



# 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に集える場づくり」

- ・ 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の旅行。
- 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

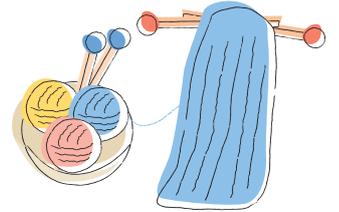
- 社会福祉協議会支部活動としての助成を受けています。
- 参加費があった方が参加しやすいとの意見多数で、200円（毎回）徴収しています。
- 市社協のボランティア活動団体として登録し助成を受けています。
- 企業の助成金申請（H18：イス16脚購入）。

## 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、フツと人恋しくなった時等に行ける。そんな場所ができたらと……。



## 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乗せられてか、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）