

はんどちゃんネットワーク運動

「サロン活動」実践事例集

～気軽に集える地域の居場所～



社会福祉法人 茨城県社会福祉協議会



は じ め に



本会では平成10年から「はんどちゃんネットワーク運動」を実施し、地域における生活課題を共有し、その解決に向け、人々がいつでもどこでも安心して生活するための地域や組織による支え合いの仕組みを、福祉の視点から作っていく「福祉コミュニティづくり」を展開しております。

最近では、サロンが地域住民の交流の場、助け合いの場として機能しており、近隣住民がいつでも、自由に集まり活動できる居場所となるサロンが、今後、住民主体の地域福祉活動を推進していくうえで重要な鍵になるのではないかと期待されています。

そこで今後、はんどちゃんネットワーク運動の柱を『サロン活動』として展開していくため、県内各地で百花繚乱のごとく展開されるサロン活動の中で、サロンを出発点として住民同士が支え合い、主体的に生活課題に取り組み、身近な人材や施設など地域の社会資源を活用、または協働している先進的な事例を集め、事例集としてまとめさせていただきました。

今回掲載しております事例が、各地域でのサロン活動の参考になれば幸いです。

なお、この報告書の作成にあたり、ご協力いただきました方々に感謝申し上げますとともに、多様なサロン活動が展開され、新たな人と人とのつながりが生まれていくことを祈念いたします。

平成22年3月

社会福祉法人 茨城県社会福祉協議会
会長 関 正夫



目

次



はじめに	1
------	---

第1章「サロン」ってどんなところ？

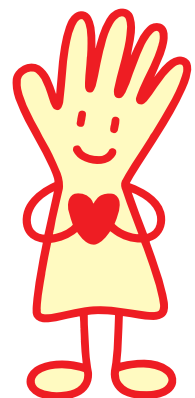
1 サロンとは？	4
2 サロンの開催意義	4
3 サロンの魅力	4
4 サロンの効果	5
5 サロン運営へのステップアップ	6
6 広がる福祉サロン	8
7 とともに築く福祉コミュニティ	8

第2章「サロン活動」実践事例

1 あったかサロン若宮（日立市）	10
2 サロン東大沼（日立市）	12
3 ふれあい・いきいきサロン天川ふれあい円クラブ（土浦市）	14
4 小松ふれあいの会（土浦市）	16
5 西南3 イキイキサロン（土浦市）	18
6 ふれあい・いきいきサロン伍楽（土浦市）	20
7 やすらぎサロンつわ（土浦市）	22
8 悠遊庵さんぽみち（土浦市）	24
9 子育てサロン（笠間市）	26
10 柏野「たすけ愛」ネット ほっと柏野（ひたちなか市）	28
11 高齢者ふれあいサロン「いっぷく」（ひたちなか市）	30
12 さわやかウォーキング会（ひたちなか市）	32
13 特定非営利活動法人 暮らし協同館なかよし（ひたちなか市）	34
14 たまり場・たろう（筑西市）	36
15 大洗のたまり場「だまっこ」（大洗町）	38
16 陽だまりルーム（利根町）	40

第1章

「サロン」ってどんなところ？



1 サロンとは？

地域の拠点に、住民同士が協働で企画し、内容を決め、ともに運営していく楽しい仲間づくりの活動です。

2 サロンの開催意義

高齢者の介護予防や障がい者の社会参加、児童虐待やニートなど子どもの育ち、そして、防犯・防災など、地域には様々な課題があり、社会関係、人間関係の希薄化から、地域社会からの孤立が背景にあると言われています。

地域の豊かな人間関係、お互いに支え合い、助け合う関係を作り出す継続的な地域活動として、個と社会をつなぐ拠点として「サロン」活動が期待されています。



3 サロンの魅力

そこに行けば誰かがいる。誰かと話ができる。そのために外出する気力が生じ、生活のメリハリができる。つまり、その人の暮らしを支える魅力ある活動展開ができます。

開催の目的や場所、内容、時間、運営体制など、決まった活動ではなく、実施者と参加者の「思い」で創意工夫していろいろな活動ができるところが魅力です。





4 サロンの効果

効果 1

仲間づくり（出会いの場！）

サロンの利用者（参加者）は単なるお客様ではなく、サロンを構成する一員でもあり、主催者（活動の担い手）を含めて全員が地域の仲間です。皆が同じ立場で参加することで自然と仲間意識が芽生え、仲間としての連帯感が生まれます。

効果 2

生きがいづくり （居場所の確保！）

歩いていけるところにサロンがあれば、気軽に出かけて人に会えます。サロンでは、自分ができることは自分でやるのが基本ですから、自分の役割を見出し、そこに通うことが生活の張りとりズムをつけることとなり、適度な精神的刺激が生じます。

人に支えられるだけではなく、
プログラムによっては
主役になれるのが「サロン」です。

効果 4

元気づくり（介護予防！）

高齢者のテレビ族は、家への閉じこもりが進み、精神的無気力化と、肉体的な衰弱が加速します。サロンに出かけ、様々なプログラムに参加することで、精神的な安定と元気な体づくりが行われ、生活のリズムが生まれることで認知症の予防にもなると言われています。

効果 3

健康づくり（楽しみ倍増！）

専門家の支援による血圧測定や健康体操の実施、保健指導、栄養指導、育児相談などの健康プログラムが数多く実施されており、気づきにくい健康や栄養管理の習慣が自然に身につきます。

ひとりではおろそかになりがちな食事も、皆で作り一緒にいただくことが大きな楽しみになります。



5 サロン運営へのステップアップ

1 対象を決めましょう！

参加対象者別に、高齢者支援型、障がい者支援型、子育て応援型、複合型に大別できます。
しかし、参加者はなるべく限定せず、希望する方は誰でも参加できるようにすると、いろいろな人が集まり、活動も多様化・活性化するでしょう。



2 運営の担い手を集めましょう！

世話好きな人、雰囲気作りが上手な人、明るく人当たりが良い人、誰でも仲間にしちゃう人、ボランティア活動に理解と興味がある人など、地域にはいろいろな個性のある人が意外と多いものです。協力してくださるボランティアは、運営スタッフとして登録しておくことが大切です。

友達を誘って始めてみるのも良いですね。



3 会場を確保しましょう！

皆が歩いて集まれる範囲で、費用がかからず、定期的に使用できて、気軽に集まれる会場が望ましいですね。

自治会・町内会の集会所や、商店街の空き店舗、学校の未使用教室などの協力が得られれば、会場の選択も増え各地に数多く開催できるようになります。

個人の自宅を開放した常設型のサロンもあります。



4 プログラムを決めましょう！

参加する人たちが自分達で企画し実施するのが望ましいですね。

シルバーリハビリ体操指導士や保健師などの指導による健康体操や、趣味活動、食事会、各種講座、地域文化の伝承など、興味や関心のあることにチャレンジしてみましょ。

プログラムを決めない・設定しないサロンや、お茶飲み会だけでも良いものですよ。



5 役割分担を決めましょう！

全員が地域の仲間として、ある時は「利用者」、ある時は「担い手」として、できることを行うという気持ちを持って運営しましょう。

話上手な人が進行係、仕切り上手な人は幹事役、経理に堪能な人は会計係など、皆の得意分野で分担することが長続きの秘訣です。



6 運営費用を確保しましょう！

原則として参加者の会費で賄いましょう。自分たちが飲食するものを皆で持ち寄るなど工夫をすると、作り方などで更に話がはずみます。

小人数の会費だけでは、プログラムが限定されてきますので、助成機関や公的補助を幅広く探したり、コミュニティビジネスの実施と併せた経費の確保なども検討してみましょう。



7 参加者を募集しましょう。開催をPRしましょう！

実施が決まったら、町内会の協力を得て、開催案内の回覧やポスターの貼りだしなど積極的に広報しましょう。利用者の口コミやお誘いなどはとても有効ですね。

たまには、近くの保育所との世代間交流や、福祉施設の訪問交流などができればお互いの楽しみになります。



8 こんなことに気をつけましょう！

参加者が安心して利用できるように、会場の事前調査と危険個所の解消や、食中毒防止などの安全面や衛生管理を徹底し、万一の事故に備える保険に加入しましょう。

参加者のプライバシー保護、守秘義務など参加者同士の最低限のルールを設定し、皆で話し合っって安心な実施に心がけましょう。

仲間同士の活動ですが、「約束事を守る。」「わがままは言わない。」など日常生活上の最低限のマナーは守りましょう。



6 広がる福祉サロン

サロン対象者の拡大

「宅老所」が発祥と言われ、高齢者を対象としたサロンが中心でしたが、現在では子育て家族を支援するサロンが増えています。

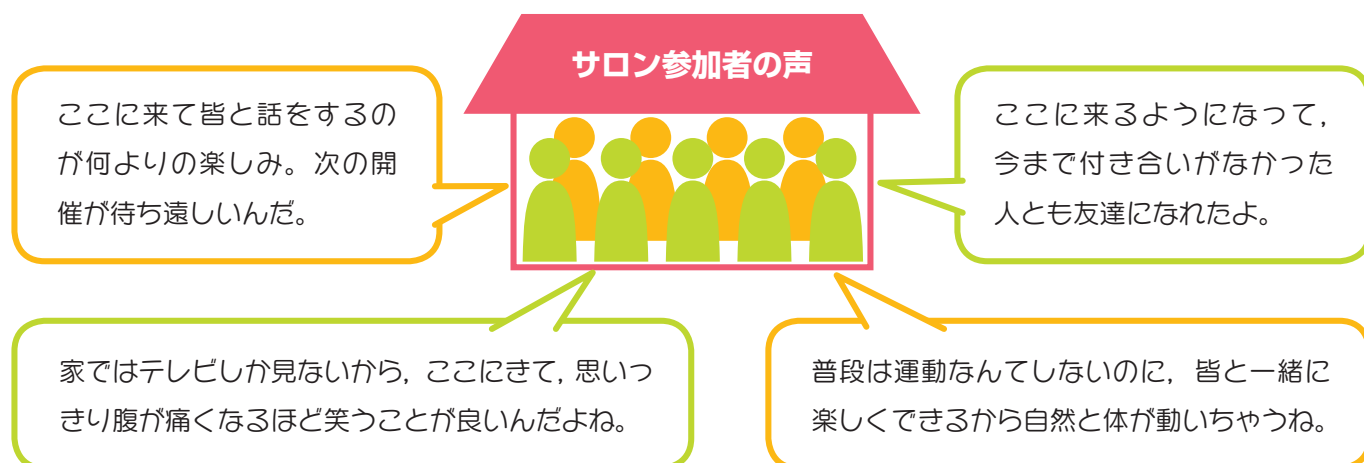
今後、障がい者の社会参加が進む中で、障がい者との交流サロンや、対象者を限定しない複合型サロンが増えてくることが予想されます。

「皆でたのしもう！」という傾向が強くなっています。

サロンの活動内容の広がり

より生活範囲に近い場所で開催されるサロンが増えて、活動も充実してきています。

学校等での園児や児童・生徒との交流、地域文化の伝承などの世代間交流や、花見や遠足、介護予防体操、携帯電話・パソコン講習、健康麻雀などなど、会場や参加者による制限はありますが、皆の創意工夫でいろいろな活動が実施されています。



7 とともに築く福祉コミュニティ

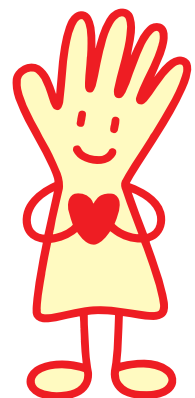
地域の中には様々な生活課題があって、人知れず悩んでいる人がいます。安心して自宅で生活し続けるためにも、地域の中に相談できる仲間がいて、生活をより楽しむための居場所があれば充実した生活を送れます。

そんな地域づくりを目標に、地域住民の皆さんと福祉関係機関との協働により地域福祉活動を進めているのが社会福祉協議会です。

福祉を視点としたあたたかい地域づくりを進めていくうえで、悩んだり、困ったりしたことがあれば、お近くの社会福祉協議会にご相談ください。

第2章

「サロン活動」実践事例





① あったかサロン若宮



サロンのテーマ・目的

外出の機会の少ない高齢者などを対象に、出会いの場、交流の場、仲間づくりの場として、介護予防や生きがいを支援しています。

開設年月日 平成16年2月25日
 開催拠点 個人宅
 連絡先 社会福祉法人 日立市社会福祉協議会
 TEL：0294-37-1122
 FAX：0294-37-1124
 代表者 助川 勝行

1回の参加人数	平均	20人
1回運営スタッフ数	平均	7人
利用料（参加費）	平均	150円
年間予算額		162,000円
(平成20年度実績)	(内訳)	助成金 90,000円 参加費 72,000円

活動の概要

お茶のみを中心とした内容ですが、主にゲーム、うた、詩吟などを実施しています。

その他、年1回、市の福祉バスを利用し野外サロン（果物狩りや温泉など）も実施しています。

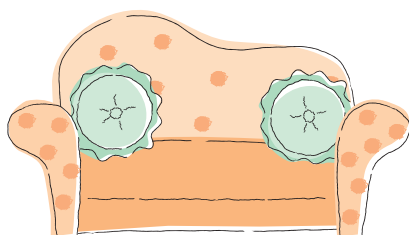
また、介護予防となる健康体操を毎回行っており、生活習慣病の予防として、口腔ケアや生活改善など、講師を招き講話もお願いしています。

身近な人材や施設など地域の社会資源の活用

家主の好意により無料で個人宅を借用し、サロンを実施しています（なお、市の計らいにより、固定資産税は減免となっています）。

サロンの特徴

バラエティに富んだ内容を実施しています（グループホーム入所者も会員として参加しています）。





サロン実施にあたって苦労したこと

人 集 め

特に障害や苦労と言えることはなく、あえて上げれば、個別に訪問し、説明して回ったことです。

活動拠点

たまたま空き家の管理に苦慮している人にめぐり逢えたことが幸いでした。

しかし、場所の確保はできても、中身はゼロからのスタートでした（テーブルや茶道具一式、湯沸器具等を持ち寄りました）。

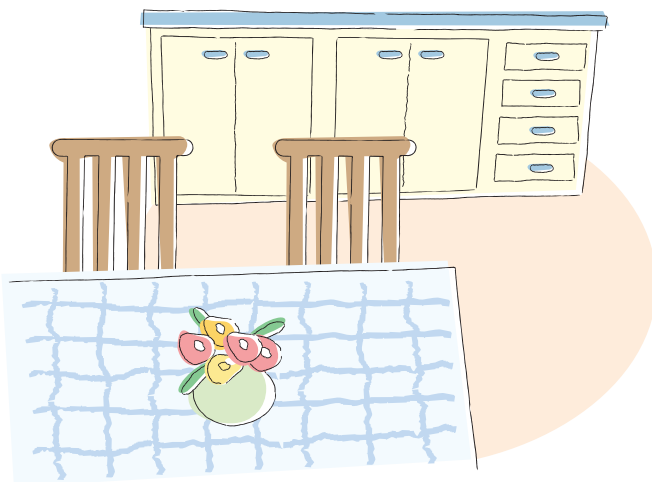
財 源

市社協からの助成金や会費で運営しています（食事をする際には、ボランティア及び会員で具材を持ち寄るなど、経費削減に努めています）。

サロン開催の効果

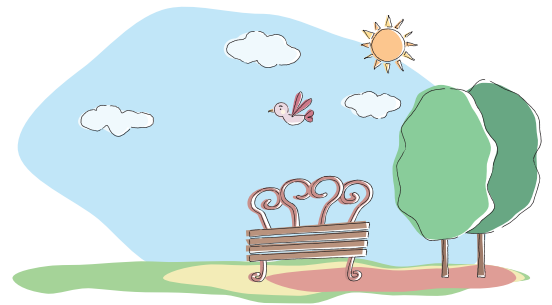
具体的に事例を挙げるのは難しいですが、当初の利用者が退会もなく、現在に引き延びていることは、内容的にも、概ね理解を得られていると考えています。

また、ボランティアとして参加している方々も、今までのボランティア活動を良い意味に捉えていると思います。



サロン開催の課題、今後のサロン活動への想い

活動は、屋内に限定されるため、マンネリ化しやすい内容に、どう変化をもたせるかが課題です。



委員からのプレゼント

訪問時の第一印象は「笑い声が多く元気なお年寄り達の集い」と強く感じたことです。地区担当者（社協）より紹介があった後、参加者と同じ輪に入り、歌・軽体操等を行い、自然な形でサロン運営の実験を経験することができました。

「元気だからサロンに参加できるのか、参加したから元気なのか」と会長さんに尋ねたところ、「両方の相乗効果」という返事に素直に納得できました。

男性スタッフはいるが、会員は女性だけという点、家主の好意による会場（民家）の確保が長期的には不安があるが、参加者にとっては身近な「お隣さん」という感覚で集えることで、安心感を持って、楽しさ、喜び一杯の様子でした。

（大橋 正男委員）



② サロン東大沼



サロンのテーマ・目的

外出の機会が少ない高齢者などを対象に、出会いの場、交流の場、仲間づくりの場として、介護予防や生きがいを支援しています。

開設年月日 平成15年4月12日
開催拠点 東大沼町弥平台市営アパート集会所
連絡先 社会福祉法人 日立市社会福祉協議会
 TEL : 0294-37-1122
 FAX : 0294-37-1124
代表者 細貝 こと

1回の参加人数	平均	20人
1回運営スタッフ数	平均	2人
利用料（参加費）	平均	200円
年間予算額		226,000円
(平成20年度実績) (内訳)		助成金
		90,000円
		自主財源
		40,000円
		利用料（参加費）
		96,000円

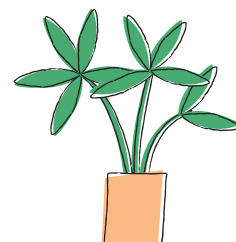
活動の概要

主に、物づくりや交流会などを中心に実施しています。

その他、講師を招き、電気の安全、介護保険や健康に関する話などを実施しています（ひとり暮らし高齢者の方に絵手紙を届けたり、雑巾を作り、小学校に贈るなど、自分たちにもできる社会貢献として実施）。

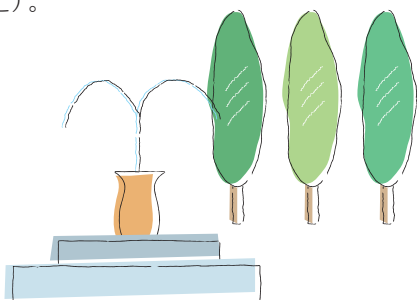
サロンの特徴

三世代ふれあい夏まつりなど、地域内行事に積極的に参加しており、人とのふれあう機会を極力設けています。



身近な人材や施設など地域の社会資源の活用

地域内行事には積極的に参加しています（その他、保健センター、市内医療機関、地区内の子ども会、交流センター、自治会、電気保安協会、小学校、介護保険事業者など）。





サロン実施にあたって苦労したこと

人 集 め

学区社協より、サロンボランティア募集のチラシが全域に配布されました。また、民生委員と有志の計3人での呼びかけ訪問に、予想以上の15人が集まりました。

スタッフ同志の心をつなぐ活動を重点にサロン活動開始。6か月後、65歳以上の利用対象者の募集に踏み切りました。8年次を迎えた今、平均年齢78歳。自分にできる役割を担い、できなくなったことは力をお借りして仲間入りを楽しんでいる姿はスタッフ、利用者の別なくあたたかい。

障害となるようなことは特にありません。

活動拠点

当地区内の市営集会所を月2回の活動に借用しています。他団体の借用もあり、空きが少ないが、東大沼全域の住民を対象とした事業である趣旨に理解いただいています（借用料は一般住民の半額）。

団地内で歩いていけるので、集まりやすく、広場もあるため戸外での活動にも便利です。

財 源

市社協からの助成金や参加費のほか、地域内行事の際、フリーマーケットを出店しており、その利益を自主財源としています。

サロン開催の効果

（アンケートによる利用者の声）

- 今日にはサロンだと思えば元気が湧いてくる。行事に参加することで、体に自信がつき、人を労わる気持ちを持てるようになりました。
- 会員、ボランティアのみなさんに支えられていることは素晴らしいことです。細く永く続きますように。
- とより近所の人たちと心を寄せ合って暮らせるようになったことが、なによりうれしい。

サロン開催の課題、今後のサロン活動への想い

利用者の体調不良、通院などの理由により、休会や退会に至るケースが増えてきています。現在は、時々声をかけ合い、コミュニケーションをとることにしています。

今進めている活動は、人とふれあう楽しさを実感しながら、社会に関わりを促す場の提供であったり、いろいろな体験や情報によって学ぶ場ともなっています。

こうした活動が「その時の自分にあった自立した暮らし方の道しるべ」となることを願い、進めたいです。



委員からのプレゼント

参加者全員とも体操や食事、じつに楽しそうでした。団地集会所を拝借しての活動ですが、子供会及び学区社協の事業と連携して、三者共催で企画するふれあいお祭りを継続実践しておられるとのこと、お見事です。お邪魔した折には、来年度の任務分担を班単位で協議・決定していました。「みんなで作り、みんなを活かすサロン活動」のモデルをみたようでした。体操にも参加させていただきましたが、なかなかきつい内容でした。和気藹々（わきあいあい）、これが一番！

（長谷川 幸介委員）



③ ふれあい・いきいきサロン天川ふれあい円クラブ



サロンのテーマ・目的

天川1・2丁目の住民である高齢者などとボランティアと一緒に企画運営を行う、楽しい仲間づくりの活動を目的としています。

- ①仲間づくり
- ②生きがいづくり
- ③健康づくり

開設年月日 平成20年4月14日
開催拠点 土浦市天川1・2丁目
連絡先 TEL：029-822-5564
FAX：029-822-5564
代表者 新堀 茂男

1回の参加人数 平均57人
1回運営スタッフ数 平均9人
利用料（参加費） 年間2,000円
年間予算額 338,000円
(平成20年度実績) (内訳) 助成金 50,000円
町内助成金 30,000円
参加費 206,000円
研修旅行 52,000円

活動の概要

楽しく生きていく上で健康が一番。町内の皆様が腰痛・肩が上がらない等声が多くあり、いきいきヘルス体操をいち早く取り入れ実施すると、誰もが痛みが取れ、座れるようになりました。

口コミで町内全体に広がり、会員も増加し、街全体が非常に明るくなったように思います。

また、音楽の勉強参加者全員で声を出して楽しい歌を歌っています。

公民館で皆さんと会って、家では一人。笑ったことがないが、ここでは笑える楽しい時間がもて、長生きして良かったと思っていただくことです。

身近な人材や施設など地域の社会資源の活用

人材については、会員のなかには素晴らしい趣味を持っている方がおり、例えば、折り紙、布ぞうり作り等、その都度お願いしています。

また、悪徳商法への対処法等の講演や天川児童公民館にて、健康体操・カラオケ・講演・奉仕作業などを楽しく実施しています。

サロンの特徴

多くの人数が一度で集まれる広い公民館で

- ①いきいきヘルス体操の実施（健康増進）
- ②童謡・歌謡曲の勉強（認知症防止に最高）
- ③講演・趣味・カラオケ・踊り等の実施
- ④ふれあい（仲間づくり）などを行っています。

いきいきサロン(天川ふれあい円クラブ)

①健康体操



②講座(高齢者の食生活について)

講師：市健康増進課 栄養士 増田 愛子様



※ 日時 (4/13 9:30～12:00)

※ 場所 天川児童公民館

☆平成21年度の年会費 2,000円ご持参ください。

☆第2月曜日ですので宜しくお願いします。



サロン実施にあたって苦労したこと

人 集 め

天川団地も43年になり、60歳以上の方が856人38%と多く、各事業の参加が少なくなっており、町内の皆様の困っている事は何かと調査すると、体の不調が多くそれを解決してあげればと立ち上がりました。

介護予防の体操を実施することで、良い評判が口コミで広がり、実施するたびにいつも公民館がいっぱいで、笑い笑顔がたえない街「天川」。知り合いも多くなり、運営スタッフは天川天寿会が主になって実施したので、苦労はあまりありませんでした。

活動拠点

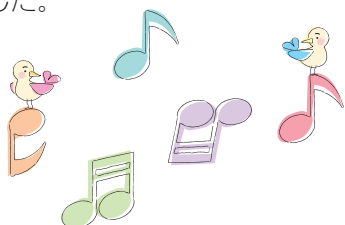
天川児童公民館が町内にありますので、年間予約して、町内の皆様が一番近い場所で出来るので助かっています。

財 源

助成金（市福祉協議会）	50,000円
自主財源（町内補助金）	30,000円
利用料（年会費）	206,000円
旅行負担金	52,000円
年間予算額	338,000円

サロン開催の効果

- 会員が一番困っている身体の不調を治す介護予防の体操をと入れる事で、少しの病も吹っ飛んでしまい、天川に来る救急車の数も少なくなったと言われています。
- 音楽を通じて歌って・笑って・声を出すことが適度な精神的刺激となり、生きがいを感じ長生きして良かったと思う気持ちになってもらえたことです。
- 一人暮らしの生活者も、天川では65人の民生委員の協力をいただき、参加を呼びかけ、閉じこもり防止を同時に図りました。



サロン開催の課題、今後のサロン活動への想い

天川町内の人口を見てみると、2,272人中60歳以上は856人（38%）と、超高齢社会を迎えるにあたって、やることは一つ『自分の体は自分で守る』という姿勢をもつことです。

これからも「天川ふれあい円クラブ」の楽しい仲間づくりの活動を目的として、気楽に誰でも話し合える楽しく何でも出来る、夢のあるサロン活動をこれからも実施し、856人全員が円に入りたいと思わせる活動を実施したいと考えています。



委員からのプレゼント

「天川ふれあい円クラブ」の活動は、地域の人びとのニーズにもとづいたもので、地域福祉活動手法の基本を再確認させられました。

また、サロンの運営については「気軽にだれでも」、「楽しくなんでもできる」「無理なくお金をかけず」としていることも、参加者が増えている要因だと拝察いたしました。

訪問した日のサロンのように、また別途、町内会等によって展開されている各種の地域活動と相まって「笑顔の明るい」まちづくりが、さらに進むことを祈念いたします。

（藤原 忠弘委員）



4 小松ふれあいの会



サロンのテーマ・目的

小松1, 2, 3丁目には、公民館、児童館が建設されており、施設は整備されています。公民館脇には、公園と広場があり、町民の老若男女の集会の場、生涯学習の場として平成11年より町内のみの公民館まつりを実施し、三世代交流会を目的にしています。

開設年月日 平成13年4月1日
開催拠点 小松町公民館
連絡先 TEL：029-821-6920
 FAX：029-821-6920
代表者 広瀬 弘

1回の参加人数 平均60人（三世代交流会等は200人を超すこともあります。）
1回運営スタッフ数 平均 15人
利用料（参加費） なし
年間予算額 200,000円
（平成20年度実績） （内訳）助成金 30,000円
 自主財源 170,000円

活動の概要

モデル福祉町内会から出発したので、できるだけ多くの町民に出席してもらうよう、人数に制限がないときは、町内会の回覧で回して会員のみでなく、多くの人に呼びかけています。

特に一人暮らしの高齢者に喜んで参加していただけるように心掛けています。

身近な人材や施設など地域の社会資源の活用

町会役員10名、長寿会役員5名、民生委員5名、育成会役員5名のほかに、地域の協力団体（JA女性部、婦人学級、長寿会、育成会、更生保護など）、会員総数は77名となります。

土浦市の出前講座の活用、地域に住んでいる人に講師をお願いしています。

サロンの特徴

モデル福祉町内会として発足したので、補助金も減少しているが、できるだけ多くの町民に声をかけ、参加してもらうように努めています。

また、三世代交流を目的としての生涯学習は、今後も継続できるよう努めます。



サロン実施にあたって苦労したこと

人 集 め

子どもは外で遊ばず塾通いで多忙，子ども会に加入しない家庭が多くなり，大人は自分の趣味活動以外に目が向かず，地域行事には無関心。そんな社会情勢の中で，一地域がボランティアグループを立ち上げようとしたのは実に大変なことでした。

町内で，集まりを持ち活動している（グループ・団体）個々に声をかけ，何回も会合を開いて，町会の役員も含めて会員70余名集まった時は本当にありがたかったです。

活動拠点

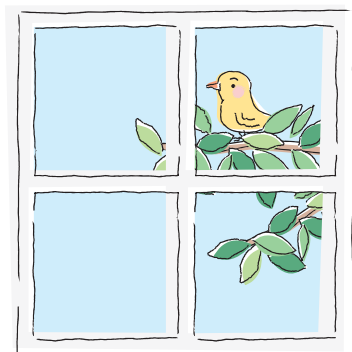
街の中央に町内の公民館があり，町民が一番親しみやすい場所です。

財 源

町会運営が円滑であり，町会の予算より年20万円程度は確保できるので，財源には困っていません。

サロン開催の効果

- 各団体とも打ち解けたお付き合いをするようになり，友達が増えています。
- この組織そのままだが，町内行事の担い手となることもあります。
- 町会の運営に対して，町民の生の声が届くようになり，活気が出たと思います。
- サロンの行事によっては，開催日を町内の回覧で町民全員に知らせることもあります。



サロン開催の課題、今後のサロン活動への想い

ボランティアとは，公が行う事業や大きな仕事を手伝うものと思っている向きもあり，一地域で目立たない，地味な活動をしてくれる人が少ないのは悲しくもあり残念です。

若い層，中年層，60歳前後の人たちは，仕事を持っている人が多く，活動への加入は非常に難しく，後継者が育たないのが不安です。



委員からのプレゼント

とても和やかで，笑顔の絶えないひとときを過ごせて，参加されていた多くのお年寄りの皆さんが，毎回楽しみだとおっしゃっていたのがよくわかりました。毎回，次は何をやろうかとみんなで何回も話し合って，少しでも「来た甲斐があった」，「小松地区に住んでいて良かった」と思ってもらえたらうれしいと話しておられたボランティアの皆さん，素晴らしいと思います。

毎回確かな絆を深められておられるんだろな，と実感しました。小松地区の皆さんは，間違いなく安心して暮らしていけるはずですよ!!とてもうらやましく感じました。小松ふれあいの会の皆さん，これからもお元気で長く続けていってくださいね!!

(窪谷 吉央委員)



5 西南3 イキイキサロン



開設年月日 平成18年3月
開催拠点 西南3公民館
連絡先 TEL: 029-842-7419
FAX: 029-842-7419
代表者 伊藤 富久子

サロンのテーマ・目的

公民館を拠点としての地域活動の取り組み「きっかけづくり」を展開。スローガンは「子どもからお年寄りまで世代を越えて、住民参加による交流」です。

1回の参加人数 平均 40人
1回運営スタッフ数 平均 7人
利用料（参加費） なし
年間予算額 86,000円
（平成20年度実績）（内訳）地区助成金 20,000円
助成金 50,000円
自主財源 16,000円

活動の概要

- 環境保全…地域の危険場所（生垣・街頭ミラー）点検。マップを作り街頭を新設。電柱に番号（53本）をつけて防犯に配慮。毎月各班ごとに町内巡視（全員参加4年目）。
- 防災は11月予定（防災訓練（第2回）11月の予定）。
- 体操・料理を通しての交流会。

サロンの特徴

公民館の入り口プランターの花が購入しなくても、一年を通して花を咲かせ、通る人を楽しませており、今年で3年目です（肥料は別）。

身近な人材や施設など地域の社会資源の活用

運動推進員、食生活改善推進員さんの方々の協力で体操後の茶会、食卓に出てくる献立の伝授など興味がります。6月～9月末に行う牛乳パックでいす作りは参加者が多く、作成後、家庭や公民館で愛用しています。1つのイスの作成時間は、6時間かかりました。

★サロン会からのお知らせ★

季節の鍋料理

寒さが厳しくなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？さて、12月のサロン会は、みんなであつあつの鍋を囲んで『プチ忘年会♪』を開催します。o(〇)o
年末でお忙しいとは思いますが、ちょっと一息いれませんか？お子様連れでもOKです！みなさんお問い合わせのうえ、ふるってご参加ください。

日 ち	12月16日（日）
時 間	12:00～3:00（予定）
場 所	西根南三丁目公民館
会 費	500円

*12月9日（日）のサロン定例会はお休みさせていただきます。

（お問い合わせ）根本 メイ子 041-3225

【材料】

- ◆1袋の牛乳パック・・・鍋の底にそのままの形を伸ばし、ご自宅にあるものに替えてください。
- ◆新聞紙・・・牛乳パックの中につめます。（サロンで用意します）
- ◆外側に貼る布・・・サロンでも用意してありますが、ご自分で好みの布があれば持ってきてください。
- ◆バンド・綿・ゴムテープ・セロテープ（サロンで用意します）
- ◆縫い針・ドライバー・ものさし・・・新聞紙をつめるのに使います。
- ◆バスタオルやシーツ・・・内布として使います。ボロボロで大丈夫です。
- ◆木製縫い針・ハサミ

（注意）

※牛乳パックは、開かずは、そのまゝの形で、お願い致します。

根本メイ子（841-3225） 伊藤富久子（842-7419）
張替 正子（841-3867） 山田由美子（842-3602）



サロン実施にあたって苦労したこと

人 集 め

普段から、町内行事の参加率が良く、多世代交流が上手に行われているので、自然に仲間が集まりました。

地域の市民委員さんで、運動普及推進委員会をやっている方、食生活改善委員をやっている方等、積極的に手を挙げてくださり、自然と役割分担も出来ました。

敬老会や子ども会育成会とも連絡を取り合い、皆の意見を取り入れながら、サロンの輪が出来ています。

各個人の得意分野を生かして、活動しています。

活動拠点

毎月、第二または第三日曜日を町内公民館の「開放日」とさせていただき、公民館の有効活用と世代を関係なく交流を深めること、また、いろいろな情報交換の場として、誰でも気軽にお散歩がてら来られる場所として、皆さんに賛同していただき、自治会長にも快諾していただきました。

財 源

会員一人1,000円の会費と、自治会からの補助金を頂いています。その他は、市の広報誌「つちうら」が、地域で月に二回配布されているので、その仕分け作業をスタッフが行う事で、自治会より広報誌補助金を頂いています（町内が11班に構成されており、各班長に届けるまでの作業）。

地域貢献の一環として、スタッフで協力して行っています。

サロン開催の効果

多世代交流をすることで、住民同士の意思疎通がはかれ、「思いやり」や「生きがい」を肌で感じる事が出来ると思います。

また、町内での顔見知りが増える事で行事等の参加が楽しくなり、結束力も強くなりました。世代交流の中で、学ぶことが多く、日々の生活の糧となっています。

町内での「あいさつ」が自然と増え、コミュニケーションをとる事で、防犯・防災にも通じるところがあります。

サロン開催の課題、今後のサロン活動への想い

子育て世代の方々は、学校行事や仕事等で忙しく、なかなか都合をつける事が難しいが、無理なく、たくさんの人に参加してもらえるように、早めの回覧や告知で、輪を広げて行きたいと思います。

地域住民で、理解し合い、「お互い様」の気持ちで、支え合える優しく、楽しい地域作りをして行きたいと思います。



委員からのプレゼント

「西南3 いきいきサロン」は住宅街の一画、地域の公民館にあります。

公民館の入り口には、模造紙に手書きで描かれた町内マップがあり、一軒一軒のお宅の名前、地域の危険場所、班ごとの年齢構成まで把握しています。そして、このマップ作成からいくつかの街頭が設置され町内住民が全員で関わった成果と分かります。公民館に入って一番に目を惹かれました。

サロンのテーマ「子どもからお年寄りまで世代をこえて、住民参加による交流」・・・

幼稚園のカバンを持ち、帰りに寄ったという親子の参加には、「お帰り～」「幼稚園は楽しかった？」お母さんは、忙しくて来られないから、子どもだけ参加。顔馴染みさんの膝に座ってニコニコ（*~▼~）σ。もちろん、地域のお年寄りも元気に参加しています。

今日は、みんなで、体操からスタート、「普段使っていない筋肉をよ～く伸ばして」牛乳パックで小物入れ作成「ステキな布を貼り合わせて」「レンコンとひき肉を使ったおやつ」「初めての食感」あつという間の3時間。みんなの笑顔が忘れられません。

（事務局）



⑥ ふれあい・いきいきサロン伍楽



開設年月日 平成18年11月18日
開催拠点 神立中央五丁目公民館
連絡先 TEL：029-831-5594
代表者 宇留野 富士子

サロンのテーマ・目的

- ・ 地域住民の交流と仲間づくり
- ・ 参加者が長年の経験や知識を活かせる場作り
- ・ みんなで楽しく介護予防

1回の参加人数 平均 17人
1回運営スタッフ数 平均 9人
参加費 平均100円
年間予算額 85,109円
(平成20年度実績) (内訳) 助成金 50,000円
自主財源 18,309円
利用料(参加費) 16,800円

活動の概要

- 介護予防
健康で楽しく過せる様に、いきいきヘルス体操を取り入れて体を動かし、大きな声を出してテーマソングを歌ってから始まります。
- 仲間作り
皆で工作やゲームをしたり、大正琴やハンドベル等の鑑賞をして、積極的に参加者の特技や地域の活動を取り入れ、生きがいを活性化出来るようにしています。
- 会食
季節の食材で手作りの食事をしながら、和やかな雰囲気の中で、身近な話題や意見の交換をしています。

身近な人材や施設など地域の社会資源の活用

- 地域で活動しているグループや先生（大正琴・尺八・ハーモニカ・お囃子等）の演奏を鑑賞しています。
- 近所の知的障害者施設のハンドベルチームの子ども達と一緒に相互交流を図っています。
- 参加者も受け身だけではなく、自分の経験を生かしたプログラムを提供して頂き、皆で作品を作っています（ハエたたき・はたき・花瓶等）。

サロンの特徴

- 近所の高齢者の集いですが、人の輪が広がり、元気が広がり、和やかな笑いのある明るいサロンを心掛けています。
- 参加者が今まで何気なく育んで来た経験や技術を、特技として積極的に生かす事の出来るサロンを目指しています。





サロン実施にあたって苦労したこと

人 集 め

〈参加者〉

初めてのサロンなので、あまり理解して頂けず、開催場所の問題もあり、参加者よりスタッフの方が多かったスタートでした。

明るく元気が出るような活動内容を取り入れ、誰もが興味を持てるように、次回の案内チラシを作成して、町内に回覧したり、参加者には手渡しをして、スタッフと参加者が顔を合わせる機会を多く持ち、交流を大切に心掛けています。

〈運営スタッフ〉

普段からボランティア活動を行っている方が中心となり、近所の方に声を掛け合って募集したところ、皆さん快く引き受けて頂きました。

活動拠点

平成20年1月から町内に新設された公民館を利用しています。

以前は、隣の町内の公民館を借りて利用していたため、遠方で場所がわからず、スタッフが送迎していました。

町内の公民館に移ってからは、送迎もなくなり、参加者も増え、近隣の方と一緒に来て頂けるようになりました。

また、近くなったため、早目に来館して、和やかな明るい雰囲気の中でプログラムを進められるようになりました。

財 源

社会福祉協議会からの助成金50,000円が主な財源となっています。補てんとして、参加者から一回100円を徴収しています。

なお、それでも不足分が出た時には町内の区費から10,000円を補助して頂く予定です（ただし、区費の年間予算としては、サロンの経費は含まれていません）。



サロン開催の効果

一度参加して頂いた方は、毎回参加を希望して頂けるようになり、和やかな明るいサロン伍楽になりました。

年齢の差を乗り越えて、参加者もスタッフも一丸となってプログラムを進行できるようになり、時には参加者から積極的にアイデアも出るようになりました。

サロンで覚えた体操等を自宅に帰ってから行ったり、談笑しながら身近におこった防犯・防災の対策（引ったくり・オレオレ詐欺等）を話し合っています。地域の顔見知りが増える事で、お互いの支え合いにもつながっています。

年齢的に横の付き合いから、縦の付き合いも出来る、そんなサロンともなり、参加者やスタッフがお互いに元気をもらえるような、そんな雰囲気になったことが、細やかではありますが一番の効果なのではないでしょうか。

サロン開催の課題、今後のサロン活動への想い

参加してほしい人（外出の機会の少ない高齢者等）、参加を希望している人（グループホーム・高齢者住宅に住まいの方等）、町内には適応の方々がまだまだいます。スタッフの人数の関係もあり、どこまで広げるべきであるかが、これからの課題になりそうです。

それとともに、これからの財源確保も課題となるでしょう。財源は、サロンの運営と存続につながる大きな課題です。サロンを魅力的にするには、スタッフも向上しなければなりません。視野を広げて、勉強していきたいと思います。



委員からのプレゼント

サロンは真新しい公民館で開催されていました。

玄関を開けたとたん、笑い声が響いており、同時にスタッフがすぐ明るい笑顔で迎えてくれ、第一印象でこのサロンの温かさを感じました。

プログラムは、参加者の要望により必ず最初に「いきいきヘルス体操」を行っているとのこと。「身体が動くようになった」「腰痛が和らいだ」との声も多々。

その後は「牛乳パック創作」。これまでもペン立て作りやぼんぼん作りなど行ってきたということでしたが、その指導は参加者が講師となり教えているとのこと。このサロンの最大の特徴は、長年の人生経験を生かしてお互いが講師になったり生徒になったりしていることです。自分の持っている特技や技能・知識で周りの人が笑顔になる・参加者もスタッフも笑顔になる・みんなみんな笑顔になる・県内にこんな笑顔いっぱいのサロンがあるといいなあと感じました。（事務局）



⑦ やすらぎサロンつわ



サロンのテーマ・目的

- 1 市内の高齢者がいつまでも元気に社会参加することを目的とし、少しでも体力・気力・知力を維持するための介護予防活動。
- 2 閉じこもり高齢者の支援活動。
- 3 地区活動の一環。

開設年月日 平成17年9月25日
 開催拠点 かねやすビル2階
 連絡先 TEL: 029-846-0535
 FAX: 029-846-0535
 E-mail: akiyama@kss.biglobe.ne.jp
 代表者 秋山 衛

1回の参加人数 平均27.2人
 1回運営スタッフ数 平均2.5人
 利用料(参加費) 平均100円
 年間予算額 6,400,000円
 (平成20年度実績)(内訳) 助成金 5,700,000円
 利用料(参加費) 700,000円

活動の概要

活動の三要素

- (1) 脳の活性…パソコン・ゲーム・楽器・麻雀(指先と脳)俳句・その他。
- (2) 体力の維持…太極拳・ヨガ・ダンス・グランドゴルフ・その他。
- (3) 楽しく過ごす…パソコン・脳トレゲーム・ウクレレ演奏・日帰り旅行等。

身近な人材や施設など地域の社会資源の活用

- 地域工場の見学…ウォーキングをかねて(企業と共同)。
- 地域の学校…大学生による教室(学生は単位取得)大学と企画。
- 地域の高齢者の技能・体験の講座や教室。
- 任意団体との連携…SGC(生涯現役くらぶ)(NPOケアサービスさざんか)。

サロンの特徴

- 1 地域の企業、学校(大学・高校・小学)、他の任意団体等、地域で連携して、介護予防活動に取り組んでいます。
- 2 介護予防として「脳の活性」「体力の維持」「食生活」「楽しく学ぶ」をテーマに、独自の講座を行っています。
- 3 高齢者だけでなく、幼稚園から大学生までいろいろな世代との交流を行っています。
 また、広く海外の留学生との交流も基礎ができています。





サロン実施にあたって苦労したこと

人 集 め

スタッフは、基本的にボランティア活動の理解をとり、地区の任意団体や施設への募集をお願いしてきたが、障害はあまりありません。

利用者集めは、現在のところ、地区の長の理解があり、市報の配布時に回覧をお願いしています。

他には、スーパー、病院、理容院、公民館、老人施設等に刑事と配布をお願いしています。

活動拠点

グランドゴルフ等の野外活動は、地域の運動場を借りているなど、活動拠点があるので特に不自由はしていません。

現施設は100人程度まで収容できるので、それ以上や講演（介護予防）時は、区内の公民館を借用しています。

財 源

現在は賃借料、光熱水費、人件費（2人分）等の補助があり最低ラインは補助で賄っています。

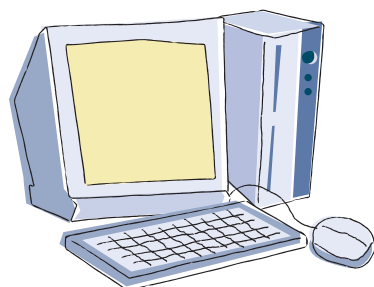
その他の費用を利用料で補い、講座や教室の材料、教材は別途負担してもらっています。

サロン開催の効果

市内の高齢者から感謝の言葉を受けています。我々も同世代で、ともに元気に何時までも社会に参加できる喜びを感じています。

他の地域や県外からも見学があり、他の任意団体との交流を深めている高齢者施設ですが、高齢者だけに捉われない考え方も必要としています。

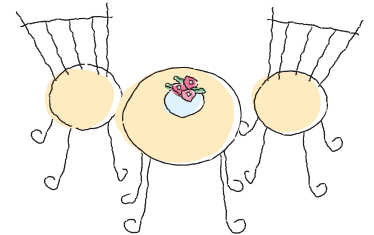
孫ほどの世代との交流時は、生き生きしています。



サロン開催の課題、今後のサロン活動への想い

現在、活動費を補助してもらっていますが、将来は自立できる団体としたいと考えています。

課題は、利用者の負担金と運営費用との差。1日30人の利用でも収入が75,000円/月となるが、運営費45万円には程遠く利用者がどの程度の負担が可能か、地区の企業、商店、個人も含めて協力がどのくらい得られるか、少しずつ先に進めたいです。



委員からのプレゼント

運営しておられる方も、講師の方も、参加者も、それぞれの人生の中で作ってこられた人と人とのつながりが、この場所で重なり合って、また“新たなつながりと生きがい”をつくりだしているような気がしました。

サロンに集う人だけでなく、地域の中にある会社や学校や任意団体とのコラボ企画もあつて、サロンが街の活性化のための発信基地になっていて感動しました。

（杉井 智子委員）



8 悠遊庵さんぽみち



サロンのテーマ・目的

「元気で長生きしよう」を合言葉に、市内在住の60歳以上の高齢者で、おもに一人暮らしで引きこもり・出不精の方・介護疲れの方の憩いの場。

開設年月日 平成15年8月8日
開催拠点 悠遊庵さんぽみち
連絡先 TEL: 029-821-9713
FAX: 029-821-9713
代表者 田之室 光子

1回の参加人数 平均24人
1回運営スタッフ数 平均3人
利用料(参加費) 100円(他に材料代がプラス)
年間予算額 5,990,000円
(平成20年度実績)(内訳) 助成金 5,340,000円
利用料(参加費) 650,000円

活動の概要

9時～17時の間、一回100円の利用料を納めれば、施設の出入りは自由。おしゃべりの場・趣味を生かす場・健康を維持する場等さまざまなことに活用する場。特に一人暮らしの方は一日中話しをすることなしで過ごすことが多いので、助け合い、支え合いの場としています。

身近な人材や施設など地域の社会資源の活用

空き家、空き店舗を利用した市のまちづくり活性化の一環として、住宅の中の空き家を借り入れました。

スタッフの中で、知人や友人に声をかけ、教えることも「生きがい」と無償で引き受けてくれた人を講師にしました。カルチャーセンターとの違いは時間のある利用者がこの施設で楽しく一日を過ごすことです。

サロンの特徴

講師と利用者がお互いに日時を決めて1ヶ月の予定を立てている。約15～20の講座があり、さらに空き部屋があれば自由に利用できます。

その他、毎月1回将棋・麻雀大会、年に4～5回のイベント、年2回くらいのバス旅行、地区公民館文化祭時には作品の展覧等を行っています。





サロン実施にあたって苦労したこと

人 集 め

立ち上げ当初は友人二人で話しを進め、スタッフ（常勤・パート等）は開所まで3か月あったので、少しずつ人集めをしました。常勤者二人のうち、一人は男性で、知人の紹介で58歳と若い方を選び現在に至っています。

他のスタッフは、ボランティアを含め、3～6人が来てくれています。イベント時は5～6人のボランティアがプラスで協力いただいています。

活動拠点

60歳以上の高齢者が利用するので、庭が広く、平屋でバリアフリーに改修できる場所。また近くにスーパー、銀行、病院等がある所…。今の場所にピッタリでした。

施設は出入り自由のため、ちょっと病院へ、お弁当や買い物にスーパーへと大変便利なところ です。

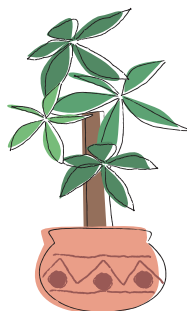
財 源

運営費（家賃、人件費、諸経費等）は全額市の補助です。

一日利用料100円の内訳は、施設内での損害保険代、茶菓子代です。しかし、イベント等の経費は利用料のみで出さなければならないため、やりくりが大変です。

サロン開催の効果

年間約7,000人（一日平均24人）の利用者がいますが、そのうち約65%が独居老人、20%が高齢世帯、残りが介護者・その他という割合です。独居解消、ひまつぶし、悩みをお互い語り合う場として「お互い元気で長生き」、「支え合い・助け合い」と利用者同士のかけ声の中、に日々元気に出てくることを楽しみにしてくれています。



サロン開催の課題、今後のサロン活動への想い

市の補助金が年々減少気味のため、心配があります（利用者からの物品の寄付はあります）。

ロコミで月2～3人の新しい利用者が増えてはいますが、90歳前後の元気な利用者もいるので、幅広い年齢層のまとめがうまういかが課題です（例えばバス旅行は、歩くところを減らしたり、ゆっくり美味しい食事をとれる場所を選ぶなどの工夫をしています）。



委員からのプレゼント

当サロンは、市からの財政支援を受けながら、60歳以上の高齢者を対象に楽しく活力ある日々を送るための場、介護疲れの方の癒しの場を提供することを目的とした活動を実施しております。

スタッフ4名・ボランティアによる自主的活動を行っており、会員の要望を取り入れたプログラム、会員の有する技能経験を活かしての充実した活動を行っています。

年間の活動参加者は7,000人。高齢者の生きがい支援、介護予防等に寄与していることが伺えます。

土浦市では、生きがい対応型デイサービス事業として同様な補助施設を6か所設立し、高齢者支援活動を展開しています。他の市町村では見られない土浦市の取り組みに敬意を表すると共に、他市町村でもこの事例を参考に、高齢者支援施策に取り組むことを期待しています。

（柏倉 稔委員）



9 子育てサロン



開設年月日 平成13年9月
開催拠点 みなみ公民館
連絡先 TEL：0296-72-1477
代表者 甲斐 邦子

サロンのテーマ・目的

《子育てサロンとミニ集会》子育て中の母親にホッとできる場を提供し、リラックスして子育てが出来るようなきっかけとします。更に親子の交流と情報交換の場とし楽しめることです。

1回の参加人数 平均 20人
1回運営スタッフ数 平均 10人
利用料（参加費） なし
年間予算額 137,000円
(平成20年度実績) (内訳) 助成金 75,000円
自主財源 62,000円

活動の概要

子育て中の母親（家族）と子が自由に参加し、リラックスできる場の提供。

- 自由遊び（親子、子ども同士）→同年齢の友達との遊び・交流。
- ミニ集会（親同士、親と更生保護女性会員）→子育ての情報交換、その他。
- おしゃべり（団欒）→子育ての情報交換。
- おやつ、ティータイム→楽しい雰囲気。

身近な人材や施設など地域の社会資源の活用

- 笠間市社協の支援→助成金・研修会の情報。開設時の施設借用アドバイス。
- みなみ公民館の借用→午前子育てサロン。午後会員研修（反省、次回の打ち合わせ）。
- 笠間市更生保護女性会笠間支部の会員全員がスタッフとして年間3～5回参加。

サロンの特徴

- 笠間市更生保護女性会笠間支部による企画運営。
- 更生女会員の見守りと援助（必要に応じて対応）。
- ホットとする場の提供。
- 自由に集える場。
- 自由遊びと母親のおしゃべりの場。





サロン実施にあたって苦労したこと

人 集 め

<運営スタッフ>

- 子育て支援に関する考え方が様々。(共通理解が必要)
→保育・教職等の経験会員を講師として研修会を実施。
→サロン実施後に反省会を実施(次回への引継等)。

<参加者>

- 開設当初は、保育所的内容を期待しての参加者が多く、次回参加につながらず参加者0名の時もありました。
→市、市社協の広報誌、子育てパンフレット等での周知。
→関係機関への周知。
→参加者から友達への紹介(口コミ等)。

活動拠点

みなみ公民館の開設年度と「子育てサロン」創設が同時期であり、市社協のアドバイスと支援により、公民館ホール借用が可能となりました。

財 源

- 県社協助成金
ボランティア基金サークル事業申請(市社協からの助言)
- 市社協助成金
ボランティア活動助成金として申請
- 市更生保護女性笠間支部費

サロン開催の効果

<母 親>

- 同じ立場に立つ母親同士が友達になり、育児や家庭のことを自由に話し、共に考え、育児に関する情報交換ができました。

<子ども>

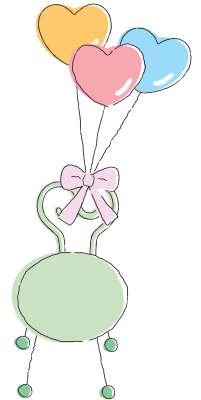
- 広い場所で自由に遊び、同年齢の子ども同士の関わりができました。
- 一人っ子が兄・姉・弟・妹の立場を経験し、周りの人達から声かけをしてもらえました。

<更女会員>

- 子ども達の成長に喜びと感動を味わい、母親と子ども達から元気を頂く事が多い。また、若い母親の考えにふれる事ができました。

サロン開催の課題、今後のサロン活動への想い

- 年齢が進むにつれ室内より外での遊びを要望する様子が見られます。活動場所をどうするか。
- 0歳から3歳の乳幼児の参加が主であり、転倒事故等が発生した時の対応が心配されます。
- 活動助成金が将来どうなるか。
- 会員の高齢化と若い会員増をどのように図っていくか。



委員からのプレゼント

価値観の押しつけも、特別なプログラムもないところがこのサロンの魅力。生き生きと遊ぶ子どもたちや楽しそうに語らうお母さんたちの背後には、さげない心配りをするスタッフの姿がありました。地域に自分たち親子を暖かく見守ってくれる人がいるという安心感が、お母さんたちを勇気づけ子どもの育ちを応援するのですね。

(関 美紀子委員)



10 柏野「たすけ愛」ネット ほっと柏野



サロンのテーマ・目的

概ね65歳以上の実質的な在宅一人暮らし（昼間一人暮らし者含む）、老老介護者の高齢者等の要支援の要望に対して市及び国からの福祉制度から外れる部分を補い、利用者の精神的肉体的負担の軽減と自立心への援助を図り、地域福祉を達成することを目的とする、柏野「たすけ愛」ネット活動の主たる事業の一環として開設しました。

開設年月日 平成16年9月5日
開催拠点 ひたちなか市柏野会館
連絡先 TEL：029-285-3510
代表者 皆川 雄一

1回の参加人数 平均 35人
1回運営スタッフ数 15人～20人
利用料（参加費） 平均300円/回
年間予算額 133,400円
（平成20年度実績）（内訳）助成金 12,500円
自主財源 75,900円
利用料（参加費） 45,000円

活動の概要

一人暮らし、家族の介護で苦勞されている方々にとって、一息つける行事内容とし、閉じこもり防止、健康維持、不安や悩み事の軽減に努めています。具体的には手作り会食と懇談会、健康体操、ゲーム、看護師による血圧測定、健康相談、歌唱、ビデオ鑑賞など。季節に合わせてお花見、忘年会も開催しています。

サロンの特徴

- 協賛会員の協賛金＆労力の提供を主体に運営するボランティア団体ですが、支援対象範囲は柏野団地住人全員に広げて協賛会員以外でも『ほっと柏野』への参加が出来る活動を展開しています。
- 柏野「たすけ愛」ネットを3グループに分けて輪番制とし、グループの特徴を生かして料理内容等のマンネリ化を避け、利用者にはほっと一息の一時を提供しています。

身近な人材や施設など地域の社会資源の活用

- ひたちなか市西部地域包括センター、介護予防つだ、在宅介護支援センターさわの森に介護予防・健康相談及び血圧測定を依頼しています。
- ひたちなか市保健推進委員に元気UP体操などを依頼しています。
- 柏野自治会には、柏野会館の無償使用、広報活動コピー用紙及びコピー代の無料化、地区社協支部との共催講演会講師謝礼代などの絶大なる支援協力をいただいています。





サロン実施にあたって苦労したこと

人 集 め

- 設立発起人会は問題意識を共有した当時の自治会役員、民生・児童委員、と自治会有志11名で立ち上げました。
- 活動に対するアンケート調査をし、後に協賛会員募集をしてその中から役員を補充しました。
- 参加者集めは個人情報不足の為、理事の民生・児童委員が該当者の選択と参加勧誘を行いました。

活動拠点

- 柏野会館を無償で使用することに自治会の了解を得ましたが、肝心の調理室厨房設備が無く、大改修工事が必要となり、自治会が市の補助金（半額）を受けて厨房改修を行いました。
- その後「はんどちゃんネットワーク運動助成金」と「共同募金会地域福祉交付金」等で設備の充足をしました。

財 源

- ネット運営協賛金（協賛会員93人、他に労力提供のみの協賛会8名）
- 各種助成金（はんどちゃんネットワーク運動助成金、共同募金会地域福祉特別配分金、市社協ふれあい福祉活動補助金）。
- 柏野まつりバザー収益金（柏野自治会会員提供のバザー品売上）。
- 柏野自治会補助金。

サロン開催の効果

- 当初の緊張感が無くなり、参加者の笑顔が素晴らしい。参加者に顔を覚えられ、挨拶、会話が互いに気楽に出来るようになり楽しんでくれています。
- ○○さんが調子悪そうだと、不参加者の情報が入りやすくなりました。
- サロンの開催を心待ちにしている。また、参加者同士の交流の場として活性化しました。



サロン開催の課題、今後のサロン活動への想い

- 参加者の固定化、友達・近隣参加者を誘うよう呼びかけをしています。
- 参加者の期待に応じて回数を増やしたいが場所の確保と財源が困難。
- 柏野会館厨房室が狭隘で、一部隣接の和室（座敷）も調理室の一部として使用せざるを得ない状況です。
- 近い将来は空家を借用して対象者が集まって何かをする事を考えても良いと思っています（役員、協賛会員に協力得られれば可能）。
- 興味、魅力のある行事内容（懐かしい映画・ビデオ鑑賞など）の選択、参加者と一緒に楽しみながら食事を作ったり、魅力ある食事メニューでサロンを通じてふれあいの楽しさを提供したいと考えています。



委員からのプレゼント

住宅団地の中にある集会場がサロン活動の中心でした。お手製のおいしい昼食をいただきながら、自治会との関係や民生委員さんとの連携についてお聞きしました。どちらも大変上手くいっているようでびっくり。

日製の住宅団地ということで親睦はバッチリ。書類関係もバッチリできていました。高齢化の進展が急速なのが悩みとのこと、応援したくなってしまいました。

（長谷川 幸介委員）



11 高齢者ふれあいサロン「いっぷく」



サロンのテーマ・目的

「地区内高齢者の気軽集える場づくり」

- ・ 外出し、ゲームや軽運動をすることで気力・体力の維持
- ・ おしゃべりや会食を通し仲間づくりをする。

開設年月日 平成13年10月 5日
開催拠点 地区集会所
連絡先 TEL：029-285-5636
代表者 三村 英子

1回の参加人数 平均 15人
1回運営スタッフ数 平均 5人
利用料（参加費） 平均200円
年間予算額 118,000円
(平成20年度実績) (内訳) 助成金 70,000円
利用料（参加費） 48,000円

活動の概要

- ストレッチ、ゲーム、歌などで身体にリラックスと刺激を与え、柔軟な心身を保っています。
- おしゃべりをしながら手仕事（あみものや工作手芸）をしたり、講話を聴いています（健康のことや社会問題など）。
- バス旅行、公園散策、お花見など年3回～4回（家族と同居していても行動を共にすることが少なく、外出をととても喜んでいきます）。

身近な人材や施設など地域の社会資源の活用

- 地域力の活用を心がけています（保推委、いきいき体操指導者の活動の場に、また、趣味活動をしているメンバーにボランティアで参加してもらう）。
- 通常集会所を会場としていますが、近くの公園やコミュニティバスの試乗会にも出かけたりしています。
- 社協福祉バスを利用した旅行。
- 子ども会と交流。
- 夏休みに折紙やゲームで楽しく一緒に遊ぶ。

サロンの特徴

- 参加当事者にもお客様の立場でなく、手芸、工作、ダンス等好きな人には講師となって指導してもらっています。
- 楽しい会食、100%ボランティアの手作りで、素材も自家製野菜の出番が多く、また近くの山や自宅の小花などを食卓に飾り、雰囲気、話題づくりに心がけています。
- ボランティアの広報活動（担当地区での参加者への声かけとサロン2～3日前に「お知らせ」持参）。





サロン実施にあたって苦労したこと

人 集 め

- サロンオープンの前段階として3年間、年一回「ふれあい食事会」を実施。地域の中に雰囲気作りを心がけました。
- 運営スタッフについては、民生委員中心に地区女性団体の同志に依頼、五ヶ月間の中で準備をすすめ自治会の支援もとりつけることができました。
- その間回覧で参加の呼びかけ、ボランティア募集を3回しました。

活動拠点

- 自治会長理解のもと支援を受けることができたので、地域の集会所をスムーズに無料で利用できるようになりました。
- 台所の備蓄については、順次、社会福祉協議会からの助成金も含めた中で購入、揃えています。

財 源

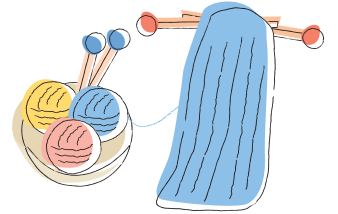
- 社会福祉協議会支部活動としての助成を受けています。
- 参加費があった方が参加しやすいとの意見多数で、200円（毎回）徴収しています。
- 市社協のボランティア活動団体として登録し助成を受けています。
- 企業の助成金申請（H18：イス16脚購入）。

サロン開催の効果

- 仲間づくり。
- 高齢になってからの移住者にとっての地域への入り口となっています。
- 同年代間で気のおけない話ができることは心身の活性化につながり、また、情報交換の場としても有効です。
- 異世代との交流もでき、活力をもらい元気になっています。
- 定期的な外出は適度な緊張感を持ち、生活にもリズムができています。

サロン開催の課題、今後のサロン活動への想い

- 参加者のニーズにどう答えるか。企画は参加者側を意識して考えているがこれで良いかの連続です。
- 男性もお茶のみの輪に入って一緒におしゃべりやゲームを楽しんでいる。そんな自然な風景を描くのですが……。
- 参加者もボランティアも固定化せず、フッと人恋しくなった時等に行ける。そんな場所ができればと……。



委員からのプレゼント

部屋にはいると、元気な女性パワーに圧倒されます。15人くらいの参加者はもとより、5人のボランティアリーダーが活発で、全体の雰囲気を盛り上げていて、いかにも楽しそう。まず、体操から始まったが、リーダーのジョーク連発に乘せられてか、皆さん真剣そのもの。その後、ゲームやあやとりを楽しんでお食事へと進む。参加者の皆さんが、「この会が早く来ないか楽しみにしている」と言い、「会の日を真っ先にカレンダーに丸をつける」人も多い。地味だが、サロン活動の原点が見え、運営スタッフの力量を感じました。

（上方 仁委員）



12 さわやかウォーキング会



開設年月日 平成18年2月16日
開催拠点 ひたちなか市男女共同参画センター
 (役員会, 準備作業),
 野外(ウォーキング)
連絡先 TEL: 029-275-7448
 FAX: 029-275-7448
 E-mail: ykurihara82@ybb.ne.jp
代表者 栗原 保敏

サロンのテーマ・目的

テーマ…ウォーキング活動を通じた, 高齢者の生きがい, 仲間(和&輪), 健康づくりの実践と社会活動への参加促進。

目的…ウォーキング活動を通じて高齢者の心身の健康を維持し, 内にこもる高齢者を社会活動の場に参加または復帰させ, 仲間・生きがい作りや相互助け合いの輪(和)を広げる。

1回の参加人数 平均 75人

1回運営スタッフ数 平均 9人

利用料(参加費)

(1) 正会員年会費 1,500円

(2) 賛助会員 500円(ウォーキングに参加の都度)

(3) 臨時会費(上記会費で賄えない内容の場合)

年間予算額 1,743,900円

(平成20年度実績)

(内訳) 助成金 …………… 480,000円

自主財源 (a) 年会費会計 ……… 150,000円

(b) 臨時会費会計 ……… 1,113,900円

活動の概要

高齢者が継続的に活動に参加できるようにすべきと当サロンは考えています。高齢者が興味を持ち, 経済的にも体力的にも参加が可能な内容にしています。高齢者にとって良い企画を提供できれば継続的な参加が可能になり, 当サロンのテーマ「高齢者の生きがい, 仲間(和&輪), 健康づくりの実践と社会活動への参加促進」の機会も増します。

身近な人材や施設など地域の社会資源の活用

- 特定のリーダーの独断にならないようウォーキングに憧憬の深い先生方にご指導を頂く機会を作っています。
- JR駅からハイキング, 自治体主催ハイキング, ハイキングツアー等に参加し, 興味深い企画をつくりだしています。
- ひたちなか市男女共同参画センターの利用団体に認定いただき, 企画・立案・準備作業等の活動拠点としており, 毎月の役員会等にも利用しています。

サロンの特徴

- さわやかウォーキング会報の発行・配布(毎月1回)。
- 総会の実施(毎年1回, 年度切替時)。
- 役員会の開催(毎月1回)&コース調査実施(随時, 月平均3回)。
- 非会員の参加が可能。
- 安く, 安全で, 楽しいウォーキング。
- 高齢者医療費の低減に寄与。





サロン実施にあたって苦労したこと

人 集 め

- 運営スタッフ——当初の7名体制から、会員数の増加に伴い10名制にして現在に至っています。日頃の活動の中でスタッフ就任の働きかけを継続しています。
- 臨時参加のシステム——賛助会員（非会員でも臨時参加できる）システムを創設し、会則に盛り込みました。後に本システムが会員増に寄与しました。

活動拠点

- ウォーキング——企画内容により毎回行き先が異なるが、拠点は野外。現場コースの調査、役員会による検討を経て、興味深い場所を選定しています。
- 会議・準備作業——“男女共同参画センター”の利用団体に認可いただき、役員会や準備作業の拠点として、活用させていただいています。

財 源

- 年会費——正会員から年会費1,500円を徴収
- 賛助会費（非会員の参加費）——ウォーキングに参加する都度500円を徴収。
- 臨時会費——上記で補えない場合に徴収。
- 福祉活動費の補助——共同募金会地域福祉分配金をお願いしました。

サロン開催の効果

- 参加者の増加——本サロン活動により、参加者数（正会員数）は108名と設立当初（3年前、27名より）の400%に増加しました。
- 興味深いコース設計——個人的には行けないコースを計画に盛り込み好評を得ました（例 築地市場、旧信越線沿線、皇居一周等は90名以上の参加）。
- 仲間づくり——単独で参加した人でも、多様な個性を持つ人々の集団の中の好みの輪（気の合った同志）に入り、友人関係を構築しています。
- 高齢者医療費低減に寄与——心身の健康維持・増進、高齢者の社会参加の促進、仲間・生きがい作りと相互助け合いの機会を提供することにより、就床遅延、実質介護期間の短縮に寄与するものと確信しています。

サロン開催の課題、今後のサロン活動への想い

- 今後の資金確保——現地移動（バス等）やコース調査の負担額は、参加人数（≒会員数）の増加により相対的に低減可能と考えています。
- コース調査——PCによる調査、現地調査を並行して行い、斬新で興味深いコースの設定・開発に努めています。
- 非会員の参加促進——賛助参加システムを活用し、市民の参加を促進しています。
- 次のリーダー育成——活動を継続するには優れたリーダーの育成が不可欠です。特効薬は簡単には見出せないで、日頃の活動の中から優れた人材見出すとともに、育成する努力をしています。



委員からのプレゼント

平成18年に27名の有志によって始まった「さわやかウォーキング会」は、口コミで会員を増やし、今では108名の大所帯にまで成長したとのこと。歩くことで健康増進・介護予防を目的としての毎月一回の活動は、近隣・遠方への企画を織り交ぜ、「安く・楽しく・安全に」をモットーに継続してきたそうです。継続は力なり。これからも、歩くというもっともシンプルな健康法を末永く、楽しく続けてください。

（能本 守康委員）



13 特定非営利活動法人 くらし協同館なかよし



サロンのテーマ・目的

「ふれあい」「生きがい」「支えあい」をテーマに、高齢になってもいつまでも健康で過ごすために支援する人も利用する人も、お互いに喜びや生きがいを得られるよう、住民主体のボランティア活動で安心して暮らせるまちづくり、みんなのたまり場をめざしています。

開設年月日 平成17年10月21日
開催拠点 くらし協同館なかよし
連絡先 TEL : 029-273-8388
 FAX : 029-274-5127
 URL : <http://www.npo-nakayoshi.org/>
代表者 塚越 教子

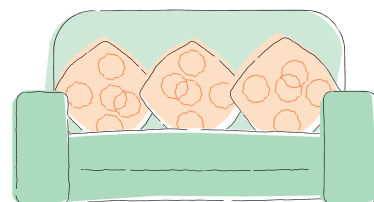
1回の参加人数 平均165人
1回運営スタッフ数 平均17人
利用料（参加費） 平均450円
年間予算額 23,800,000円
 （平成20年度実績）（内訳）助成金 100,000円
 自主財源 700,000円
 利用料（参加費）23,000,000円

活動の概要

- 高齢者や障がい者の健康維持と介護予防、食生活自立支援、健康講座、健康体操などの開催。
- ふれあいとくつろぎ、食事と喫茶のコミュニティサロン、ふれあい食事会、趣味の教室やサークル活動の促進。若いお母さん方の子育てサポート、子育てサロンの開催や生活サポート事業。
- 手工芸品の展示発表の場。市内外福祉作業所製品の展示販売。市民交流市の開催。
- 地域産業支援、地産地消、農業体験や産地交流。

身近な人材や施設など地域の社会資源の活用

- （ハード面）地域内の閉店した生協店舗跡の活用。
- （ソフト面）地域の人材（中高年者）の発掘と活用によるボランティア活動（実働会員約80名）。地域内在住講師の発掘による趣味教室開催（28グループ）。地域の生産物、農業者、中小企業等との連携・交流。



サロンの特徴

- 県シルバーリハビリ体操指導士会の協力による健康体操教室。
- 誰でも（特に高齢者、障がい者、幼児を抱える母親たち）自由に利用できる「ゆっくりコーナー」の設置。
- 毎日色々な趣味活動が行われている。
- 全世代が楽しめる行事や祭り、講習会など年間約60回開催。

毎日、みんなのたまり場です。





サロン実施にあたって苦労したこと

人 集 め

- NPOの活動や運営内容等を地域住民によく理解して貰うため隔週発行によるニュース（2～3千枚）を戸別ポスティングするほか、タウン誌を活用した催事の案内。
- 地元2自治会の理解と協力のもと、随時開催行事等のお知らせは自治会回覧で周知。
- 運営スタッフの募集はニュースや来館する利用者へ呼びかけています。
- 受益者（利用者が）広範囲のため、イベントに際し駐車場不足で、団地近くの空き地借用による臨時駐車場開設。

活動拠点

- 生協店舗跡を生協パルシステム茨城から借用しています。
- 催事、総会等、多人数が集合する場合は、地元自治会の集会所を借用しています（自治会の法人会員となっている）。

財 源

- 正会員及び賛助会員の拡大。
- 委託販売方式による手数料収入。
- 施設の維持・管理のための利用者からの参加料の徴収。
- 子育てサロンについては共同募金会配分金による備品調達。
- 食育活動では、パルシステムレインボー基金の助成金による備品調達。
- 高齢者サロンについては、市高齢者サロン補助事業の適用を受け備品調達。



サロン開催の効果

- 高齢化が進む団地で、地域に活気を取り戻すことができました。サロン活動に参加するボランティアも、利用する人も、生きがいと元気が得られると喜ばれています。
- 高齢者の見守り活動のなかで、認知症早期発見と民生委員や介護事業者との連携を密にし、適切な対処ができました。
- 館内でのふれあいを通じ、子育て中の若い母親たちと地域の高齢者との接点ができました。

サロン開催の課題、今後のサロン活動への想い

高齢化の進行は避けられない。単に館内活動にとどまらず、家事支援や生活面での困り事を手助けできる生活サポート活動の拡充をはかっていきたい。

また、高齢者が集まりやすくするための手段として、お知らせの方法や送迎の課題を解決したい。



委員からのプレゼント

一人暮らしが増え、近所の付き合いが希薄になるなか、「くらし協同館なかよし」は生活の基本である「食」を中心としたお店を通じ、人々の新たなつながりを編み上げていました。

歩いて買い物ができるお店は高齢の方に便利だけでなく、気軽にお茶や食事をしながら人となかよしになる場（サロン）でもありました。また、健康や体操などを学ぶこと、子育て中のお母さんが安心して幼児と食事や買い物をする、放課後の子どもが立ち寄ることなど、地域みんなの居場所になっていました。

こうした世代を超えた人々が出会い、心を合わせてよりよい暮らしを築いていくための取り組みは、福祉のまちづくりそのものです。手と手をつなぐとりくみが、さらに広がっていくと確信しています。

（池田 幸也委員）



14 たまり場・たろう



開設年月日 平成16年5月8日
開催拠点 たまり場・たろう
連絡先 TEL：090-1797-3045
 FAX：0296-28-0136
 E-mail：s.sasaerukai@dream.com
代表者 小松崎 登美子

サロンのテーマ・目的

地域におけるコミュニティをベースに人と人、人と地域をつなぎ、助けられたり助けたりの共助の精神を育み、支え合う福祉のまちづくりをめざします。

1回の参加人数 平均 8人
1回運営スタッフ数 平均 3人
利用料（参加費） 0～500円
年間予算額 230,000円
（平成20年度実績）（内訳）助成金 75,000円
自主財源 155,000円

活動の概要

- 閉じこもりを防止するためのふれあいイベント。
- 振り込め詐欺防止のための学習講座や認知症サポーター養成講座など生活課題解決の為の各種講座の開催。
- 新しいふれあい社会を「昭和のきっちゃてん」を媒介として、人の出会い、ふれあいを促進し人の絆を深めています。

サロンの特徴

常設の場であり、赤ちゃんを抱いたお母さん、地域デビューを準備中の団塊世代、単独世帯の高齢者の方々など、世代や生活環境の全く異なる分野の人々が、いつの間にかふれあい、交流の輪を広げ温もりあるまちづくり活動へとつながっています。

また、気軽に立ち寄れる雰囲気づくりとして「プチ・フリーマーケット」コーナーや「昭和のきっちゃてん」をボランティアスタッフによって運営し、随時開催の「ココロの原風景・手しごと文化作品展」や「ワンコイン寺子屋」は、周囲のために自分のできること、自分を活かそうとする生きがいを確立するきっかけとなっています。

身近な人材や施設など地域の社会資源の活用

地元自治会、アマチュア音楽バンド、各分野のボランティア団体及び行政等の協働による企画を立案し、地域のコミュニケーションを深め、すべての市民の参画を促しています。

また、「ワンコイン寺子屋」では、ものづくりからまちづくり談義まで、テーマを無限に広げ、講師は大学生から主婦の方まで幅広い一般市民の方々の協力を得ています。





サロン実施にあたって苦労したこと

人 集 め

常設サロンの他、300円参加費での「ほっとひと息サロン」募集は、市の広報誌に掲載依頼をし、参加者の固定を避けています。運営スタッフは、カフェ来店者や各種講座参加者、運営に係わるボランティア団体の会員等がローテーションを組み運営活動にあたっています。

活動拠点

「下館地域在宅介護を支える会」を立ち上げる1年前（平成9年）からサロンを開催していますが、当時は回遊型で場所をお借りしながらの開催でした。

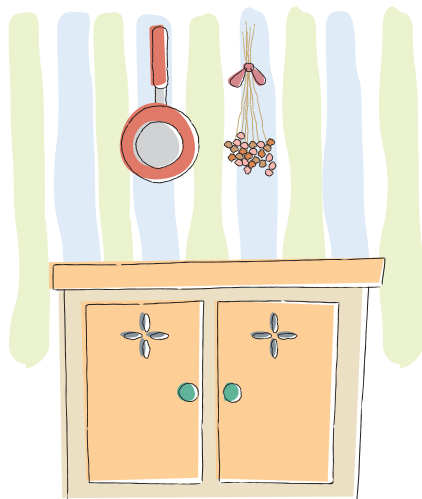
現在の「たまり場・たろう」は、元自宅で空き家になっていたため、常設の活動拠点として無理なく確保することが可能でした。

財 源

「たまり場・たろう」の運営母体である任意団体「下館地域在宅介護を支える会」の会員会費及び県・市社協助成金の他、マーケットやカフェにおける利益、手作り作品販売の手数料（委託料）、講演活動での謝金などです。

サロン開催の効果

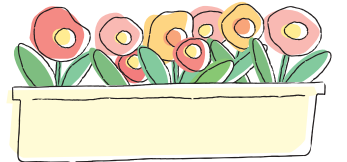
サロン活動に携わることによってスタッフ、参加者ともに、人とのふれあいから「やさしさ・思いやり」が自然発生的に生まれ、人間本来の心の原点回復、人がひととして輝いて生きる人間性の回復につながっています。



サロン開催の課題、今後のサロン活動への想い

世代を超えた人々が集う空間から本物のコミュニティが生まれます。

遊び心があって、人生を豊かにチェンジできる仕掛けをプロデュースできる「たまり場」を、多くの仲間と共に展開していきます。



委員からのプレゼント

サロンは毎週水、木、金、土の4日間午前11時30分～午後6時まで行われており、訪問当日も5人ほど来ておりお話を伺っている間にも3人ほどおいでになり、一回平均8名位のボランティアの皆さんが参加されサロンを行っているということでした。

また閉じこもり防止のために、イベントを商店街の皆さんの協力を得て、路上歌声など町おこしのために年2回ほど開催し、こうした活動を通して人と人とのふれあい・地域の継がりを多くの皆さんにもっともっと知ってほしいということで「たまり場」をあと六箇所位増やして行きたいということでした。

願いがかなうことを祈念しております。

（栗原 忠夫委員）



15 大洗のたまり場「だまっこ」



サロンのテーマ・目的

「だまっこ」とは大洗の方言で〈潮だまり〉のことを言います。潮だまりに集まった魚は〈ばっこ〉と呼びます。この「だまっこ」は潮だまりののんびりした、居心地の良い場所をイメージして運営しています。

ここに集う人は年齢も目的も性別も様々で“誰でも自由にいつでもここに溜まって欲しい”そんな思いで「だまっこ」はOPENしています。お茶を出す人も、お茶を飲む人も〈ばっこ〉です。このの〜んびりした雰囲気の中でゆったりと〈ばっこ〉になって過ごしてもらおう事をめざしています。

開設年月日 平成20年5月4日
開催拠点 大洗町中央公民館と大洗文化センターの間のスペース
連絡先 TEL : 029-267-1113
 FAX : 029-267-1113
 E-mail : damakko@taupe.plala.or.jp
代表者 大山 吐志

1回の参加人数 平均 20人
1回運営スタッフ数 平均 10人
利用料（参加費） 飲食代実費
年間予算額 530,000円
 （平成20年度実績）（内訳）自主財源 380,000円
 利用料（参加費）150,000円

活動の概要

- ばっこランチ（地元の食材を中心に地元の人がつくります）。
- ばっこそば（定年後そばうちを学んだ団塊の世代の人の社会貢献）。
- ばっこカフェ（趣味で作るお菓子が食べられる）。
- 無農薬野菜の受託販売（茨城のたまり場ネットでの協力事業）。
- レンタルBOX（手作り作品の展示販売）。
- ミニギャラリー（学習成果の発表の場として）。
- だまっこ教室の開催（様々な年齢層の人の元気づくり）。
- 一人暮らしのお年寄りのためのお弁当づくり（手作りの家庭の味をお届けする）。
- 子育てに悩みをもつ親とその子のための教室の開催（月一回）

身近な人材や施設など地域の社会資源の活用

- 弁当などの食材は、大洗で獲れた魚が中心。
- つくる人も売る人もすべて地元のボランティア。
- 地元の人々が手作りのものを展示販売したり、手作り教室を開催。
- 公民館横のスペースの有効活用。

サロンの特徴

- 「三人よれば文殊塾」という町内のいろいろな分野で活躍しているボランティアの人々や、団体の組織がすでに存在していて、声をかけやすい。場所が、役場のすぐ横で公民館や図書室とも隣接しており溜まりやすい。
- 茨城県内のたまり場とのネットワークがすでに構築されています。





サロン実施にあたって苦労したこと

人 集 め

- ランチやカフェを提供しているため、近くの営利目的のお店との関係で、行政の広報誌等でPRをしてもらうことができない（解決にむけて努力中）。
- ワンデイシェフのシステムを真似てスタートしたが、実際にシェフになってくれる方が少ない。
- 利用者は公民館や図書室に来た方が多く、日常的な利用になかなか繋がらない。

活動拠点

町からの依頼で、利用していなかったレストランの跡のスペースをお借りし、施設の活性化も兼ねてスタートしたため、その点での苦労はありませんでした。しかし、施設的には老朽化していて、冷蔵庫や換気扇、湯沸かし器などが使用できなかったり、始まってみて分かったこともあり、今後、設備の改善が必要な点が多々あり、問題は残っています。

財 源

- カフェやランチなどの提供
- レンタルBOXの貸出
- ミニギャラリーの開催
- 手づくりパン・ケーキなどの受託販売
- 一人暮らしのお年寄りにお弁当の提供（行政からの委託事業）

サロン開催の効果

- 学んだ事を活かす循環型生涯学習社会の実現。
- 心に病を持った方との交流（数人ですが）。
- 様々な年齢層の人との交流。
- 知らなかった地域資源の発見。

サロン開催の課題、今後のサロン活動への想い

- 施設の老朽化に対応していけるかどうか。
- いかに多くの人が運営に関わってくれるようになるか。

“「だまっこ」に行くといつも元気がもらえる”
そんな場所作りができれば良いと思います。



委員からのプレゼント

「だまっこ」は大洗町の役場に隣接する建物の2階にある。この建物は半分が文化センター、もう半分が中央公民館となっていて「だまっこ」はちょうど間の渡り廊下のようなところに位置する。手造りの看板を目印に中に入ると窓越しにはフェリー乗り場、その先には鹿島灘。海の街、大洗らしい景色が広がる。訪問したのは週一回ランチを提供している日。この日のメニューは「ウシカと鰯のフライ」「花鯛の酢め」「ヤリイカの刺身」などなど。「ばっころんち」と名付けているだけあって海の幸づくし。地元で水揚げされた新鮮な海産物を漁師さんの奥さんが調理。手作りのおふくろの味で本当に美味しい。

テーブルにはランチを食べに訪れた大勢の人。毎日散歩がてらに立ち寄るという70歳の男性は「たまに休んでることがあるんだよね」と残念そう。代表の大山吐志さんは「本当は毎日やりたいんだけど、無理をして駄目になるよりは長く続けたいので」と笑いながら頭を下げる。「だまっこ」とは大洗の方言で「潮だまり」。温かい「潮だまり」としていつまでも地元の人たちにやすらぎを与える場であり続けることを期待しています。

（前田 幹哉委員）



16 陽だまりルーム



開設年月日 平成9年6月11日
開催拠点 利根ニュータウン自治会集会所
連絡先 TEL: 0297-68-2251
代表者 荒木 昭江

サロンのテーマ・目的

楽しみながら住み慣れた地域でお互いがお互いを見守り、助け合い、励まし合いながら、いつまでも元気で暮らしていくことです。

1回の参加人数 平均 13人
1回運営スタッフ数 平均 7人
利用料（参加費） 500円
年間予算額 250,000円
（平成20年度実績）（内訳）助成金 50,000円
参加費 200,000円

活動の概要

主に高齢者、日中独居者、一人暮らしの方々の交流の場としているため、認知症予防にハンドベル練習を取り入れ、脳の活性化を。また発症された方もスタッフが見守り支援をし、家族や福祉関係者との連携もしています。

なお、健康維持のためにはシルバーリハビリ体操を導入。年5～6回は食材の見極めと栄養バランスを考えた手造り昼食。

身近な人材や施設など地域の社会資源の活用

- 自治会集会所の無償提供（大変助かる支援を受けています）。
- 県の介護予防施策であるシルバーリハビリ体操士の活用。
- 保健師による健康チェック、相談、健康講座等。行政側は地域の実態把握に相互活用。
- 町内のプロピノ講師の活用（ボランティア）。
- 他サロンとの交流で相互活用。

サロンの特徴

- ハンドベルで脳の活性化を。
- シルバーリハビリ体操で介護予防を（地域住民にも門戸を開いている）。
- 健康に配慮した手造り昼食で食の安全を。
- 遠くの親戚より近くの他人になっていること。

サロンに来てみませんか
ふれあいサロン
陽だまりルームへどうぞ!!

利根ニュータウンにお住まいの高齢者の方々と7名のボランティアが定期的にサロンを開催し、おしゃべりをし、交流を促し、孤独の解消をしています。大勢で食べる手造り昼食はまた格別の楽しみです。ゲームで大変いし、ハンドベルの練習に集中してストレスを吹き飛ばします。そして、皆でお互いを応援し、見守り合い地域で元気な暮らしを続けていきます。
こんなサロンにお一人でも、お友達と誘い合っても参加してみませんか。楽しい場所ですよ。お待ちしております。

陽だまりルーム
代表 荒木 昭江(08-2251)

開催日	月2回 第2木曜日と第4木曜日（8月はお休み）
時間	午前10時～午後3時
場所	ニュータウン自治会 集会所
会費	500円（昼食代） （手洗料費代等は別途個人負担）
対象者	ニュータウンにお住まいの高齢者
内容	午前 体操教室 シルバーリハビリ体操 午後 おしゃべり お楽しみ会 ハンドベル練習 ゲーム等

※故障から転居された麗華さんたちの地域での知り合いが出来るキッカケにもご利用下さい。

問合せ先 荒木 幸子（13-8） 木村 久子（18-4）
高橋 茂子（26-5） 千葉 久美子（40-12）
村崎 寿子（47-11） 長沢 明彦（51-12）
荒木 昭江（42-1）

お近くのボランティアスタッフにお気軽にお問い合わせ下さい。
～教団と原教は持ち込まないのがお約束です～

1121 10



サロン実施にあたって苦労したこと

人 集 め

居住する団地自治会の高齢者意識調査に実名でボランティアの意思表示をした者達が立ち上げたサロンのため、障害はありませんでした。

参加者集めに関しましては、目的が明確だと集まりやすいのではと・・・との考えから「手芸」を取り入れ、もの造りを中心に「おしゃべり」を楽しむようにしました。

活動拠点

上記の理由で、集会所の利用は障害にはなりません。

財 源

利根町社会福祉協議会のサロン活動助成金、歳末たすけ合い助成金。

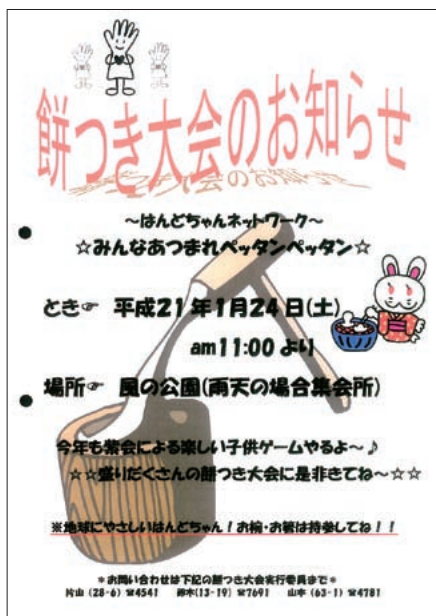
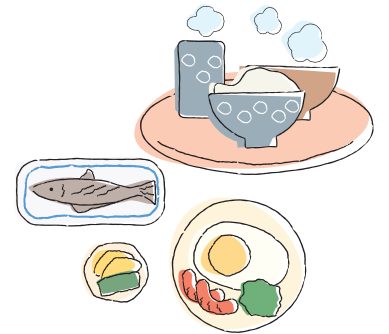
- 地域の篤志家による継続支援金。
- 利用者・スタッフ全員の会費。

サロン開催の効果

地域でのお互いの見守りが自然に出来ることは一番の強みです。また、認知症発症者でも出来るだけ長く地域で生活できるよう支援しています（茨城型地域ケアシステムの中での支援場所になっています）。

サロン開催の課題、今後のサロン活動への想い

- 男性の居場所がこれからの検討問題。
- ふれあいサロンはもっと様々なサロンが出来ることが望めます。
- 私達のサロンはスタッフの行く場所として育てます。
- 出来ることなら、子育て支援も視野に入れて活動して行きたいと考えています。



委員からのプレゼント

昭和50年代～60年代に移り住んだ方々が多い町内で、今は子供の声すら聴くことの出来ない、少子高齢化問題が大きな課題となる中で、月2回多くのボランティアの方々に参加して、それぞれに楽しく体操、音楽をしながら一日を過ごしている皆さんにお会いして、心が和みました。その中で町内の皆さんが認知症の方の見守りも自然に出来、安心して生活出来るこれこそがたまり場だと思いました。

(染谷 桂子委員)

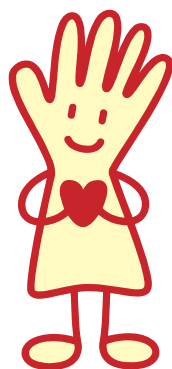


はんどちゃんネットワーク運動



人々が支えあい、安心して生活をするためには、地域や組織における支えあいが必要です。はんどちゃんネットワーク運動は、平成10年から平成19年までの10年間、多くの人々の参加を得て、生活課題解決のための取り組みを行う、福祉コミュニティづくり県民運動を進めてまいりました。

平成20年から10年間を第2次の運動期間として、「サロン活動」を力点に置き、住民相互の交流をつうじて地域の結びつきを強め、住民主体による生活課題に取り組む地域福祉活動を進めてまいります。



はんどちゃん

はんどちゃんネットワーク運動 「サロン活動」実践事例集

2010年（平成22年）3月発行

発行者 社会福祉法人 茨城県社会福祉協議会
（福祉のまちづくり推進部扱い）

〒310-8586 茨城県水戸市千波町 1918
TEL 029-241-1133（代）