

第1部

サロン活動を始めたい方へ





「サロン」って何だろう？

「サロン」とは？

「サロン」は、平成6年に全国社会福祉協議会が「ふれあい・いきいきサロン」として提唱した活動で、地域の居場所として、気軽に出かけて交流できる場として、全国に広がっています。地域の参加者が暮らしの身近な範囲で地域の住民が集い、みんなが一緒に企画・運営していく楽しい仲間づくりの活動です。

茨城県内には、社会福祉協議会が運営または支援をしているサロンが **1,428 ヲ所**（令和5年4月1日現在）あります。

1 サロンの特徴

- ① **地域の交流の場**（歩いて行ける地域の居場所）
地域に住む方たちの身近にあって気軽に行ける場所です。
- ② **住民が主役**（お客様はいない）
老若男女関係なく、それぞれの思いや個性をお互いに認め合いながら、できる人ができることを楽しみながらやっていく場です。
- ③ **出入り自由**（気軽さが身上です）
サロンの原則は“出入り自由”。いつ来てもいつ帰っても良い場所です。
- ④ **アイデア勝負**（やりたいことをやりましょう）
参加者も担い手もみんなで話し合って、やりたいことを決めましょう。

2 サロンの効果

サロンに参加することで、次のような様々な効果があります。

01 仲間づくり！

参加者は、お客様ではありません。集まった一人ひとりが主役となって、自分たちでサロンを作っていきます。参加者も運営者も皆が同じ立場で参加することで自然と仲間意識が生まれ、連帯感が生まれます。

また、サロンの参加を通じて、近所の人と出会い、交流を続けて行くことで、知り合いや仲間が増え、日頃の生活の中での交流につながります。

02 生きがいづくり！

ご近所の歩いていける距離のサロンに出かけるだけでも、家の中でじっとしているのとは随分違います。サロンでは、自分ができることは自分でやるのが基本なので、自分の役割を見出し、そこに通うことが生活の張りりとリズムを付けることになり、適度な刺激が得られます。

03 健康づくり！

閉じこもりが進むと無気力になり、肉体的な衰えも加速します。サロンに出かけ、様々なプログラムに参加することで、刺激となり生活リズムが生まれ、認知症予防になったり、孤独感の解消につながります。

04 ご近所の見守り・安否確認

定期的にサロン参加者同士が「元気だった？」と顔を合わせることで、お互いの安否や健康状態を確認できます。普段のあいさつやお付き合いが増え、ご近所同士の支えあいにつながります。

地域で知り合いが増え、交流が深まることで、災害時の声かけ等、地域の防災力の向上に役立ちます。

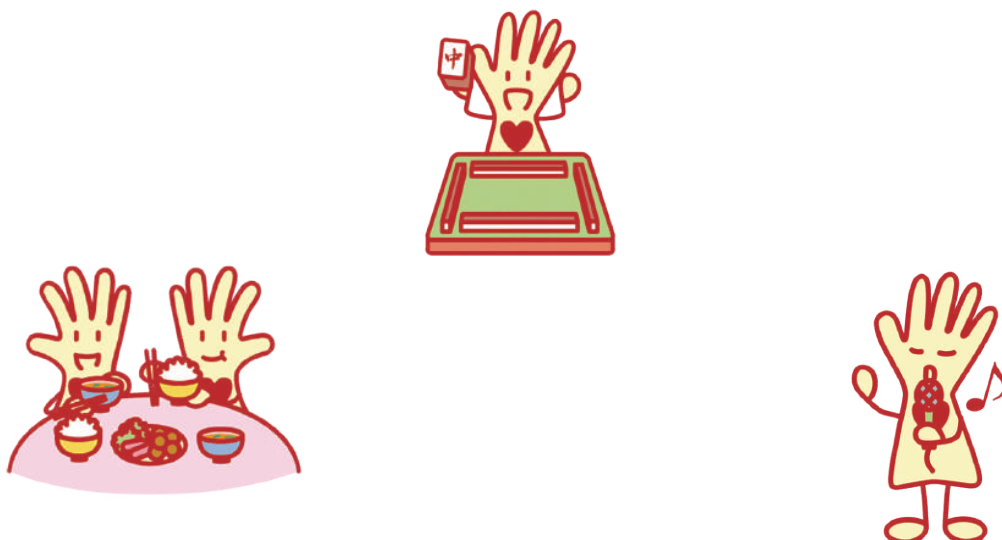
3 サロンではどんなことをするの？

サロンの内容は「こうでなければならない」ということはありません。自分たちがやってみたい活動、集まった方々が求める活動を自由に楽しみましょう！ みんなで集まっておしゃべりをしたり、一緒にゲームや食事をして自由に時間を過ごします。

みんなで楽しむ趣味活動や、参加している方同士がお互いに交流できる活動が良いでしょう。季節の行事も盛り込むと効果的です。

例えば、おしゃべり、レクリエーション、コーラス、軽スポーツ、シルバーリハビリ体操、健康相談や血圧測定、ビデオ鑑賞、専門的な講話（介護予防、介護保険制度等）、花見・紅葉などの季節行事や社会見学、幼児・中学生との交流、会食会、物づくり、手芸、カラオケなどがあります。

また、ほかにも、子育ての悩みや介護の悩みを共有したり、「子ども食堂」と言われるような「食」を提供することで地域住民の交流の場としているサロンもあります。





サロンの立ち上げ手順について

「サロンを始めたい！」と思いたち、何から手をつけていいかわからない時は、次の手順を参考にしてみてください。

STEP 1

1 どんなサロンを始めるかを決めましょう！

ご自身が「やってみたい」「こういう方に参加してもらってこういう活動をしたい」とう考えを深め、どんなサロンを始めるかを決めましょう。

また、ご自身の希望だけでなく、地域でどのようなサロンが必要とされているかをふまえてサロンを始める方法もあります。どのような内容にするのか、おおまかにイメージしてみます。

- (例) ●地域の方が集まって気軽におしゃべりできる場にしたい。
●子育て中のお母さんやお父さんが集まって悩みを打ち明けられる場にしたい。

サロンは主な対象者によって、高齢者対象・障害者対象・子ども対象のサロンに大きく分けることができますが、近年は、主な対象に加えて「地域に住む方であればどなたでも」と幅広く設定しているところも増えており、多世代の地域交流の場となっているサロンもあります。

また、子ども食堂のように「食」を提供するサロンの場合、管轄の保健所への届け出が必要となる場合があります。始める前に、最寄りの保健所に相談し、食品衛生に関する指導・助言などを求め開設の準備を進めましょう。

STEP 2

2 サロンを運営する仲間を集めましょう！

一人で始めるのは大変なこともあります。一緒に運営する仲間や、協力・支援してくれる仲間を集めましょう。

サロンを運営する仲間とは、主に、サロンの企画や広報・当日の準備・記録・金銭管理等と一緒に協力して行ってくれる方です。

サロンづくりをしたいと考えても、会場探しから準備など行うことがたくさんあり、一人では大変になってしまいます。

サロンを無理なく継続していくために、運営を中心になってやってくれる仲間を複数名お願いしておくことも重要です。

また①とも関連しますが、まずはどんなことをやりたいか、やりたいことが共通している気の合う仲間を集めることから始めましょう。

サロン運営スタッフのうち代表者の方を決めます。代表者の方は、中心となって活動する方で、関係機関からの連絡先や、文書等の送付先、チラシなどでの問い合わせ先となります。

STEP 3

3 サロンの基本的な活動日時、場所、内容等を決めましょう！

運営メンバーで、活動日時、場所、内容を考えてみましょう。

活動日時	・ 頻度（月1回、週1回、等）曜日や時間をいつにするかを決めましょう。 ・ 月ごとに時間や曜日が変わるよりも、固定されている方がわかりやすく、参加しやすいようです。
内 容	・ どのようなプログラムを行うか。 ・ 食事会や学習会、ゲーム大会など参加者全員で楽しい計画を立てましょう。 （例）茶話会、体操、季節行事（花見等）等
活動場所	・ やりたい内容に合った場所を見つけましょう。 （例）集会所、コミュニティセンター、自宅等 ・ 可能であれば、皆が歩いて通える、近所で集まりやすい場所を選ぶのが良いでしょう。 ・ どんなことを中心に活動していきたいかによって、活動場所も変わってきます。 ・ 例えば、「子ども食堂」のような食事作りを中心に行う場合、調理のできる会場が必要になってきます。
参加費	・ 1回あたりの参加費をいくらにするか。 ・ 活動をより豊かなものとするために、参加費という形で、随時開催ごとに菓子代程度（1回 100円～200円）の金額を集めているサロンもあります。 ・ 普段無料のサロンでも、飲食が伴うときや、イベント行事を行う際には、別途参加料を徴収するサロンもあります。 ・ 令和2年度に茨城県社会福祉協議会が実施した『令和2年度ふれあい・いきいきサロン実態調査報告書』では、有料・無料がそれぞれ約50%となっています。有料の場合は、1回あたり500円未満のサロンが約80%と一番多くなっています。 ・ 運営スタッフみんなで話し合って、参加費を徴収するか、また徴収する場合はいくらにするか決めていきましょう。

STEP 4

4 年間計画・運営費用について考えてみましょう！

一年間に活動をどれだけ実施するか、また費用がどれくらいかかるかを考えてみましょう。

活動内容が前もって分かるよう年間スケジュールを作成すると、活動がスムーズです。

計画を立てることで、どの時期に何を行うかを皆で共有し、講師の依頼や準備物の手配などを行います。

活動にかかる費用は実施するプログラムによっても違いますが、主に次のような費用があります。

- 会場費 ●講師の謝礼・交通費 ●物品購入費 ●食材費 ●広報用チラシの印刷代
- 案内書類送付の通信運搬費 ●活動時の事故に備えての保険料 などです。

運営費用については、参加費で賄えない分をどうするか、助成金の活用などを検討します。

STEP 5

5 参加を呼びかけましょう！

チラシの配布や近所の声かけなど、様々な方法で参加者を集めましょう。
最初は身近な知人から集め、その人達と一緒に考えながら、近所の人へ声かけなどして集めていきましょう。

例えば・・・

- ◆ 回覧板を使い、皆様へ周知することも効果的です。
- ◆ 顔なじみの関係から友達を誘ってもらって仲間が増えます。
- ◆ 知り合いから誘われると参加しやすくなるでしょう。

STEP 6

6 サロンを開きましょう！

準備が出来たら、サロンを始めましょう。特別なプログラムを行う必要はありません。楽しく、無理なく、気軽に参加できる場にして行きましょう。

スタッフだけではなく、参加者も含めてみんなが主体的に活動できるサロンを目指しましょう。

初回サロンの日時・内容が決まりましたら、再度参加希望者にはチラシ等にてお知らせすると良いでしょう。

当日必要な物品等を事前に会場のレイアウトを考えながら準備します。

サロンには色々な形があります。自分たちで考え、自分たちに合ったサロンを実施することが大切です。すでに実施している、地域のサロンを見学することもとても参考になります。

以下は、『令和2年度ふれあい・いきいきサロン実態調査報告書』から見えた、茨城県内の平均的なサロンの形です。

ボランティア（運営者）		利 用 者	
1人～4人	人 数	10人～19人	
女性	性 別	女性	
70歳～79歳	年 齢 層	70歳～79歳	
開設状況、実施・運営等			
運営主体：ボランティアグループ		開設時期：平成21年～平成30年	
開催状況：月1回、午前2時間		開催場所：集会所等（無料）	
範 囲：町内会・自治会		対 象 者：地域の誰でも	
活動内容：おしゃべり、健康体操、軽食、シルバーリハビリ体操			
きっかけ：サロンに興味や関心があったから			
広 報：口コミ		送 迎：なし	
参 加 費：500円未満		補助金等：市町村社会福祉協議会	
保 険：加入していない			
課 題：男性の参加者が少ない、参加メンバーが固定化している			
効 果：人と話ができるなど交流がある、体を動かし健康的になる			



サロンにオンラインツールを導入してみよう

新型コロナウイルス感染症の広がりにより、日常生活の場面で、デジタル活用が増えています。
対面のサロンばかりではなく、「**オンライン**」ツールを取り入れるサロンが少しずつ増えてきています。

「オンライン」とは…

インターネットにつながっている状態のことを言います。
パソコンやスマートフォン同士をインターネットでつないで、画面越しで顔を見てお互い話をするので、オンラインでサロンをすることもできます。
スマートフォンやパソコンを使用して、サロン開催日の連絡や情報のデータのやりとりをすることもできます。
また、サロンに「e-スポーツ」や、インターネットでつないで、YouTubeなどの動画鑑賞などもできます。

オンラインサロン実施に必要なもの

●パソコンやタブレット、スマートフォン

カメラやマイクが付いている必要があります。パソコンにカメラ等が内蔵されていない場合には、別売りのカメラやマイクを取り付けて使うこともできます。

●インターネット環境



Point! オンラインサロンに**参加**するときのポイント

- ・雑音が入らない環境から参加する。同じ場所から、複数人で参加する時は、イヤホン（ヘッドセット）をするようにしましょう。
- ・基本的には、話さないときはマイクをオフ（ミュート）にして、発言する時にはマイクをオンにしましょう。
- ・互いの顔が見えるように、ビデオは全員オン（自分の顔も相手の顔もみえる状態）にしましょう。
- ・リアクションは普段よりおおげさにすると相手に伝わります。（例：大きくうなずく）



Point! オンラインサロンを**進行・主催**するときのポイント

- ・事前にテスト接続をしたり、基本操作の確認をしておく。参加者全員ができる状態にしておくこと。
- ・当日の資料などがある場合は、事前に郵送かメールなどで共有しておく。
- ・サロン開始冒頭に、基本操作や参加にあたってのルールの確認、時間配分の目安などを説明しておきましょう。

- ・はじめに一人ひとり自己紹介しましょう。
- ・全員が発言しやすいように、発言を促す方法を示しましょう。

★サロンをオンラインでやることによって

集まって絆を深めるこれまでのサロンが、全てオンラインに変わるわけではありませんが、オンライン実施のメリットを考え、状況に応じて取り入れることで、サロンの幅が広がる可能性があります。

連絡手段やデータの送受信にオンラインツールを取り入れる

情報データ、写真などの共有、連絡手段としてLINE やメールを利用する。

LINE に必要なもの

- スマートフォン、タブレット等
- LINE アプリを使う人全員がダウンロード、登録し、お互い友達登録すること

メールに必要なもの

- パソコンやタブレット、スマートフォン
- 全員のメールアドレスを登録し、お互いのメールアドレスを登録すること

オンラインツールを取り入れた人達の声

- ★一度にたくさんの人に周知できるので、中止や開催の連絡、予定の変更がスムーズになった。
- ★参加者の意見を集約したり、情報を得やすくなった。



オンラインについてわからないことがありましたら、お近くの市町村社会福祉協議会へお問い合わせください。



サロン活動とはんどちゃんネットワーク運動

「はんどちゃんネットワーク運動」は、県民の皆さんが「安心して暮らせるコミュニティづくり」を進めるために平成8年に作成した「福祉コミュニティづくり県民運動」構想を基礎としています。

地域における生活・福祉課題を「みんなの問題」として共有化し、その課題解決に向けた取り組みを身近な地域や団体から県下に拡げ、県内を心の通う「あったかコミュニティ」にしていくことを目指すもので、平成10年から開始しました。

平成20年からの「第2期はんどちゃんネットワーク運動」では、地域福祉活動の拠点としての「サロン」の持続的発展、開設促進を進めてきました。

「サロン」は、暮らしの身近な範囲で地域の住民が集い、みんなが一緒に企画・運営していく楽しい仲間づくりの活動です。

さらに、平成30年度からはじまった「第3期はんどちゃんネットワーク運動」では、第2期運動で推奨してきたサロン開発促進を継続させながら、サロンを2つの形で捉え、双方のサロンづくりを推奨しています。

ひとつは「地域交流型のサロン（通称：ふれあいサロン）」で、こちらは、どこでも誰でも簡単に始められ、無理せずできる範囲でつながりづくりを進められ、第2期でも推奨してきたサロンです。

もうひとつは「ご近所助け合い型のサロン（通称：絆サロン）」です。

少子高齢化の進行による家族形態の変化や、社会経済情勢による生活への変化など、生活・福祉課題が複雑・多様化する現代にあって、生活する身近な範囲で助け合い・支え合う福祉活動に、取り組むということが改めて見直されています。

今まで進めてきた「地域交流型」の役割から一歩進んだ特徴を持つ「特定の生活・福祉課題の解決に住民主体で取り組むご近所助け合い型サロン（通称：絆サロン）」の活動を応援することで、地域のみんなが楽しくより幸せを実感する地域づくりが進み、住民同士の絆が深まるものと考えます。

「ご近所助け合い型サロン（絆サロン）」の取り組み例

地域の生活・福祉課題に対応する活動

- 生活を補う食事づくりや会食を行う。
- 健康づくりのための体操等を実施する。
- サロンがベースとなった生活支援活動を実施する。
- サロンをベースとした災害時一時避難所機能を整備する。
- 子どもを育むプログラムや子育て親子を支援するプログラムを実施する。
- 障がい者との交流や社会的参加プログラムを実施する。
- 心身の健康増進を目的としたプログラムを実現する。
- 認知症予防のための能力維持・向上のプログラムを実施する。
- 地域の特性に応じた文化伝承等多世代交流型プログラムを実施する。
- 行政や社協等関係者が関わる生活・福祉相談等のプログラムを実施する。
- 多様な社会資源を活用した包括的支援プログラムを実施する。 など



茨城県社会福祉協議会で実施する助成金案内

茨城県社会福祉協議会で毎年実施している、サロン活動に関係する2つの助成金を御紹介します。

いずれも令和5年度の実施内容で、募集はすでに終了していますが、毎年実施している助成金ですので、今後の参考にしてください。

令和6年度以降につきましては、**現在募集内容を見直しており**、募集の準備が整い次第、茨城県社会福祉協議会のホームページ等で御案内させていただきます。

1 はんどちゃんネットワーク運動サロン活動応援助成金について

住民同士の交流を深め、地域のつながりづくりの場となるサロン（居場所・たまり場）の充実のため、新たにサロン活動を始める団体等を支援することを目的に活動費の助成を行っています。

▶ 助成対象団体等

- (1) 茨城県内においてボランティア、町内会・自治会、当事者組織、地区社協等地域の社会資源（人とのつながりや知識・経験、設備や資金など）を活用しながらサロンに取り組む、茨城県に拠点を有する団体、又は茨城県在住の個人。
- (2) 営利を目的とする団体、政治・宗教・選挙活動に関する団体、過去5年間にこの助成金を受けた団体は除きます。

▶ 助成金の種類と金額

- (1) 「サロン立ち上げ・再開」助成金
- (2) 「オンラインを導入するサロン立ち上げ・拡大」助成金

助成額等

種 別	「サロン立ち上げ・再開」 助 成 金	オンラインを導入する サロン立ち上げ・拡大助成金
助成金の上限	1サロンあたり 50,000円	1サロンあたり 50,000円
採択予定数	11カ所程度	4カ所程度

2 茨城県ボランティア・市民活動推進事業費助成金について

この助成は、茨城県内におけるボランティア・市民活動団体の自主的な活動を支援し、地域福祉活動の実現・拡充を資することを目的とするものです。

▶ 助成対象団体等

- (1) 県内に所在し、県民を対象とした地域福祉活動を行うボランティアグループ・NPO法人・任意団体等。
- (2) 営利を目的とする団体、社会福祉法人や支部（地区）社協、前年度この助成金を受けた団体は除きます。

▶ 助成事業及び金額

(1) 助成コース

- ① 「活動助成コース」 申請事業実施に係る会場費や消耗品等の費用助成。
- ② 「備品購入助成コース」 申請事業実施に必要な物品を購入するための費用。

(2) 助成金額

1 団体につき50万円以内（総額400万円）

申請事業に係る費用のうち、自主財源等の負担が1割以上あることを条件とします。