

はじめちみようえ♪

大分市

地域 みんなでつくる  
交流・ふれあいの場

# 地域ふれあいサロン



社会福祉法人 大分市社会福祉協議会

大分市社会福祉協議会の  
マスコットキャラクター  
ふくしのピロロちゃん

# ふれあいサロンとは

ふれあいサロンは、地域に住む高齢者が、誰でも気軽に楽しく参加できる「交流・ふれあいの場」です。地域のふれあいを通じて、**地域住民のつながりづくり**や**仲間づくり**、**孤立・閉じこもりの防止**、**介護予防**を目的として活動しています。

また、地域福祉活動に関心のある方などの**地域のボランティア活動の場**としても期待できます。大分市社会福祉協議会は、大分市から委託を受けて、このふれあいサロンへの活動支援を行っています。

※令和3年3月現在、大分市内では、約300のふれあいサロンが登録し、活動しています。

## ふれあいサロンの効果

### 1 地域のつながりづくり、仲間づくり

活動を通して、同じ地域に知り合いができることで、日頃の生活のなかでも交流が生まれます。

### 2 孤立、閉じこもりの防止

気軽に出かけることができ閉じこもりを防ぐことができます。

### 3 介護予防

無理なく体を動かすことで、自宅で過ごすよりも体を動かす機会が増え介護予防となります。

## ボランティア活動の場

運営の手伝い等で地域で活動したい方のボランティア活動の場となります。また、自分の趣味や特技を披露するなど地域の一員としての役割を得ることで、生きがいづくりも期待できます。

会場へ歩いて向かうことや参加者同士で会話したり、笑い合ったりすることも介護予防の一つとして期待できます。



日頃から地域の人と顔見知りになることで、災害時に公民館等に避難した際の不安が軽減されます。



# ふれあいサロンの活動内容

## 1 開催回数

月に1回程度の無理のない範囲で実施している場合が多いようです。  
ただし、特に回数に決まりはありません。



## 2 参加者

該当の自治会にお住まいの概ね60歳以上の方を対象としています。ボランティアとして活動に協力していただける方については年齢は問いません。



## 3 運営体制

地域住民が自主的に運営しています。「地域の交流・ふれあいの場」であることから、自治会長、民生委員、老人会、ボランティア等、地域のさまざまな方の協力を得ながら運営しています。



## 4 活動の対象範囲

地域(概ね自治会単位)を拠点として活動を行うため、原則として1自治会1サロンとしています。



## 5 開催場所

自治公民館や集会所、公園など参加者が歩いて行ける範囲の場所で開催しています。

# ふれあいサロンの活動のポイント

サロン活動のポイントは主に

**① 行事内容の検討** **② 参加の呼びかけ** の2点です。

## ① 行事内容の検討

行事内容に特に決まりはありません。①参加者が集まりやすい行事内容で②スタッフの負担とならない開催回数を検討しましょう。開催準備等でスタッフの負担が大きくなりすぎたり、一部の人に偏ったりしないことがふれあいサロン活動を長続きさせる秘訣です。



グラウンドゴルフは好きな人からは要望があるが、嫌いな人は来てくれない…。

食事は人が集まるけど、お金もかかるし、準備が大変…。



## 行事内容を決めるポイント

①「行事内容」は参加者の皆さんで考えましょう。

- ◆地域によって集まりやすい行事は様々です。参加者同士でも意見を出し合しましょう。
- ◆参加の状況を見て、行事内容を定期的に見直すことも大切です。

②「開催回数」は、スタッフや参加者の無理のない程度で、皆さんで決めましょう。

P5、6にすでに活動している「先輩サロンさん」の工夫を掲載しているので、参考にしてみてください。



先輩のスタッフさん

## ② 参加の呼びかけ

ふれあいサロンは地域の皆さんの活動です。より多くの方にふれあいサロンの活動を知ってもらうためにも地域の皆さんへ活動をお知らせし、参加者を集めましょう。

### 呼びかけの方法

1

回覧板等を利用してのお誘い



2

声かけ訪問の際のお誘い



3

ご近所のクチコミでお誘い



回覧板や声かけ訪問は誰に頼めばいいんだろう…。

ご近所のクチコミは効果的だけど地域に知り合いがいない人には伝わりにくいかも…。



### 参加呼びかけのポイント

#### ① 参加呼びかけのチラシを活用しましょう。

- ◆チラシを作成しておくと同覧での周知や、声かけの際に伝わりやすいようです。
- ◆活動をイメージしてもらうために、写真などを活用すると効果的なようです。

#### ② 自治会長さんや民生委員さんなどに参加呼びかけの相談をしましょう。

- ◆地域内で活動を周知するため、回覧板を活用できないか自治会長さんに相談しましょう。
- ◆日頃から地域の気になる方の見守りや声かけを担っている民生委員さんやふれあい協力者さんに見守り・声かけの際にふれあいサロンへのお誘いを依頼してみましよう。



先輩のスタッフさん

市社協で、チラシの見本を用意しているようです。作成する際に困ったときは、相談してみましよう。複数の方法で参加者を募集すると効果的ですよ。



ふれあいサロンへの参加がきっかけで地域に知り合いが増えると素敵ね♪



大分市内で、すでに活動している「先輩サロンさん」はどんな工夫をしているのでしょうか。

## 行事内容の工夫

### 地域の人に協力してもらおう行事

地域に住む方に講師になってもらい、「盆栽について」「地域の歴史」など、ご自身の趣味や特技を披露してもらっています。



### 子どもと交流

地域の子どものとその親と夏に七夕かざりづくりをしています。



### 楽しみながら頭の体操

ホワイトボードに大きなクロスワードパズルを貼って、皆で挑戦しました。



### スポーツが苦手な人には・・・？

グラウンドゴルフをする日は、グラウンドゴルフが苦手な人にも見学として参加してもらうようにお誘いし、おしゃべりをしたり、1ホールのみ参加してもらったりして過ごしてもらっています。



ふれあいサロンは始めたいけど、新型コロナウイルス感染症の感染者が参加者から出るのは怖い…。感染予防の工夫はどのようにしているのだろう？

### 屋外でできるプログラムはある・・・？

いつも公民館の中でしている演奏の観賞会を近所の公園に場所を移して行いました。



### 会場設営を工夫しての茶話会

参加者同士が対面しないように机を並べて、飛沫予防をしています。



他にも入口に手指消毒を置いたり、30分ごとに換気したりして、感染症予防をしているサロンが多いみたい。

## 参加呼びかけの工夫

### 誘っても断られてしまう…。

お誘いするときに「私が一緒にいるから安心よ」と伝えています。初めて参加する方には、スタッフが横について話し相手や他の参加者とのつなぎ役をします。



先輩のスタッフさん

一度参加したら「参加して良かった」と言ってもらいやすいので、参加のきっかけづくりの工夫は大切ですね。

### 新しい人が中々参加してくれない…。

★既に参加している女性の方にご夫婦で参加してもらうようにして、男性の参加が増えました。

★参加者のお嫁さんなどをお誘いすることで、若い方にもスタッフとして協力してもらって助かっています。



先輩のスタッフさん

市社協からのぼり旗をもらえるから、開催日に入口に立てることも活動を知ってもらうのに効果的ね。



## スタッフの役割分担の工夫

### どのように役割分担をしよう…。

★月ごとの当番を組んで、運営の負担が一人の人に偏らないように工夫しています。

★チラシの作成や買い出し、会場設営を分担して行っています。

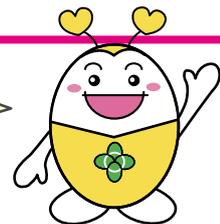


### 参加者にも手伝ってもらうには…？

元気な人には、声をかけて座布団や食器を運んでもらっています。

また、得意な人には司会や行事の企画にも参加してもらっています。

ふれあいサロンはどのように運営しているのでしょうか。あるサロンの開催日の動きを見てみましょう♪



## あるサロンの1日

午前 9:00 会場設営 & 受付

- ★当日使う材料の配付やお茶を準備
- ★会場の入口で参加者の受付

午前 10:00 準備運動

- ★サロンのテーマソングの歌唱
- ★九九の計算で脳トレ

当日の内容

- ★雛人形づくり

午前 11:30 連絡事項 & 片付け

- ★次回の開催日の案内
- ★参加者全員で片付け

## Q & A

～「大分市地域ふれあいサロン」に登録するには～

### 登録について

Q1

現在、趣味のサークル活動として活動していますが、登録できますか？



A1

本事業は、「自治会に住む多くの方が参加できる活動」の支援を目的としています。そのため、一部の方の活動になりうるような活動については、登録できません。



年4回(3か月に1回)の活動を予定しているが、登録できますか？

Q2

A2

登録可能です。ただし、活動交付金の対象となるのは、年6回(おおむね2か月に1回)以上のふれあいサロンです。

Q3

自治会に住む高齢者が少ないので、複数の自治会で1つのふれあいサロンを立ち上げたい。登録は可能ですか？



A3

登録可能です。その場合は、複数の自治会の関係者で話し合いをして、運営方法や周知方法等の検討をお願いします。

それぞれの地域には、高齢者の人数や自治会の広さなどの実情があるから、困っていることや難しいことも含めて相談すると良さそうね。



先輩のスタッフさん

## ふれあいサロンの参加者について



60歳未満の人も参加してよいですか？

Q4

A4

よいです。今活動しているふれあいサロンの中には、50歳代、40歳代の方がスタッフとして参加してくれているサロンもあります。

Q5

自治会長や民生委員ではないが、ふれあいサロンの代表者になれるか？



A5

地域の方であれば、どんな方が代表者になっていただいても構いません。立ち上げの際に、スタッフの皆さんで話し合っ決めてください。また、登録後に代表者を変更しても構いません。ただし、活動を継続させるためにも、自治会長さんや民生委員さんにもふれあいサロンの活動を始めることをお知らせしておくといいです。



先輩のスタッフさん

一人の人が色々な役割を兼務すると負担が大きくなるから、みんなで分担した方がよさそうね。

活動を継続させるためにも自治会長さんや民生委員さんにも活動をするをお知らせしていたり、協力してもらったりしているふれあいサロンも多くあるみたい。



先輩のスタッフさん

## その他



市社協から、ふれあいサロンの行事で利用できる情報の提供はありますか？

Q6

A6

市社協では、ふれあいサロンに訪問し、特技を披露していただけるボランティアさんや大分市役所の「まちづくり出張教室」の情報を準備しています。

また、スカットボール等の用具の貸出も行っています。参加者の皆さんの意向をお伺いしたうえで、情報提供や行事内容の提案をしますので、お気軽にご相談ください。

# ふれあいサロンに登録するには…？

～登録までの準備の流れ～

## ステップ 1 活動に協力してくれる仲間を集めよう!!

同じ地域に住む方に声掛けをして、一緒に企画や準備をしてくれる仲間を集めましょう。

## ステップ 2 活動方法を話し合おう!!

行事内容と回数

皆さんが集まりやすい行事内容や無理なく準備できる開催回数を検討しましょう。

参加呼びかけの方法

多くの人に知ってもらえる募集方法を検討しましょう。

役割分担

一人の人に負担が偏らないような役割分担をしましょう。

開催場所

皆さんの集まりやすい場所や十分なスペースを確保できる場所を選びましょう。

## ステップ 3 参加の呼びかけをしよう!!

チラシ等を作成し、回覧板や地域の会議での呼びかけなどで参加者を募集しましょう。また、必要に応じて自治会長さんや民生委員さんに声掛けの協力をお願いしましょう。

## ステップ 4 登録に必要な書類を作成しよう!!

準備してきたことをもとに書類を作成しましょう。また、書類の作成までに、サロン名義の通帳の準備もお願いします。

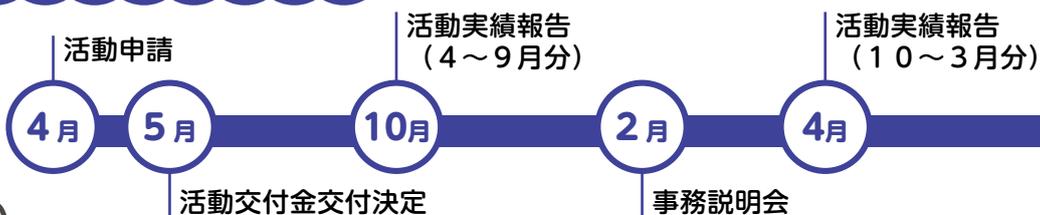
## ステップ 5 活動を始めよう!!

市社協が出向いて説明にも来てくれるみたい。まずは相談してみましょう。



先輩のスタッフさん

## 1年間の事務の流れ



※年度によって時期が変更することがあります。



先輩のスタッフさん

書類の提出は年に3回のようなね。事前に準備をしておくで慌てずにすみそうね。

# 「活動交付金」について

年に1回、ふれあいサロン活動の一部補助として、市社協が交付金を交付しています。

算定方法
当該年度の年間予定回数
 $\times$ 
前年度の平均参加者数に応じた交付金単価
 $=$ 
活動交付金

クラス	A	B	C	D	E	F	G
前年度平均参加者数 ※1	5～10人	11～20人	21～30人	31～40人	41～50人	51～60人	61人～
交付金単価	1,550円	2,100円	3,150円	4,200円	5,250円	6,300円	7,350円

例えば…
 年間予定回数が12回
<sup>※2</sup>
 $\times$ 
65歳以上が35人の場合  
Dクラスで4,200円
<sup>※3</sup>
 $=$ 
活動交付金  
50,400円
<sup>※4</sup>

※1 交付金の対象は「65歳以上の方」です。

※2 交付対象となる活動回数は、「年6回～53回」です。登録された翌月の活動からが、交付対象となります。

※3 登録初年度は登録者数に応じて交付金単価を決定します。

※4 「年間予定回数」による「概算払い（前払い）」です。年度末に回数に応じて精算をします。



ふれあいサロンの運営費については、地域ごとにいろいろな工夫があります。交付金以外にも地域の団体からの助成金を活用したり、参加費を設けているふれあいサロンもあります。

# 「ふれあいサロン・社協行事傷害補償」の加入について

サロン活動中の事故に備えて補償に加入しています。

市社協では、ふれあいサロンのみなさんが安心して活動していただくために保険に加入しています。

事故が発生した場合は、速やかに市社協まで報告をお願いします。

事故の連絡をいただいた際には、手続きのご案内をいたします。

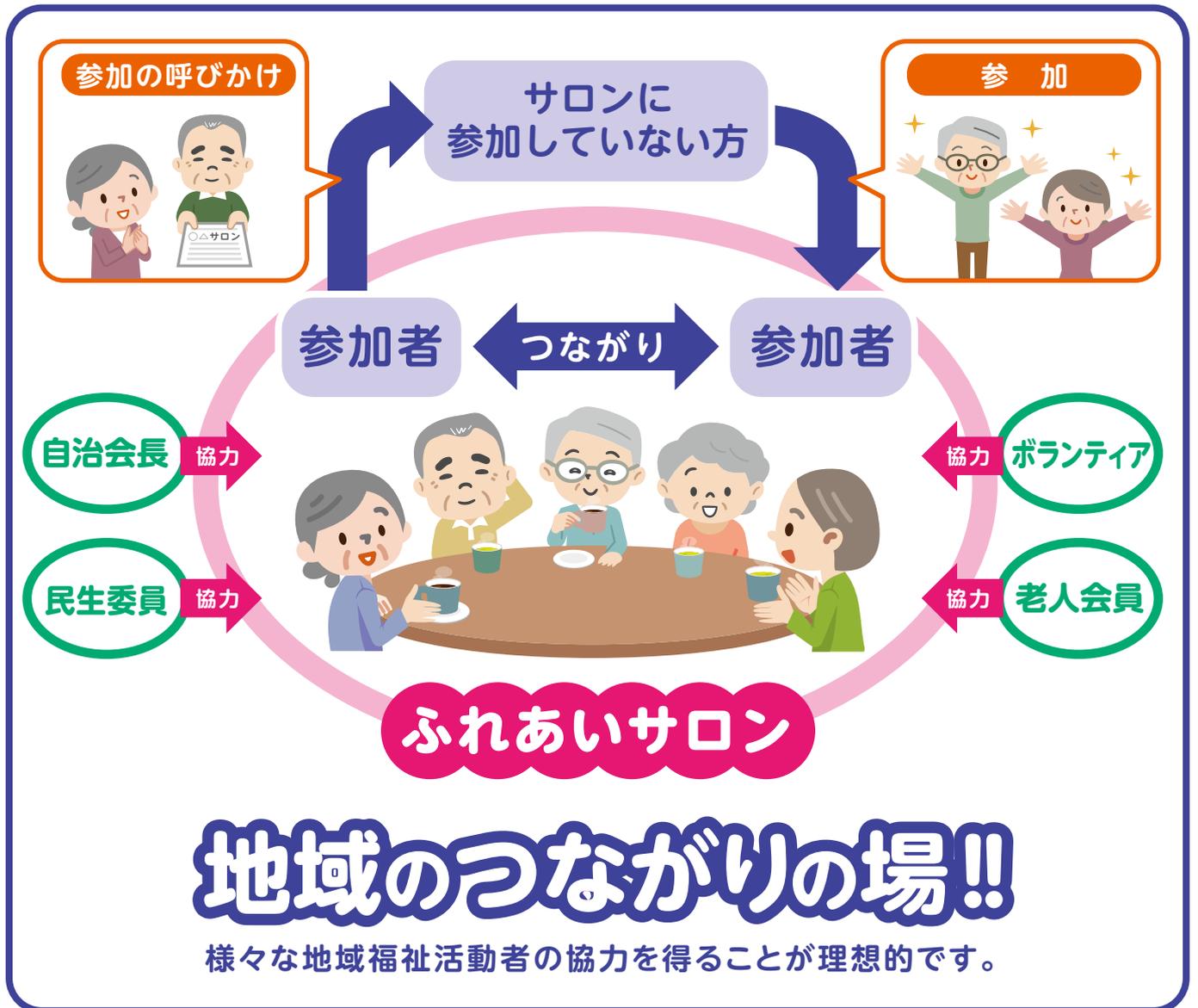
行事中だけでなく、開催日当日の行き帰りや準備中、片付けの際の事故も発生していますのでご注意ください。



参加者のみなさんにも知っていただくと安心ですね。

先輩のスタッフさん

# ふれあいサロン活動のイメージ図



先輩のスタッフさん

一人で悩みを抱えると大変!!  
スタッフで分担して、時には  
反省会(という名のお茶会)  
を開いて、息抜きをすること  
もふれあいサロンの活動を  
長続きさせるコツですよ。

ふれあいサロンについてのお問い合わせは・・・

大分市社会福祉協議会 地域福祉課 地域福祉係

TEL 547-7418 FAX 547-9559

〒870-0839 大分市金池南1丁目5番1号 J:COM ホルトホール大分4階