

「ふれあい・いきいきサロン」実施地区（団体）の募集

高齢で虚弱であったり、ひとり暮らしであることから外に出かける機会の少ない人、障がいをもち家に閉じこもりがちな人、子育て不安の親等、共通してその地域が生活をする主な拠点であるにもかかわらず、生活に寂しさや不安をもっている人は少なくないと思います。

こうした中で、地域福祉の充実を図るため、交流やふれあいの場を住民自身が設け、高齢者、障がい者、子育て中の親等が地域の中で孤独になることを防ぐことを目的とした「ふれあい・いきいきサロン」の実施地区（団体）を募集します。

楽しく 気軽に 無理なく ボランティア活動の場でもあるサロンを 皆さんの地域で実施しませんか？

社会福祉協議会では状況に応じた必要なコーディネートや打合せ会、相談援助等の間接・直接的な支援をいたします。

- *内 容 おしゃべり、健康チェック、体操、ゲーム、茶話会、食事、外出など
※地域を拠点に、住民である当事者とボランティアとが協働で企画をし、内容を決め、運営していきます。
- *場 所 地域の自治会館やコミュニティーセンターなど
- *実施回数 月に1回から3回程度
- *運 営 費 参加費や社会福祉協議会からの助成金（参加人数による）など

◆申込み・問い合わせ先 檜原村社会福祉協議会（やすらぎの里内）
電話 598-0085

「ふれあい・いきいきサロン」の定義とイメージ

◎定 義

「ふれあい・いきいきサロン」とは、地域を拠点に、住民である当事者とボランティアとが協働で企画し、内容を決め、運営していく楽しい仲間作りの活動をいいます。

◎対 象

すべての住民です。例えば、高齢者の「ふれあい・いきいきサロン」では、デイサービスの利用をするまでもないが、予防的なサービスが必要な人や、デイサービスの利用が終了し、地域で生活する人へのアフターケアが必要な人等を対象に少人数で参加者が歩いて行ける場所にサロンがあることが効果的です。

また、精神障がい者、子育て中の親、ひとり親家庭の子どもや親等それぞれの生活に共通した課題、寂しさや不安を持つ人と、ボランティアである住民が共に地域に生活する者としてつながりを持つ場が「ふれあい・いきいきサロン」であり、そのバリエーションは無現です。

◎ふれあい・いきいきサロンのイメージ

★楽しく

- ・その地域や参加者にマッチした楽しい場である。
- ・グループの活動もある。
- ・食事や水分補給ができる。
- ・福祉、医療、保健関係者も住民として参加する場である。

★気軽に

- ・参加しやすい雰囲気であり、オープンである。
- ・参加者の出入りは自由であることが原則である。

★無理なく

- ・開催頻度は、月1回～週1回などがあってよい。
- ・気のすすまないときは休むことがあってよい。
- ・会則や運営委員会については、必ずしも必要なものではなく、その場にゆるやかに人が集まり、つながりを持つということが重要である。

★ボランティア活動の場である

- ・地域において、役に立ちたい、ボランティア活動をしてみたい、まちづくりに参加したいという住民がいきいきと活動できる機会とする。しかし、当事者も一方的に援助される立場だけでなく、支え合う関係であることを認識する必要がある、一方的に援助する、されるという関係ではない。

「ふれあい・いきいきサロン」活動は、住民それぞれの地域における「自分の生きかたづくり」でもある。

活動例

☆高齢者ふれあい・いきいきサロンの場合

- 参加者数：10人程度
ボランティア…中心メンバーは5人、他にピンチヒッターで関わる人が2～3人（中心メンバーは主婦。中には元看護師等の専門知識を持つ人もいる）
- 対象：高齢者・・・会場まで歩いていける距離に住む人
- 場所：公民館
- 開催回数：月2回程度
- 目的：デイサービスのような、登録をして、職員がいる高齢者が集まる場ではなく、参加者の出入りが自由で、自主的に運営して「気軽に集まって楽しく過ごす」ことが目的
- 内容：

10：00	集合
10：15～12：00	おしゃべり・体操 など
12：00～13：00	昼食
13：00～14：00	手遊び・ゲーム など
14：00～15：00	おやつ
15：00	解散
- 活動経過：老人クラブのゲートボール中心の活動では体力的についていけない、虚弱やひとり暮らしの高齢者を中心に呼びかけを行った。
はじめは、認知症予防のためにおしゃべりをしながら手遊びや手芸を中心とした午前中の活動からはじめた。そのうち、高齢者から昼食を一緒に食べたいという意見が出た。ボランティアもそう思っていたので、ボランティアが一品ずつおかずを持ち寄って食事もするようになり、現在は参加費から食材を調達して食事をいっしょに作って食べている。
※サロンが継続できているのも、高齢者が歩いていける所に会場があり、日常的に付き合いのできる範囲での活動であるからだろう。
- 参加費用：無料では参加しにくいということで1回会費200円としている。

Q：活動メニューはどのようなものがありますか？

A：生活、文化、趣味等いろいろなものが無限大にあります。

- ・手遊び ・指遊び ・風船バレー ・手芸 ・合唱 ・合奏 ・野外活動
- ・農耕活動 ・保育園児との昼食会 ・児童、生徒を対象にした伝統講座 ・音楽鑑賞
- ・季節の行事 ・転倒予防体操 ・おしゃべり ・トランプ など

活動例

☆子どもと親のための広場を開設する場合

- 参加者数：10名程度
ボランティア…地域の子育てを終えた人、学生、高齢者
- 対象：0歳児～就学前の児童と親
- 場所：コミュニティーセンター、児童館
- 開催回数：週1回
- 目的：①子どもたちの遊び場と遊び仲間をつくるために
②保育園、家庭外にも子育ての場をつくるために
③地域社会全体で子育てをする環境づくりのために
- 時間：午前10時～13時頃
- 内容：
 - 10：00 集合
手遊び、散歩、お誕生会、粘土あそび など
 - 12：00 昼食
 - 13：00 解散

※参加者で気になるケースは、家庭児童相談所や保健所等へ相談できるようなフォロー体制も整える。

※このグループの仲間の親同士で、子育てトークやネットワークの会合がつけられはじめている。

※この活動をきっかけに子どもたちに読み聞かせをするボランティアグループなどが誕生している。
- 参加費用：実費（月200円～300円程度）