

地域のあたたかな居場所を
つくりませんか!?



みんなで作ろう!! ふれあいサロン



社会福祉法人
大津市社会福祉協議会

このパンフレットについて

このパンフレットは、平成27、28年度に実施しました「サロンに関するアンケート」の結果をもとに作成しました。

これからサロンを始めたい方や団体、また、サロンを継続していく中で悩んでいる方や団体に使用してもらえる冊子となっています。地域のあたたかな居場所となるサロンづくりにご活用してください。



ふれあいサロンとは？

ふれあいサロン(以下サロン)とは、自治会館や市民センターなど歩いて行ける範囲で気軽に集まれる場として開催されています。高齢者を対象とし、介護予防体操やお茶会などを実施しているサロン、子育て世代を対象とし、子育ての情報共有を主としているサロン、「介護者を支える会」や「障がい児者を支える会」などテーマを決めたサロンなど開催目的は様々です。気軽に無理せず、仲間を見つけオーダーメイドのサロンを開催してみたいかがでしょうか。



こんな効果が期待されています

サロンでは、おしゃべりしたりお茶を飲んだり、体操などされています。そういった楽しい活動を通して、参加者の

「生きがいづくり」

「ご近所のつながりづくり」

「引きこもり、孤立の防止」

「介護予防」

「見守り」

などの効果も期待されています。

今、サロンが注目されています!!

さあ！サロンを始めよう！！



～ふれあいサロン6つのポイント～

ポイント1

みんなが主役のサロン

サロンは地域住民が出会い、交流し、ご近所付き合いができる「みんなの居場所」です。「運営者」「参加者」ということではなく、みんなが主役です。

また、参加者が「お客さん」にならないように、参加者にも役割を持ってもらったり、お手伝いをしてもらうなどの工夫をしてみましょう。地域住民みんなで作り上げるのがサロンです。

ポイント3

長く続けることが大切

「参加者を増やしたい！」「新しいことをしたい！」など試行錯誤をしているうちに「大変になってきたからやめよう…」なんてこともあります。細々でもいいんです。ゆっくりぼちぼち長く続け、地域に根付くことが一番大切です。

ポイント2

無理をしない！！

サロンを始めるにあたって、「無理をして毎回行事を考えて次回何をしたら良いのだろうと悩む」「一人の人に負担が集中してしんどい」等の悩み事をよく聞きます。

特定の人に多くの負担がかからないように役割を分担する、サロンの回数や中身を相談しながら決めるなど、無理せず進めることが大切です。



ポイント4

費用をかけずに楽しむ！

「サロンの活動費がない」という悩みをよく聞きます。お金をかけると様々なことが出来ませんが、継続して行うことが難しくなります。お金をかけずにすることも大切です。

ポイント6

やりながら、自分たちに合うやり方を

サロンの進め方は一通りではありません。地域や参加者にあわせたやり方で進めましょう。サロンを始めた時のやり方にこだわるのではなく、進めながら自分たちに合ったやり方を探していきましょう。

ポイント5

自由な集いの場所に！

サロンは出入り自由なことが大切です。参加を強制することや動員をかけることはあまりよくありません。「行きたいときに行ける居場所がある」というのが嬉しいですし、参加しやすくなります。



ふれあいサロンの

気になる 悩み相談

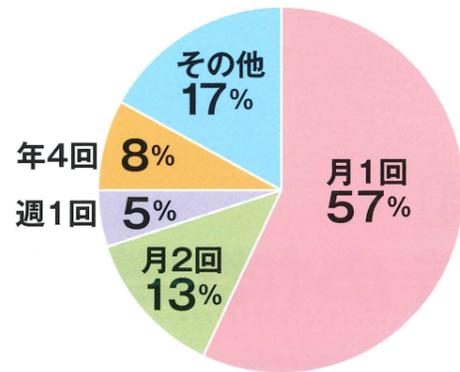


Q & A コーナー



ふれあいサロンの回数って？

大津市内のサロンにアンケートを取った結果、「月に1回」が57%「月に2回」が13%でした。無理なくできる範囲で回数を決めることが大切です。



ふれあいサロンの活動場所って？

大津市内で8割のサロンが自治会館、支所で開催しています。その他のサロンでは、お寺でお茶を飲んだり、公園などの屋外で「青空サロン」として開催しています。地域の環境を活かしてサロンの場所を選ぶと参加しやすいこともあります。



ふれあいサロンで参加費はとってるの？



コーヒー一杯100円



年会費1,000円



小物作りやお弁当を出す日は実費負担

少しの参加費を取っているサロンが多いようです。参加費を取ることでサロンの一員という意識をもつ方も多いようです。

ふれあいサロンの活動内容は？



大津市内で活動しているサロンにアンケートを取った結果、以上のようなランキングになりました。何か企画を用意するよりもみんなが集まり楽しくおしゃべりしているサロンが多いようです。

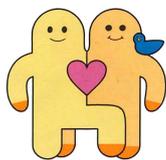
運営費はどうしているの？

サロンによっては、民間の助成金を申請したり、学区社協や自治会の補助金を活用しているサロンもあります。中には参加費だけで運営しているサロンもあります。

男性の参加者が少ないのですが...

- 男性が好きそうな企画を持ち込む
例) 囲碁、将棋、麻雀...等
- 男性に役割をもってもらう
例) 草刈り、剪定、力仕事...等
- たまにはお酒を出してみるのもいいかもしれませんね





大津市社協では、こんなお手伝いをしています。

①運営についてのご相談をお受けします。

大津市社協では、「サロンを立ち上げたい」「運営について困っている」等さまざまなご相談をお受けします。地域のあたたかな居場所となるサロンについて一緒に考えさせていただきます。

②民間の助成金等の申請のお手伝いをさせていただきます。

サロンの運営で民間の助成金申請をしたいサロンも多いと思います。助成金の情報や「書き方がよく分からない」等ありましたら、お気軽にご相談ください。

③他のサロンとの交流・情報交換の場を作ります。

大津市社協では、年2回程度、大津市全域のサロンを対象に交流会や研修会を実施しています。また、「他のサロンと交流したい」「あのサロンに視察に行きたい」など交流や出会いの場を調整します。



ふれあいサロン交流会のようす。

サロンに関するご相談は
お気軽に大津市社協まで!!
一緒に地域の居場所づくりを
考えさせていただきます。



いつでも地域へ出向きます。

● 詳しくは下記へご相談ください

社会福祉法人
大津市社会福祉協議会

〒520-0047
大津市浜大津 4丁目1番1号 (明日都浜大津5階)

☎ 077-525-9316

FAX 077-521-0207

✉ fukushi@otsu-shakyo.or.jp

