

笑 顔

ふれあい

思いやり

あふれる まちづくりをめざして

# ふれあいサロンをつくら

健幸と生きがいづくり

地域の人との  
顔つなぎ

ちょっとした困りごと  
をキャッチする場



～身近で気軽に集える場所をつくりませんか？～

笠間市・社会福祉  
法 人 笠間市社会福祉協議会

## 「ふれあいサロン」はじめませんか？

### Q 「ふれあいサロン」ってなに？

A 地域住民が身近で気軽に集まることのできる場所を提供し、「参加者同士の交流」や「介護予防」「健康づくり」、「閉じこもり防止」などを目的に楽しく仲間づくりを行う活動です。

※ 高齢者だけの集まりではなく、近所の子どもやその親を誘ったり、地域に住む誰もが参加ができると良いですね。

### Q 開催場所は？

A 参加者が自力で来られる範囲で、地域の公民館、集会場などの公共施設や、主催者の自宅や地域の空き家、空き店舗などの活用も考えてみてはいかがでしょうか？  
もし、「歩いていける範囲」に会場が設定できない場合の送迎については、参加者と主催者で「両者の合意（事故の点もふまえて）」のもと実施してください。

### ☆気を付けましょう☆

会場の危険個所の把握、食中毒防止、参加者のプライバシー保護など参加者同士の最低限のルールを設定し、マナーを守って楽しく運営しましょう。

### Q 具体的にはどんなことをするの？

A 「これをしなければ……」という決まりはありません。みんなで一緒に出来る無理のない企画で。

《例えば》

おしゃべり・歌・カラオケ・ゲーム遊び・囲碁、将棋・健康体操・頭の体操・小物づくり・折り紙など

※ 市役所のまちづくり出前講座や笠間市社会福祉協議会に登録しているボランティアさんに依頼することもお勧めします。



友部地区「ふれあいサロンなごみ」



岩間地区「女子会なごみ」

### Q 開催回数はどれくらい？

A 特に決まりはありませんが、無理のないペースで定期的で開催します。“閉じこもり防止”や“仲間づくり”の目的がありますので、年に数回ではなく、毎月1~2回くらいの開催が望ましいです。

### Q だれが運営するの？

A 任意の団体であれば、誰でも運営することができます。

ご近所の方同士や自治会、市内に設置されている支部（地区）社会福祉協議会、ボランティア団体などで自主的に運営します。

活動を円滑にするために、代表者（世話人）を決めることは必要ですが、代表者がひとりで考えたり、準備したりすることなく、みんなで協力して運営をしていきます。



笠間地区「サロンいけのべ」

※ 楽しく継続的に実施していくためには、1回で多くの内容をしようとしたり、「毎回新しいことをしないといけない」と考えたりする必要はありません。

みんなで集まり、同じ活動をしたり、おしゃべりするだけで楽しいものです。

### Q 経費はどこから出るの？

A 経費は、自己負担が基本となります。継続的に運営していくためにも、特定の人だけに負担がないよう工夫をしましょう。



## ～笠間市・笠間市社会福祉協議会ではこんなお手伝いをします～

### 立ち上げや運営のお手伝い

立ち上げの方法や、活動内容、万一の事故に備える保険の加入などご相談をお受けいたします。

### 他のサロンとの交流・情報交換の場づくり

サロンを主催する方々の交流、情報交換をする場を開催します。

また、他のサロンを見学したい時など、必要に応じて連絡調整のお手伝いをいたします。

## 《サロンからはじまる新たな活動に向けて》



サロンは「高齢者の生きがいづくり・健康づくりの場」だけではなく「地域の人たちの顔つなぎの場」、そして新たな活動につながる「生活課題の発掘の場」でもあります。



例えば「ひとり暮らしでゴミ出しが大変」「買い物しても重くて持てない」「認知症の予防方法は？」など、生活をしていく上でのちょっとした困りごとをキャッチすることができます。

そして、その課題を地域のみなさんで共有し、自分たちが出来ることを見つけ出しながら、解決にむけて活動していくことで、誰もが安心して生活できる地域社会をつくっていきましょう。



サロン活動をとおして、気付いたことや困ったことがあれば、お気軽にご相談下さい。

### 笠間市高齢福祉課

TEL 0296-77-1101 (内線 174) FAX 0296-77-1162

### 笠間市地域包括支援センター

TEL 0296-78-5871 FAX 0296-77-1107

### 社会福祉法人 笠間市社会福祉協議会

本所 TEL 0296-77-0730 FAX 0296-78-3933

笠間支所 TEL 0296-73-0084 FAX 0296-72-3722

岩間支所 TEL 0299-45-7889 FAX 0299-45-6250