

# ～ふれあいサロン活動を行っている皆様へのご案内～

## ★ふれあいサロン活動実践事例をご紹介します★

平成28年1月に開催された「地域で元気！高齢者が活躍できる地域づくり研修会」におきまして、高齢者がいきいきと活躍した居場所づくりに取り組んでおられるサロンをいくつか取り上げさせていただきました。そのうちの二箇所につきまして、皆様にもご紹介いたしますので、他サロンがどのような活動をされているのか、参考にいただければ幸いです。

### ① うぐいすサロン（水島地区）



開設年月日 平成26年6月

開催拠点 鶯が丘集会所

参加人数 約30人

活動回数 月1回

年間予算額 4万円

（市の委託料3万円と町内会助成金1万円）

### 立ち上げのきっかけ

水島地区は、JFE等の企業の発展にともない、「ひとり暮らしの男性が多いなあ」、「男性は退職したら何もしない人もいるなあ」という思いを持っていました。これは、行政や高齢者支援センターも抱えている問題であったため、一緒に打ち合わせ会議を重ね、通いの場・交流の場となるサロンの立ち上げとなりました。

### 運営者が大切にしていること

- ①自分たちも楽しむ  
（自分たちが楽しくないと皆も楽しくない）
- ②自分たちが、無理をしない  
（出来ることをし、できないことは行政に相談）
- ③自分たちが、仲良くする  
（一緒に企画を立てたり、買物に行ったり）

### 活動内容

料理や笑いヨガ、また転倒骨折予防教室など、毎月の内容を工夫しながら、様々な活動をしています。

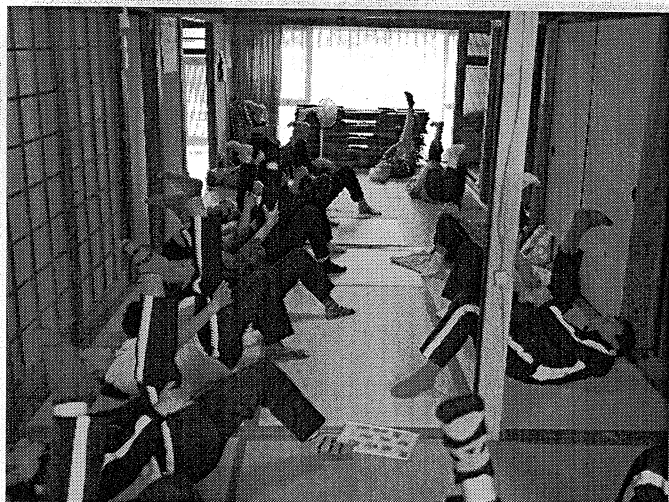
また、「いえ～い」を合言葉にしている、サロンにきたら会員同士で「いえ～い」の合言葉とともにハイタッチしています。これがうぐいす地区の住民に広がり、町内の道端やゴミ捨て場、またスーパーなど、日々の暮らしの中に溶け込んだあいさつとなりました。地域住民同士の支え合いに繋がっていると思います。

### 今後の目標

色々な人とのつながりを広げること。また、子供たちと一緒に三世代で交流できたらと考えているところです。

裏面に続く

## ② とまんなか（倉敷地区）



開設年月日 平成21年8月

開催拠点 ボランティアハウスとまんなか

参加人数 ボランティア：70人  
参加者：250人/月

活動回数 毎日

年間予算額 市の委託料3万円の他、地区社協  
や婦人会からの支援あり

### 立ち上げのきっかけ

きっかけは小地域ケア会議でした。小地域ケア会議とは、社会福祉協議会会長や町内会連合会長等、14名が構成員となり、中庄地区を住みやすい地域にしようとする会議です。小地域ケア会議の立ち上げの際に、毎日型で食事提供や講座開催しているサロンに見学に行き、「中庄にもあったらいいな～」からサロンの立ち上げとなりました。

### 活動促進のために

毎月定例で、地区社協の役員や、ボランティアリーダーが集まり、運営について話し合いをしています。また、市外や県外の活発に活動しているサロンへ視察に行っています。

### 活動内容

地域の空き家を活用し、毎日型のサロンとして、健康教室、日本舞踊、囲碁将棋など、様々な活動をしています。また、3つの住民ボランティアが順番に月7回、1食350円で食事の提供をしています。それぞれが自分にできることを行い、地域の高齢者のがいきいきと活躍する場となるとともに、誰もが気軽に集える場所となっています。

### サロン(中庄地区)が目指すもの

地域で人と人との繋がりを作ることです。住民同士で「つなげる」「声を掛け合う」「見守る」「助け合う」ができる地域にしていきたいです。

### 倉敷市からのお知らせ

平成28年度は、全市で約170ものサロンが、高齢者の生きがいがづくりの場や気軽に集える通いの場として活動しており、地域づくりに多大な貢献をしておりますことに感謝いたします。昨年開催されました、倉敷地区のサロン交流会に参加した際、多くのサロンが、「後継者がいない」「活動のネタがない」「新規加入者募集」といった同じ問題を抱えていることを実感いたしました。自分たちのサロンだけで問題を抱え込んでしまうのではなく、行政や地域団体等にどんどん相談していただければと思います。また、○○○○。