

あなたも まちも いきいき！
「ふれあい・いきいきサロン」のすすめ
～寝たきり・痴呆予防にも～

平成12年8月
発行／社会福祉法人 全国社会福祉協議会
(担当地域福祉部)
〒100-8980 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル
TEL 03-3581-4655
(社会福祉・医療事業団 長寿社会福祉基金助成事業)

あなたも まちも いきいき！ 「ふれあい・いきいきサロン」のすすめ～寝たきり・痴呆予防にも～

あなたも まちも いきいき！

「ふれあい・いきいきサロン」のすすめ ～寝たきり・痴呆予防にも～



もくじ

- 「ふれあい・いきいきサロン」には、こんな効果があります 2
- 対象者は？ 運営の担い手は？ 活動開始のきっかけづくりは？ 4
- 開催場所は？ 活動内容は？ 6
- 自由で、さまざまな方法 8
- 「ふれあい・いきいきサロン」のめざすもの 10
- 「ふれあい・いきいきサロン」推進における社会福祉協議会の役割 12
- おわりに 15

●「ふれあい・いきいきサロン」 あります

には、こんな効果が



老後をいきいきと暮らすには、

- 人と会って会話をし、大声で笑うこと
- 出かけて行って仲間と楽しい時間を過ごすこと
- 定期的に外出する機会があること

こんなことが、日常の生活習慣の中に組み込まれていることが大切です。

また、高齢者が寝たきりや痴呆になる最大の原因是“閉じこもり”と言われています。「ふれあい・いきいきサロン」で、無理なく、楽しく、話して笑い、時間を過ごすことが、高齢者の新しい生活習慣として広まるとき、ご近所のみんなの中で「寝たきり知らず、痴呆（ぼけ）知らず」が広まってくるでしょう。そして、仲間づくりにつながり、まちも楽しく明るいものになります。

「ふれあい・いきいきサロン」こそ、それができるところです。

■効果その1 楽しさ・生きがい・社会参加

「ふれあい・いきいきサロン」では、高齢者は単に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。「私がいないとみんなが困る」。サロンはそんな気持ちになれるところ。必要とされる喜びが生きがいや社会参加意欲を高めます。

■効果その2 無理なく体を動かせる

ご近所の歩いていけるところ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ずいぶん違います。サロンのなかで、高齢者でも安全に楽しく無理なく体を動かせるプログラムを取り入れると一層、効果があります。

■効果その3 適度な精神的刺激

ご近所の「ふれあい・いきいきサロン」に出かけて行って、人と会い、話し、笑い、歌い、ゲームをし、いろいろなプログラムによる楽しい時間を過ごすことは、適度な精神的刺激となります。

■効果その4 健康や栄養について意識する習慣がつく

「ふれあい・いきいきサロン」での会食、血圧測定や健康チェックや保健指導がきっかけとなって、高齢者自身が健康管理や栄養について意識する習慣がつくことが、元気を保つことにつながります。

■効果その5 生活のメリハリ

「○曜日、○日はサロンの日」と楽しみにすること、サロンで人に会うから身だしなみにも気を配るようになります。

■効果その6 閉じこもらせない

ご近所の歩いていけるところに「ふれあい・いきいきサロン」があれば、ちょくちょく出かけて人にも会えます。サロンは閉じこもり防止の特効薬。

このように、「ふれあい・いきいきサロン」は自然に、寝たきり・痴呆予防にもつながります。

● 対象者は？ 運営の担い手は？ かけづくりは？

？ 活動開始のきっかけ



(1) 対象者

高齢者なら、だれでも参加できるサロンです。

- 最近外出がおっくうになった
- 疲れるから遠くには出かけられない
- あまり人に会うチャンスがない
- 1日テレビをぼんやり見ていることが多い
- 気がつくと一言もしゃべらないまま夜になっていた
- 家族とはあまり会話がない
- 一人で食事をするのが味気ない
- ご近所づきあいがあまりない
- 家族や友達がいなくなつてぽっかり穴があいた気分
- 高齢者同士、仲間づくりをしたい
- 寝たきりや痴呆になりたくない
- 楽しそうだから、一声かけて誘ってほしい



(2) 運営の担い手

「ふれあい・いきいきサロン」は、ご近所の人たちがみんなで運営するものです。

サロンにくる高齢者と、住民であるボランティアが共に、自発的に行うものです。

サロンに参加する高齢者は、ある時は「利用者」、ある時は「運営の担い手」です。

市区町村社会福祉協議会は、住民の自主的・自発的活動意欲をサロン活動に具体化するためのコーディネートや支援を行います。



(3) 活動開始のきっかけづくり



サロンリーダー交流会

「ふれあい・いきいきサロン」づくりは、構えず、気楽に取り組めるものです。

ご近所の人たちが、「こんなサロンを作つて、みんなで集まり、楽しもうよ」と声をかけあって作つていけるものです。

参加する高齢者も、ボランティアもいっしょになって、町内やご近所の歩いていけるところにたくさん作つていきましょう。

サロン活動に参加する高齢者が、「高齢者ならだれでも」であるのと同じく、「地域の人ならだれでも」サロンを始めることができます。

特にこんな人がまわりに声をかけければ、近所にサロンが生まれます。

- 明るい人
- 世話好きな人
- 話しやすい人
- 仲間づくり、雰囲気作りがうまい人
- 説明上手な人
- 幹事役が得意な人
- 高齢者に理解がある人
- ボランティア活動に理解がある人

活動開始に向けて、心配なこと、困難なことがあれば、社会福祉協議会が相談に乗り支援できます。サロン保険や活動保険など、活動をバックアップする制度や体制も整えることができます。

「こんなサロンにしたい」と思つたら、まずは相談してみましょう。

まずは、サロンの名前を考えるところからとりかかってみるのもよい方法です。

サロンの名前の例

- お茶とおしゃべりの会
- 紫陽花会（6月から始めたから）
- 十日会（毎月10日に開催しているから）
- ウンダナー・サロン（「うんだなー」と相づちをうつ言葉から）
- よりあいサロン
- ティールーム
- いきいきサロン○○
- 井戸端会議
- やすらぎ会
- なかよし会

● 開催場所は?

活動内容は?



(4) 開催場所



サロン風景

● サロンの開催場所は、参加者が仲間と会うために歩いて行ける範囲。

- 市町村に1つ、小中学校区に1つという考え方ではなく、日常歩いて行ける範囲で、さまざまな特徴をもったサロンが数多くできることが大切。
- 町内会や自治会単位で1か所あれば、みんなの身近な存在になります。

● 会場は、どんなところでも構いません。

- 気軽にちょっと集まれるところ
- 費用をかけず、だれでも気軽に利用できるところ

<会場の例>

- 集会所 ● 地区会館
- 公民館 ● 個人の自宅
- 団地の集会室 ● お寺・お宮

● 「どこでもできる」が基本。ただし、次のような配慮を心がけておくとよいでしょう。

<配慮項目の例>

- 危険な段差がないか
- 必要なところに手すりがあるか
- 高齢者が使いやすいトイレか
- 急な階段がないか
- 照明は適当か

(5) 活動内容

高齢者「ふれあい・いきいきサロン」では、参加者がそれぞれの興味や関心に合わせて自由な考えでプログラムを作ることができます。

<活動内容の考え方>

① 楽しめるプログラムをつくる

きちんとしたスケジュールやプログラムをたてて進めるというより、参加者が何をしたいかを話し合い、それを決めていくこと、楽しむことが肝心です。参加者の気分や季節、天気によってその日の活動内容がかわっても、メンバーが決めたことであれば問題はないでしょう。

<プログラムの例>

- 軽い体操やボランティアによるマッサージなどを取り入れたプログラム
- これまでにあった地区のお茶のみ会をもとに、だれでも気軽に参加できるサロン
- しめなわ作りやわら細工など、技術の伝承や成果品のあるサロン
- 気功や太極拳を教えてくれるボランティアを招き、昼食は持ち寄りで……

② 会食～楽しい食事の時間を共有する

食事は、みんなで調理したり、参加者が一品ずつ食事を持ち寄るパーティー方式やバイキング方式、出し弁当をとったりと集まつたメンバーで相談して決めてバリエーションをもつと楽しくなります。

また、保育園児などと保育園で会食方式にしての世代間交流を図るのもよいでしょう。

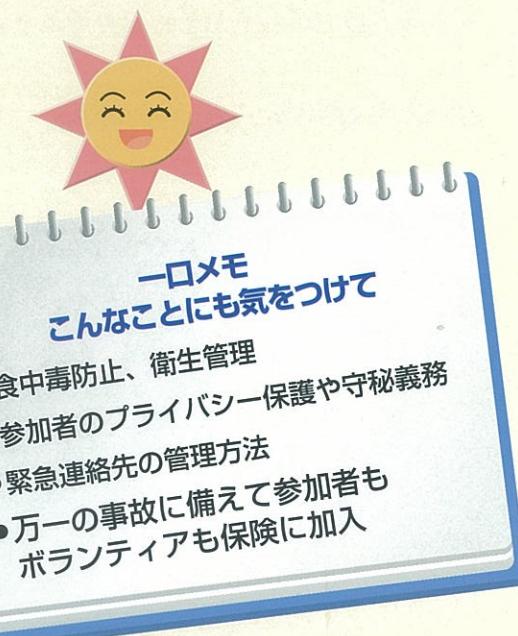
③ 健康チェックが安心して受けられる

健康管理のために、保健婦や看護婦等が年に数回の健康チェック（血圧測定、健康相談）を行う日があるなど、健康増進のためのプログラムがあり参加者が安心して受けられるようにすることも大切です。



血圧測定

「今日もいきいきしていますね」



(6) 費用の考え方

高齢者「ふれあい・いきいきサロン」は費用をかけずに楽しむことが基本。

●自由で、さまざまな方法



高齢者の自宅開放型

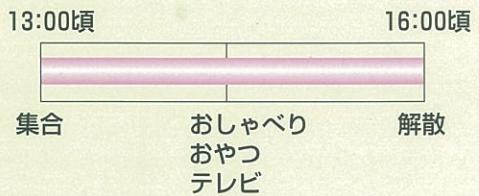
参加人数 ●10人以内
(運営する人 2~3人)

対象 ●同じ町内に住む人

場所 ●高齢者の自宅

開催回数 ●月1回程度

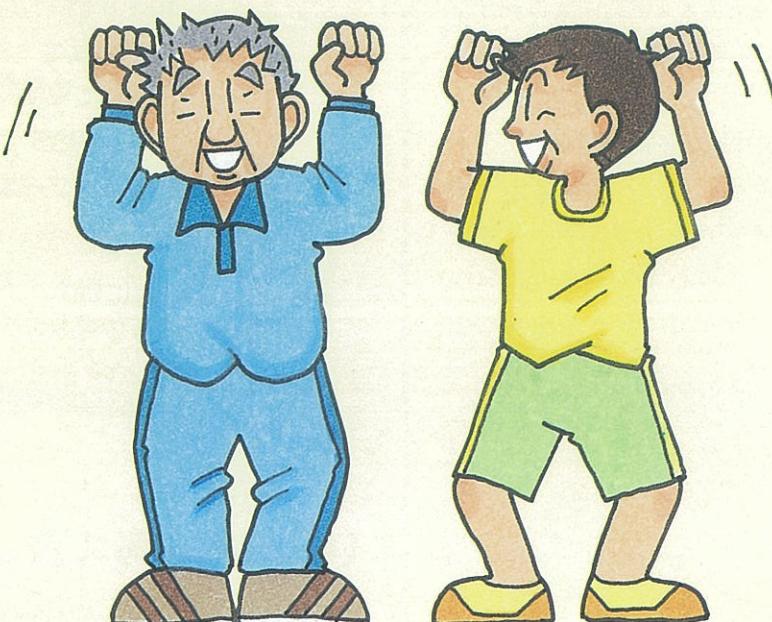
内容 ●



町内に住むひとり暮らしの高齢者の自宅でお茶とお菓子とおしゃべりとテレビで午後のひとときを過ごします。

その時々の話題に花が咲き、近所付き合いが一層深まっていきます。ひとり暮らしの方にとって大人数で楽しくおしゃべりすると家の中が明るくなって、とても元気になります。

参加費用 ●実費として1回200円



集会所型

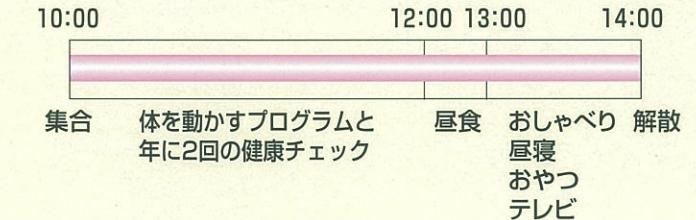
参加者数 ●10人程度
(運営する人・・・4人程度)

対象 ●会場近くに暮らす高齢者

場所 ●町内会の集会所

開催回数 ●月2回程度

内容 ●



町内会長、民生委員・児童委員、婦人会などの協力のもと、町内の集会所を会場としています。

会場が広いので毎回、体を動かすプログラムを取り入れたり、年に2回の健康チェックを保健婦にお願いしてもよいでしょう。

昼食後は、昼寝をするのもよし、テレビを見るのもよし、おしゃべりをしてもよし、自由に時間を使ってもらい、プログラムにしばられない運営が大切です。

参加費用 ●月会費1000円

活動メニューは、生活、文化、趣味等いろいろなものが無限大にあります。

- 無理なく体を動かす体操
- 体を動かす競技やゲーム
- 手芸、美術、書道に関するメニュー
- 音楽に関するメニュー
- 地域の子どもたちとの交流のメニュー
- 伝統伝承に関するメニュー
- トランプ、碁、将棋などのゲーム



●自由で、さまざまな方法

(3)会場不特定型

●各人の自宅をもちまわり。

特定のお宅に負担がかかって申し訳ない」とみんなが感じ、「うちでも構わない」という人がいたら、各人の自宅を持ちまわりで開催場所にしてみてはどうでしょうか。年に1～2回程度で負担に感じないことが大切です。

●時には野外で「青空サロン」。

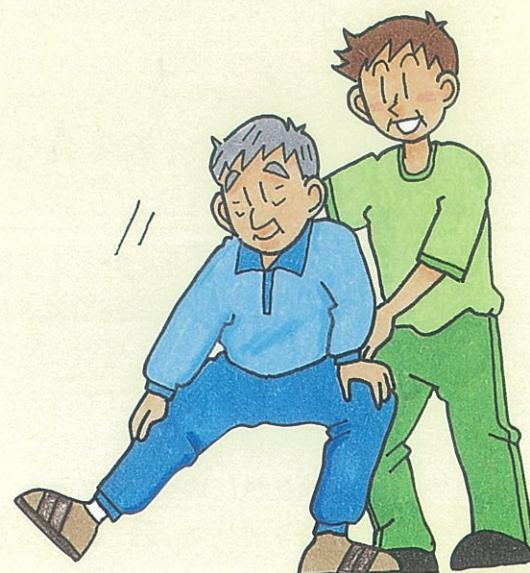
屋内よりは気候が良い時期は外で楽しもう、と近所の公園でお花見やバーベキュー、と機会を見つけて野外で「青空サロン」を企画するのも楽しみが広がります。季節の移りかわりなど、地域を再発見することにつながります。

●近くの農園で野菜づくり。

野菜づくりの心得のある方が指導して、野菜づくりをプログラムにしているところがあります。一年を通して、栽培から販売まで手がけます。参加者は農園の使用料や資材代を出し合いますが、野菜の販売を地元のJAを通してお願いし、売上はサロンの運営費に充てるので、健康増進と財源確保に役立つのではないでしょうか。

●観光シーズン閉散期には、地元の温泉旅館でのんびり。

観光客が少ない時期や、平日の日中に地元の温泉旅館を会場にして、ゆっくり大きなお風呂につかりながら、おしゃべりをして過ごせば、心も体もリフレッシュします。さらに地域の資源活用にもつながります。



●「ふれあい・いきいきサロン」のめざすもの

(1)「ふれあい・いきいきサロン」の定義

「ふれあい・いきいきサロン」とは、地域を拠点に、住民である当事者とボランティアとが協働で企画をし、内容を決め、共に運営していく楽しい仲間づくりの活動をいいます。



●高齢者が閉じこもりがちになる要因

- 加齢による体力の低下
- 日常生活動作の低下
- 子どもの独立や配偶者の死によるひとり暮らし
- 仕事や家庭等での役割の喪失
- 地域のなかでの人とのつながりの希薄

(2)「ふれあい・いきいきサロン」がめざすもの

「ふれあい・いきいきサロン」は、ひとり暮らしがあったり、家族がいても昼間ひとりきりで、会話をする相手もなく閉じこもりがちに暮らしている高齢者などが、気軽に食事をすることにより、高齢者が地域でいきいきと元気に暮らせるることをめざしています。

「ふれあい・いきいきサロン」自体は、高齢者だけでなく、地域の障害者や子育て中の親など、閉じこもり孤立しがちな人たちが気軽に集まり仲間づくりができる活動です。

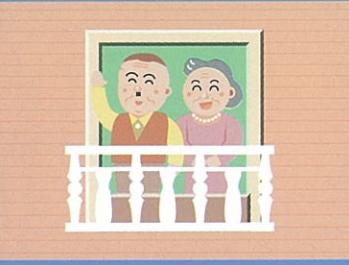


●閉じこもりがちな高齢者はサロンに出かけることでいきいきできる

- 身近なところに出かけていくところがある。
- だれかと会って食事やお茶を楽しんだり、楽しい時間を過ごすことができる。
- 街で声をかけあったり、助け合ったりできる仲間がいる。
- 次に来るのが楽しみになる。
- 自分の果たす役割がある。
- 趣味を生かせるものがある。
- たよりにされている充実感がある。

「ふれあい・いきいきサロン」 社会福祉協議会の役割

推進における



(1) 超高齢社会と社会福祉協議会の役割

世界一の長寿国であるわが国においては、出生率の低下とともに高齢者人口が増加の一途をたどっています。特に75歳以上の後期高齢者人口の増加は顕著です。高齢者の日常生活を考えた場合に体の衰えに対する悩みとともに、精神的な面で「さびしい」「生きがいがもてない」といった孤独感や日々の生活を十分楽しんでいない人も多く見受けられます。日常生活の基盤であり最も身近な地域社会において、高齢者の孤独感等の解消やさらに寝たきり・痴呆予防を図ることが今、求められています。

「ふれあい・いきいきサロン」は、身近なところで気軽に集まることができる場です。さらに地域住民が自主的・自発的に取り組み、地域にとけ込んだ自然な場となりえるものです。この活動が各地で取り組まれることによって、高齢者の淋しさが解消され、生きがいや楽しみにつながり、さらには寝たきりや痴呆の予防にもつながります。

超高齢社会にあって、高齢者がいきいきと、明るく楽しく集まる「ふれあい・いきいきサロン」を数多く地域につくり出すことが、地域福祉の推進を掲げる社会福祉協議会に求められる大切な役割のひとつです。

(2) 福祉コミュニティづくりへ

これまで社会福祉協議会は、ふれあいのまちづくり事業等を通じ、地域の福祉ニーズをさまざまな資源を活用し、ボランティア等の住民参

加のもとで、高齢者が地域で孤立しないための重層的な支援体制に取り組んできました。

その意味でも社会福祉協議会が、身近な地域の住民同士の自発的な支え合い活動の一つである高齢者「ふれあい・いきいきサロン」の推進に取り組むことは、地域において高齢者を取り巻く豊かな福祉環境を形成する根幹・土台となる重要な活動です。

「ふれあい・いきいきサロン」は、民生委員・児童委員、町内会、自治会、婦人会、福祉・保健・医療関係者、商工会、JA、生協、単位老人クラブなど、地域生活に根ざした人々や機関・団体との協力のもとに取り組まれています。

例えば、自治会長にお願いして自治会館の鍵や備品の借用許可を得ること。区域担当の



民生委員・児童委員には必ず参加してもらうこと。さらに老人クラブのメンバーには友愛訪問活動の一形態としてサロンに顔を出してもらうこと。仕出し弁当をJAや生協にお願いすること。保健婦や医師を招いて「健康講話」を聞いたり、青年団や婦人会と一緒に盆踊りやカラオケ大会といった企画もできます。「ふれあい・いきいきサロン」活動を通して福祉コミュニティづくりを図り、より多くの人々が共有できる場所が生まれます。

また、サロンづくりのきっかけを作ることは社会福祉協議会の大切な役割です。広報紙で地域住民に呼びかけたり、以前からボランティアグループや趣味のサークル活動に関わっていて、サロン活動に協力してくれそうな人に働きかけるなど、地域の人たちの「やってみようか」という気持ちを「汲み上げることも大切です。そのとき、社会福祉協議会職員は、積極的に地域に出て、住民の主体性を尊重しながら黒子に徹してねばり強く手作りで作るという意識で取り組むことが大切です。社会福祉協議会が全てお膳立てをしてしまうのではなく、住民自身が運営しやすい環境を整備することが必要です。活動保険、低額の助成金、備品貸出し、相談など物心両面からのサポートを心がけましょう。

(3) サロン運営支援のポイント

サロンが地域で楽しく運営されるためにも、社会福祉協議会がサロン運営を適切に支援する必要があります。特に以下のような事項がポイントになります。

- 地域の住民組織、保健・医療・福祉の関係機関、行政等との連携体制の整備
- サロン交流会、事例交換機会、活動相談等による運営支援体制の整備
- 危険・事故防止、衛生管理、プライバシー保護、連絡先管理等のマニュアルによる運営支援
- ボランティア活動保険加入などの事故への備えと対応支援体制の整備
- サロン通信、社会福祉協議会機関紙、行政広報紙等による広報支援体制の整備

(サロン保険)

社協独自にサロン保険をつくることもできますが、
株福祉保険サービス
(電話 03-3581-4667)
でも「ふれあい・いきいきサロン傷害保険」を扱っています。

プログラムが決まっていないのも楽しみのひとつですが、例えばこんなプログラムメニューも考えられます。

サロンで行うプログラム・メニューの例

- おしゃべり ●会食（調理） ●テレビ
- 健康体操 ●散歩 ●お花見 ●手遊び
- 指遊び ●ペタンク ●風船バレー
- 手芸 ●合奏 ●合唱 ●カラオケ
- 野外活動 ●園芸教室 ●保育園児との昼食会 ●児童、生徒を対象とした伝統講座 ●絵画 ●音楽鑑賞 ●マッサージ
- 季節の行事 ●ストレッチ体操 ●民謡
- トランプ、碁、将棋、オセロなどのゲームなど

「ふれあい・いきいきサロン」 推進における社会福祉協議会の役割

(4) 開設準備と運営支援の社会福祉協議会の取り組み

<開設準備>

●「サロン」の説明会を開催

- 広報紙で広く呼びかけたり、サロン活動を始めようと考えているボランティアや関係者に、サロンの趣旨や方法についての説明。
- 町内会組織、定例民児協、ボランティア連絡会などの説明。
- サロン活動を始めようとする方への個別相談。
- 助成金、備品貸出し、サロン保険やボランティア活動保険、各種相談など社会福祉協議会が支援できる事柄の提示。
(安心して活動していただくため)。

●会場の確保

- 自治会館、コミュニティセンター、デイサービスや社会福祉施設、学校の空き教室など、公共施設等が利用できるよう関係各方面に働きかける。

●協力者の確保

- 活動しやすいように、地域の関係者の協力を仰ぐ(括弧内は関係者の活動)

- * 民生委員・児童委員(福祉票の整備・点検)
- * 単位老人クラブ(友愛訪問活動)
- * 保健婦(健康相談・指導)
- * 町内会・自治会(地域の連携強化、防火、防災)

●「サロン」対象者への呼びかけ

- サロン運営の担い手が最初の対象者を募る場合に次のような工夫をしている例があります。

- * 町内会の掲示板や回覧版を活用して地域全体にサロンを知ってもらう。
- * 事務的なお知らせではなく、個人名を明記して「あなたに来てほしい」ということが伝わるようにする。
- * イラストやちょっとした縁取りを付けるなどして目立つようにする。
- * 無理強いはしない。
- * 大切なのは気軽に集まれる雰囲気づくり。

<運営支援>

- * 要請があれば、サロン開催時に必要なプログラムの企画の援助を行う。
(例:保健婦による血圧測定。マッサージボランティア。福祉講話の講師派遣。など)
- * 近隣のサロンとの交流会や野外イベントなどのコーディネート。
- * カラオケセット、屋内ゲーム(輪投げ、ペタンク、風船バレー、トランプなど)、楽器などの備品貸出し。
- * リーダー交流会の開催(年1~2回)。
- * 担当職員の配置

<その他>

- * 地域住民への日常的なサロン活動の広報、参加呼びかけ
- * 新規開設場所の確保などの条件整備

おわりに

「ふれあい・いきいきサロン」は住民の自由な自主活動として地域のどこにでも自由に作ることができるものです。全国どこでも高齢者自身と地域住民が一緒になって、町内、ご近所で歩いて行けるところに作っていくことを目指し、このパンフレットを作成いたしました。

社会福祉協議会がサロンの普及を推進するために、本パンフレットが役立つことを祈念いたします。

平成12年8月

社会福祉法人 全国社会福祉協議会

「ふれあい・いきいきサロン」による

高齢者の介護予防普及活動事業検討委員会

「ふれあい・いきいきサロン」による高齢者の介護予防活動普及事業検討委員会委員名簿
(50音順)

菊池多美子 岩手県 湯田町社会福祉協議会 地域福祉係長・在宅介護支援センター相談員
古閑 学 東京都 世田谷区社会福祉協議会 事業部長
竹内孝仁 日本医科大学付属第2病院リハビリテーションセンター教授 (委員長)
竹澤良子 滋賀県 野洲町 住民福祉部長
永松 真 福井県社会福祉協議会 地域福祉課長
山村敏史 山口県 豊北町社会福祉協議会 事務局長
和田敏明 全国社会福祉協議会 事務局次長・地域福祉部長