

ふれあいサロン活動のご案内

ふれあいサロン活動は、皆さんの住む身近な地域を拠点として、高齢者や障がい者、子育て中の方なども含め、ご近所の住民同士が「楽しく」「気軽に」みんな企画、運営する活動です。一緒にお茶を飲んだり、レクリエーションをしたり、自由な活動を無理なく進め、つながりを深め、安心して暮らせる地域づくりを進めるための活動です。

- ◆場所 歩いていける身近なところで行います。
- ◆対象者 ご近所の皆さんです。
- ◆内容 お茶とお菓子でおしゃべりして過ごす。
- ◆費用 費用はかけずに、食事代などの実費を参加費としてみんなで出し合う程度が長続きの秘訣です。



ふれあいサロンの特徴

- 出会い** 地域の人々が気軽に会えるふれあい機会です。なごやかで身近なご近所づきあいを目指します。
- 自由に** なじみの仲間が集まり、やりたいことを一緒に楽しむので、新しい友達がどんどん増えます。
- 集い** お互いが地域の先輩、後輩としてゲームやレクリエーションを通じてもっと親しくお付き合いできます。
- 身近なサロン** 身近にあるから気がねなく、無理なく楽しめます。

運営に関するQ&A

実際にふれあいサロンを運営されている地域からよく聞く声をいくつか取り上げ、それぞれの地域で工夫されている点や、ちょっとした考え方のヒントをご紹介します。

Q 活動メニューを考えるのが大変で困っています。

- A** 毎回ボランティアだけで内容を企画していると、ネタが尽きてきて継続するのがしんどくなってきます。また「ふるまい型サロン」では、参加者が「お客様」になってしまいます。参加者とボランティアがお互い同じ目線で、一緒に企画し、参加者にもできることを手伝ってもらってはどうか。できる日もあっていいのではないのでしょうか？ 肩ひじをはらず、できる範囲でできることを、それぞれの特色をもって開催してください。

Q 参加者がいつも同じメンバーで、閉じこもりがちの人がなかなか参加してくれません。

- A** 地域内の対象となる人すべてに参加の声を掛けてもよいのではないのでしょうか？ 参加したがる人に無理に参加してもらおうのではなく、友達同士で誘い合ったり、機会をみて声を掛けてみたり、日ごろの会話の中で何気なく誘い合ってみよう心掛けてみてはどうでしょうか。また「男性の参加者が少ない」という声もよく聞きますが、男性には、何か役割をもってもらうのもひとつの方法です。

Q 参加者から「ふれあいサロンで食事の提供を受けたり、弁当を食べさせてもらったら参加するのに気がつかう」「サロンの運用費用がどうなっているのか」などふれあいサロンにかかる運営費の問題についての声があります。

- A** 市社会福祉協議会から事業の一部を助成していますが、費用はなるべくかけずに楽しむのが基本です。高価な弁当を業者に発注し参加者に食べてもらったりするのは「ふるまい型サロン」になってしまい、参加者が「お客様」になってしまいます。そうすると、参加者の方が気を使って逆に参加しにくくなってしまいます。もし、開催時間の関係で昼食を取ることがある場合は、1回あたりの昼食代を500円程度とし、参加者から実費を参加費(昼食代)として負担してもらうのも良いでしょうか。

ふれあいサロンは、誰でも、どこでも、気軽に参加できる交流の場です。

桜井西社協だより

さくらにし
しゃきょうだより

平成31年4月1日

第1号

発行:桜井西地区社会福祉協議会

ごあいさつ

平素は桜井西地区社会福祉協議会の活動にご理解、ご協力をいただき、心より感謝を申し上げます。

少子高齢化が進む中、地域社協の役割はますます大きくなり、まさに「共助」の時代が到来していると感じざるを得ません。隣近所のコミュニケーションを密に、さらに高齢者が集まる場を充実させていきたいと考えています。

皆様の活動やコミュニケーションのツールの一助になればと、桜井西地区社協の広報紙「桜井西社協だより」を創刊いたしました。今後、紙面を充実させ、元気で笑顔あふれる地域づくりにつなげて

いきたいと思っています。

県が発表した「健康寿命」(65歳時から介護なしで自立して生活ができる期間)の奈良県平均は男性が18・42年(83・42歳)、女性が20・89年(85・89歳)で、桜井市は男性が17・97年(82・97歳)、女性が19・96年(84・96歳)になっています。

社協で取り組んでいます「いきいき百歳体操」や、さまざまな催しを通じ、桜井の健康寿命を延ばしていきたいと考えています。また日ごろ皆様が集まり、語り合い、お互いの変化に気づき合うことのできる場を作り、社協の活動を充実してまいります。

今後も皆さまのご理解、ご協力をお願いし、また皆さまのご健勝をお祈り申し上げ、広報紙創刊のごあいさつといたします。



桜井西地区社会福祉協議会
会長 土家 靖起

桜井西地区社会福祉協議会は「栗殿」「戒重」「川合」「上之庄」の4つの地区から構成されています。グリーンウォーキングや、ふれあい講演会などを通じ交流を深め、元気で笑顔あふれる地域づくりへ日々活動しています。



桜井西地区社会福祉協議会理事

- 会長 土家 靖起
- 副会長 平野 利文 土屋 誠雄
- 土谷 隆司 木村 敏夫
- 書記長 高田 宗夫
- 監査 小西 宗日出
- 会計 岡本 章子
- 山添 慶司

粟殿地区

粟殿地区では、この一年間に実施した事業や取り組みについてご紹介します。

- ひまわりサロン(毎月最終火曜日の午後)
- いきいき百歳体操(毎週木曜日の午後)
- 粟殿地区地域ケア会議
- グランドゴルフ(春季と秋季)
- 市民ふれあい福祉まつりへの参加
- グリーンウォーキングへの参加
- 夏休みラジオ体操(8月の10日間)
- ふれあい講演会への参加
- 老人クラブ粟寿会発足に伴う講演会と親睦会及び新年会
- 粟殿地区防災避難訓練



このような取り組みを通して、人とひとが集い、つながることで顔の見える関係づくりができ、誰もが笑顔で安心して、住み慣れた地域や家庭で暮らし続けたいと願うまちづくり、地域づくりにつなげていきたいと考えています。



サロン活動(交通安全教室)



グランドゴルフ成績発表

川合地区



ミニマジックショー



七夕祭り



ラフターヨガ(笑うヨガ)



食事会+ゲーム遊び

《毎年恒例行事》

- 7月 七夕祭り+ミニ演芸
- 8月 地藏盆
- 9月 ラフターヨガ(笑うヨガ)
- 10月 秋祭り
- 11月 食事会+ゲーム遊び
- 2月 健康教室

戒重地区

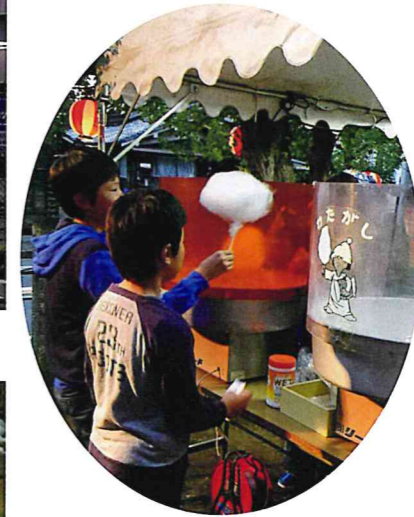
秋祭り



子どもはジュースとおやつがもらえるよー



子どもと一緒にもちつき楽しかった



春日神社にて
毎年10月第3土・日開催

土曜 ▶ 宵宮

わたがし、みたらし、
スーパーボールすくい

日曜 ▶ 本宮

みこし、もちつき

いきいき百歳体操



体も心もスッキリ!!

毎週火曜日
9:00から開催中
戒重 会所にて

上之庄地区

子どもから高齢者までの
世代間交流や
高齢者間の交流・健康増進に
努めています。



七夕会 子どもと大人と一緒に七夕飾りを作りました。



花見会 桜の木の下で、食事やおしゃべりに楽しいひと時を過ごしました。



いきいき百歳体操 イオン桜井店2階で、毎週木曜日13:30~開催しています。