



サロン活動事例集

もくじ

- 1 はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 2 サロン開催 4 つのステップ・・・・・・・・・・・・ 4
- 3 ボランティアさんに来てもらいたいときは・・・・ 11
- 4 助成金情報・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
- 5 『サロン』 事例紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
- 6 令和5年度サロンアンケート集計結果から・・・・ 25
- 7 おわりに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29



1、はじめに



「多様性を尊重し 地域の絆で ともに育み支えあい 安心して暮らせるまち 長浜」を目指し、長浜市社会福祉協議会ではふれあいサロン活動の支援をさせていただいております。これまで、多くの皆様の力でたくさんのサロンが立ち上がり、そこに集う方々のつながりができたことで、お互いの見守りの関係や、お互い様の気持ち、自分の役割が地域にあることで生きがいへとつながる…など、サロン活動を通して広がる可能性は無限大であると感じています。

今、長浜市では264カ所でサロン活動が行われています。和気あいあい、それぞれに特色のある、魅力的な活動を繰り広げられています。今回の事例集では、そんな活動の中の一例をテーマごとにまとめました。現在活動中の方も、これからサロン活動をはじめの方にとっても、参考となれば幸いです。

2、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

おしゃべりなどをおして、交流する場をサロンといいます。

サロンのキーワードは

「楽しく!」「気軽に!」「無理なく!」「自由に!」



3、サロンの効果は？

こちらすべてが、
介護予防に！

地域の中、暮らしの中に居場所ができます。

体操など無理なく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。

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。

『効果』を実感！！

自治会にサロンができて

実際に参加して

サロンの運営に関わって

参加することで手に入れた「いいもの」



認知症の予防

孤立・閉じこもり防止

介護予防

生きがい

お互い様

仲間

刺激

健康

相談相手

役割

楽しさ

笑い

情報



4、サロンがもたらした地域の変化

地域での役割が私にも！



テーブル拭きは私の仕事です。出来ることは積極的に手伝っています。

閉じこもり予防に！



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。

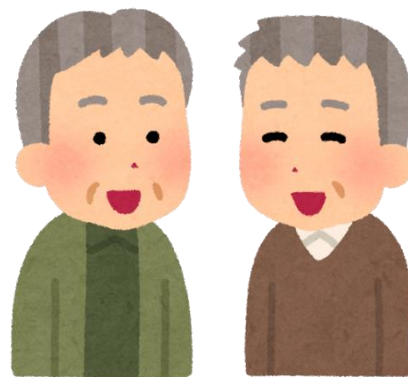
日ごろの不安解消に！

日中、家族が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。

気分転換に！



あいさつのしあえる関係に！



**サロンは、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しましょう！**



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！



④参加者を集めましょう！



③プログラムを考えよう！

- 当日の準備！
- 内容を考えましょう！
- 自治会等で相談！



②運営方法を検討し
ましょう！

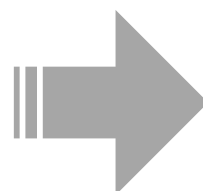


①仲間を集めましょう！

- 一緒に活動してくれる仲間を集めよう！



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

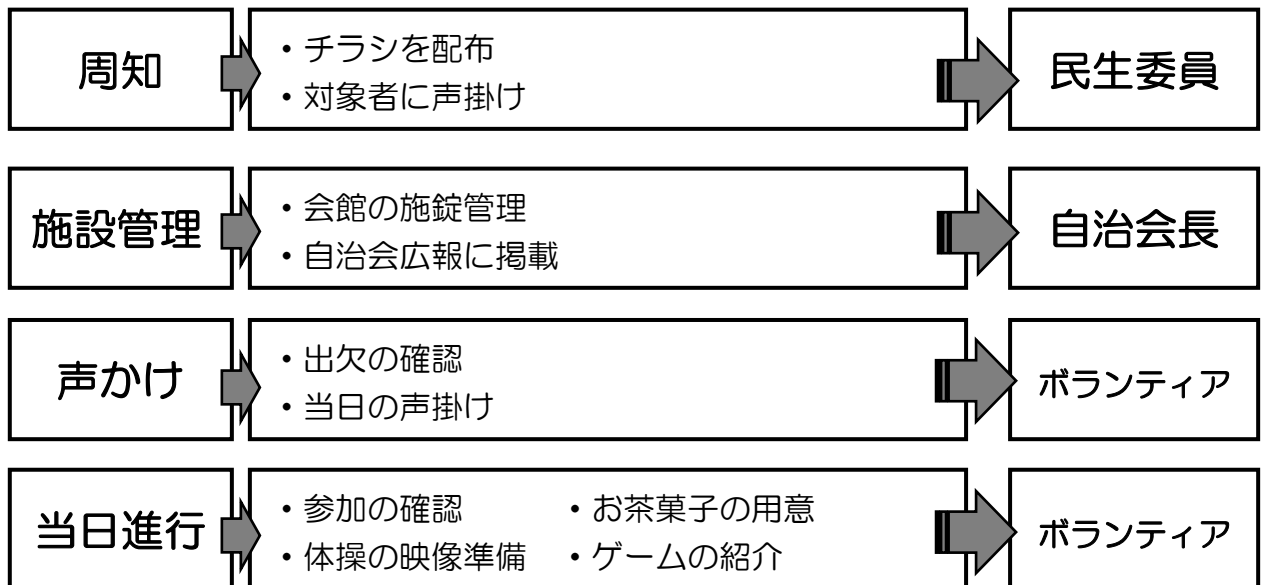
仲間を集めましょう！

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

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。



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。



参加者を集めましょう！

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ことで、「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や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。



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、後日お返しいたします。



- 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。



サロンに係る助成金は、「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6年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ご確認ください。

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 以下の①から③までの全てを満たす団体が、補助の対象となる団体です。

- ①屋内を中心として、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
- ②長浜市に住所を有する65歳以上の高齢者が5人以上会員となっている団体
- ③参加を希望する高齢者を分け隔てなく受け入れることに努める団体
（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年間は申請できません。

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

◎毎年度申請できます。

◆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』事例紹介

長浜市内で開催されている『サロン』はそれぞれに工夫を凝らし、特徴のある活動をされています。ここからは市内でどんな活動がされているのか、「みんな違ってみんないい」サロン活動の紹介をします。

- 1, 体操中心型サロン . . . 16
「南郷里地区 ほこいき健康クラブ ひろっちゃん家」
- 2, 気軽に寄れるお庭サロン . . . 17
「神照地区 lolki ロルキー」
- 3, 店舗開放型サロン . . . 18
「高月地区 渡岸寺サロン」
- 4, 男の居場所 . . . 19
「木之本地区 だんない元気マンサロン」
- 5, ニュースポーツで介護予防 . . . 20
「木之本地区 石道ぼっちゃサロン」
- 6, 手作り紙芝居で惹きつける . . . 21
「虎姫地区 サロン姉川」
- 7, 地域の人力を借りて…どんどん人を巻き込むサロン . . . 22
「びわ地区 ひだまりの会」
- 8, 無理のない活動のヒント！その1 . . . 23
「西黒田地区 やまびこサロン」
- 9, 無理のない活動のヒント！その2 . . . 24
「六荘地区 勝町にこにこおしゃべり会」



活動のきっかけ・立ち上がった経緯

看護師として40年余勤務されたなかで痛感されたこと。それは患者さんの多くが、筋肉が固まり関節も動かず寝たきりの生活になり、天井を見て暮らす生活を余儀なくされている方が多かったことです。

退職の後、身に着けた専門的な知識や技術を地域の人にお伝えし、いつまでも自分のことは自分で出来る暮らしを送っていただくお手伝いをしたいと考えられました。

それは自身の今後のことを考えられたタイミングでもありました。子どもが面倒を見てくれる将来ばかりではない。人に頼るのではなく、自分で動ける体が大事だ。自分自身の健康を維持していくためでもありました。

知っている専門知識を伝えるだけではなく、集まってもらうことで、楽しく心豊かに過ごしてもらうことができればと思っておられます。

＝開催日程・場所＝

開催日時：毎月第2金曜日 10時～12時

開催場所：ひろっちゃん家



主な活動内容・ポイント

- ・貯筋運動（転倒しないための体操）
- ・レクリエーション
- ・出前講座などの勉強会（救命講習や保健師による栄養講座など）
- ・おしゃべり会
- ・お互いに教え合う・チャレンジ活動のクラブ活動など



活動者の思い・大切にしていること

どこかで自分の思いを話せる場をつくりたい、最終的に終末期のことなど普通に語れるようになるような場になれば良いな、と思っておられます。なかには老々介護をされている人もあるため、楽しい場＋学びを得られることを大切にされています。

また、参加者の持っている能力・力を出してもらうことも大切にされています。毎日スムージーを作られている方には、実際にスムージーを作っていただいたこともあるそうです。

みんなで楽しみながらサロンで知ったことを生活に取り入れ、自分の健康を自分で維持していくことを大切にされています。



活動のきっかけ・立ち上がった経緯

ハワイの言葉で「笑ってお茶をする。」という意味を込めて名付けられたサロン lolki（ロルキー）。立ち上がるきっかけは、ご近所でひとり暮らしの方が増え、孤食になっている方や、たくさんの集まりが苦手な方を知ったこと。

「たくさん作ったから食べて！」と、ポテトサラダなどを作ってはご近所さんのお宅へおしゃべりに…そのうちに「何かおしゃべりする場所をやって欲しい。」という声を聞き、ご近所さんによるご近所さんのためのサロンを開催することになりました。自治会館ではなく、よりアットホームな場所にしたい！とご自宅やお庭を開放されています。開催日も事前には決めず「今日やるけどどう？」という声掛け（開催日を忘れたり、構えてしまわない為）で皆さんが集まれ、少人数ならではのサロンを開催されています。

＝開催日程・場所＝

開催日時：今日やる！が開催日

開催場所：活動者さんのお家

参加人数：8名程度



主な活動内容

- おいしいコーヒーを飲む。
- なつかしいお菓子を食べる。
- 音楽を聴きながらおしゃべりをする。

サロンを開催して変化したこと

サロンを通して顔見知りになり、お互いに見守り、支えあっておられる姿をお見かけします。

サロンの時には、みなさんおしゃれをして参加していただきます。ゴミ出しの時に「次はいつするんや？」と聞いてくださる方もあり、サロンを楽しみにしてくださっているのを感じます。

活動者の思い・大切にしていること

新興住宅地であった場所が何十年と経ち、高齢者のひとり暮らしの方が増えてきました。そんな状況のなか、ご近所の様子が分かりにくくなってきたことに寂しさを感じてきた活動者さん。「おなじ地域に住む人同士がもっと気楽につながりつづけたい。」と、機会があれば手作り総菜を手にお宅訪問を続けておられます。

将来的には、働くお母さんたちの手助けのため、仕事帰りに立ち寄れるお総菜販売が出来たら…と夢は広がります。また、年に1度手作りの作品を持ち寄ったガレッジセールを開催され、子育て世代から高齢者まで幅広い居場所を作っておられます。



活動のきっかけ・立ち上がった経緯

もともと飲食店をされていた場所を活用し、サロンを開催されています。誰ともなく「行くところもないし、暇やし集まろか。でも、誰かの家に行くのは迷惑かけるし…」と話が出た時、店主の奥さんが「ここを使って!」と言ってくださったことが365日サロンの始まりです。

「毎日みんなに会うだけで、頭が活性化するで!」毎日誰かと話すこと、今日行くところがあることはいいことばかり。毎日開催することにより何の苦も感じておられません。反対に休まれた方がおられると、おかずの差し入れやゴミ出しを手伝ったりとお互いに助け合っておられます。

「このサロンがありがたい(笑)」「夏はサロンが終わると涼しくなってるし、サロンの後に畑に行くんや! (笑)」渡岸寺サロンは、健康と笑顔、地域のつながりを大切にされる癒しの場所です。

＝開催日程・場所＝

開催日時：毎日（お盆・正月除く）15時半～17時
（食事ありの時12時～14時半）

開催場所：渡岸寺庵

参加者：70代～90代の元気な10名程が参加中



主な活動内容・ポイント

- ・参加者全員でお弁当を作って食べる
- ・お手製の肩たたき棒を使って体操
- ・おしゃべり（しゃべりだしたら止まらない!）
- ・大笑い(^_^♪（このサロンの一番のおすすめ!）

活動者の思い・大切にしていること

「人は一人では生きていけん。必ず誰かに支えられて、助けられて生きてると思うんや。家でも、地域でも、自分が出ることで誰かの役に立ちたい! 助け合いが大事! そのためには健康でいることが一番!」と語られた参加者さんたち。

「毎日健康!」を合言葉に、持ち寄りのお菓子をみんなで食べ、大きな声で笑い、畑の話や自分の身体の話をしします。あっという間に過ぎていくこのサロン時間が、きっと一番の健康の秘訣ですね!



活動のきっかけ・立ち上がった経緯

2022 年春、当時の民生委員さんが「男性の集まれる場所をつくりたい。」と相談くださり、転倒予防教室連続講座を提案させていただきました。講座には、体操はもちろん栄養、口腔に関する座学もメニューに含まれ、連続講座に参加いただくことで集まるきっかけをつくりました。その後はパソコンが得意な参加者さんが、年間予定チラシを作成し、民生委員さんが70代以上の男性宅に配布。毎月の活動内容は年度当初に計画をします。可能であれば、同じ千田の方が、先生として参加してもらえるような内容をメニューに加え（竹細工や盆栽など）一人でも多くの方に参加いただけるよう、あの手この手を考えながら活動されています。

＝開催日程・場所＝

開催日時：毎月第3月曜日 14時～16時

開催場所：NPO 法人 CIL だんない

参加費：100円（だんないさんへの会場代とおやつ代）

参加者：70代～90代の男性 約8～10名



主な活動内容・ポイント

- ・きゃんせ体操 DVD にあわせて体操 約40分
- ・その月の活動（竹細工、盆栽、ボッチャ、書初め等）約1時間
- ・頭の体操（前民生委員さんが出題）約20分

活動者の思い・大切にしていること

男性は歳を重ねると外に出るのがおっくうになりがちです。自治会のサロンでも男性の参加は少なく、何とかして男性が集まれる場所を創りたいと考えておられました。自治会内の情報交換、健康づくりや趣味の活動をすることが、認知症予防や介護予防につながり、みんながいつまでも元気で気長に「元気マンサロン」を続けられれば…とお話してくださいました。



ニュースポーツで介護予防

木之本地区 石道ぼっちゃサロン

活動のきっかけ・立ち上がった経緯

平成30年に転倒予防教室を立ち上げ、週1回のペースで体操を実施されていましたが、高齢の方から「きゃんせ体操はしんどい。」という声が聞かれるようになりました。令和2年から新型コロナウイルス感染症の影響で体操教室は休止。「このままでは高齢の方がどこにも出かけられない。なんとかみんなで集まれる場所を再開したい。」との民生委員さんの熱い思いで、当時の自治会長さんにボッチャサロンができないか提案。自治会長さん自らボッチャを体験され、「これなら高齢の方だけでなく、男性も参加できるのでは！」との後押しもあり、2023年3月に「石道ボッチャ体験会」を実施。参加された方からは大好評で、それ以降ボッチャサロンが始動。毎週みんなで楽しく元気に活動しておられます。

令和5年度開催の「ボッチャ大会 アル・プラザ長浜杯」にはチーム石道で参戦され、より一層絆を強くされた、石道ボッチャサロンチームのみなさんです。

＝開催日程・場所＝

開催日時：毎週木曜日、午前10時～正午

開催場所：石道自治会館

参加費：無料

参加者：60代～90代、男性も含めて13～14人が活動中



主な活動内容・ポイント

- ・口腔体操やラジオ体操で準備運動
- ・みんなでボッチャ
- ・途中休憩しながらおしゃべりも

活動者の思い・大切にしていること

きゃんせ体操は高齢の人にはきつく、参加する人が少しずつ減ってきました。身近なところで集まれる「居場所」がないと、高齢者はどこにも出られず、誰とも話すこともできないまま家に閉じこもってしまう。それを一番に心配された民生委員さん。誰でも気軽に集まれる「居場所」を誰でも取り組める「ボッチャ」を通して立ち上げられました。活動は始まったばかり。これからの飛躍が期待されます。



手作り紙芝居で惹きつける!

虎姫地区 サロン姉川

活動のきっかけ・立ち上がった経緯

当時の民生委員さんを中心に立ち上がったサロンは、もう20年以上続いておられるそうです。

大井町は姉川を境に北区と南区に分かれており、会館の立地から南区の方の参加が主でしたが、令和4年度に「長浜市通いの場健康づくり教室」(ながいき活動)を実施したのをきっかけに、北区の方も参加されるようになりました。今年度も新たなメンバーさんが加わり、ますますにぎやかに活動されています。

＝開催日程・場所＝

開催日時：毎月1日、15日 10時～

開催場所：大井集会所

9:30ごろには皆さん集合!

来られた人から間違い探しなどの脳トレプリントを楽しんでいます。



主な活動内容・ポイント

- ・体操
- ・脳トレプリント、ゲーム
- ・一番の活動メニューは手作り紙芝居!

絵の上手な参加者さんが20年前から作り始めました。一度作品の整理をされたそうですが、今でも月に1作品くらいのペースで新作を作り続けておられます。手作り紙芝居には、絵本のような親しみやすさがありながら、人とのつながりや命の尊さなど、誰もが大切にしたいメッセージが込められています。

語り手は小学校などでおはなしボランティアのご経験をお持ちの参加者さん。笑いあり、涙ありの熱演に引き込まれ、終演後は拍手喝采でした。

活動者の思い・

大切にしていること

活動のモットーは「みんなで協力。」毎回の当番を決め、みなさんの力を合わせて運営されています。お弁当の集金や注文なども、「みんなでやるから楽しいんや。」と参加者さん。

会館には「おおきに、すまん。」が飛び交っていました。



地域の人の力を借りて…どんどん人を巻き込むサロン

びわ地区 ひだまりの会

活動のきっかけ・立ち上がった経緯

サロン代表を務めておられた方が高齢になり、存続が危ぶまれた時期がありました。平成23年、当時の自治会長さんがなんとかサロンを存続させたいと尽力され、旧体制のスタッフに加え、日赤奉仕団やボランティア精神あふれる有志によって再結成され、今の体制になりました。自ら加わってくださった方もおられれば、先に関わっている方に誘われて加わった方もおられます。

＝開催日程・場所＝

開催日時：スタッフさんの仕事や予定が空いている日

年間10回開催

開催時間：1時間半くらい

開催場所：大浜会館

参加者：だいたい15名くらい

参加費：0～300円くらい



主な活動内容・ポイント

活動内容：健康に関すること

(講話、血圧測定、体操)

回想法、歌、会食など

ポイント：参加者が高齢化したため、出来ることをやる

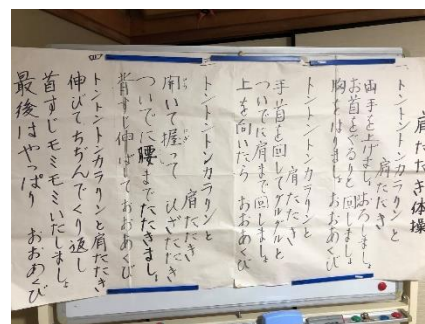
活動者の思い・大切にしていること

大切にしていることをお尋ねすると、「はっきり言ってたいしたこととはできません。」「でも皆さんのコミュニケーションの場を作り、話を共有することが大事だと思っています。」とのこと。

家から歌詞カードを持ってきてくれたり「カラオケあるよ。」と声をかけてくださったり、「回想法に使えるのでは！」と写真を持ってきてくださったり、参加者がネタを提供してくれることもしばしば。お世話する人、される人の垣根が低く、居心地の良さを感じます。参加者の中にはデイサービスに行きたくなくてやめた方も来られているそうです。

「回数を増やしてほしい」「毎月やってほしい」という要望もありますが、続けるということに重きを置いて、続けられる頻度で継続しておられます。

最後に、他の活動者さんへのコメントをお願いすると「たとえ認知症になってしまっても、私の事をわかってくれて、おうちに一緒に帰ってくれる人が一人でも増えてくれるような地域にしていきたい。長浜でそんな地域が増えていったら最高じゃないですか。」とのこと。それってほんとに最高！！



無理のない活動のヒント!

西黒田地区 やまびこサロン

活動のきっかけ・立ち上がった経緯

西黒田地区でサロンを立ち上げる自治会が増えてきた頃、「鳥羽上南にもサロンがあるといいね」と、福祉委員として活躍中の方に相談がありました。そこで、若い世代の方、子育て中のママさん方に「一緒にやろう」とお声掛けすると快く引き受けられ、4人で立ち上げることになりました。スタッフの方がお弁当やお菓子の準備、作品作りの買い出しを引き受けるなど、それぞれができることを協力しあいながら、活動を開始されることになりました。

＝開催日程・場所＝

開催日時：不定期（主に月末月曜開催・年間10回前後）

開催場所：やまびこ会館（鳥羽上南）



主な活動内容・ポイント

参加者が好きな作品づくりやおしゃべり会、ボランティアさんの演奏会など、会ごとに内容を検討しながら開催されています。

特に、スタッフの一人が作品づくり等の講師をされているため、簡単に作れてみんなが楽しめる内容を企画し、一緒に楽しんでいます。

活動者の思い・大切にしていること

サロン立ち上げの際に、「スタッフができるだけしんどくならないやり方で活動しよう!」と決め、負担の少ない運営の仕方を検討されました。その一つが、「マイカップの持参」です。会館に湯呑茶碗はありますが、参加者にコップを持ってきてもらえたら、毎回の茶碗洗いの手間がなくなります。

最初は、家にあるコップを持ってこられていた参加者のみなさん。最近は、カラフルでかわいいマグカップの方が増えました。「孫がお土産に買ってきてくれたの。」とピンクのハートのカップを笑顔で見せてくださったりと、お気に入りのマグカップで参加することも楽しんでいる様子です♪

また、ボランティアさんが演奏など発表される時は、他町のスタッフの方が見に来られることもあります。お互いに情報交換をしながら、スタッフも含めてみんなが楽しめ、心も体も負担にならないよう工夫することで、長く続けられる活動を目指しておられます。



無理のない活動のヒント!

六荘地区 勝町にこにこおしゃべり会

活動のきっかけ・立ち上がった経緯

十数年前お寺の住職さんが、近隣の住民が集まりおしゃべりできる日を月1回決められ、活動が開始されました。当初は、11時から14時頃までの時間でおしゃべり、お弁当、昼寝などをし、住職さん他数人がお世話をされていました。数年経過後、2011年10月頃より、当時の民生委員と主任児童委員に新たなお世話役の声がかかり、11月より新スタッフが引き継がれました。それから現在まで続く活動は12年目となっています。

＝開催日程・場所＝

開催日時：毎月 第1・3月曜日 10時00分～11時30分
年2～3回野外サロン

場 所：勝町自治会館



主な活動内容・ポイント

- ・体操（ラジオ体操、体操DVD、講師依頼など）
 - ・レクリエーション
歌、なぞなぞ、クイズ、漢字の熟語づくり、輪投げ、しりとり、モルック、ぼっちゃなど
- ※毎回、始めに体操をして参加者皆さんで体をほぐしてから、レクリエーションなどで楽しく活動されています。

活動者の思い・大切にしていること

勝町の高齢者がいつまでも元気に過ごせるように「体を動かす、頭を使う、人とおしゃべりをする。」をモットーに取り組まれています。「ありがとう。楽しかったわ。」と月2回のサロンを楽しみにされている参加者の声がスタッフの励みにもなっておられます。

残念ながら、高齢や病気その他諸々の理由で会員が減少しているため、対象の方へスタッフから声かけをしたり、自治会を通じて案内を配布されています。

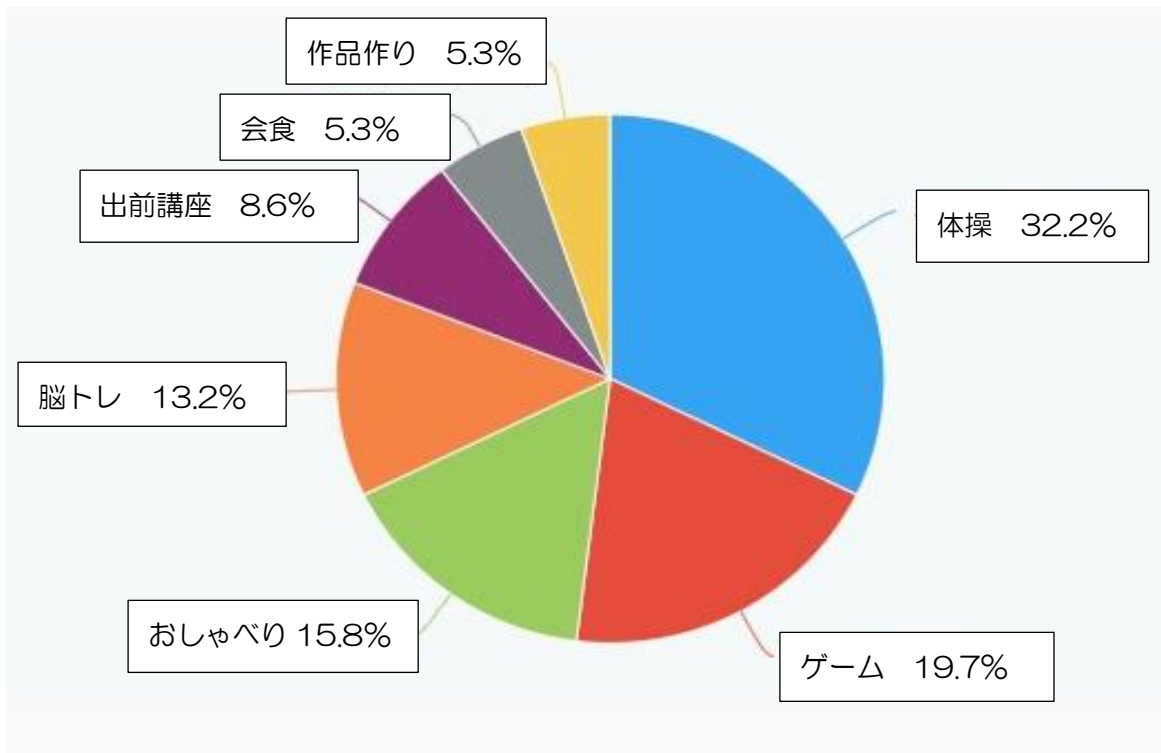
コロナ前は月1回、11時から14時頃まで昼食を交えた交流会も実施されていましたが、コロナ後は体を動かす時間を長く設けるようにされました。モルックや輪投げなどの実践時には、2組に分け対抗戦にすると、自然と笑いがおこり、応援にも熱が入るとのこと。

サロンの運営が無理なく長く続けられるように、内容を大きくパターン化することにより、毎回悩まずに運営されています。事前準備から終了後の後片付けまで、一人ひとり出来ることをしておられました。



サロンアンケート集計結果から

①サロンの主な活動内容について教えてください



その他…

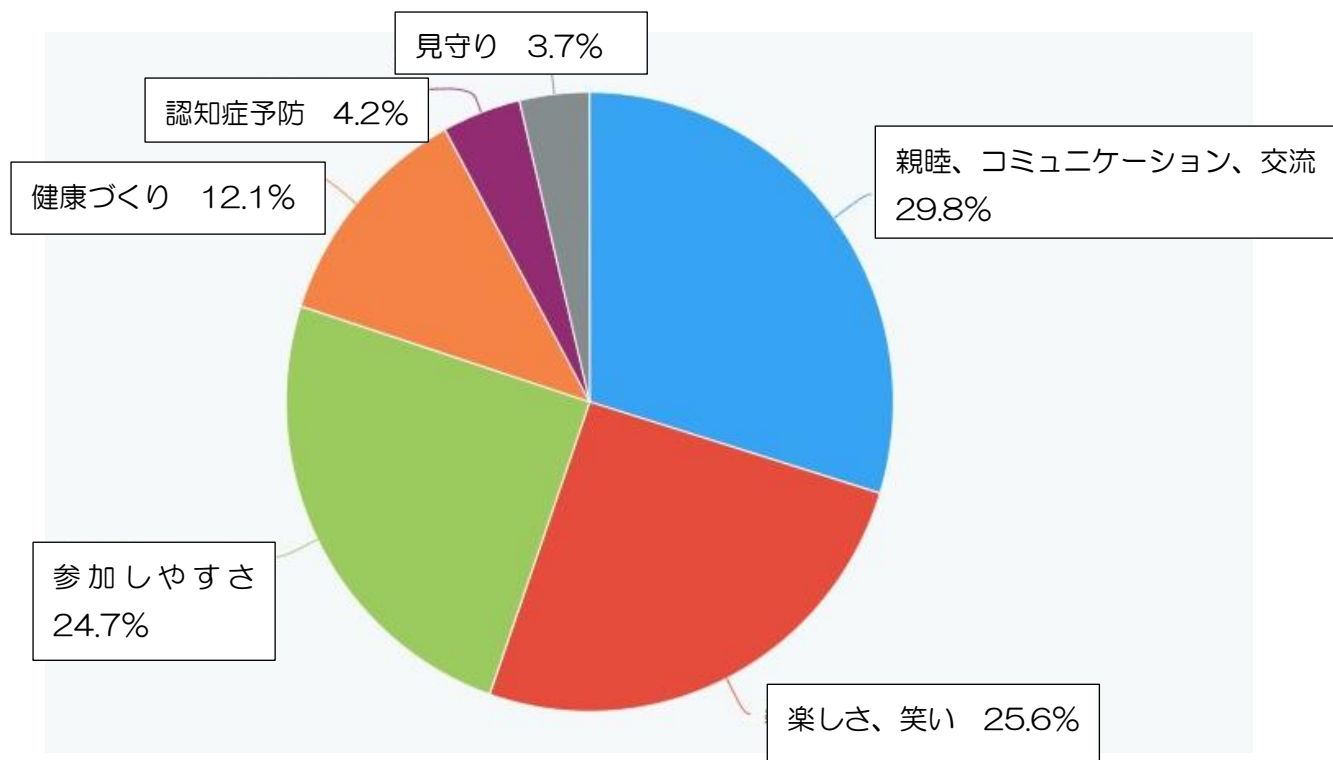
- ・ グランドゴルフ、ニュースポーツ（ボッチャ、モルック）、散歩
- ・ 歌、カラオケ
- ・ 映画（DVD）鑑賞、演劇、音楽鑑賞
- ・ 花見、自治会の文化祭、クリスマス会等
- ・ 紙芝居、お誕生会
- ・ お寺さんの法話
- ・ 短歌・俳句鑑賞
- ・ ボランティアさんの講演
- ・ 絵手紙、塗り絵、囲碁・将棋・麻雀
- ・ 寄せ植え、しめ縄作り等の体験
- ・ 神社境内、自治会館、河川の掃除、花壇・植栽の整備
- ・ 子どもから高齢者まで参加できるイベントの開催
- ・ 日帰り旅行、お出かけ等親睦をはかる
- ・ 診療所で使っていただくウエスづくり

中には…

「思い出話に花が咲き、メインの行事よりもおしゃべりが進むこともよくあります。でも、みなさんと一緒に楽しい時間を過ごせたことが、サロンの良さと思っています。サロンはおしゃべりを楽しむ時間ですから！」といったメッセージも。



②サロンで大切にしていることを教えてください



その他…

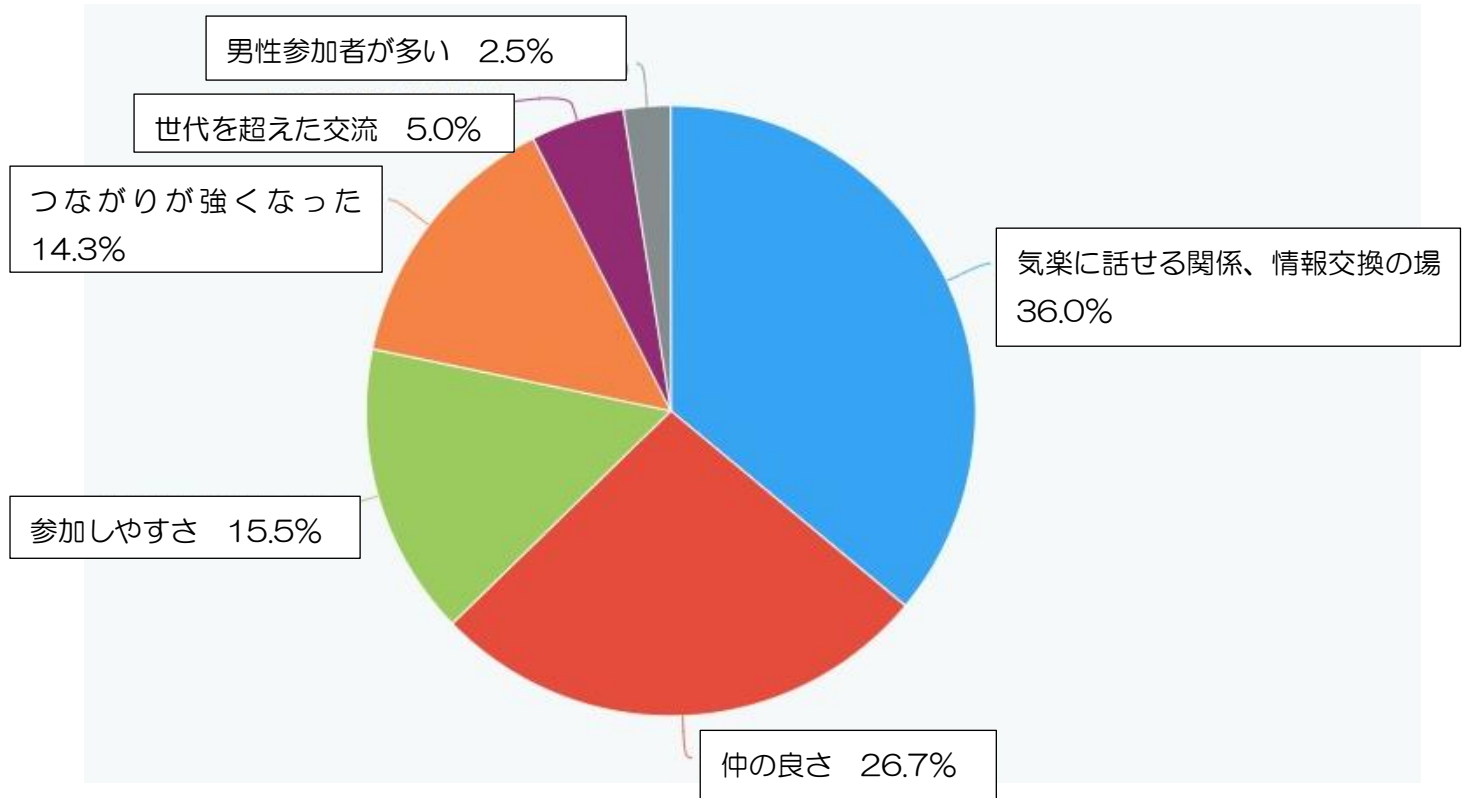
- 息の長い活動をしていくこと
- ①活動内容の案内 ②参加するか否か ③弁当を配るメンバー
(人数) × (①+②+③) 回の友愛訪問ふれあい回数
- 郷土愛 (同じ地域に住む仲間の楽しい共有時間づくり)
- 聴く、笑う、声かけ
- 手作りの食事
- 民生委員を中心に情報交換
- 自主的
- 仲間づくり、情報交換
- 参加者が少なくならないように
- 型にはまったことはできないので各自の自由に任せています
- 一人一人の動き、他人の話を丁寧に聞くこと
- 退屈な時間がないよう、楽しみにしてきていただけるように
- 80歳以上の高齢者で開催日には準備や後始末等何事も助け合っています
- お互いが思いやりを持って和を大切にしています
- 感謝 寛容 称揚 (ほめること)
- つながり、声かけ、来てくださったことをほめること

一人ひとりを思う、みなさんの思いやりの心が伝わってきます。



③サロン活動をしてきて良かったこと、

うちのサロンの良さを教えてください



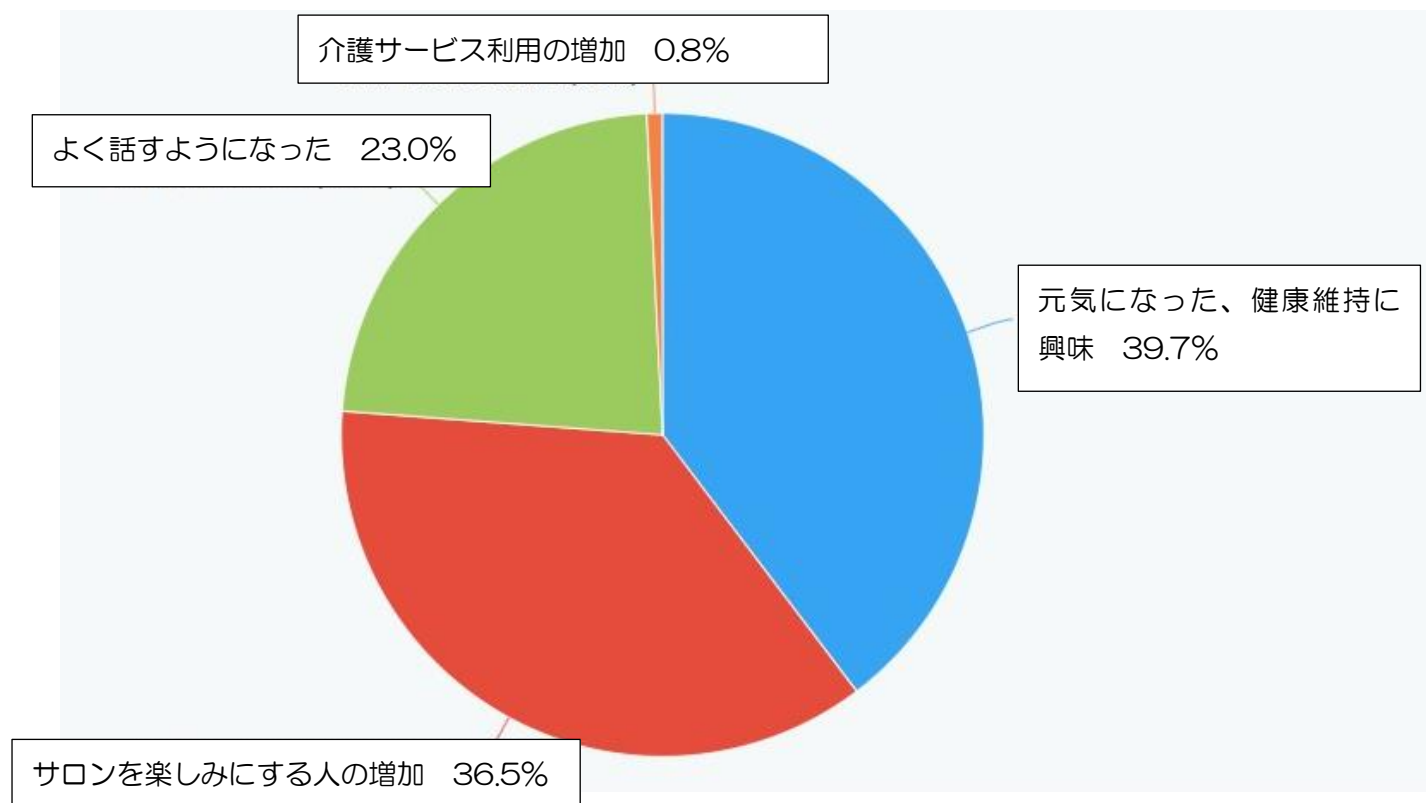
その他…

- ・発起人、スタッフだった方たちが参加者になるまで継続できたこと
- ・自治会のバックアップもあり、町内の他の3団体と協働で、昨年から異年齢の七夕祭りが開催できるようになった
- ・自主的に計画され、いろいろ（物づくり、音楽、勉強等）をされます
- ・遊びに行く先がないから1回でも多く開いて欲しいとの要望が多くあり、ありがたいと思っている。少人数なのでやりやすく、まとまる
- ・コロナの中でサロンがあまりできませんでしたが、なんとか5回出来ました
- ・サロンの開催を待ち望んでいる方がおられ感謝されました
- ・立ち上げから10年目を迎え、まず続けてこられた事が第一、会員は減少しているが、皆さん元気なのは体操のお陰だと自負しています。
- ・サロン活動（自治会・福祉委員）のバックアップ、助成金等
- ・みなさんが何事に対しても熱心なこと
- ・感謝の言葉を聞くと
- ・チームワークの良いスタッフ
- ・男女ほぼ半々でいろんな活動を通じて身近になれたこと

うちのサロンならではの良さが溢れています！



④サロン参加者のご様子について、参加されるようになった方の心や体に変化を感じられたことはありませんか。



その他…

- ・年齢の割に若々しく継続しておられる（元気である）
- ・足腰の動きにくい方、軽度の認知症の方のケアを、参加者のみなさんがさりげなくして下さるようになったと思います
- ・コロナ前より参加人数が減少したこと
- ・いつもお互いに心がけて情報交換
- ・いつも満足そうに帰られる
- ・体操には来られなくても、サロンだけでも参加して下さる方も皆さんとなじんでおられてありがたいです
- ・会員8人中、6人が85歳以上で最近皆さんの体力低下が否めません

サロンに参加されることで元気になられた、よく話すようになった。サロンを楽しみにされる人が圧倒的に多い結果になりました。これも運営して下さる皆様のおかげです！！



～おわりに～



居場所をつくりたい。居場所に参加したい。居場所について教えてほしい。そんな時は生活支援コーディネーターにお任せください。

生活支援コーディネーターは、一人ひとりの元気な暮らし、支え合いの地域づくりを住民や関係機関と一緒に進める「つなぐ専門職」です。

生活支援コーディネーターは社会福祉協議会に配置されています。

お気軽にお問い合わせください。

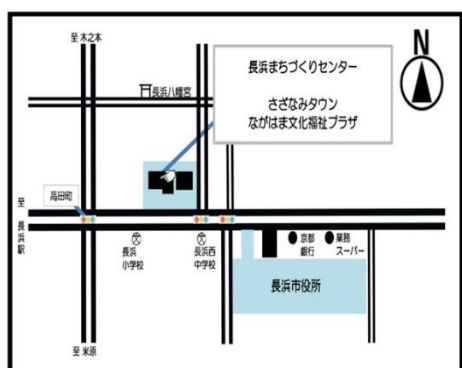
～お問い合わせ～

長浜センター

長浜市高田町 12-34

TEL : 0749-62-1804

FAX : 0749-62-1834

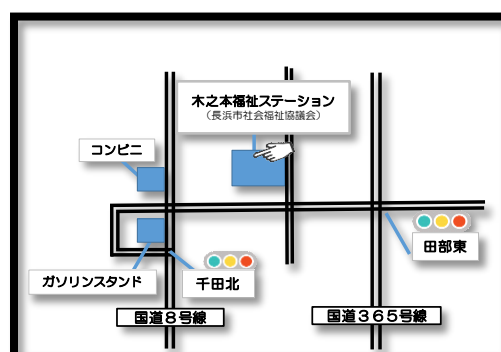


木之本センター

長浜市木之本町千田53

TEL : 0749-82-5419

FAX : 0749-82-5721





問い合わせ

社会福祉法人 長浜市社会福祉協議会
地域福祉課

〒526-0037 長浜市高田町12-34
TEL:0749-62-1804 FAX:0749-62-1834