

地域サロン

活動の手引き



～ 目 次 ～

◆地域サロンとは	1
◆サロンの種類	1
◆サロンの効果	2
◆サロンづくりの心得	3
◆サロンをはじめよう	4
◆気になる疑問や悩み Q&A	6



●地域サロンの定義

ここで使用する地域サロンとは、住民が歩いて行ける程度の公民館や集会所などにおいて、趣味活動や健康体操、レクリエーション、茶話会などを定期的に行い、住民自らが企画・運営する自主的・自発的な活動で、地域住民相互の支え合いの関係により企画・運営し、地域の実情に応じた自由な取り組みが可能な活動のことを言います。

「ふれあいいきいきサロン」や「いきいきふれあいサロン」、「〇〇地区サロン」など様々な呼び名が使用されています。

地域サロンとは

誰もが住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らし続けるためには、住民相互に見守り、支え合う仕組みづくりが必要です。

地域サロンは、身近な場所で気軽に集まり、おしゃべりなどで仲間と楽しく過ごせる地域の「気軽に集まれる仲間づくりの場」です。

地域の誰もが日常的に集い、交流し、見守り、支え合う活動ができる「場」をつくり、不安の解消、地域の見守り、介護予防の効果を目的とする活動です。

サロンの種類

▶高齢者が中心のサロン

高齢者同士が、顔なじみをたくさんつくるふれあいの場、趣味活動を通じた生きがいづくりの場、食事や運動を通じた健康づくりの場、世代間交流の場、いろいろな情報を得たり、ちょっとした困りごとを相談できる場として取り組むサロンです。

▶子育て世代が中心のサロン

子育て中の親子が集い、季節の行事や手遊び、読み語りなどを通して子育ての悩みを地域の先輩たちに相談したり、子どもたちと楽しく遊んだり、地域で子育てを応援するサロンです。

▶障がい者（児）が中心のサロン

障がい者（児）や介護者の不安や心配ごとなどを話し合いながら、当事者同士の交流を深めていくサロンです。



👉 サロンの効果

①閉じこもり防止・健康づくり

外出の機会や、人と会って話をする機会が増えるので、生活にメリハリできます。また、適度に体を動かすことで、脳や筋力の活性化につながり、介護予防にもなります。

②ご近所の友達ができる

ご近所の方と知り合える機会となり、サロンで毎回顔を合わせることで、自然と友人関係を築くことができます。仲間と楽しい時間を過ごすことで自然と笑顔になり地域で暮らす安心感が生まれます。

③悩みごとや困りごとを発見

特に一人暮らしの方など家で会話が少ない方も、サロンに来たら気軽に話をする機会が生まれます。また、仲間と悩みを共有することで、困りごとが深刻化する前に解決が図られたり、専門機関等につなげることができます。

④仲間同士による見守り・安否確認

仲間ができることで、自然とお互いを見守るようになり、支え合う気持ちが生まれ、地域のきずなが深まります。身近に顔見知りがいると思うと心強く安心感生まれます。

⑤生きがい・活躍の場

参加者がサロンでお手伝いをしたり、自分の趣味や特技を発表することで、地域の一員としての役割が生まれ、生きがいづくりや社会参加の意欲につながります。サロンは参加者一人ひとりが主役です。

⑥情報の収集や共有

家に閉じこもっていると外の情報が入らず不安なこともあります。サロンに来たら地域や社会の情報収集ができます。また、「こんな悪質商法やオレオレ詐欺が流行っているだって」など、みんなで情報を共有できます。

👉 サロンづくりの心得

①参加者をお客さんにしない「みんなが主役」

サロンは地域住民が出会い、交流し、仲間づくりができる、「みんなの居場所」であり、運営者・参加者を区別することなく、来た人みんなが主役です。また、「参加者はお客さん」ではなく、参加者にもお手伝いをしてもらうなど、「できる人ができることを、楽しみながら」みんなで作り上げるのがサロンなのです。

②出入り自由「気軽にどうぞ」

サロンの原則は、出入り自由なこと。強制感を与えるのは厳禁です。「来たいときに来て、帰りたいときに帰っていいですよ」と言われたら、気軽に参加できそうですよね。

また、地域の人が歩いて行ける身近な場所で開催することが望ましいでしょう。

③費用をかけずに楽しむことも大切

サロンはあまり経費をかけず、参加者から参加費をもらうなど、無理なく運営することが可能です。

参加費をもらうことは、単に運営上の費用に充てられるだけでなく、参加者が「サロンの一員である」という意識やサロンの内容・運営への関心が高まり、「参加者主体」の雰囲気づくりにも効果があります。運営者と参加者がお互い楽しみ、無理のない方法を考えましょう。

④参加者を増やすことより、長く続けることが大切

参加者を増やすために試行錯誤しているうちに、運営者への負担や費用負担が増え、「大変になってきたからやめようか…」なんてことも。

細々でも結構です。なが〜く続けて、その地域に根づくことが一番大切です。

⑤負担を軽くしましょう

できることは参加者にもお手伝いしてもらうなど、みんなで協力することで、一人ひとりの負担が軽くなるとともに、サロンへの愛着も増します。

特定の人に多くの負担がかからないように、役割を分担しながら協力しましょう。

⑥やりながら、自分達に合うやり方を見つけましょう

サロンの形は一様ではありません。地域それぞれに特徴があるのと同じように、サロンにもそれぞれ特徴があります。

他の地域で行っているサロンの情報も参考にしながら、自分達に合ったやり方を、やりながらつけてください。

👉 サロンを始めよう

開催までのながれ

①運営の中心となるメンバーを集める

一人で負担を抱え込まず、地域住民に広く協力をいただきながら、サロンを作っていくしましょう。

運営主体はさまざまで、区長、区の役員、民生委員児童委員、老人クラブ、地区の有志者、個人など、地域住民により自主的に運営されています。地域住民が運営することで、自然に支え合いの関係づくりが築きやすくなります。

②運営の中心メンバーで話し合い

自分達の理想とする「サロン」についてアイデアを出し合い、具体的に組み立てていきましょう。

㊦参加の対象者（地域に住む誰でも？ 高齢者？ 子ども？）

（例）概ね〇〇歳以上、△△地区の方なら誰でも

㊧開催頻度（いつ？何時から何時まで？）

（例）月2回、第2・4金曜日の午後1時から午後3時まで
月1回、第1木曜日の午前10時から午後3時まで など

ポイント！

無理のないペースで定期的に行うのが効果的です。

例えば、「毎週水曜日」、「毎月第2金曜日」など決めておくと参加者も覚えやすく、参加しやすいでしょう。



㊨場所（どこで？）

（例）公民館、集会所、自宅開放、空き店舗など

ポイント！

地域の中にあって、誰もが身近に歩いて行ける場所であれば、気軽に参加しやすいでしょう。



㊩内容（何を？参加費は？食事は？サロンのネーミングは？）

ポイント！

何を？は自由です。

参加者の声も取り入れながら、楽しく無理なくできる内容を考えましょう。

（例）おしゃべり、食事、頭や身体の体操、季節行事、ゲーム、世代間交流、歌、趣味や特技の発表、手作り体験、出前講座、お出かけ（外出） など

サロンでは、参加者がそれぞれの興味や関心に合わせて自由な考えでプログラムをつくります。

例として、以下のようなものがあります。

- ☺ 健康体操やレクリエーションなどを取り入れたプログラム
- ☺ しめ縄づくりや紙細工など、技術の伝承や手作り体験のあるプログラム
- ☺ 気功などを教えてくれるボランティアや講話で講師を招くプログラム

また、スケジュールも運営者と参加者がもっとも集まりやすいように工夫しましょう。

下記は、そのスケジュールのうち、「茶話会型」と「会食会型」の例です。

茶話会型の例	
13:00	集合、健康チェック
13:30	健康体操やレクリエーション など
15:00	茶話会とおしゃべり
16:00	解散



会食会型の例	
10:00	集合、健康チェック
10:30	健康体操やレクリエーション など
11:45	昼食会とおしゃべり
14:00	解散



④経費はどうしよう？

地区が負担したり、昼食代やお茶代、材料代などを参加者に負担していただく方法もあります（1回数百円程度）。

運営に負担が掛からないことを心がけましょう。

③役割分担

大まかなスケジュールを決めて、役割分担をしましょう。

④参加者募集

（例）掲示版、チラシ、回覧板、直接誘いに行くなど

★楽しい雰囲気が出るようイラストを使うなどの工夫をしましょう

⑤間催日に向けての準備

①部屋の配置（居心地が良い雰囲気づくり）

机や椅子の配置は？ 飾り付けや看板は？

できるだけお互いの顔が見え、話がしやすいような配置がポイント

②当日使うもの等を準備

お茶菓子やゲームなど自分達のサロンで用意するものをリストアップ

気になる疑問や悩み

Q & A

Q1. お金がかかると運営できない？

「お金がかかるよね？ 予算もあまないし…」

A1. 費用をかけずに楽しむことも大切です。

無理をせず、参加費をもらってもOK

「参加する方はお客さん」ではなく、参加者も運営者もみんなで協力して作るのがサロンです。お互いに無理をしていたら長続きはしません。

参加者の中には、「無料で参加するのは、お世話になっているようで気兼ねしてしまう。お金を払った方が参加しやすい」という声もあります。また、参加者が参加費を支払うことは、単に運営上の費用となるだけでなく、参加者の「サロンの一員としての意識」が高まり、参加者主体の雰囲気づくりや運営への関心を高める効果もあります。

ポイント！ お金がなくても、人とのつながりと工夫でカバー

Q2. 参加者が固定化してしまう

「いつも同じ人ばかりが集まって、参加者がなかなか増えなくて…」

A2. 人数が少なくてもOK！ 参加者を増やすより長く続けることが大切！

地域に開かれた雰囲気を大切にしながら、サロンを続けてみましょう。最初は参加人数が少なくても、長く継続していくなかで、自然と地域に根付き少しずつ口コミで広がっていきます。

参加するきっかけとして、PRチラシの作成や、ときにはイベントを企画することも効果的ですが、運営費で負担がかかりすぎない程度で行うことが大切です。

【参考例】

★「〇〇さんへ」という名前を書いたお手紙で参加を呼び掛ける。

★サロンの楽しい雰囲気をまわりに伝える。

(写真、参加した方の声など、「楽しそうだなあ」と思うような内容を盛り込む)

- ・地区便りだより等の広報紙の中でサロン記事を掲載
- ・PRチラシの作成

★時々イベントを企画（負担にならない程度で）

- ・講話や出前講座（参加者の興味のあることを企画）
- ・みんなでお菓子づくり、食事づくり
- ・異世代や他の団体と交流

(園児と遊ぶ会、小学生とのお手紙交換、絵手紙サークルによる絵手紙体験、踊りサークルの踊り披露、子育てサークルと世代間交流、)

・お出かけ

(買い物ツアー、お花見、〇〇さん宅のお庭鑑賞会、レストランでお食事会)

ポイント! 新しく来た人を、温かく迎えましょう

新しく来た人は、常連さん同士で仲よさそうに話している光景を見た時に疎外感を感じる人が多いようです。「どうぞこちらへ」と声を掛け、輪に入れて、みんなで楽しい時間を過ごすことで「また来たいなあ」と思ってもらえるように心がけましょう。

Q3. 男性の参加が少ない

「男性の参加が少なくて…」

A3. 男性にとって魅力的な要素を取り入れましょう

男性が興味のあるようなことを企画に盛り込んだり、男性の特技を活かす内容などを考え、入りやすい雰囲気作りを心がけましょう。

【参考例】

★男性も楽しめそうな雰囲気づくり

- ・将棋、囲碁、麻雀、パズル、カラオケなど、遊びの道具を用意
- ・家にある新聞や雑誌を持ち寄る

★みんなでお食事

- ・みんなで食べると楽しい雰囲気に（一人暮らしの方には特に効果的です）

★スポーツ観戦会

(例) 野球の生中継を一緒にみる

★男性の持っている力や特技を活かす

(例) 書の上質な男性に指導をお願いし、サロンで「書道教室」を開催

(例) ちょっとした力仕事を手伝ってもらう

運営者でできるようなことでも、あえて「お願い、あなたの力が必要なのだ」と頼ってみる

ポイント! 感謝の気持ちを伝えよう

「来てくれてうれしい」「来てくれてありがとう」とさりげなく声を掛けたり、「この机を運ぶのを手伝ってくれませんか」とちょっとした力仕事をあえてお願いし、その時必ず「ありがとう、助かりました」などと感謝の気持ちを伝えましょう。

人の役に立ったり、人から感謝されることによる「嬉しく充実した気持ち」が、自分の「存在意義」や「生きがい」を見つけるきっかけとなり、「また来たいなあ」と思ってもらえるかもしれません。

Q4. 内容のマンネリ化している

「毎回同じようなことばかりしていて、マンネリ化しています」

A4. 運営者だけで抱え込まず、みんなの意見を聞いてみよう

参加者から意見を聞いてみたり、他のサロンのアイデアを情報収集するなど、みんなの力を使いながら、サロンの内容をみつめなおしてみましよう。

【参考例】

★参加者の声を取り入れる

- ・参加者がやりたいことを聞いてみる
- ・アンケート調査
- ・「ご意見やご希望どうぞ」のご意見箱を置いてみる

★他地区のサロンの情報収集

- ・他のサロンに参加したり、他の運営者の意見を聞いてヒントを得る

★参加者の持っている知識や特技を取り入れる

- ・参加者の趣味を体験
(例) 小作りや絵手紙が得意な参加者に教わりながらみんなで体験
(例) 農家の方に協力いただき野菜や果物を栽培・収穫

★そのまま良いことも

- ・みんなにとって居心地の良い場所であることが大切です。参加者みんなの意見を聞いてみましよう。

ポイント！ 参加者一人ひとりの声を大切に

参加者は、「サロンでこんなことできたらいいなあ…」という自分の小さな望みを実現してもらえると、喜びや嬉しい気持ちから、サロンへの愛着が増し、他の人の望みにも協力したい気持ちが大きくなります。

参加者のどんな小さな声も見逃さないようにしましよう。

もちろん、運営者に負担がかかりすぎない程度で参加者の声を取り入れていしましよう。

Q5. 運営者の負担が大きい！参加者がお客さん化している

「やることに追われて大変です。でも参加者には頼みにくくて…」

A5. 抱え込まないでください。手伝ってもらえばサロンの一員としての意識が向上します。

ひとりで抱えこまず、みんなの力を遠慮なく借りましよう。参加者に頼みにくいかもしれませんが、できそうなことは思い切ってお願いしてみましよう。お手伝いをしてもらうことで「参加している、役に立っている」という意識が高くなります。しかし、強制感を与えるのは厳禁です。

【参考例】

★垣根を低く

- ・マイカップやマイ箸をもってきてもらう（洗い物少なく、経費削減）

★参加者の特技を活用し、できそうなことは参加者をお願いしてみる

- ・お茶やお菓子の準備
- ・机や椅子の準備、後片付け
- ・洗い物など片づけ



地域交流
イベント

ご案内

地区

ご参加お待ちしております

ふれあいいいきいき サロン

日時 _____月____日 (____)

_____時____分から

場所 _____

参加費 _____円

内容

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆



連絡先



—

皆さんと一緒に楽しいひとときを過ごしましょう♪