

# ふれあい。いきいきサロン通信

2015年号  
平成28年発行

社会福祉法人  
牧之原市社会福祉協議会

〒421-0524牧之原市須々木140番地  
(相良総合センター「い〜ら」内)

TEL.0548(52)3500

FAX.0548(52)5585

http://www.makinohara-shakyo.jp/  
E-mail: houjin@makinohara-shakyo.jp

## みんなが主役!地域でささえあう福祉のまちづくり

「サロン活動」の魅力は、介護保険施設のように「サービスを受ける人」として参加するのではなく、歩いて行けるような身近なところで、高齢者と地域住民がボランティアとして一緒に活動して、好きなことをしたり、自由に出入りしたり、友人と行動をとるにしたりといった自由さにあります。

現在、各区・町内会役員の方々や民生委員、ボランティアの方々協力により42ヶ所でサロン活動が展開され、約1,500人の方が参加されています。

今後、団塊の世代の方が定年を迎えるため、高齢者の活躍する場所やお互いを支え合う場所、相談できる場所等、改めて『いきいきサロン活動』の必要性が注目されております。牧之原市社協でも生きがいづくりや健康づくりなど様々な居場所づくりに取り組む重点的に支援したいと考えております。

★地域の方々が、サロン活動を知らない現状があります。これからいろいろな機会を通してPRをしていきたい。



★一年半前、クラブでお手伝いとお誘いがあったときは、全然経験もなくとても不安でした。でも、いまは先輩の方々に教えていただき、自分自身にとってもプラスになっていることに感謝しています。

## 協力員 活躍中!

～サロン協力員の声より～

★地域の高齢者の方々と普段から声をかけあえる関係ができ、良かったと思います。自分もお年寄りからパワーをもらっています。

★男の出る幕じゃないと思っていたけど(準備や片付けの時など)、結構、役にたつてると実感しています。



★一年を通して近所の方々ともお会いでき、安心のできる場所のように見受けれます。…これからも、お互いに年は重ねて行きますが、みなさんと楽しく過ごせるサロンでありたいと祈っています。

## 月人生いろいろ～きっかけもいろいろ♪

- 1 最近外出がおっくうになった
- 2 疲れるからあまり遠くには出かけられない
- 3 あまり人に会うチャンスがない
- 4 一日テレビをぼんやり見ていることが多い
- 5 気がつくと言もしゃべらないまま夜になっていた
- 6 家族とはあまり会話がな
- 7 一人で食事をするのが味気ない
- 8 ご近所付き合いがあまりない
- 9 家族や友だちがいなくなってぽっかり穴があいた気分
- 10 地域の住民同士、仲間づくりをしたい
- 11 寝たきりや認知症になりたくない

ひとつでもあてはまる方! サロンに参加してみませんか?

活動に取り組むにはきっかけが必要です。「〇〇さんに誘われた」「ボランティア講座に参加したら誘われた」「地域で何かちょっとした活動をはじめたい」など、どんなきっかけでも大歓迎です。サロンは、住民主体となって気軽に取り組めることがセールスポイントの活動なので、ご近所同士で『みんなで集まって楽しもうよ』ということで十分なのです。その時に、家に閉じこもりがちな方や悩みをかかえているような気になる方にも声をかけ、参加してもらい、お互いに知り合っていくなかで、地域での生活がより豊かになればいいですね。



あなたの周りにもこんな方はいませんか?

- ◆外に出かける楽しみがみつかりません。
- ◆ご近所同士が知り合うきっかけになります。
- ◆いざという時に支え合う関係づくりに繋がります。
- ◆日常的な支え合い見守り活動が生まれます。
- ◆身近な地域の楽しいボランティア活動。
- ◆地域福祉力がアップ。

「サロン活動でこんな効果が生まれます。」

地域のみなさんが、地域のみなさんのために「交流による仲間づくり」「生きがいづくり」の活動の場です。『集まってお茶を飲みながらおしゃべりする』『健康のために体操をする』などの活動はさまざまです。

## サロンで想像以上の効果!!



# みんなでサロンを作っちゃおう



**どんなサロンにしようかな？**  
**想いをかたちにしていこう!!**  
**運営に悩んだら…**  
 いつでも社協にご相談ください。  
 担い手、参加者の区別はありません。みんなで話し合いながら、まず、担い手が楽しむことが大切です。

**1 地域の状況を 確認しましょう**  
 やりたい地域ではどのようなサロンがもてられているのでしょうか？サロンを開設する「きっかけ」や「目的」は？

**2 中心メンバーの 募集**  
 一人で始めるのは大変なことも。協力や支援してくれる人やグループなども考えてみましょう。  
 意見を言ってくれる仲間を大切に！

**3 活動の基本的な内容を 決めましょう!**  
 中心メンバーで具体的なイメージをしていきましょう。  
 例えば…参加者の範囲、開催日、時間、参加者の人数、役割分担等

**4 開催場所を 探そう!**  
 参加者や活動内容から、自分たちのサロンにあった場所を見つけましょう。  
 例えば…地区の集会所、自宅、公共の施設

**5 参加を 呼びかける**  
 まずは参加してもらいことから。最初は「顔見知り」からのスタートでも、徐々に参加者を広げる取り組みをしていきましょう。

**6 サロンを開く**  
 特別なプログラムなどは必要ありません。大切なのは、みんながくつろいで参加できることです。おしゃべりやゲームからはじめられるのもよいかもしれません。



**具体的なお手伝いの内容**

- アドバイス**  
生活支援コーディネーターや職員によるアドバイス・レクリエーション備品の貸し出し等を行います。
- ネットワーク**  
市内のサロン同士の交流会や情報交換の場を提供します。
- スキルアップ**  
サロン開催に必要な知識や技術等を得るための講習会などを開催します。
- PR**  
「サロン通信」や「ふくじだより」などでサロン活動の紹介をしていきます。



| 番号 | 名称            | 開催日         | 場所                 |
|----|---------------|-------------|--------------------|
| 42 | 坂2井戸端亭        | 毎月10日       | 岩昌寺                |
| 41 | 坂部ふれあいサロン     | 第1・2・3金曜日   | 坂部区民センター           |
| 40 | まきのほらいきいき教室   | 第1・2・3・4火曜日 | 牧之原コミュニティセンター      |
| 39 | 勝間田ほがらかサロン    | 毎週木曜日       | 勝間田会館              |
| 38 | サロンマカミ        | 第1土曜日10:20  | 間上老人憩の家・柿の実公園      |
| 37 | 堀の内草の実サロン     | 第3火曜日       | 堀之内研修センター          |
| 36 | 東慶林ふれあいサロン    | 第1木曜日       | 東慶林コミュニティセンター      |
| 35 | 時ヶ谷サロン        | 第3木曜日       | 時ヶ谷公民館             |
| 34 | はつらつサロン東福     | 第2火曜日       | 東福田公会堂             |
| 33 | 橋向さくら会        | 第4水曜日       | 橋向公民館              |
| 32 | 仁田サロンひまわり     | 第2水曜日       | 仁田公民館              |
| 31 | 仁田すみれ会        | 第2日曜日       | 仁田公民館              |
| 30 | 静波はつらつ会       | 第1・3金曜日     | さざんか1階ホール          |
| 29 | 凜百花春          | 第3木曜日       | 11丁目公民館・中川宅        |
| 28 | ふれあいサロン3丁目    | 第4水曜日       | 3丁目公会堂             |
| 27 | サロンのぞみ        | 第2・4水曜日     | 静波コミュニティ防災センター     |
| 26 | 静波すこやかサロン     | 第1・3火曜日     | 老人福祉センター           |
| 25 | 牧之原茶の実クラブ     | 第3火曜日       | 牧之原区民センター          |
| 24 | 東秋間(下)いきいき東   | 毎月23日       | 東秋間下公民館            |
| 23 | 東秋間(上)笑和クラブ   | 第2水曜日       | 東秋間上公民館            |
| 22 | 西秋間子生まれクラブ    | 第3水曜日       | 西秋間公民館             |
| 21 | 白井いきいきサロン     | 第3木曜日       | 白井公民館              |
| 20 | 中里につこ里サロン     | 第2金曜日       | 秋間公民館              |
| 19 | 神奇(女神)すこやかクラブ | 第2金曜日・第4日曜日 | 女神公民館              |
| 18 | 神奇(大奇)大の字クラブ  | 毎月1回        | 大奇公民館              |
| 17 | 地頭方ヒタミンスクール   | 毎週金曜日       | トーク地頭方             |
| 16 | 落居落ち合いサロン     | 第3土曜日       | 落居公民館              |
| 15 | いきいきサロン豊岡     | 毎月15日前後     | 豊岡公民館              |
| 14 | 遠渡サンサンクラブ     | 第2日曜日       | 遠渡公民館              |
| 13 | 新庄憩いクラブ       | 毎月15日       | トーク地頭方             |
| 12 | 地頭方はつらつクラブ    | 第1・3木曜日     | 地頭方区公民館            |
| 11 | 片浜ふれあいクラブ     | 毎月15日       | 片浜防災センター           |
| 10 | 菅山油会クラブ       | 毎月20日       | 菅山公民館              |
| 9  | 須々木お元気クラブ     | 第3水曜日       | 須々木区民館             |
| 8  | 大沢もんじゅの会      | 第3金曜日       | 大沢公民館              |
| 7  | 大江大海老会        | 第1木曜日       | 大江区民会館             |
| 6  | 波津第4ハッピークラブ   | 第1火曜日       | 大原公民館              |
| 5  | 波津第2ほのほの会     | 毎月1回        | 波津区会館・波津コミュニティセンター |
| 4  | 波津第3ほほえみ会     | 毎月30日       | 波津区公会堂             |
| 3  | 波津第1にこにこ会     | 第3金曜日       | 静和会館               |
| 2  | 福岡生き生きクラブ     | 第3月曜日       | 相良区コミュニティ防災センター    |
| 1  | 相良生き生きクラブ     | 第1月曜日       | 相良区コミュニティ防災センター    |

**平成27年度 活動一覽表**  
 地域でのボランティア活動やサロンに参加したい方お気軽にお問い合わせ下さい。  
 (お問合せ先 牧之原市社会福祉協議会 TEL522-3500)