

地域ふれあいサロンを始めてみよう!

～設立・運営マニュアル～



いきいきサロン



新庄市社会福祉協議会

令和5年4月

# はじめに

## 【サロンとは】

高齢者が、身近なところを拠点に生きがいや仲間作り、健康増進や閉じこもり予防を目的に「気軽にみんなで楽しく」過ごすことができる地域の交流の場です。

新庄市社会福祉協議会ではサロン立ち上げ支援を行っています。サポートの一環としてマニュアルを作成しました。

是非ご活用ください。



## 【サロンでは何をするの?】

サロンには、何をしなければいけないといった決まりはありません。例えば「おしゃべりしたい」、「お茶のみしたい」、「出かけたたい」、「体操したい」、「何か作りたたい」など、自分たちでやりたいことを決めていくことができます。

みんなで集まりながら、楽しむことの出来る場所がサロンの良いところです。



# 目次

1. サロンに興味を持ったら	.....P2
2. サロンに必要なこと	.....P3
3. サロンに必要なもの	.....P4
4. サロン開催の準備をしましょう	.....P5
5. サロンを開催しましょう	.....P6
6. サロンではこんな助成が使えます	.....P7

# 1. サロンに興味を持ったら

## 【社会福祉協議会で話を聞いてみよう!】

サロンをやってみたいけど、どうすれば良いか分からない。  
興味があるから、話だけでも聞いてみようかな?そういった人は、新庄  
市社会福祉協議会にご相談ください。担当者が、サロンについて説明  
します。



## 【サロンを開催しようと思ったら】

サロンについて理解し、自分で開催してみようと思ったら、どのような  
サロンにしたいか、想像してみましょう。

みんなでわいわいお茶のみしたいわ。  
みんなで運動したいわ。  
みんなでお茶のみもいいけど、運動も  
どっちもしたいわ。  
一緒にサロンをする友達を探さないで。



## 2. サロンに必要なこと

### 【場所・日時・ルール・サロン名を決めましょう】

(1) サロンの開催場所を決めましょう

★サロンに来る人たちが集まりやすい場所が望ましいです。

(2) 開催日時を決めましょう

★日時を固定したほうが参加者に定着しやすいです。

(3) みんなで参加ルールを決めましょう

★例えば、準備や後片付けはみんなで行うといった、簡単なもので構いません。

みんなが気軽に参加できるようなルールにしましょう。

(4) サロンの名前を決めましょう

★○町サロン△会のように、どのような名前でも構いません。



### 3. サロンに必要なもの

#### 【サロンに必要なものを用意しましょう】

自分の開催するサロンに何が必要かを考え、用意する必要があります。

##### ※例

##### お茶会の場合

- 飲み物●テーブルや椅子●茶菓子等のお茶請け
- 皿やコップ

##### 運動の場合

- 運動に必要な道具等●レクリエーションに必要な道具等

紹介したものはあくまで一つの例ですから、必ず用意しなければいけないものではありません。社会福祉協議会で無料貸し出しを行っているものもありますので、ご相談ください。

##### ※社会福祉協議会で貸し出し可能な物

- 将棋●ペタンク●輪投げ●トランプ●カルタ
- ボーリング●百歳体操用重り
- 百歳体操開催用DVD及び再生用プレイヤー  
(詳しくは社会福祉協議会にお問い合わせを)



## 4. サロン開催の準備をしましょう

### 【サロン開催のお知らせをしましょう】

みなさんへサロン開催をお知らせする、チラシを作製し配布したり、区長さん等に協力いただいで、告知していく周知方法もあります。

ご希望の方は社会福祉協議会までご連絡ください。



## 5. サロンを開催しましょう

### 【準備ができたなら、サロンを開催しましょう】

初回はみなさん緊張しているかもしれません。緊張をほぐすためにも自己紹介をしながら、参加者同士の交流をはかりましょう。

みんなが楽しく参加するために

- ・参加者にお客様をつくらず、できる事はみんなでしましょう。
- ・特定の人に負担がかからないよう、みんなで役割を決めましょう。
- ・はじめて参加する方にも、他の参加者と同じように接してあげましょう。
- ・無理なく気軽に参加できる場所にしていきましょう。





## 6. サロンではこんな助成が使えます

(1) 新規立ち上げ経費 初年度のみ20,000円

### (2) 活動費

- ・サロンごと 5,000円/年
- ・参加者に応じて 5~9名 4,000円/年  
10~15名 5,000円/年  
16名以上 6,000円/年
- ・月3回以上開催かつ運動も取り入れている場合 5,000円/年
- ・会場使用料(借り上げ、燃料費等) 24,000円/年  
2,000円/月までの実費

※助成に関しては現時点での金額になります。

### 【サロン設立・運営の相談窓口】

新庄市社会福祉協議会 サロン担当まで  
お気軽にお問い合わせください。

電話 22-5797 FAX 22-0820

ホームページはこちらのQRコードから

