

5.笠間市社会福祉協議会がサポートします！



①立ち上げや運営のサポート

- ・サロン立ち上げの方法や、活動内容、万一の事故に備える保険の加入など、ご相談をお受けいたします。

②他のサロンとの交流や情報提供

- ・実際に活動しているサロンの情報や、活用できる助成金の案内など情報提供をします。他のサロンを見学したいときは、マッチングや日程の調整を行います。
- ・サロンを運営する方々の交流、情報交換をする場を開催し、サロン同士のつながりをサポートします。

③困ったときの相談支援

- ・サロン活動以外にも、参加者の困りごとや気になることなど、ご相談をお受けいたします。必要に応じて専門機関をご案内します。



サロン活動をとおして気付いたことや困ったことがあれば
お気軽にご相談ください！

社会福祉法人 笠間市社会福祉協議会

本 所 笠間市美原3-2-11 0296-77-0730
笠間支所 笠間市石井717 0296-73-0084
岩間支所 笠間市下郷5139-1 0299-45-7889
E-mail info@kasama-syakyo.jp

笑顔
ふれあい
思いやり
あふれる
ふくしのまちづくり

ふれあいサロンをつくろう！



社会福祉法人
笠間市社会福祉協議会

楽しく！ 気軽に！ 無理なく！ ふれあいサロンをはじめてみませんか？

1. 「ふれあいサロン」とは？

地域住民が身近で気軽に集まることができる場所をつくり、参加者同士の交流や介護予防、健康づくり、閉じこもり防止などを目的に楽しく仲間づくりを行う活動です。

2. 「ふれあいサロン」ではどんなことをするの？

活動内容	これをしなければ…という決まりはありません。参加している方がお互いに交流できる活動や季節の行事などを盛り込むと効果的です。 例：おしゃべり・歌・ゲーム・健康体操・囲碁・将棋・手芸・折り紙料理・食事会など
開催場所	参加者が気軽に集まることができて、継続して実施できる場所。 例：公民館・集会所・個人の自宅・空き家・福祉施設など
実施回数	無理のないペースで定期的に開催できると良いです。 月1回程度の開催が望ましいです。
運営者	運営にあたっては、地域の住民自身がボランティアとして担い手になります。ボランティアと参加者は、支える・支えられるという関係ではなく、対等な立場でともにサロンをつくっていく仲間です。 代表者を決めることは必要ですが、代表者がすべてやるのではなく、みんなで協力して運営していきましょう。
費用	経費は自己負担が基本となります。参加費を取る場合は、参加者の負担にならない金額にしましょう。 条件が合えば市社協や県社協の助成金、市の事業委託なども活用できます。
参加者	高齢者や子育て中の親など、特に決まりはありません。いろんな方が参加できるようチラシの配布、回覧や近所への声かけなど、工夫して参加を呼びかけましょう。

★気を付けましょう★

会場の危険個所の把握、食中毒防止、参加者のプライバシー保護など、参加者同士の最低限のルールを設定し、マナーを守って楽しく運営しましょう。



3. 「ふれあいサロン」の効果は？

①仲間づくり、生きがいづくり

- ・たくさんの仲間と出会い、おしゃべりし、時には悩みや相談をしあうことで、仲間との支え合いの輪が広がります。
- ・サロンへの協力は地域の皆さんの笑顔や、子どもたちの成長と出会うことができる身近なボランティア活動にもなります。



②孤立・閉じこもりの防止

- ・近くに集う場所があれば気軽に出かけることができます。いろいろな人が集い交流することで楽しみが増え、孤立感が軽減されます。
- ・家族や友人、地域とよくつながっている人ほど幸せで、身体的にも健康かつ長生きするという研究結果が出ています。



③地域の福祉力がUPします

- ・サロンは生きがいづくりや健康づくりだけではなく、日頃の心配ごとや地域の福祉課題を発見する場にもなります。解決のために参加者や関係機関と協力するなど、地域福祉力の向上につながります。
- ・地域で顔見知りが増えると、災害時の声かけなど、地域の防災力の向上にもつながります。

4. 「ふれあいサロン」を始めるには？

【ステップ1】 一緒に活動する仲間を集めよう

サロンは自発的な活動です。地域で一緒に活動してくれる仲間を集めましょう。

【ステップ2】 日時と場所を決めよう

公民館や集会所など身近な場所で、月に1回程度、気軽に集まれることが大事です。

【ステップ3】 サロンで何をするか考えよう

お茶のみやおしゃべり、ゲームや体操など、楽しく交流できれば何でもかまいません。難しく考えず、気軽に取り組みましょう。

【ステップ4】 参加者を呼びかけよう

チラシの配布や近所への声かけなど、いろいろな方法で募集しましょう。

【ステップ5】 準備ができたら始めよう

楽しく気軽に無理なくが合言葉です。サロンは参加者一人ひとりが主役です！