

ふれあい・いきいきサロンってな～に？

『気軽に、無理なく、楽しく、自由に』集って交流する場所・・・



そ・れ・が、
ふれあい・いきいきサロンです！



地域の住民有志（ボランティア）が中心となり、定期的に参加者（地域の高齢者等）を自宅から歩いて行ける場所（集会所等）に招待して、ボランティアと参加者が協同で企画し、内容を決め、共に運営をする仲間作りの場を開設することで、地域住民の孤立感の解消、地域の見守り並びに閉じこもり予防、介護予防、健康維持・向上、生涯学習を推進する機能を果たす活動が、「ふれあい・いきいきサロン」です。

内容も、お茶を飲みながらのおしゃべりや手芸、保健師のお話や血圧測定、健康体操、外出活動など様々な活動が挙げられます。

地域社会の状況変化や社会福祉制度の改革が進む中、自分たちが住んでいる地域をみんなの力で自主的に住みよくしていくこの活動に、ますます期待が高まっています。

ふれあい・いきいきサロンで、「気軽に」「無理なく」「楽しく」「自由に」話して笑い、時間を過ごすことが、高齢者の新しい生活習慣として広まるとき、地域社会の中で、「寝たきり知らず」「ボケ（認知症）知らず」が広まってくるでしょう。

『気軽に、無理なく、楽しく、自由に』 ふれあい・いきいきサロンを始めるには

場所：公民館、集会所、公園、空き家など



人数：5人から20人くらいが運営しやすいようです

内容：茶飲み、おしゃべり、手芸、軽体操、生活お役立ち勉強会、カラオケ、バスハイクなど

会費：茶菓子程度の実費（100円～300円）



回数：週1回、月1回など無理なく続く程度



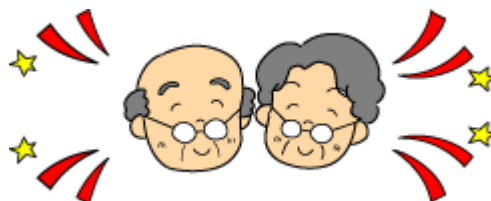
ふれあい・いきいきサロンの機能

■仲間づくり

一人暮らしの高齢者の中には、話し相手もなく一日中テレビを見て過ごす人や、自分は世間から一人取り残されているという思いを持っている人もいます。

また、家族と暮らしていてもほとんど会話がないう話もよく聞きます。このふれあい・いきいきサロン

を通じて、同じ世代の人やボランティアとのふれあいの場を持つことによって、自分が社会にとって必要な存在であるという認識や、あの人とともにという絆をつくる気持ちを培うことができます。



■元気になる

一般的に衰えがちな心身の機能を、軽い運動をしたり声を出したり、また手先を使った作業を通じて、参加者の健康管理を図ります。また、閉じこもりがちな生活では無意欲になりがちですが、このふれあい・いきいきサロンによって、仲間との楽しい時間が過ごせる場所だから出かけようという精神的な張り合いも生まれ、生活意欲も高まっています。

■生活の質が高まる

ふれあい・いきいきサロンに参加することにより、参加前とくらべて健康や趣味、友達や社会参加等の面が満たされてきます。また参加者本人が生き生きとしてくることによって家族との関係も良好になるなど、生活の質全体が高まってきます。

基本的な視点

■自由な活動内容

特にこれをやらなければならないというプログラムを用意する必要はありません。住民有志（ボランティア）と参加者が話し合いながら、参加者にとって参加しやすく、楽しめるもの、そしてグループでできる内容を、その場その場で自由に決めていくことができます。

高齢者にとって、「つどう」機会があることは大切です。ボランティアにとっても、仲間と集まりを持つことは楽しいと思います。お茶を飲みながらペチャクチャとおしゃべりする「おしゃべりサロン」はいかがですか。



ゲームなどのレクリエーションは、場をなごませる潤滑油ともなります。高齢者でも無理なく参加でき、からだを動かしたり、大きな声を出したりできるゲームが良いでしょう。また、カラオケや囲碁、将棋など、参加者の希望を聞きながら進めてはいかがでしょうか。

楽しいだけではなく、役に立つことや有意義なことを企画するのも、男性は参加しやすいものです。理学療法士に腰痛体操を覚えてもらったり、保健師に血圧測定をしてもらったり、医師に健康についてのお話をしてもらおうなど、役に立つちょっとした講座です。

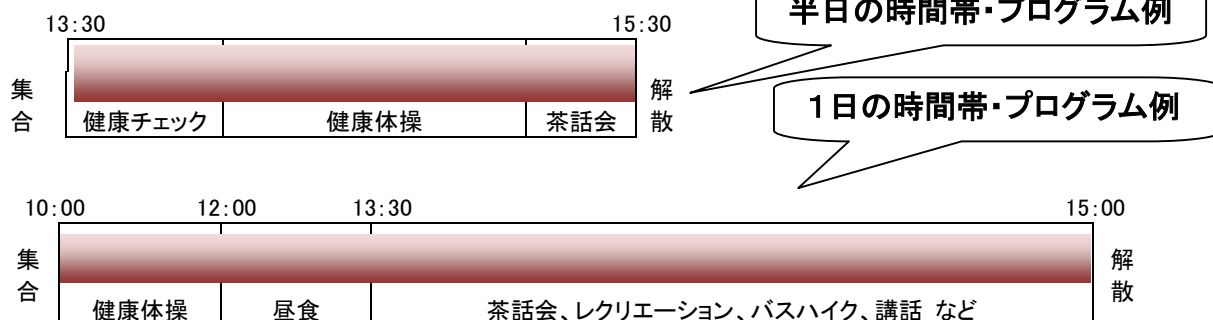
また、みんなで手芸を楽しみながら集会所などの座布団カバーをつくったりすることも、楽しんでつくったものが社会のために役立つという一石二鳥の効果があります。

なんといっても集うことの中心になるのが「食べる」ことです。大勢でいっしょに食べる食事は、また格別です。ボランティアが作ったり、参加者が持ち寄ったり、業者の弁当を注文したり、漬物を持ち寄ってお茶を飲むだけでも、皆でテーブルを囲めば楽しいものです。

たまには気分を変えて花見やバスハイクなどへ出かけることも、生活の範囲がさらに広がる機会となります。

ふれあい・いきいきサロンは地域の中で人と人とを結ぶ交流の場！

■サロンの開催時間例…



あるプログラムを実施するに際して、地域の専門家を講師に招いたり、総合的な学習の時間を利用して、学校の子供たちがふれあい・いきいきサロンでボランティア体験を行うなど、ふれあい・いきいきサロンを通して地域の様々な機関・団体との協働関係が生まれてきました。

■地域の誰もが…

高齢者の話し相手、食事づくりや散歩の付き添い、介護や栄養面の専門的なアドバイスなど、ふれあい・いきいきサロンでのボランティアの役割は多種多様。

時には利用者自身が講師となり、他の利用者に得意分野の講演等を開催することもあるなど、ボランティアと利用者の区別なく、住民の誰もが主役として活動できる場です。



■サロンができて…

あるプログラムを実施するに際して、地域の専門家を講師に招いたり、総合的な学習の時間を利用して、学校の子供たちがふれあい・いきいきサロンでボランティア体験を行うなど、ふれあい・いきいきサロンを通して地域の様々な機関・団体との協働関係が生まれてきました。

専門的な施設とは違い、ふれあい・いきいきサロンのように気軽に立ち寄れる場所が地域の身近なところに点在することで、安心して暮らせる地域へと変化してきました。また、スタッフやボランティアとして地域の多くの方たちが関わる機会が増え、地域で支え合う機運が生まれ、地域全体の福祉力アップにつながっています。



ふれあい・いきいきサロン実践事例

集会所型（例1）

参加人数	18人程度（含：ボランティア 5人程度）
対象	会場近くに暮らす高齢者
場所	集会所
開催回数	月1回程度
内容	10時00分集合～14時00分散 体を動かすプログラムと年に2回の健康チェック （昼食 おしゃべり 昼寝 おやつ テレビ）
参加費用	月会費 1,000円

集会所型（例2）

参加人数	30人程度（含：ボランティア 4人 給食ボランティア 10人）
対象	会場まで歩いていける距離に住む70歳以上の方
場所	集会所
開催回数	毎月第3水曜日
内容	10時00分集合～13時00分散 ストレッチ体操等や季節の行事、会食
参加費用	昼食代は、実費負担として、毎回給食ボランティアが調理。 その他参加費として1回200円にしています。

「ふれあい・いきいきサロン」実践事例のご紹介_①

(栄町7区町内会：お番茶ふれあいの集い)

活動目標	『互いに思いやりながら、気軽に何でも話し合える場』 『健康体操やゲーム、踊り、歌、創作活動で、元気づくりに心がけよう！』 『お世話する・されるの意識なく、みんなで楽しむ雰囲気！』
参加対象	栄町7町内在住で、独居の高齢者・障がい者などの、閉じこもり傾向にある方
協力員	介護経験者、看護経験者、会計士OB、民生委員 等
開催場所	栄町7区集会所
開催日時	月に1回(平成 13 年6月 ～) 9:30～14:30
参加費	低所得者などを考慮し、現在は無料 行事別に、徴収する場合あり

平成 23 年度活動実績

実施時期	内 容	実施時期	内 容
4月 15 日	1年の計画づくり・花見	10月 31 日	紅葉ドライブ(中村・銚子ダム)
5月 25 日	島前日帰りの旅(海士・西ノ島)	11月 18 日	血圧測定・健康体操(保健師さん)
6月 16 日	笹巻きづくり	12月 12 日	クリスマス会
7月 15 日	七夕行事	1月	—
8月 25 日	グループホームさち訪問 盆踊り	2月 24 日	新春お抹茶会
9月 21 日	社協講演(被災地支援活動)	3月 24 日	ひな祭り



▲ 「お番茶ふれあいの集い」でのカルタとり



▲ 「お番茶ふれあいの集い」での紅葉ドライブ

「ふれあい・いきいきサロン」実践事例のご紹介__②

(今津区：今津ふれあいサロン「白鳥(しらとり)」)

活動目標	今津地区内の高齢者等がボランティアや子供達との会食等を通じて交流を深め、孤独感の解消、生きがいづくりをすすめる		
参加対象	地区在住の高齢者と子供達		
協力員	活動趣旨に賛同し、協力意欲のある地区ボランティア		
開催場所	今津集会所		
開催日時	月1回(平成4年12月～) 8:30～14:30		
参加費	基本利用料@300円		
平成23年度活動実績			
実施時期	内 容	実施時期	内 容
4月	ふれあい給食(会食)・配食	10月	ふれあい給食(会食)・配食
5月	ふれあい給食(会食)・配食	11月	ふれあい給食(会食)・配食
6月	ふれあい給食(会食)・配食	12月	ふれあい給食(会食)・配食
7月	ふれあい給食(会食)・配食	1月	ふれあい給食(会食)・配食
8月	—(食中毒を考慮し)	2月	ふれあい給食(会食)・配食
9月	ふれあい給食(会食) 201回記念講演 ※島根大学・作野准教授	3月	ふれあい給食(会食)・配食



▲「今津サロン・白鳥」での食事盛り付けの様子



▲ 島根大学・作野准教授による201回記念特別講演「これでもいいのだ！元気が出る地域づくり」
※平成23年9月※

「ふれあい・いきいきサロン」実践事例のご紹介_③

(山田区：山田振興会)

活動目標	山田地区住民の健康とふれあいを育み、心はずむ福祉ライフタウンづくりに寄与する		
参加対象	山田区民		
協力員	住民皆ができることで担い手となる		
開催場所	山田生活改善センター・山田多目的広場		
開催日時	月1回(平成20年4月～) ※ 実施時間は、活動内容により異なる		
参加費	低所得者などを考慮し、現在は無料 行事別に、徴収する場合あり		
平成23年度活動実績			
実施時期	内 容	実施時期	内 容
4月	—	10月5日	介護教室 お茶会
5月21日	郡地区交流軽スポーツ教室 お茶会	11月27日	バスハイク
6月17日	マリーゴールド植栽活動	12月18日	区民講師によるお抹茶会
7月31日	軽スポーツ教室(クロリティ)	1月14日	レクリエーション(花札・麻雀)大会
8月28日	異世代交流かき氷会	2月13日	軽スポーツ教室(スカットボール)
9月15日	軽スポーツ教室(スカットボール)	3月30日	軽スポーツ教室(クロリティ)



▲ 地域講師による「お抹茶会」の様子
※平成23年12月※



▲ 軽スポーツ教室「スカットボール」の様子
※平成23年2月※

「ふれあい・いきいきサロン」実践事例のご紹介_④

(砂子谷区：笑生会[しょうせいかい])

活動目標	地域住民の健康の維持と介護予防、生きがいを促進することで、住みよい地域社会づくりに寄与する		
参加対象	砂子谷区民並びにこの会の趣旨に賛同した者		
協力員	民生児童委員をはじめ介護職員OG、活動趣旨に賛同し、意欲のある地区ボランティア		
開催場所	砂子谷集会所		
開催日時	月1回 9:00～11:30 を基本とし、内容により異なる		
参加費	基本利用料 @100 円		
平成 23 年度活動実績			
実施時期	内 容	実施時期	内 容
4月5日	健康教室 エコクラフト手芸	10月11日	秋の味覚を楽しむ料理教室
5月15日	「つつじ祭」へ出掛ける	11月1日	講演「隠岐ジオパーク」 ※隠岐ジオパーク競技会
6月11日	笹巻きづくり	12月10日	手芸(マロンキーホルダー) 我が家自慢の料理実習
7月5日	古布切り・お好み焼きづくり	1月24日	新年会
8月2日	社協講演(被災地支援活動・日常生活自立支援事業)	2月16日	割箸で作るケース&雛人形づくり
9月6日	健康体操・双六ゲーム	3月8日	23年度の振り返り 我が家自慢の料理実習



▲ 笹巻きづくりの様子 ※平成 23 年6月※



▲ 「ジオパーク講座(講師:隠岐ジオパーク戦略会議)」の様子
※平成 23 年 11 月※