再出発への一步」中央区 荒井山倶楽部……………20

サロン活動への一步

- ふれあい・いきいきサロンとは？……………22

社会福祉協議会は地域のサロン活動を応援します！

社会福祉協議会に登録しているサロンは増えています！

げんきかい

～区社協講座からの一歩～

実施主体：曙第2町内会
開催日：第3土曜日 10:00～12:00
会場：マンション集会室
参加費：なし
対象年齢：特になし

平成28年2月、手稲区社会福祉協議会では、サロンに関心がある、サロンを始めてみたいという方を対象に「あつまろう！サロンビギナー」という講座を開催しました。そこには、自分の住むマンションでサロンを開くことを考えていた「げんきかい」の足立さんも参加されていました。民生委員・児童委員でもある足立さんは、マンションの中で「ご近所づきあいがなくて寂しい」「遠くは無理だけど、集会室なら行ける」という話を高齢の方から聞いていました。民生委員になって月日も浅かったので、訪問してもまだまだ気を許してもらえないような方もいました。だったら、みんなで集まっておしゃべりをして、そこで心配なことも話してもらえるようになれば、と考えるようになったのです。そんな時に、タイミングよく開催されたのが「あつまろう！サロンビギナー」でした。

この講座では、サロンの効果や活動事例を紹介するだけでなく、実際にサロンを開いている方からの報告や、サロンを疑似体験できるメニ

ューもあります。参加する事で、足立さんもやってみたいサロンのイメージが徐々に固まっていきました。まずは、サロンをお手伝してくれるボランティアを探しました。「この人には関わってほしい」と思う方々に声をかけ、皆さん快く引き受けてくれました。そのボランティアの方々と話し合い、サロンの名称や日時などを決め、平成28年5月には第1回目の「げんきかい」が開かれることとなります。案内は、掲示板でお知らせをするだけでなく、80歳以上の方には招待状も出しました。その結果、20名を超える方が集まってくれました。

同じマンションに住んでいながらも、お付き合いはあまりなかったので、まずは親睦を深めたいと、おしゃべりから始めました。その後のサロンも、おしゃべりを中心に、時にはゲームなども取り入れながら、住民同士の交流を深めています。ボランティアの皆さんも、近所づきあいができていくことを実感、自分たちも嬉しく感じていました。

心配なことは、サロンで聞いてもらう。みんなに会えば、心配なことも減っていく。参加者が「げんき」になれる近所づきあいが、この場所で芽吹き始めています。

多くの方にサロンの良さを知ってほしい、サロンを増やしたいと考え、初めて実施した講座から、実際にサロンが誕生したのは、本当に嬉しいことです。

講座終了後も、具体的な内容を確認したり、一緒に動いてくれる仲間の必要性をお伝えしたりしながら、サロンができていく過程を見ることができたのは、私にとっても、貴重な経験となりました。



【記念すべき第1回の様子】
まずは、自己紹介から！

みんな、こういう集まりを 実は待っていました！



手作りの看板
が、皆さんを
お迎えします



この日は、輪投げ大会も実施。全て手作りの道具です。豪華？景品付きでした！



賑やかな感じがした
から、ちょっと寄っ
てみたんだよ。
また、来てみるよ。

気軽に来てもらえるように、時間内であれば、いつ来ても、いつ帰っても良いというようにしています。

基本はおしゃべり！



【ボランティアの方】

市外から引っ越してきて、近所づきあいがないことに寂しく感じていました。足立さんに誘ってもらって、参加していくうちに、たくさんの方と知り合えて良かったです。お手伝いしながらも、皆さんから元気をもらっている感じです。



サロンの中では、管理組合や町内会の情報もお伝えしています。お伝えするだけでなく、何か心配なことがあれば、関係する組織に報告するようにしています。

このマンションでは、サロンとほぼ同時期に、マンション単独の町内会が立ち上がり、町内会としても、サロン活動は住民同士の交流の場、孤立を防ぐ場として大きな役割を担うこととなります。

サロンの役割や楽しさを、次の「サロンビギナー」の参加者に伝えていただきたいと思います。



手稲区社協 小野寺職員

四丁目サロン

～拠点から始まる一歩～

実施主体：北郷親栄第7町内会
開催日：第4日曜日 11:00～12:30
毎週水曜日 10:00～12:00
会場：白石ゴム製作所 食堂兼会議室
町内会事務所「ふれあい」
参加費：日曜日のサロンは500円
対象年齢：特になし

平成26年6月、北郷親栄第7町内会の福祉推進委員会専用の事務所「ふれあい」が開所しました。地元企業の株式会社白石ゴム製作所が社会貢献の一環として社屋の一部を事務室に改装し、無償貸与してくれることとなったのです。拠点ができ、それがきっかけで、町内会は様々な活動に取り組むようになりました。その一つが「四丁目サロン」です。「ふれあい」開所以前から、町内会有志が月1回の空き缶回収の後に「今日を楽しもう会」という集まりを会社の一室で開いていました。「ふれあい」ができ、この会を地域の親睦の場として、もっと多くの方に気軽に来てもらおうとサロンに発展させたのが平成26年10月のことです。始めてみるとたくさんの方が参加し、すぐに事務所では手狭になってしまいました。そこで会社の食堂兼会議室を借りて、より多くの方が楽しめるようになりました。

拠点はさらに、新たな活動を生み出しました。

サロンをとおして町内会に対する理解度が自然と高まっていく中で、子どもたちのための夏祭りや餅まきも、この拠点をきっかけに始めることができました。また、町内会ゴミステーション清掃後に、有志で事務所に集まっていた機会が、平成28年4月からは、「四丁目サロン茶話会」として、近隣の高齢者が気軽に立ち寄れる場となりました。

もともと、住民同士のつながりはあった町内会です。互いに気配りできるご近所でもありました。それが、サロンができたことで、さらに身近な関係になっていったのです。

「町内を歩いていると、遠くから嬉しそうに手を振ってくる人が見えるの」サロンで知り合い同じ時間を過ごす中で、会釈する関係から、気軽に手を振って会える関係になったのです。

「息子が一緒に住もうって言ってくれるけれど、これほど居心地の良い町内会はないから行かないんだ」気軽に行ける場所があり、日頃からおしゃべりできる仲間がいる町内会に可能な限り住み続けたいとのことでした。

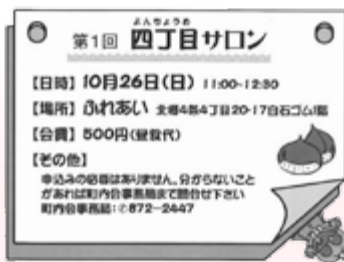
「今日を楽しもう会」としてスタートした集まりは、拠点という大きな力を得て、住民の「この地域で、みんなと一緒に、今日を楽しもう」という思いに大きく育っています。

北郷親栄第7町内会では、平成21年に孤立死を出さないようにと「みまもり隊」が組織され、活動を開始しています。お互いに気かけあえる関係が築けていたところに、拠点ができたことは、活動にさらなる弾みがつきました。サロン活動も、その一つです。サロンでともに楽しい時間を過ごす中で、日々の付き合いがさらに、心の通ったものになりました。

サロンの決まり

- ①会費は男女共にワンコイン
- ②昼食は手作りを主とする
- ③寄贈、持ち込みは拒まない
- ④「楽しく」をモットーにする
- ⑤自由参加で出欠はとらない

【サロン、初回案内チラシ】



四丁目サロンの運営は「今日を楽しもう会」の精神を受け継いでスタートしました。申込、出欠はとらなくても、みんな誰が来ているか、ちゃんとわかっています。日頃のつながりが、よくわかります。



時には、町内会役員による生演奏も！



他の区で友人が開催していたサロンに参加し、この町内会にもサロンができればと願っていました。だからこうした集まりができて、本当に嬉しい。これまでの経緯、町内会の歴史は任せてください！



サロンで会って、もっと仲良くなりました



株式会社白石ゴム製作所 代表取締役会長の千葉さん（写真右）

地域の皆さんに空いている場所を使ってもらうのは当然のことだと思っています。地域と企業は離れてはいけません。

今後は、子育て中のお母さん達も応援したいと考え、準備中です。



北郷親栄第7町内会 鈴木会長（中央）
私たちの町内会は、ルールを守りながら、安心・安全で、互いにやさしく、助け合えることを目指しています。サロンもこの目標を達成するのに有効です。



ここが、私たちの拠点！

町内の皆さんはこの拠点ができたことに感謝し、住民同士のつながりが深い自分たちの町内会を誇りに思っています。

次世代の人材確保や、作業分担など課題も感じていらっしゃるようですが、一緒に向き合っていきたいと考えています。ますます、このサロンが充実し、拠点を活用して町内会が活発になることを願っています。



白石区社協 柳職員

自由の集い

～みんなの居場所にする一歩～

実施主体：有志グループ 自由の集い
開催日：毎週火曜日 13：00～17：00
毎月第1～第4土曜日
17：00～20：00
会場：地区会館
参加費：500円
対象年齢：特になし

「東苗穂四条会館という会館がせっかくあるのに、あまり活用されていない。住民の力で作った会館は、もっと住民の力で活気のあるものになって欲しい」地元の人たちがお金を出しあって建てた会館です。当時は、集会や法事などに活用されていたのが、時代の流れなのか、利用者は会合で使う老人クラブと習字教室の小学生くらいになってしまいました。これを建てた人たちは、たくさんの住民が集まり、そこでみんなが仲良くなってほしい、きっとそう願っていたはずです。「だからこそ、もう一度、ここにみんなが集い、ここからみんなが元気になって欲しい」と、会館代表の徳橋さんと管理人の岩佐さんはサロン「自由の集い」を始めることにしました。

始めるにあたって、男性も参加しやすいように将棋盤や麻雀道具を揃えたいと考えました。そこで、何か手立てはないかと区社協に相談してみたところ、会館の活性化が目的では、主催者まかせになり、魅力的なサロンとならなくな

るため、会館の活性化とサロン運営両面からアドバイスがありました。どのような経費が必要なのか整理することも重要です。なんでも新しいものを買って揃えようとするれば、いくらお金があっても足りなくなります。主催者が用意するものと、参加者とともに揃えていくものを分け、参加者や地元の方にも協力してもらうことで、会館とサロンのPRにつながります。

改めて、集まる人が楽しみ、自分たちの居場所として大切に思ってもらうためには何をすれば良いのか、運営の方法も含めていろいろとアイデアを出しながら思い描いたのは、誰もが自由に参加でき、自由な時間を過ごし、主体的に動けるようなサロンでした。結果、「自由の集い」は、麻雀、手芸、水彩画、習字、そしておしゃべりと、メニューが多彩なサロンとなりました。様々なコーナーがあるので、思い思いに時間を過ごすことができる、たくさんの人が集まるようになりました。会館のお客さんではなく、「これをしたい」と意思を持って参加することが、皆さんの元気につながっています。もちろん、ここで出会った人達との交流は、気持ちを豊かにしていきます。元気で、心豊かな生活を過ごす人たちが集まるサロンは、地域をも活性化し始めているところです。

町内会館にたくさんの方に集まってもらうことで、様々な効果が得られると思っていました。サロンを広める上でのポイントをお伝えしたところ、地元新聞販売所の折り込みチラシに参加者募集や、不活用品の提供依頼などを掲載し、活動メニューも増やすなど、すぐに動きだし、今のような形を作り上げていきました。



ここなら時間にとらわれず、自由に描けると言う声も聞かれます。ここで、新たな趣味を見つける方もいらっしゃいます。

始めて会った方でも、すぐになじめます。麻雀をここで初めて挑戦した方もたくさんいらっしゃいます。実は、この麻雀卓、全て手作りです！



手芸コーナーでは、得意な方が先生となって皆さんに教えています。他の方の作品を見て、「孫のために、これを作りたい！」と次の作品への意欲も出てきます。

「自由の集い」から皆さんへ



「毎日筆を持っています。一日でも筆を離すと感覚を取り戻すのが大変なんですよ」

朝起きて、「今日は何をしよう…」と悩んでしまうのは、少し寂しいことです。何か予定があること、出かける場所があることは、実は、とても大事なことです。家から出て、外の空気を吸って、誰かとおしゃべりして、そうした当たり前なはずなのに、当たり前になっていない「自由」が、ここにはあります。

もっと多くの方に、この「自由」を味わってほしい、そう願っています。

一緒に、楽しみましょう！

皆さんの参加をお待ちしています。

サロンにお邪魔するたびに、新たなメンバーも増え、活動が活発になっていくのが実感できます。名前のお通り「自由」な雰囲気、このサロンの魅力です。自由でありながら、一人ひとりが孤立することなく、誰かにつながっていることが、みなさんの居場所としての安心につながっています。



東区社協のメンバー

ありしあの会 ~サロン発！地区を変えていく一歩~

実施主体：和光町内会
開催日：第3日曜日 9：30～11：00
会場：サービス付き高齢者向け住宅
アリア34
参加費：100円
対象年齢：65歳以上

「ありしあの会」は、地元の人たちが自然と集まってできたサロンではありません。このサロンがある麻生連合町内会が、高齢の方が気軽に集まれる場を作ってほしいという意向で白羽の矢を立てたのが、「ありしあの会」を主催する和光町内会でした。町内会館が老朽化でなくなっていたので、区社協や地域包括支援センター等がサロンの会場となりそうなところを探したところ、サービス付き高齢者向け住宅の「アリア34」が協力してくれることとなりました。そして、地区の民生委員・児童委員も協力し、関係機関も手伝うというバックアップ体制を整えた中で、平成27年4月にこのサロンは誕生したのです。

設立したばかりの頃は、連合町内会や関係機関が中心となってサロンのメニューを決め、準備を行い、多くの手をかけていましたが、区社協がサロンの意義を説明していく中で、新たに町内会会長となった小笠原さんは「こうした場

は町内会としても大切だ」と、町内会が主体となって取り組んでいきたいという姿勢を示してくれるようになり、町内会福祉部にも声をかけてくれました。今では、福祉部の方も自然とサロンに参加するようになっています。

小笠原会長は「町内会は役員の担い手も足りない。でも足りないからって（サロンを）やらないというわけにはいかない。老人クラブもあるけれど、もう一つ行く場所があったっていいじゃない。こうした場所に、来てくれる人がいるということが、大事なんだ」と話されました。

サロンがスタートして最初の一年は、関係機関の協力が大きな部分を占めていました。でも、二年目を迎えたころから関係機関の参加は特に求めず、今では自分たちの力で、みんなでできることを工夫しながらしています。そうして、連合町内会のものでもない、関係機関のものでもない、和光町内会のサロンとなっているのです。



スタート時は関係機関が中心に進めてきた部分もありますが、回を重ね、また、打ち合わせや経過報告会などを行っていく中で、徐々に町内会のサロンという意識と自主的な動きが出てくるようになりました。参加者の中でも協力してくれる人が出てきています。サロンをとおして、住民による支え合いの動きが芽生えてきていると実感しています。こうした目覚ましい変化を、もっと多くの方にお伝えしていきたいと考えています。

アリシア34の職員さんも、お手伝いしてさせていただきます。



《サロンの流れ》

- ①ラジオ体操
- ②その日のメニュー
トランプやゲーム、
ちょっとした工作、料理など
- ③お茶しながらのおしゃべりタイム
「来月何しようか？何がいいかな」と
みんなで、次回のメニューを決めて解散



小笠原会長

「みんなのおかげで、できているよ。
だから、私も頑張らなきゃね。」

民生委員さんが来ているから、安心ね。
ここでも、気にかけて
くれていますよ。



同じマンションに住んでいるから、声
をかけあってきているのよ。
一緒に来られるから、心強いわ。



歩いてきてますよ。
歩くのが大切だって
言われているもの。

【民生委員の方】

最初は不安だったけれど、
専門機関の人も手伝って
くれて、なんとかはじめ
られました。そして、町
内会の協力があるから、
ここまでくることができ
たと思います。
自分の担当世帯の方にも、
お誘いしています。

麻生地区では「ありしあの会」をモデルケースにして、サロンの輪を広げることも検討中です。また、地区内のサロン交流会も実施し、まさにサロンをとおして地区が動き出していると言えます。

区社協ではこれからも、決して手を出しすぎず、でも必要なときにはすぐにお手伝いできるようにしていきます！



北区社協 山崎職員

くれよんぽっけ

～子育てママたちの小さな一歩～

実施主体：有志グループ くれよんぽっけ

開催日：毎週火曜日 9：00～12：00

(行事等で変更あり)

会場：中の島集会室

参加費：なし

対象年齢：未就園児をもつ親子

行事の時は小学生や幼児も参加可

3年前、新興住宅地で家が隣同士の5組の親子が、自然と一緒に遊んだり、お互いの家を行き来したりするようになりました。もっと子どもたちが自由に遊べる場所があるといいね。近くにある集会室を使わせてもらえないだろうか。そんな話から、町内会の役員に問い合わせめて、管理人である三上さんを紹介してもらいました。三上さんはすぐに理解を示してくださり、集会室を遊びの場とすることが可能となったのです。これが「くれよんぽっけ」の始まりでした。

最初は5組の親子で集まっていたのですが、「もっとたくさんの親子で遊べたら楽しいよね」と、近所のお母さんたちに声をかけ、その輪は広がっていくこととなります。代表の山中さんは、スーパーや公園で初めて見かけたお母さんにも積極的に声をかけました。

「声をかけられて、びっくりしたけれど、来てみて本当に良かったです」サロンに参加するようになったお母さんたちは皆さん、そう話されていました。お母さんたちが始めたサロンで

す。お母さんたちが必要としている情報、時間、場所、関わり、同じ目線で理解できます。だからこそ、居心地が良くて、安心できる場所になっているのです。

お母さんたちの思いは、さらに膨らんでいきます。七夕の時期にみんなで、ローソクもらいをできないだろうか、近所の知り合いの家に、子どもたちがお菓子などをもらいに行けるようお願いしました。また、作った笹飾りを飾ってほしいと、近所の「グループホームあかしあ」をお願いしてみました。グループホームは、快く引き受けてくれただけでなく、その後夏祭りに招待してくれるなど、交流がさらに加速していくこととなります。

立ち上げ当初は関わりの少なかった町内会も、行事のチラシを回覧することに協力してくれるようになり、遊びに来てくれる役員の方も出てきました。この地区の民生委員も行事で差し入れをしたりと、気にかけてくれるようになりました。お母さん達の「子どもが地域の中で、多くの人と関わりながら成長してほしい」という思いと行動が、まわりの人たちの心を動かしているのです。

今は子育て親子の居場所だけれど、いずれは、誰もが集える地域みんなの「居場所」として存在したい。お母さんたちの夢はまだまだ大きくなっていきます。

お母さんたちの力に、いつも圧倒されています。多くの思いを持って、たくさんのやりたいことがあって、それをどのようにお手伝いしたらよいか、私も一緒に悩んでいます。頑張っているお母さんたちの力を信じて、お手伝いは出来るだけ最小限にして、でも、いつでもお話を聞けるようにしていきたいと思います。まだまだはっきりとした形にはなっていないけれど、お母さんたちが目指している、誰にとっても安心



【管理人の三上さん】(後列 右側)
 団地も高齢の人が増えて、子どもがいる家庭がなくなり、寂しくなっていました。だから、集会室を使ってくれるようになってから、なんだか、活気が出てきました。
 お母さん方は、本当に一生懸命で、良い関係を築いていますよ。皆さんのためになれば、と思っております。

【GHあかしあ 河部常務】(後列 中心)
 グループホームを移転して、どのように地域と関わろうかと考えていたところに、声をかけてもらいました。
 入居者にとっても、子どもたちのかわいらしさは、元気の、笑顔の素となっています。
 みなさんからもらったカードや飾りが増えていくことが、一緒に積み重ねてきた歴史だと思えて、嬉しくなります。

クリスマスの時には、
 サンタになってGHあかしあへ



みんなで作った
 プレゼント★



この日は雛祭り。
 ちらし寿司作りに挑戦。



僕たち、お雛様に変身！



参加しているお母さんの声
 ふだん、子どもと二人で公園に行ったり、少し離れた子育てサロンに遊びに行ったりしていました。近所で同年代のお友達ともっとふれあえたらいいなと思っていたところ、道で声をかけてもらいました。自然とお友達も増え、安心してのびのび遊べます。子育ての先輩お母さんも多いので、何かあったときには相談もできます。貴重でありたい場です。



楽しいことはみんなで！
 流しソーメンや恵方巻き作りもやってみました。

「くれよんぽっけ」 のメッセージ

「くれよん」は、ひとりひとりのカラー(個性)
 「ぽっけ」は、いろんなポケット
 子どもも、おとな(親、地域の方々など)も、ともにそれぞれのカラーや持ち味を大切に、たくさんのあそび(かかわり)を通して、楽しみ合いながら一緒に夢を描き、育んでいこうよ！

できる居場所「くれよんぽっけ」となるために、もっとたくさんの応援が集まるようにしたいと考えています。

お母さん方！これからも一緒に、一步一步頑張りましょうね！



豊平区社協 望月職員

平岡シュヴァーピングふれあいサロン

～気軽に声かけのための一歩～

実施主体：平岡シュヴァーピング町内会
開催日：第3日曜日 13:00～16:00
会場：マンション集会室
参加費：200円
参加対象：70歳以上

以前から麻雀やパークゴルフ、カラオケといった趣味活動で住民同士が交流する機会のあるマンションでした。しかし、住民も高齢化し、さらに一人暮らしの世帯が増えてきた中で、「趣味活動だけでなく、もっと気軽に集まれる場が必要ではないか、集まることで不安や孤独感を少しでもやわらげないか」と平成25年にスタートしたのがこのサロンです。

近くの公園でのお花見や忘年会、百人一首大会など季節にあわせたメニューを取り入れながらも、多くの時間は「おしゃべり」で楽しめます。自分の近況や子どもや孫のこと、病気や怪我のこと、料理のこと…何気ない会話が途絶えることはありません。

サロンでは、毎回、案内のチラシを作って対象となる世帯へ配付しています。写真を撮ったり、チラシを作ったりするのは男性のメンバーです。それぞれ役割を持つことも、参加するきっかけになります。

「いつでも、気軽に足を運んでほしい」そう

いう思いで、まだサロンに来ていない住民の方にも、サロンのチラシをマンション内で配付し続けています。

気兼ねなくおしゃべりできる関係は、日頃のつきあいにもつながります。「エレベーターで気軽に挨拶できるようになった」「ただの挨拶が、儀礼的なものではなく、意味のある挨拶に変わった」そんな声も聞かれます。

「住民が高齢化していく中で、お互いに気にかけてあげ、見守りをしていく必要性を、強く感じるようになった」と、世話役の椎野さんは話されます。だからこそ、気軽に声を掛け合える仕組みづくりの一つとしてサロンを実施しているという思いもあります。まだまだ参加してほしい方もいるので、これからも皆さんに協力してもらいながら、サロンを続けていきたいと話されていました。

気軽な声かけが自然な形で広がる、ご近所の声掛けが嬉しく思える、そんな町内会に、確実に近づいてきています。

区社協では、地域で行われている身近な活動を把握し、支援していくために町内会を訪問しています。平岡シュヴァーピング町内会は、そうした訪問を機に関係を築いていきました。たまたま別件で世話役の方に会った時に「サロン」の話題となり、社協サロンとしての登録をお手伝いしました。その後は、サロンへおじゃましながら、必要な情報をお伝えしたり、何かお困りのことがないかを気にかけています。

ふれあいサロン対象者 各位

平成29年 1月15日
早稲川ヶアールズ町内会
ふれあいサロン
世話人内裏 大内 誠也

**1月15日(日)に41回
ふれあいサロンを開催いたします
新年恒例の百人一首大会と甘酒で楽しみましょう!!**

新年明けましておめでとうございます。今年もふれあいサロンを盛り上げて楽しみましょう。前回は忘年会で手作りの餅汁を堪能し、参加者やカウオケの楽しいメンバーの熱気もあり楽しい時間を過ごすことができました。

今回は新年恒例の百人一首大会を行います。優勝グループには豪華賞品をご用意しておりますので手作りの甘酒を飲みながら楽しみましょう。 みなさん気軽に参加してください。

1. 日 時 1月15日(日)13:00~
2. 場 所 11~14号館 集会所
3. 内 容 (1).百人一首大会
・3人一組で対抗試合
・優勝して豪華賞品をご用意させていただきます
(2).手作りの甘酒で乾杯
(3).カウオケも楽しみましょう
・カウオケの楽しいメンバーの熱気も期待

4. その他
(1).会費として200円お持ちください。
(2).ふれあいサロンに参加される方は参加申込書を各事務
の世話人の郵便受けに1月12日(木)迄に提出してください。 前回の付録
の世話人の郵便受けに1月12日(木)迄に提出してください。 前回の付録
問合せ 886-0789 雑野、882-4745 植井
受付あり

1月15日(日)の ふれあいサロン参加申込書

提出先 11号館504号係先、12号館507号係先、13号館308号係先、14号館310号係先

参加者氏名	比 名	備 考



チラシには前回の様子が写真で掲載されていて、サロンの雰囲気が伝わってきます。

**元気なうちは
毎回参加します!**



**元気な様子がわかり
安心です!**



【世話役のみなさん】



人気の病院の先生とか、お店の情報とか聞けて、ためになるのよ! パソコンが得意な方もいて、頼りになります。

家にいても一人だから、話す相手もないのよ。でもここに来たら、いっぱい聞いてもらえるわ。



社協や専門機関の職員さんに来てもらうと、安心だよね。

「今度、一緒に卓球もどうだい?」そんなサロンとは別のお誘いも気軽にできます。



清田区社協
大能事務局次長

地域包括支援センターなどの専門機関にもサロンに来て話してもらうなど、活用しています。町内会の住民同士の交流の場でありながら、専門職員が目が届くことにもなります。今後も、サロンをとおして、ご近所づきあいの応援と住民の方の安心を支えていきたいと思ひます。

白樺町内会ふれあいいいきいきサロン

～交流会からサロンへの一歩～

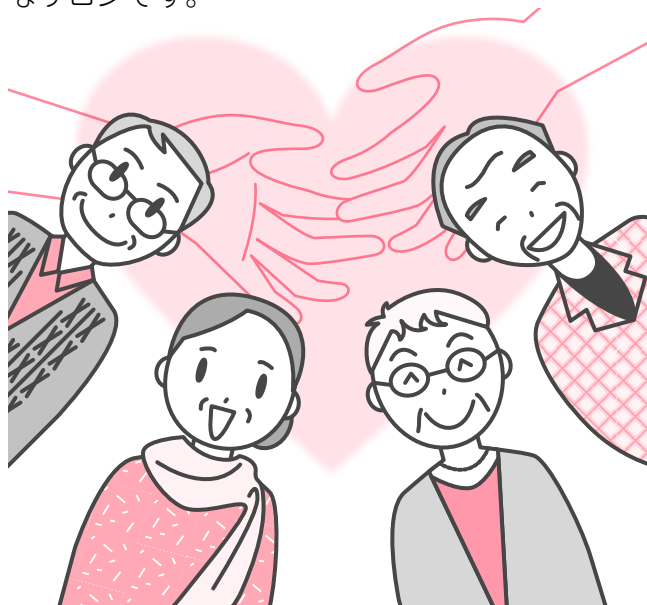
実施主体：白樺町内会
開催日：月1回（不定） 10：00～12：00
会場：地区会館
参加費：なし（昼食があれば100円）
参加対象：特になし

白樺町内会では、福祉部が中心になって年に5～6回の交流会を不定期に開催していました。企画や準備に携わる福祉部員やボランティアの負担を考えると、回数を増やすことは難しい状況でした。しかし、札幌市でも一二を争う高齢化率が40%を超える青葉地区に位置する町内会です。さらなる高齢化により心配な方も増えてくることが予想されます。そして、参加者からも「もっと、集まりたい」という声が聞かれるようになりました。そこで、定期的な開催へと踏み出し、それまでの町内会の会員限定という枠を取り、どなたでも参加できるようにしました。

「何かあったら、近所の方に相談できるような地域にしたい」「町内会以外の方でも、近所の方が参加してもらうのが理想」と話すのは代表である福祉部長の山本さんです。実は、山本さん自身には、サロンをとおして知り合った方に骨折した時に助けてもらったことがあったのです。また、サロンを支えているボランティアで

もある女性部長の甘日岩^{はつかいわ}さんにも、ご自身が3年前に青葉地区に引っ越してきて、周りに知り合いもいなく不安に感じた経験があり、今に至っています。

このように、身近に相談できる人と知り合え出会えた縁が次の縁へとつながっていくのは、サロンだからこそその効果の一つです。もちろん、定期的な開催のサロンへ転換したことで、ボランティアの負担が増えたのも事実です。しかし、参加する場が増えること、それは互いに顔見知りになり、支え合うきっかけにもなっています。今後の、地域の支えあい活動の広がりが楽しみなサロンです。



サロンになる前の交流会の段階から、おじゃましていました。関わっていく中で、ボランティアの負担を考え、定期的な開催へ変えていくのに慎重になっていたのも、よくわかりました。区社協では、町内会の人材をフル活用している皆さんに、外部の出前講座や、専門職、企業などの活用を提案し、負担軽減のための組織作りなどを助言してきました。それが、定期的開催につながり、サロンとして登録して下さったことは、本当に嬉しく思っています。



「地域再発見」として、地域の方の力を活用して、勉強会の講師をお願いしたり、趣味を披露したりしてもらっています。他にも、学生ボランティアの芸能披露や企業の出前講座も利用して、皆さんが楽しめるメニューを増やしています。



歌が得意な方のメロディーに合わせて、みんなで歌うこともあります。実は、地域は人材の宝庫なのです！



90歳を超えても、元気ですよ。体を動かすのが大事！サロンに来るのも楽しみにしています。



お互いのことを話しながら、仲良くなれるのは、やっぱり「おしゃべり」があるから！

町内会初の男性福祉部長、山本さん。山本さんが福祉部長になったことで、男性の参加者も少しずつ出てきました。



区社協職員も、講師で登場。ご要望があれば、お手伝いいたします！



男性の参加者が少ない、一人暮らしの方にもっと来てほしい、という皆さんが感じる課題についても、今後、一緒に考えていきたいと思えます。

町内会の班長からは、サロンをきっかけに地元の人と仲良くなれた、という話も聞きました。少しずつ、そして確実にサロンが地域に浸透していると実感しています。



厚別区社協 芳賀職員

男和の会

～男性達の居場所づくりへの一歩～

実施主体：西町地区福祉のまち推進センター
開催日：毎月第一金曜日 10:00～14:00
会場：西町会館 福まち事務所「和み」
参加費：無料（ランチ100円、
ドリップコーヒー100円）
対象年齢：概ね60歳以上の男性

西町地区福祉のまち推進センター（通称：福まち）に、念願の拠点ができたと、平成21年のことです。そして翌年、この拠点を有効活用しようと始めたのが男性対象の『男和の会』と女性対象の『美和の会』という二つのサロンでした。

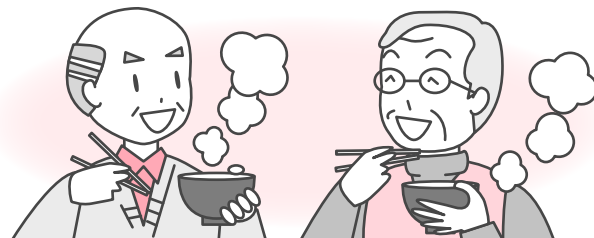
「地域での集まりはどこも女性でいっぱい。女性がほとんどのイベントには参加しづらい」という男性の声。そんな声に応え、外出する機会の少ない、家に閉じこもりがちな高齢男性のための居場所づくりを地域に広めていくきっかけにしたいというのが『男和の会』の開設の大きな目的でした。

始めてみると、次々に男性の方が参加し、20人くらいは常に集まるようになりました。参加した方が、次の時にご近所の方を誘って連れてくることもありました。サロンに来て、おしゃべりをして、好きな方は囲碁もして、温かい食事もみんなで食べて・・・決して特別なことをしているわけではありません。どのサロンでも

行われているようなことです。男性の方も、気兼ねなく過ごせる居場所を求めていたことがわかりました。

ここで提供される食事は『美和の会』の有志による手作りです。有志のひとりであり、福まち事務局長でもある望月さんはお話してくださいました。「最初、昼食を持参してくださいとお伝えしたら、多くの方がコンビニのお弁当をもって来んです。その姿を見ていたら、なんだか温かなご飯を食べてほしいなあと、食事作りでお手伝いすることになりました。餃子なんかを作る時は、男性の方にも手伝ってもらったりもしてね。お一人暮らしの方には、少し多めに作った分を持ち帰ってもらったりしています」

手作りの温かい食事は、参加者にも好評です。そして、温かい気持ちは、参加者にも伝わっていきます。料理作りにも全く参加しない、ちょっと厳格な雰囲気だった男性が、見学に来た方に声をかけたり、お茶をだしたりするようになりました。男性達が気軽に集う居場所が、心の拠り所にもなっています。



区社協では、日頃から地区福まちの支援もしています。そうした中で、「サロンを始めたい」という西町地区福まちの皆さんの思いを、一緒に実現していくこととなりました。チラシの作成や、周知の方法など共に考えながら、開設に至る過程を間近で見ることができたのは、私たちにとっても貴重な財産となりました。

福まちの拠点
「和み」が入っ
ている会館です



気の合う仲間との
囲碁が元気のもと！



男性だって、
おしゃべりは
楽しい！



美味しいよ～。
食べにおいで！



【ある日のメニュー】
カうどん（南瓜のいももち入り）
ゴボウの天ぷら

【福まち事務局次長 坂野さん】
地域の中で、機会があるたびに多くの方に声をかけて、皆さんに来てもらっています。やることはこじんまりしていても、サロンの間口は広げて、誰もが気軽に来てほしいと思います。
自由な雰囲気が良いのか、他の地区から参加してくれる方もいます。
参加者同士で、最近来なくなった人を気にかけるなど、個々のつながりも出来てきました。



年に1～2回は『美和の会』との交流会も実施しています。
サロンのメンバーによるマジックにも大歓声！

このサロンは、閉じこもりがちな高齢男性の方が外出する機会にもなり、地域にとっては心配な方の見守り活動にもなっています。こうした活動をとおして、活動に協力して下さる地域のボランティアを増やしていくことも一緒に取り組んでいければと思っています。



西区社協 荒職員

パークハイム

PH真駒内茶話会

～住民の見守りへの一歩～

実施主体：PH真駒内マンション管理組合

開催日：第2火曜日13：00～15：00

会場：マンション集会室

参加費：なし

対象年齢：特になし

「ここは絆と見守りを意識した茶話会です」世話役の方は、はっきりとそう話されました。マンションでは、入居時には50～60世代だった方が70歳を超えるようになりました。数年前には、居住者が自宅内で倒れ、はしご車が出動するような事態が発生しました。「ちょうど、茶話会をつくるタイミングだったのだと思います」

サロンを始めた頃は、おしゃべりの他に歌やゲームもしてみました。でも、参加者にとって必要だったのは「おしゃべり」だったのです。13時からスタートして、終了の時間をお伝えしなければ、皆さんのおしゃべりはずっと続きます。高齢者施設の利用方法、カラオケのこと、近所のお店のお買い得情報など、何気ない会話が次から次へと途絶えません。参加者の知りたいことも取り上げようと、講師を呼んで介護教室を開いたこともありましたが、貴重なおしゃべりの時間を使うわけにはいかないと考え、サロンとは別の日に設定しました。

回を重ねていく中で、日頃、気になっていることも会話の中に出るようになりました。例え

ば、各戸についているインターホンの調子が悪い、ということもその一つでした。誰かがそう話すと、「そういえばうちも同じ」という反応がいくつも返ってきました。結果的には、管理組合に報告し、全戸のメンテナンスへとつながりました。「たいしたことではないけれど、ちょっと気になること」がサロンでは、話せるようになったのです。

サロンが終わると、そこから世話役の方々の反省会になります。一緒に楽しみながらも、皆さんの様子を気にかけているので、「こんなことが話されていた」「最近来ない、あの人はどうしているの」といったことが話し合われます。また、「茶話会でベルマークを集めてみようか」「来年度も、研修をやりましょう」といったより良いサロンを目指すための話題も出てきます。この時間が、世話役の方々にとって情報を共有する場であり、「絆と見守り」を改めて意識する場となっているのです。「絆と見守り」が意識された場があることは、間違いなく、住民の安心できる生活に結びついています。

世話役の方々が区社協に来られた時には、既に「絆と見守り」という言葉が強く意識されていました。住民同士の関係づくりを進めて、誰もが安心して暮らせるマンションにしたい、そのためにはどうしたら良いか、そんな相談でした。そこで、サロンの効果や開催方法などをお伝え、提案してみたところ、すぐに行動に移され、管理組合の理事会にもかけて第1回の開催へとつながったのです。

世話役の方々が、きれいにセッティングして準備万端
皆さんのためになりそうな資料も用意してあります



代表でもある
小山内さん



男性が一人もいないと、男性は
参加しづらいでしょ。だから、
必ず僕が参加してるんだよ。



「スタッフの皆さんにはいつも
準備や後片付けをしてもらっているから、たまには楽をしてもらいた
いね」と茶話会出席者からの発案
で自費の自由参加による新年会
が開かれました。



第1部	日	月日	内容
1	4/27	6月12日	今後の集まりの方向性、健康、多岐
2	6月	9日	小樽
3	7月	14日	■
4	8月	11日	■
5	9月	8日	■
6	10月	13日	■
7	11月	11日	■
8	12月	8日	■
9	1月	2日	■
10	2月	9日	■
11	3月	8日	■
12	4月	2日	■

【サロンの報告書】

一覧は、管理組合の総会に提出しています。何をしている
か、住民の皆さんにきちんと報告することも、皆さんの理解
を得るには重要です。

毎回、各家庭で不要になった物を持ち寄って、
必要な方に使ってもらっています。



【反省会の様子】
皆さんの様子、気にな
ること、いろいろ話さ
れますが、和やかな雰
囲気です。
ここでの「おしゃべり」
も楽しいものです！

何か勉強会を開いてみたいというご希望には、本会の出前講座を紹介いたしました。
防災に関すること、近隣に開校する高等養護学校のこと、様々なことをサロンに活か
していきたいという皆さんの意欲を、今後も形にするためのお手伝いできればと思
っています。



南区社協 黒牧職員

荒井山倶楽部

～サロン再出発への一歩～

実施主体：荒井山町内会
開催日：毎週水・土曜日 13:00～16:00
会場：荒井山緑地管理棟（荒井山ハウス）
参加費：無料
対象年齢：概ね50歳以上

このサロンを運営している荒井山町内会にサロンが誕生したのは平成12年。当時は有志のメンバーで開くサロンでした。「良い活動は町内会としてもバックアップしなければならない」と町内会のサロンとして運営されるようになったのが平成17年のことです。地道に続けてきたサロンですが、月日の経過とともに、メンバーも高齢化し、参加者が減少し、活動の低迷が見られるようになってきました。

「このままでは、サロンの存続問題となる。高齢の方の見守りの場としても活用できるサロンをそのままにしておくわけにはいかない」そう危機感を感じた町内会が、まず変えたのがサロンの名前でした。それまでのサロンは『荒井山シルバー会』。これでは、高齢者のみの集い、という印象が強いため、高齢者に限定せず、多くの方が集える場にしてもらいたいと、平成28年6月『荒井山倶楽部』として再出発しました。町内会回覧だけではなく、町内会の見守り活動の時などに声をかけた結果、平成28年6月の荒井

山倶楽部 発足パーティには26名もの方が参加されました。

週1回行われるサロンでは、主にカラオケと麻雀を交互に実施しています。自前の会館ではなく、さらにスペースが限られているという課題もありますが、毎回、6～7人が集まって、自由に過ごしています。再スタートとしては、まずまずの参加状況です。もちろん、これで安心というわけではなく、他にも気軽に参加してもらえる内容を模索中です。

「町内会の中での人間関係を把握しておきたい。目には見えない情報だけれど、それが日々の見守りにも、災害時にも生きてくる。町内会として、災害時には心配な方をきちんと救えるようにしたいし、安全な場所に誘導できるようにしたい。サロンはそのための情報を得る、一つの手法でもあるのです」と^{えびす}町内会長は話されます。

単に、多くの方に参加してもらうだけが再出発の目的ではありません。参加者が新たな参加者を連れて来たり、ここで知り合った人が、サロンに来なくなった人を心配し、専門機関へ相談したりということもありました。こうした目には見えない「つながり」を築いていくためにも、サロンの継続には大きな意義があるのです。

区社協として、継続して「見守り活動を進める」支援を行っていた町内会であり、その中でサロン存続の危機を知ることとなりました。サロンが見守り活動にも有効であることも伝えてきており、そのサロンを何とかしたいという町内会の強い思いを受け、一緒にサロンの立て直しを考えることとなりました。

もともと、会長をはじめ、熱心な方々を中心になって動いているので、日常生活に役立つ講話や、みんなが楽しめるようなイベントなど次々と活動のアイディアが出てきます。



えびす
 我会長も熱唱！
 その声に皆さん、ほれほれしています。
 実は、会長のお母様は阪神淡路大震災で被災されました。その時に自分の代わりにお母様を支えてくれたのが町内会の方でした。だからこそ、町内会の「つながり」の大切さを誰よりも実感されているのです。

山坂に囲まれている場所だけど、しっかり歩いて来ています。サロンに来るのが腰の運動にもなっています！



荒井山町内会は、町内会のホームページを開設しています。そこでもサロンのお知らせや報告が掲載されています！

そうした意見を尊重しながらも、参加者自身に希望を聞いて一緒に内容を考えてみることを、おすすめしたりしています。

新たなスタートをきった荒井山倶楽部のこれからの動きは、区社協も楽しみにしています。助成金という支援は既に終了してしまいましたが、私たちのお手伝いは、これからも続いていきます。



中央区社協 佐々木職員

社協のおすすめ! //

サロン活動への一歩

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、住民による住民のための「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てるような地域づくりを目指す活動です。

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サロンです。サロンに参加することで、近所に知り合いが増え、日頃から声をかけあうことで、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、気軽にでかけるきっかけとなり、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。お互いの顔を確認することで、参加者同士で自然なかたちで「見守り」を実施することができます。また、顔を見せなくなった人に対して、気にかける関係ができることも期待されます。

③ 地域の情報交換の場

なにげない会話の中には、ご近所の情報も盛りだくさんあります。お店の情報や、町内の行事、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よいでしょう。仲間同士で情報を交換し、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

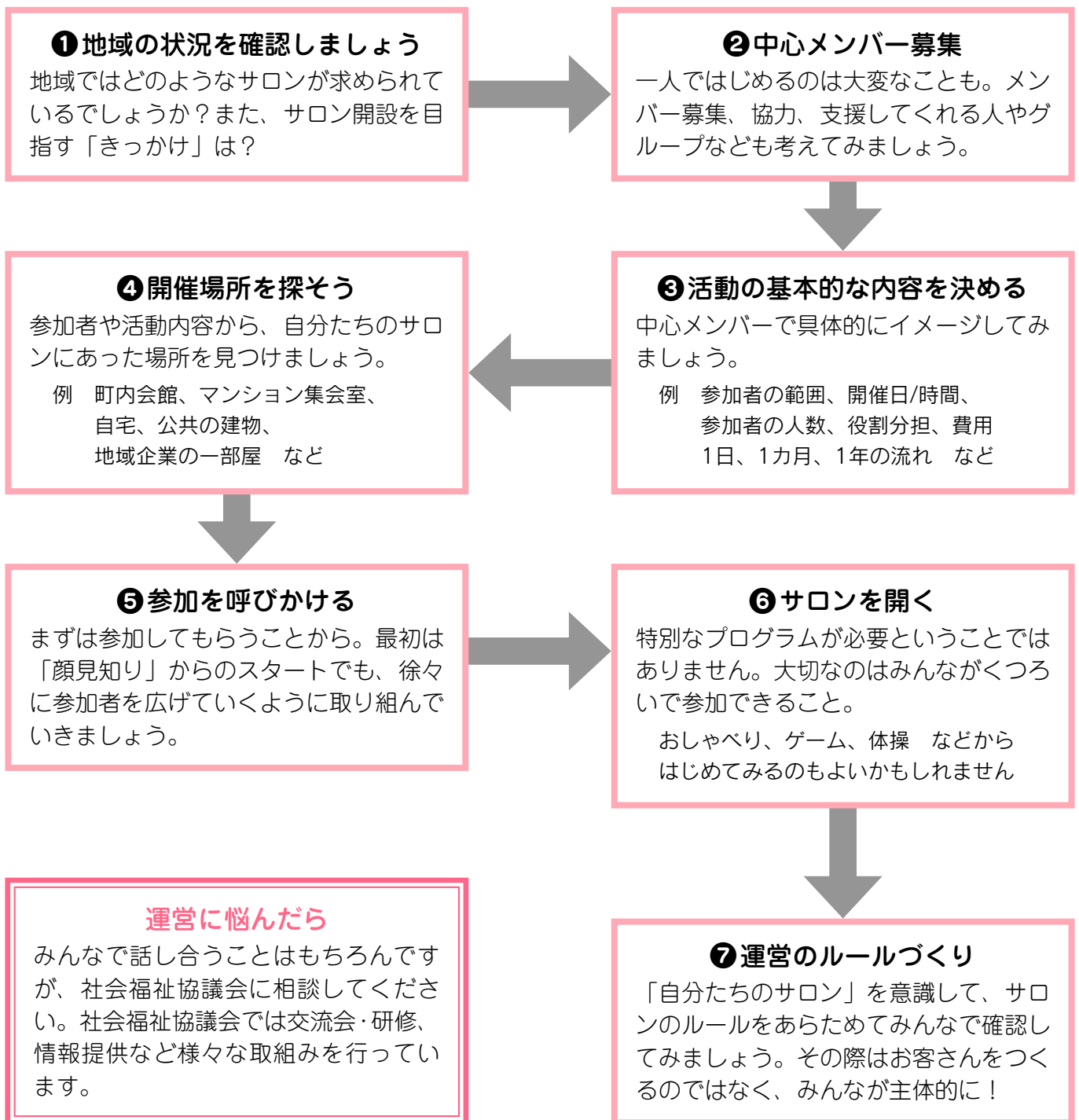
歩いてサロンに出かけるだけでも、家の中で過ごしているのとはずいぶん違います。また、地域の介護予防センターなどの専門家にも参加してもらい、サロンで無理なく体を動かせると一層効果があります。

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。

サロンを始めようと思ったら！

開設準備から運営までの流れをご紹介します



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・・・顔の見える人数（概ね20名以内）が理想的です
- ✓ 費用・・・参加費や持ち寄りなど、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

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・・・

- 活動内容、開設に向けた準備など、ご相談ください
- 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
- サロンの意義や効果など参加する皆さんに説明いたします

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、1回あたり1,500円、年48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。助成は5年を限度としています。

主な助成要件

参加人数 5名（組）以上（このほかに地域ボランティアがいること）

開催回数 年10回以上（概ね月1回以上）

開催場所 参加者が歩いて集まることができ、継続した開催が可能な場所

このほか、特定の趣味活動に限定されないこと、広く地域住民に開かれた活動であること、概ね定期的に開催されていることなど。

※詳しくは社会福祉協議会までお問い合わせください。

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。

この活動にご賛同いただける方の、ご支援をお待ちしております。



札幌市社会福祉協議会に登録しているサロンは増えています!

札幌市社会福祉協議会は、平成13年度よりサロンに活動に対する助成を行っています。

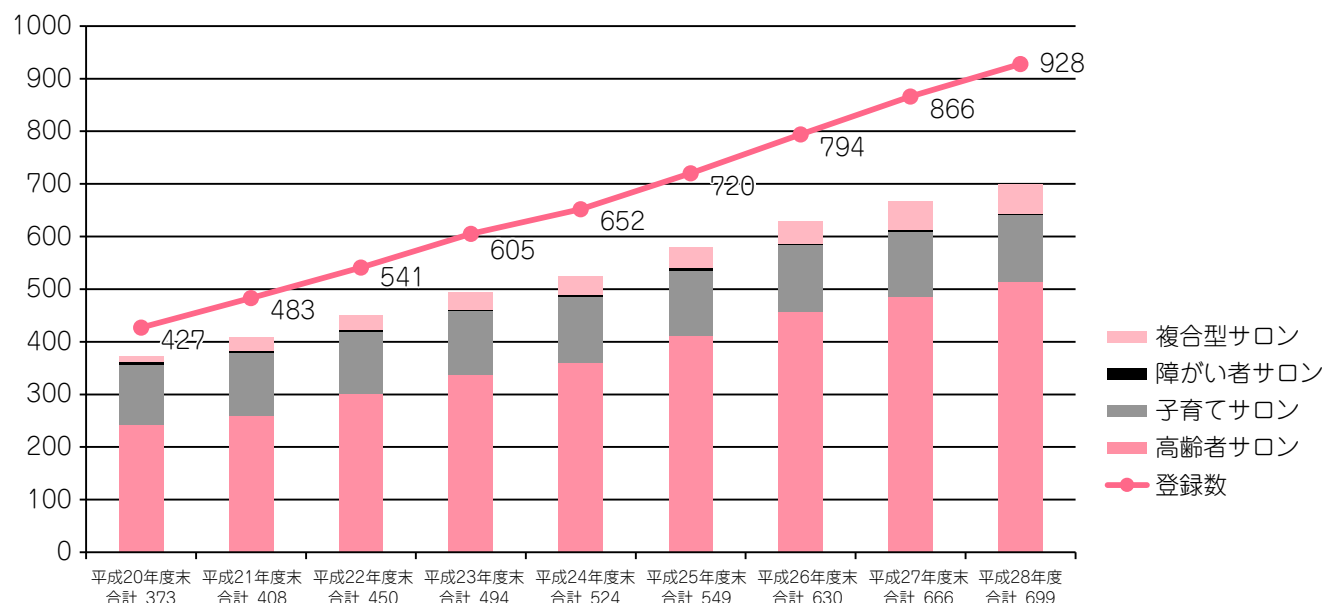
これまでの登録数は928（平成29年2月末時点）となりました。

これほど多くのサロンが、地域の中で、地域の人の手によって、地域の人のために実施されています。

今後も、社会福祉協議会ではサロン活動を応援し、さらに活動を広めていきたいと考えています。

サロン登録数・活動数の推移

※平成28年度は平成29年2月末時点での数値となります。
 ※登録数には活動を中止・休止したサロンも含まれています。
 ※「複合」とは対象者を高齢者や子育てに限定していないサロンです。



区社協別の活動中サロン数（平成29年2月末時点）

※サロンの開催場所等については、本会のホームページをご覧ください。

	総数	対象者 種別			
		高齢者サロン	子育てサロン	障がい者サロン	複合型サロン
中央区	57	41	15		1
北区	86	66	15	1	4
東区	59	39	14		6
白石区	57	44	12		1
厚別区	55	41	5		9
豊平区	78	58	15		5
清田区	26	15	7		4
南区	92	64	18		10
西区	121	94	16	1	10
手稲区	68	53	9		6
合計	699	515	126	2	56

目指せ1,000サロン!

ふれあい・いきいきサロンに関する問い合わせ先

お住まいの区の社協	所在地	電話番号
中央区社会福祉協議会	札幌市中央区南2条西10丁目 中央区民センター1階	281-6113
北 区社会福祉協議会	札幌市北区北24条西6丁目 北区役所1階	757-2482
東 区社会福祉協議会	札幌市東区北11条東7丁目 東区民センター1階	741-6440
白石区社会福祉協議会	札幌市白石区南郷通1丁目南8 白石区複合庁舎1階	861-3700
厚別区社会福祉協議会	札幌市厚別区厚別中央1条5丁目 厚別区民センター1階	895-2483
豊平区社会福祉協議会	札幌市豊平区平岸6条10丁目 豊平区民センター1階	815-2940
清田区社会福祉協議会	札幌市清田区平岡1条1丁目 清田区総合庁舎3階	889-2491
南 区社会福祉協議会	札幌市南区真駒内幸町2丁目 南区役所3階	582-2415
西 区社会福祉協議会	札幌市西区琴似2条7丁目 西区役所1階	641-6996
手稲区社会福祉協議会	札幌市手稲区前田1条11丁目 手稲区民センター1階	681-2644

作 成：社会福祉法人 札幌市社会福祉協議会 地域福祉課

問合せ：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

TEL 011-614-3344 FAX 011-614-1109

ホームページ <http://www.sapporo-shakyo.or.jp>

発 行：平成29年3月