

校(地)区社協がすすめるサロン活動の手引き

つながる

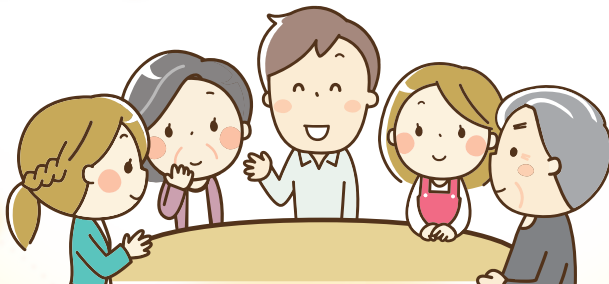
話せる

“居場所”

# サロン活動を 広げよう



健康づくり



孤立防止



困りごとの把握

地域づくりの“キメテ”は  
住民発!  
サロン活動

## 目次

- ① 目指したいサロン ..... 1
- ② サロン活動の効果 ..... 2
- ③ 様々なサロンのかたち ..... 3
- ④ サロンの作り方 ..... 4
- ⑤ サロンをもっと元気にするヒント ..... 5・6



## はじめに

校(地)区社協が中心となって取り組むふれあいネットワーク活動は、閉じこもりや孤独といった状況が社会的に問題視され始めた、平成6年から取り組みを開始しました。

地域住民による居場所づくり「サロン活動」は、ふれあいネットワーク活動の発展的な活動として同じ頃から地域に広がりました。市・区社協も、運営の手引きや活動助成金、担い手養成研修等により、「地域住民発」の取り組みを支援してきました。

現在、市社協が把握しているサロンの数は、市内で400箇所を超えています。

地域の至るところに様々なかたちの居場所があることで、いろいろな人たちが出会い、つながり、お互いが気にかかけ合う関係になり、「困っていること」を話せるようになる…。誰かの困りごとに耳を傾けることで「一緒に考えてみよう」という助け合いの輪や、「この地域に住んでよかった」という思いが広がっていく…。そこに居場所づくりの大きな意味があります。

この手引きは、そのような居場所づくり活動が広がり、続いていくようにとの願いを込めて作成しました。

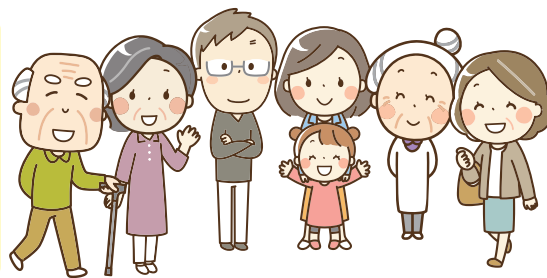
### 1

## 目指したいサロン

各地域で、様々なかたちで展開されている「サロン活動」。「サロン」とは、地域住民が作る地域交流の場です。

### 気軽に立ち寄れる

一人ひとり、  
参加者の気持ちに  
寄り添い尊重する



### 困りごとを話せる

安心して過ごすことが  
できれば困りごと  
も話せるかも…

### 誰もが利用できる

高齢者だけでなく  
多世代で様々な人を  
広く受け入れる

### 自由に過ごせる

プログラムが  
あってもなくても  
自由に過ごしてもOK

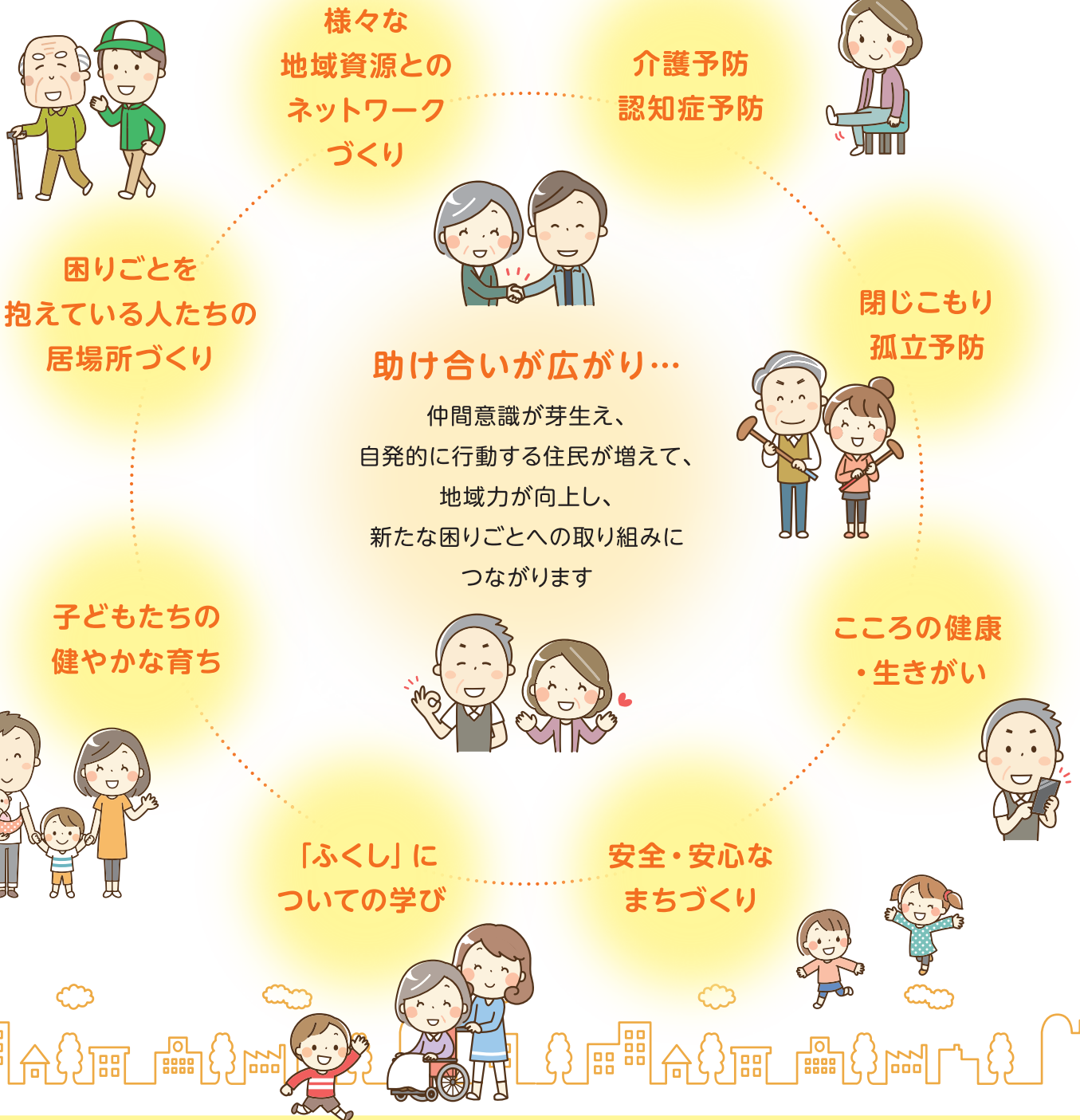
### 役割を活かせる

みんなができることを  
少しずつ出し合って  
役割分担を

## 2

## サロン活動の効果

互いに見守り、気にかけて関係が生まれると、住民同士の助け合いの意識や地域への愛着が高まり、様々な取り組みに発展していきます。



### 福祉協力員とサロン活動 ～福祉協力員意識調査2021から～

福祉協力員の約3人に1人が、「サロン等の地域行事への参加を促すこと」や「見守り対象者からの相談にのること」も福祉協力員の役割のひとつだと思っていることが分かりました。福祉協力員とサロン等の居場所づくり活動とは、密接につながっているようです。



市内約6,700人の  
福祉協力員に  
アンケートを  
実施しました



# 3

## 様々なサロンのかたち

サロンのかたちは地域それぞれ!!自分たちの地域に合ったサロンのかたちをみつけていきましょう!!

### 交流型

いつでもだれでも参加ができ、自由に過ごすことができる居場所。

自由な交流の中でつながり、好きなことや得意なこと役割を持ち、お互いの良さや悩みに気が付くことで助け合う関係に発展する場所。

のびのび、和気あいあいと😊  
笑顔になれる  
このサロンが  
大好きです+



### イベント型

いろいろなプログラムがあることで、興味あるイベントに惹かれて参加する人もいます。

日替わりや時間帯により多様なプログラムがあり、様々な人たちが参加し、同じ居場所の仲間として新しいつながりが生まれます。

年齢を問わず、いろいろな人たちと仲良くなれました+  
みんなでワイワイ  
とおしゃべりしな  
がら楽しくやって  
います😊



### 食事会型

楽しい仲間と一緒に食事をする事で心が開きやすくなり、会話が生まれ、自然な交流へとつながりやすくなります。

みんなで作ったり、持ち寄ったりして食事をする事が健康づくりへの意欲・関心にもつながります。

みんなで協力して作り、楽しく食べて、心もお腹もいっぱい!!  
最初から最後まで笑いが絶えず、  
楽しい時間を過ご  
しています+



### その他

買い物支援、認知症の人や家族の支援、子育て中の人たちの支援、障害のある人たちやひきこもりの人たちの支援等。

当初は当事者同士の集いや解決のしくみだったものが、地域の多世代の人たちと繋がることで困りごとが解決したり、楽しさが広がったり、生きがいを持てる人が増えたり、助け合う関係に発展している例もあります。

スーパーまでは少し遠いから、この朝市があって、とても助かっています😊  
買い物をしながら近所のお友達とおしゃべりするのも  
楽しみです+



サロンを始めてからのかたち変更もOK!!



## 4

## サロンのつくり方

サロンを始めるにあたってのたまかな流れを紹介します。  
もちろん順序が入れ替わっても大丈夫です!!

ステップ

## 1 地域の状況を知る

- 地域に孤立しがちな人はいませんか?
- 地域でどのようなサロンが求められているのでしょうか?



ステップ

## 2 中心メンバーを集める

- 活動の中心となるメンバーを募りましょう。
- 協力や支援してくれる人、施設や企業・団体を見つけましょう。



ステップ

## 3 活動の基本的な考え方を決める

- 活動のイメージや基本となる考え方を話し合います。
- 開催の費用についても事前に検討しましょう。



ステップ

## 4 場所を確保する

- 自分たちのサロン活動にあった会場を見つけましょう。



ステップ

## 5 参加者を呼びかける

- 掲示板、回覧板、チラシ作りは楽しい雰囲気が出るように工夫して、いろいろな人に情報を届ける方法を考えましょう。



ステップ

## 6 サロンを開く

- まずは開いてみましょう。いろいろな課題はあっても、その時々で解決していきましょう。



ステップ

## 7 運営のルールをつくる

- 参加者みんなで自分たちの望むサロンを運営していくための基本的なルールを決めます。



ステップ

## 8 運営になやんだら…

- 社協職員にご相談ください。



## サロンを応援してくれる施設や企業のみなさんへ

それぞれのサロンに、立ち上げた経緯があり、地域住民の思いが込められています。いろいろな人が受け入れられ、自分らしく過ごすことができる場、それがサロンです。ご自身の経験や特技を活かしたいという人が自分の役割を見出す場でもあります。地域住民を信頼し、地域住民から信頼される施設や企業として、サロンを応援してください。





# 5

## サロンをもっと元気にするヒント

### ひと

### 思いを持った人を中心に仲間を広げていく

<p><b>1</b> 参加者を お客さんにしない 「みんなが主役」</p>	<p>サロンは地域住民が出会い、交流し、仲間づくりができる「みんなの居場所」であり、運営者・参加者を区別することなく、来た人みんなが主役です。</p> <p>「参加者=お客さん」ではなく、参加者みんなで役割を担い、「できるひとができることを、楽しみながら」みんなで作り上げるのがサロンなのです。</p>
<p><b>2</b> 「地域のチカラ」 上手に借りよう！</p>	<p>「地域のチカラ（専門職・学生・自治会等…）」を借りてみる！</p> <p>サロンは地域住民の交流の拠点であり、日常の困りごとが集まってくるところでもあります。</p> <p>その困りごとの予防や解決のために、積極的に「地域のチカラ」をサロンに活用することを考えましょう。</p>
<p><b>3</b> ちょっとずつ 広げてみよう！</p>	<p>お試し体験日を作ってみたり、他の団体（保育所や幼稚園、学校等）と交流してみたり、ちょっとずつ参加してもらうきっかけを作って、参加する仲間を広げてみましょう！</p>



### もの



### 必要な物品



例えば、テーブル、椅子、座布団、食器類、お茶道具等、サロンで使うものについては、購入するのも一つの方法ですが、サロンを始める際に「家に眠っている食器を提供してくれませんか」等と呼びかけてみるとよいかもしれません。

### おかね

### 費用をかけずに楽しむことも大切！



サロンはあまり経費をかけず、参加者から参加費を集めるなど、無理なく運営することが可能です。

参加費を集めることは、単に運営上の費用に充てられるだけでなく、参加者の「サロンの一員である」という意識や、サロンの内容・運営への関心が高まり、「参加者主体」の雰囲気作りにも効果があります。

楽しく無理なく！みんなで自分たちのサロンについて考えていきましょう！！  
 サロンを立ち上げる際や継続するための参考にしてください。

## 場所

### 拠点となる場所



1	<b>公共の施設</b> (市民センターや公民館など)	歩いて行けるところにあり、住民に身近で費用もほとんどかからない点から、いろいろな地域で活用されています。
2	<b>空き家</b>	行政等の空き家対策窓口にご相談し、地域の中で有効活用ができる空き家について尋ねてみましょう。
3	<b>社会福祉施設</b>	空き部屋や利用していない時間帯に活動場所を提供してくれる場合もあります。

## 情報

### 居場所を知ってもらおう！

誰が行ってもいい、いつ行ってもいい、何をしてもいい、自由で安心して楽しい居心地のいい場所ということを伝えていくことが大切です。

- 1 **ご近所や自治会・町内会、老人クラブ、民生委員等へ説明**
- 2 **回覧板や地域の掲示板等にチラシを載せて周知**
- 3 **ホームページ、SNSなどに活動記録を掲載してみる**



## 運営



### みんなが楽しめる場にしよう！



1	<b>出入り自由！ 「お気軽にどうぞ」</b>	サロンの原則は、出入り自由なこと。「来たい時に来て、帰りたい時に帰ってOKだよ。」と言われたら、気軽に参加できそうですよね。
2	<b>自分たちに合う やり方を見つけよう</b>	サロンの形は一樣ではありません。地域それぞれに特徴があるのと同じように、サロンにもそれぞれ特徴があります。 他の地域で行っているサロンの情報も参考にしながら、自分たちに合ったやり方を見つけたいければOKです。

# 「みんなが安心して暮らせる 支え合いのまちづくり」

地域に様々なサロン等の居場所づくり活動が広がれば、  
 いろいろな人たちがつながり、  
 お互いに声をかけ合う地域へと変わっていきます  
 誰もができることを少しずつ出し合って  
 「みんなが安心して暮らせる支え合いのまちづくり」

を実現しましょう



北九州市社会福祉協議会					
地域福祉部	地域支援課	TEL	882-4425	FAX	873-1351
	各区事務所 ※下記に記載				

区事務所 (区社会福祉協議会)					
門司区	事務所 (門司区社会福祉協議会)	TEL	331-3688	FAX	331-5994
	社協ボランティア・市民活動センター	TEL	322-2966	FAX	331-5994
小倉北区	事務所 (小倉北区社会福祉協議会)	TEL	571-5452	FAX	571-9553
	社協ボランティア・市民活動センター	TEL	562-2051	FAX	562-2051
小倉南区	事務所 (小倉南区社会福祉協議会)	TEL	951-5388	FAX	951-5391
	社協ボランティア・市民活動センター	TEL	951-5220	FAX	951-5391
若松区	事務所 (若松区社会福祉協議会)	TEL	761-3422	FAX	761-3660
	社協ボランティア・市民活動センター	TEL	761-2208	FAX	761-3660
八幡東区	事務所 (八幡東区社会福祉協議会)	TEL	681-6601	FAX	681-6013
	社協ボランティア・市民活動センター	TEL	662-0911	FAX	662-5671
八幡西区	事務所 (八幡西区社会福祉協議会)	TEL	642-5035	FAX	642-5077
	社協ボランティア・市民活動センター	TEL	642-0407	FAX	642-5077
戸畑区	事務所 (戸畑区社会福祉協議会)	TEL	871-3259	FAX	881-8557
	社協ボランティア・市民活動センター	TEL	881-8555	FAX	881-8557

