



サロンの



2023

楽しく 気軽に 無理なく 自由に



## サロンとは？

小地域（自治会）単位で定期的に、みんなで集まりおしゃべりなどをとおして、交流する場をサロンといいます。

## 効果は？

- 地域の中、暮らしの中に居場所ができます。
- 定期的に顔を合わすことで、お互いに見守りあう関係ができます。
- 体操など、体を動かすことが健康づくりにつながります。
- 困った時に相談しあえる関係ができます。

これらすべてが、  
**介護予防に**  
つながります。



サロン運営に関わって・・・

実際に参加して・・・

自治会にサロンができて・・・

**こんな変化がありました♪**



**気分転換に！**

日中、家族は仕事でいないからひとりで食事をしていました。サロンではみんなで食事をするので賑やかで、明るい気持ちになります。



**日ごろの不安解消に！**

調子が悪いときはスタッフの人が気にかけてくれて、助かっています。

**あいさつしあえる関係に！**

今まで話す機会が無かった人と友達になり、気楽におしゃべりするようになりました。



**引きこもり予防に！**

体もしんどくて、外に出る気にならなかったけど、サロンではたくさんの人と会って、おしゃべりできるから、サロンだけは休まずに行こうと思って行っています。



**地域での役割が私にも！**

サロンでは、テーブル拭きは私の仕事なんです。出来ることは積極的に手伝っています。



**サロンがあると、自分にとっても、地域にとっても、良いことがたくさん！  
みんなで集まり楽しい地域を作りましょう！**

# サロン開催 4つのステップ!

サロンは、すぐにできあがるものではありません。

小さな階段を一步一步登るように、

少しずつ開催を目指しましょう!



ひとりで頑張りすぎず、  
みなさんの協力を得て進めましょう!



**GOAL**  
さあ、みんなで楽しもう!



④当日の準備!



③内容を考えよう!

- 参加者を集めましょう!
- プログラムを考えましょう!
- 運営方法を検討しましょう!



②自治会等で相談!

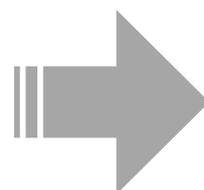


①仲間を集めよう!

- 仲間を集めましょう!



次のページから、サロンを始めるにあたってのポイントや  
内容を決める際に参考となる情報を掲載しています。



# 1

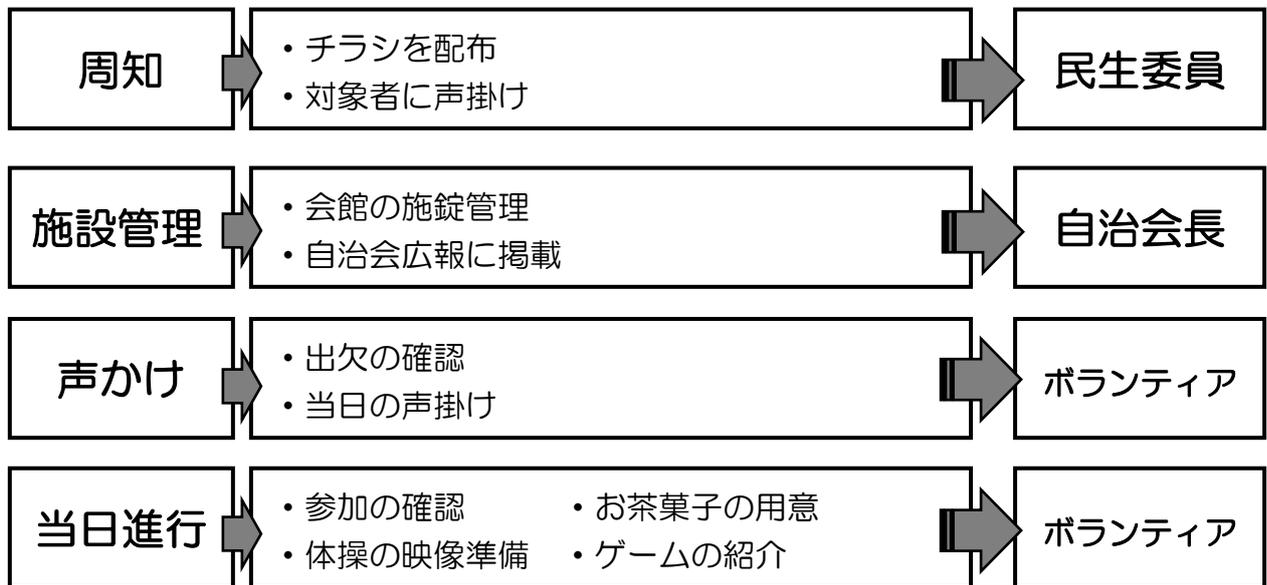
## 仲間を集めましょう！

サロンを始めようと思ってもひとりではなかなかできません。  
自治会内の方に「こんなことをしたいんだけど…」  
と声をかけてみましょう。

◎例えば・・・

自治会全体の事を知っている	→自治会
サロン対象者が加入していることが多い	→老人会（クラブ）
日ごろから見守り活動をしている	→民生委員・児童委員さん
食や健康づくりに詳しい	→健康推進員さん
地域の井戸端会議仲間	→近所の〇〇さん など

### 【 役割分担の例 】



立ち上げのきっかけは民生委員・児童委員の方でしたが、やっているうちに、「それくらいなら」と手伝ってくれる人が増えてきました。



一人の人に負担がかからないように、代表者は毎年交代しています。

## ここがポイント！



「自治会内でサロンの必要性を感じてもらえない」、「私一人が頑張らないといけない雰囲気」  
「仲間が見つからない」、そんな時は、周りを上手に巻き込む工夫をしましょう。

世間話や自治会行事の合間にサロンについて話をしたり、自治会の中に協力してもらえそうな人がいないか探して、協力者を集めることが大切です。また、サロン運営をお手伝いする生活支援コーディネーター（長浜市社会福祉協議会）にも困りごとなど、いつでもご相談ください。

# 2

## 参加者を決めましょう！

どなたでも参加できます。

しかし、対象者が多い場合や内容によっては、参加対象を決めているサロンもあります。どんな場所にしたいのか、場の目的等を考え、参加者を考えましょう。

### 参加者

#### 限定型 (例えば、70歳以上の方対象)

##### 【メリット】

- 年齢層に応じた内容ができる。
- 同世代が集まっているため、共通の話題が多く話がはずむ。
- 参加の呼びかけがしやすい。

##### 【デメリット】

- 対象外の人々の居場所が別に必要になる。

#### 非限定型 (誰でも参加できる)

##### 【メリット】

- 子どもから高齢者まで地域の誰もが参加できるため、世代間の交流になる。
- 自治会の中に知り合いが増えることで、地域全体で見守りの関係ができる。

##### 【デメリット】

- 内容を決めるのが難しい。
- 内容によって参加者数に差が出る。

特に対象は決めていませんが、65歳以上の人には、必ずチラシを配布するようにしています。



クリスマス会や夏祭りをする時には、多くの人に参加してもらえるように、子ども会や自治会に声をかけています。

## ここがポイント！



～参加を呼びかける時に～

- 直接顔を見て話をする中で、「あなたに来てほしい」という思いが伝わり、参加につながります。例えば…①サロンの案内チラシ、②出欠の確認、③終了後の報告チラシ、3回訪問することで顔を合わす機会を増やしているサロンもあります。
- 「参加者を増やしたい」、「この人には来てほしい」という思いが強くても、強制的に誘ってはいけません。「行きたくない」と言われた時には、「いつでもどうぞ」という雰囲気を与えましょう。時間ができた時や余裕ができた時の「行ってみよう」という思いを待つことも大切です。

# 3

## プログラムを考えましょう！

特に決まりはありません。

みなさんと話しあい、みなさんの希望に合ったサロンを目指しましょう。

### 自由型

特定のプログラムは決めない自由なサロンです。好きな時に好きなことをします。同じ場につどうことを目的としたサロンです。

例)

- ぬり絵をしている人もいれば、将棋をしている人もいれば、おしゃべりをしている人もいるようなサロン。

### プログラム型

活動内容を決め、集団で活動するサロンです。みんなで同じことを行います。

例)

- 健康チェック（血圧測定）
- 体操（CD、DVDに合わせて）
- 作品づくり（折り紙、工作、手芸）
- 調理（昼食、おやつ作り）
- ゲーム（ボーリング、カードゲーム）
- 勉強会（社協、市などの出前講座）
- イベント（花見、祭、クリスマス会）
- お楽しみ（演奏や大道芸などのボランティアさんに依頼） など

### ハイブリッド型

「自由に過ごす」＋「みんなで同じことをする」、自由型とプログラム型を合わせたサロンです。

例)

- 始めに1時間みんなで体操をして、その後は自由に過ごします。帰る時間も自由です。
- 月に2回サロンをしていて、1回目は体操とゲーム、2回目はいくつかのゲームを借りて好きなもので楽しめます。

来たい時に来て、したくないことはしないで見ていだけでもいい、自由をモットーに活動しています。参加者も「気楽やわ～」と話されています。（自由型）



家ではなかなか出来ない体操ですが、みんなでするからこそ続けられます。始めは少ししんどかったけれど、もう慣れて、今は健康維持のために頑張っています。（プログラム型）

## ここがポイント！

サロンを長く続けるポイントは

「無理をしない」…他では〇〇をしているから、うちもやらないと！と周りのサロンと比べない。

「頑張り過ぎない」…1回のサロンに内容を詰め込み過ぎない。

「抱え込まない」…一人でしようとしなない。スタッフと参加者と関係を分けてしまわない。

つまり、できる範囲のことをみんなで考える居心地の良いサロンが理想です。



# 4

## 運営方法（必要なことから）を検討しましょう！

### 開催場所

参加する人が集まりやすく、気楽に過ごせる場所にしましょう。



年に2回くらいは公園で花見をしたり、紅葉を見に行ったり、お出かけをしています。

自治会館は冷暖房、食器など設備が整っていて、持ち込む準備物も少なく済みます。住民のよりどころとして建てられている共有の建物なので遠慮なく使用できます。



### 運営資金

参加費を集める、市や社会福祉協議会の助成金を活用するなど、必要に合わせて、みんなで資金調達について検討しましょう。



お茶菓子やレクリエーションに必要なものは助成金で購入しています。必要に応じて参加費を集めることもあります。

お茶菓子代として一人100円払っています。無料は気をつかうけれども、少しでも払っていることで、気兼ねなく楽しめます。



### 開催頻度

サロンによって週1回から月1回など回数は様々です。暑夏や積雪等の天候などの理由によって回数に変動はあるかと思いますが、定期的に顔を合わせることが見守りやつながりづくりに効果的であることから、年間10回程度開催が目安となります。



「月に1回集まるくらいが丁度良い」とみんなで話し合って決めました。

体も心も健康でいるために、毎週1回集まってみんなで体操したあと、わいわいおしゃべりしています。



## ここがポイント！

サロンをするにあたって心がけることは・・・

- 無理せず、楽しく気軽に、参加者の声を大切にされた内容にする
- 「みんなのサロン」という意識を大切にする
- サロンで「人の悪口」などは言わない
- サロンで得たプライバシーに関わることは他言しない
- 地域のみんなにサロンを知ってもらう
- 参加者にもできることがあれば積極的に協力してもらう
- 「おもてなし」のし過ぎには注意する

参加するみんなにとって安心して楽しく過ごせる場所とするために大切なことですね。



# あるサロンのサロン開催までの流れ 【Aサロン】



## 【Aサロン】

月1回、10:00~12:00の2時間、自治会でサロンをしています。  
スタッフ3名で計画をしています。

1ヶ月前

### 相談、確認すること

- 日程 ○月△日（毎月第1月曜日）
- 時間 10:00~12:00
- 場所 □□自治会館
- 内容 みんなでお茶を飲みながらおしゃべりをして、社協からゲームを借りてきてみんなで楽しむ。
  - どんなゲームがあるのか確認のため、社協へ
  - 空き状況の確認し、申込書の提出をする
  - 予約完了！（別ページ参照）

### 周知

- ちらしを作成
  - ちらしを作り対象者にスタッフで分担し、配布

数日前

- 買い物 お茶菓子の用意
- ゲームを借りる ゲームを社協へ借りに行く

当日

- 会館のカギを開ける
- 机やイスを用意する
- サロンの進行
- 後片付け
- 次回の日程案内
- 会館のカギを閉める

次回に向けて

## Aサロンの特徴

■曜日を決めて、日時を固定しているため、予定が立てやすい。

→ 他の予定と調整しやすく、介護サービスを受けている人は、サロンに参加したいため、サービスの曜日を変更するという声もある。

■日程を忘れないようにちらしを配布している。

→ ちらし配布時に顔を合わすことができるので、サロン外でも見守り活動ができる。

■当日は、机やイスの準備を整えて、参加者を迎え入れている。

→ 参加者の負担が少なく、初めて参加する人も加わりやすい。

# あるサロンのサロン開催までの流れ 【Bサロン】



## 【Bサロン】

月1回、10:00~13:00の3時間、自治会でサロンをしています。  
スタッフ5名で計画をしています。

1ヶ月前

### 相談、確認すること

- 日程 〇月△日（毎月第3金曜日）
- 時間 10:00~13:00
- 場所 □□自治会館
- 内容 出前講座で1時間話を聞いて、その後みんなでDVDを見ながら体操をする。買ってきたお弁当とスタッフで作ったお味噌汁を食べる。  
→出前講座（別ページ参照）の予約をする  
→お弁当の注文をする

### 周知

- ちらしを作成  
→回覧板を使い、全住民にサロンを知ってもらえるように案内をする

数日前

- 買い物 お茶菓子、昼食

当日

- 会館のカギを開ける
- スタッフは昼食の準備をして、来た人から机やイスの用意をする。
- DVDのセット、昼食の用意
- 机やイスは全員で後片付け
- 次回の日程案内
- 会館のカギを閉め

次回に向けて

## Bサロンの特徴

■毎回昼食をとってみんなで、交流している。

→ 食事をとると自然と会話が弾む。また、お弁当のため、作る手間が無くスタッフの負担も少ない。

■ちらしを作成し、回覧している。

→ 回覧のため、手元に残らず、忘れてしまう可能性がある。

→ サロンに参加していない人もサロンを知るきっかけになり、自治会での理解が深まる。

# ボランティアさんに来てもらいたいときは？

長浜市内にはたくさんのボランティアさんがおられます。誕生日会やクリスマス会など行事を盛り上げたい時、何かいつもと違うことをしたい時など、サロンの内容の一つとして、お楽しみにいかがでしょうか。長浜市社会福祉協議会では、サロンをされているみなさんとボランティア活動をされているみなさんを繋ぐ役割をしています。

## 【ボランティア依頼までの流れ】

- 長浜市社会福祉協議会までご連絡ください。



- どんなボランティアを希望されているのかなど、詳細をお伝えください。

- ・日程                      ・内容                      ・参加人数
- ・時間                      ・場所                      など

※例えば、「〇〇グループに」、「△△関係の誰か」などをお伝えください。



- 希望に沿ったボランティアさんに連絡し、後日お返事いたします。



- その後詳しい内容については、直接ボランティアさんと打ち合わせをお願いします。

長浜市内のボランティア一覧は  
各センターの窓口にありますので、  
ご依頼の際にご活用ください。



ご不明な点やご依頼の際は、

**長浜市社会福祉協議会 TEL：0749-62-1804** までお問合せください。





サロンに関する助成金は、「長浜市社会福祉協議会」「長浜市」「各地区にある〇〇地区社会福祉協議会（福祉の会）」から出されている3種類があります。

※地区社協（福祉の会）からの助成金は地区によって、取り組みをしていないところもあります。

## 長浜市社会福祉協議会 【サロン助成金】 ふれあいサロン支援事業

### 対象団体

市内の自治会程度の小地域で、サロンを開催する団体  
(ボランティア・自治会・福祉委員会等)

### 助成額

1年目～3年目 30,000円  
4年目以降 10,000円

### 助成対象回数

1年目 5回以上  
2年目以降 10回程度

### 助成申請期間

1年目 4月1日から11月30日  
2年目以降 5月31日まで

### 助成項目

■会議費	打ち合わせに使う場合のお茶代
■印刷製本費	チラシ配布等の印刷代
■消耗品費	印刷の用紙代、案内チラシ用紙、はさみ、のり、紙、ビンゴの景品等
■通信運搬費	切手代
■食糧費	お茶菓子、お弁当、食材等
■材料費	手芸、工作などの材料
■謝礼金	体操指導、講演等開催のお礼
■光熱水費	灯油、ガスボンベなど
■備品費	座イスなど、消耗品に入れられない物
■会場等借り上げ料	会場の使用に発生した金額

#### 手続き方法

提出先：長浜市社会福祉協議会 各センター  
提出書類：事業計画書、予算書、請求書

※助成金情報は、

令和4年度3月現在の内容です。

予告なく変更する場合がありますので、

詳しくは社会福祉協議会まで確認ください。

## 地域介護予防通所活動支援補助金対象団体の募集について

★高齢者の社会参加、介護予防及び健康づくりを推進するため、『高齢者の元気アップ』（要支援・要介護状態にならない元気な高齢者の増加）をめざして、屋内を中心として住民主体の通いの場等の活動（通所活動）を実施する団体に対して支援を行います。

＜補助メニュー＞

- ① 充実支援補助金 通所活動の立上げ及び充実のための費用を補助します。
- ② 運営支援補助金 通所活動の運営に必要な費用を補助します。

### 補助対象団体

★屋内で高齢者の体力向上及び閉じこもり予防のための通所活動を実施する団体で、65歳以上の高齢者が5人以上会員となっている団体

（地域サロンや転倒予防自主グループなどで、自治会単位で実施されるもの、複数自治会で連携して実施されるもの、地域づくり協議会などの広い範囲を対象として実施されるもの）

★長浜市高齢者活躍よりあいどころ事業費補助金の交付を受け、又は受けようとする者は、当該年度について補助金対象外とします。

### ①充実支援補助金

#### 補助条件

通所活動を原則月2回以上（年間20回以上）実施（補助金交付後1年以上の実施が見込まれる必要があります。）

◎一度交付を受けると、交付年度以後3年間は交付できません。

#### 補助額

補助上限額	会員数 5～14人	25,000円
	会員数 15～24人	30,000円
	会員数 25～34人	35,000円
	会員数 35人以上	40,000円

#### 補助率

3分の2

#### 補助対象経費

通所活動の立上げ及び充実のために必要と認められる経費（備品購入費等）

### ②運営支援補助金

#### 補助条件

通所活動を原則1回1時間以上かつ月4回以上（年間40回以上）実施

◎毎年度交付できます。

◆年度途中特例◆

開始初年度であって、年間の通所活動回数が30回以上40回未満の場合

#### 補助額

補助上限額 60,000円  
 ※年度途中特例を適用する場合は、  
 補助上限額 40,000円

#### 補助率

2分の1

#### 補助対象経費

通所活動の運営に必要な経費（人件費・講師謝礼・消耗品費・光熱水費・役務費・使用料・備品購入費等）

### 手続き方法

提出先：長浜市役所長寿推進課（市役所1階）

長浜市八幡東町632番地 TEL0749-65-7789

提出書類：交付申請書、事業計画書、収支予算書（抄本）、団体会員名簿、見積書等【充実支援補助金に限る】

サロンのススメを手にとっただき、ありがとうございます。ご覧いただいたあなたは、すでにサロン活動の第一歩を踏み出しています！

こんなことしたいな、こんな集まりがあったらいいな。そんな、みなさんの思いをカタチにしてみませんか。

一緒にサロンを盛り上げていきましょう！！

＝お問合せ＝

長浜市社会福祉協議会

長浜市高田町 12-34 さざなみタウン ながはま文化福祉プラザ 3 階

TEL 0749-62-1804