

「ふれあい・いきいきサロン（サロン活動）」とは？

「地域を拠点にした住民同士による、楽しい仲間づくり活動」

○歩いていける地域の居場所づくり

地域に住む人たちの交流の場、仲間作りの場です。
気軽に歩いていける範囲で行うのが基本です。



○住民が主役！お客様はいません

住民同士が交流する場であるサロンは、住民が主役です。サロンの内容や企画をするのも自分たち。それぞれの思いや個性をお互いに認め合いながら、居心地のよいみんなが主役のサロン作りを心がけましょう。
それが、長続きするサロン作りの秘訣です。



○出入り自由、いつでも気軽に普段着で

いつ来てもいつ帰ってもいいのです。
参加者が楽しめるような様々なプログラムが組まれていることもありますが、“全員参加”ではありません。気軽さこそがサロンの身上です。

ふれあい・いきいきサロンにはこんな効果が・・・

○ご近所さんと顔の見える関係

日常からの顔のつながる関係作りが、安心した地域づくり、いざという時の助け合いの体制づくりにつながります。

○心の健康維持と社会とのつながり

地域のなかに自分の居場所、自分の役割があれば、心に張りが出ます。
サロンは、社会につながる小さな窓です。

○みんなと一緒に、体の健康維持

楽しみや喜びが一番です。サロンに出かけ定期的に体を動かすことが日常のリズムになれば、健康維持につながります。健康についての自己管理の意識づけの相乗効果が期待できます。



○情報の交換の場

現代は情報社会です。情報の海でおぼれそうになっている人もいれば、全く得られていない人もいます。サロンは、専門家も含めていろいろな人がいますから、生活に役立つ、または必要な情報の交換の場になります。

みんなで作ろう 地域の集いの場～サロン活動を地域につくりませんか？

ふれあい・いきいきサロンのつくり方

ステップ 1

どんな地域か知りましょう

- ・地域の中に、孤立している人はいませんか？
- ・どのような集いの場が求められているのでしょうか？



ステップ 2

メンバーを募集しましょう

- ・担い手の中心となるメンバーを集めましょう。
- ・協力や支援をしてくれる人・組織を見つけましょう。



ステップ 3

基本の方針やイメージを共有しましょう

- ・活動の基本的な考え方を決めましょう。
- (参加者・開催日・人数・内容・費用・場所・役割分担 など)

ステップ 4

参加を呼びかけましょう

- ・回覧やチラシ、ポスター等、より多くの人に情報が届く方法を考えましょう。



さあ。サロン開催！

- ・会場準備も片付けもみんなで！
- ・みんなで楽しみましょう。

みんなでマナーとルールを作りましょう

- ・参加者と担い手が一緒になって、自分たちの望むサロンを運営していくための、基本的なルールを決めましょう。
- (事前に考えておいた基本方針・役割分担・リスクマネジメント・個人情報やプライバシーの保護 など)

【全社協「ふれあい・いきいきサロン」の手引き・埼玉県社協「ふれあい・いきいきサロン活動の手引き より抜粋】

○ふれあい・いきいきサロンの立上げ等に関する問合せは

社会福祉法人 上尾市社会福祉協議会 (地域福祉課)

〒362-0011 上尾市平塚 724 番地

【TEL】 048-773-7155

【FAX】 048-772-8647