

サロンのことがよくわかる サロンスタートブック

Salon Start BOOK



埼玉県社協マスコット
「シャキたまくん」

もくじ

1	はじめに	1
2	サロンってなに?	2
3	サロンの効果	3
4	サロン立ち上げ準備のポイント	4
5	サロン運営のポイント	5
6	リスクマネジメント	6
7	事例紹介	
	①高齢者のサロン	7
	②子育てサロン・農園サロン	8
	③世代間交流型サロン	9
	④その他のサロン	10

1 はじめに

「サロンスタートブック」の目的

「サロンスタートブック」は、これからサロン活動を始めようとされている方や、現在サロン活動に取り組んでいる団体、また、活動を支援する市町村社会福祉協議会の皆様に広く活用していただくために作成しました。

サロン立ち上げや運営のポイントをはじめ、県内で展開されている様々なサロンの実践例を紹介しています。

幅広く
ご活用ください!



「サロンスタートブック」の活用方法

- 市民からサロン活動に関する相談を受けた時に
- 行政や関係機関、団体へサロン活動の説明をする時に
- 活動に参加するボランティアを対象とした説明会、研修会に
- 社協職員等の学習会などの資料として



2 サロンってなに？

ふれあい・いきいきサロンは、全国社会福祉協議会が1994年に提唱した活動で、地域でお互いにつながりをつくる集いの場です。参加する一人ひとりとともに楽しい時間を過ごしながらか「地域の一員」としての気持ちを高め、地域社会におけるつながりを再構築し、地域の助け合いが広がっていく場です。

サロンの特徴

気軽に

サロンは地域に住む人たちが出会い、交流し、仲間づくりができ、気軽に立ち寄れる場です。

楽しく

サロンは参加者が楽しく集うことが第一ですが、担い手自身が「楽しい」と感じる事が、さらに大切です。

無理なく

地域で生活する人が主役です。地域の皆さんが居心地よく、無理なく活動しましょう。

多様な運営形態で

サロンは高齢者、障害者、子育て中の方など、参加者を限定せず地域の人たちが集まることができます。町内会、老人クラブ、福祉団体、地域のボランティアグループ等の実施団体も多様です。

自由に

サロンに「こうでないといけない」という決まりはありません。参加者の状況や希望によって自由に活動を展開しましょう。

サロンの活動内容

サロンの活動内容は、以下の2つに分類されます。

フリースペース型

参加者の動向やニーズに応じて柔軟に活動内容を決めることができる

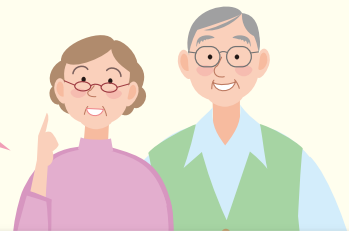
プログラム型

目的やニーズに沿った活動を確実に実施できる



3 サロンの効果

こんな効果がありました!



近隣とのつながりづくり

- 安心してその地域で暮らすことができる
- 地域としての一体感が強まる

悩みごと相談、困りごと発見

- 悩みを共有できる仲間ができる
- 深刻な悩みになる前に、専門家につなげることができる

情報の交換、提供、共有

- 身近なお得情報を交換し合える
- 専門家の力を借りて情報キャッチ
- 参加者同士の情報を共有し合える

仲間づくり

- ご近所の友達が増える
- 孤立しがちな方はもちろんのこと、特に男性の参加を勧めましょう

孤立、引きこもり防止

- 話をすることで気分転換ができる
- サロンに出かけること自体が引きこもりの防止になる

参加者同士の見守り、支え合い

- 仲間の変化に早く気づくことができる
- 支え合いのきっかけづくりになる

介護予防、認知症予防

- 介護予防情報を入手できる
- 仲間がいるから、楽しみながら継続して予防できる

サロン活動における事例

●引きこもり防止

入院をした男性のAさんが、退院後、引きこもりがちに…。奥さんがAさんをサロンに誘い、最初は奥さんに連れ添われてしゅしぶの参加だったが、今では一人で参加し、楽しみの一つになった。

●異変をキャッチ、早期発見

最近、サロンに来ないCさんを心配し、仲間が自宅を確認してみると、体調を崩して2日間飲まず食わずで電話もできない状態でいたところを発見することができた。

●顔の見える関係、助け合いの絆

認知症の症状が進行したサロン参加者のEさんが、ある日、奥さんが気づかないうちに家の外に出てしまったが、サロン仲間が探し、無事、見つけることができた。

●世代間交流、コミュニケーションの広がり

これまで家族以外の人に返事をしたり、反応をしなかった自閉症のSくん。ある日、サロンでKさん(90歳女性)から「お茶飲む?」と聞かれ「うん」と返事を! 見ていたお母さんも驚き、感動!

●子育て世代の仲間づくり

夫の仕事柄、転勤の多い子育て家庭のWさん親子は、同世代の友達がほしいがなかなかきっかけがない。地域の子育てサロンに参加し、同じ世代の友達もでき、道で会ってあいさつのできる人が増えて子育てが楽しくなった。

4 サロン立ち上げ準備のポイント

サロンは気軽な活動なので場所と運営資金が確保でき、仲間が集まれば立ち上げることが可能です。しかし、継続的な活動とするためには、じっくりと立ち上げについて検討・準備しましょう。

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
- 自分自身が困っていることはありますか
- 地域でどのような集いの場が求められていますか
- 同様のサロンが既に行われていますか

ポイント

調査、アンケートやいろいろな人の声を聴き、地域の特性やニーズを把握しましょう。社協、民生委員、自治会役員等から情報を提供してもらうのも方法の一つです。

2 中心メンバーや仲間を集める

- 一緒に活動に取り組んでくれる仲間を募りましょう
- 協力や支援をしてくれる人や組織を見つけましょう
(近所の人、自治会、町内会、民生委員、社協、自治体、
保健所、介護・医療関係の施設、商店街など)

ポイント

活動の趣旨や内容に賛同し、当事者(参加者)の意向を尊重し、協力してくれる人や組織を見つけましょう。多方面の協力や支援は、サロン活動を豊かにしてくれます。

3 活動の基本的な考え方や具体的内容を決める

- サロン活動の基本方針や全体イメージを共有しましょう
(目的、参加者の範囲、代表者、活動内容、日時、回数、
役割分担、参加費の有無、スケジュール、目標など)

ポイント

サロンをはじめる前に、左記のような項目について、参加者・担い手同士で話し合っておきましょう。地域の方の居場所となりますので、毎日開催できることが理想です。

4 開催場所や資金を確保する

- 歩いて行ける範囲を基本に会場を見つけましょう
- 活動を継続して行うための資金を確保しましょう
(利用料や参加費、自治体や社協などによる助成金、
イベントやバザーの収入など)

ポイント

会場は安全に歩いて行けて、住民によく知られているわかりやすい場所が理想です。《例》公民館、集会所、学校の空き教室、個人の自宅を開放、お寺、教会など

5 参加を呼びかける

- 地域へサロンの存在を周知し、参加を呼びかけましょう
(回覧板、掲示板、広報誌への掲載、チラシづくりなど)

ポイント

本人への働きかけだけでなく、その家族や周囲の人にもサロンを知ってもらい、参加のあと押しをしてもらうことも大切です。

5 サロン運営のポイント

活動の振り返り

- 参加者から感想や意見を伺い、今後の運営に役立ててください。多くの参加者の思いをくみ上げることで、住民のサロンに対する関心が高まり、積極的にかかわっていただけるようになります。
- サロンの目的や目標が達成できているか確認し、必要に応じて改善策をとることが大切です。

相談・話し合い

- 居心地よく、みんなが「また、来よう」と思えるように、気になっていること、困ったことを参加者も担い手も双方で話し合い、考え合う場をつくりましょう。
- 悩みや課題が発生したら、代表やリーダー格の人に相談し、悩みはできるだけオープンにして、みんなで解決策を考えていくようにしましょう。

情報発信

- サロンは常に地域に、そして新しい参加者に門戸が開かれていることが理想です。地域やサロンに参加していない人に向けて、チラシや会報などにより定期的に活動の理念や内容を発信し、「いつでも参加してください」という思いを伝えることが大切です。



こんな
取り組みも
あります!

参加者の特技を活かして

参加者の趣味や特技は十人十色。特技を活かしたプログラムはいかがですか？

- 手作り料理で食事会
- ダンスの発表会
- 手芸
- パソコン教室 など

地域の福祉課題について学ぶ

地域で起きている福祉課題などについて、みんなで勉強する機会を作り、新たな活動展開のステップにしましょう。

- 認知症サポーター養成講座の実施
- 警察や専門機関による
悪徳商法被害防止に関する講習会 など

健康チェック・各種相談

専門相談員を呼ぶことで、サロンが健康チェックや相談のブースに早変わり!実施にあたっては、行政、社協、専門機関などに相談してみましよう。

- 保健師や看護師による健康チェック
(血圧測定、健康相談など)
- 地域包括支援センター職員による
生活相談 など

他団体、機関や他のサロンとつながる

同じ地域にある団体、機関、施設や他のサロンなどと協力して活動に彩りを!

- サロン同士の交流会による情報交換
- 保育園と連携して世代間交流 など

6 リスクマネジメント

1 サロンで想定される事故、トラブルに備えて

- **会場での配慮** —— 参加者の特性に合わせて危険を察知し、事前に配慮しましょう
 - 段差での転倒、家具にぶつかってけがをするなどの事故を防ぐための工夫
 - 地震や火災など万が一の事故に備え、避難誘導路の確保・確認
 - 食事を提供する場合の衛生面での配慮
- **参加のルール作り** —— あらかじめ参加者との間でルールを作り、確認しましょう
 - 安全や事故の際の責任分担についてルールをつくり、お互いに確認した上で参加
- **緊急連絡網の作成** —— 参加中に体調が悪くなるなど、いざという時のために
 - 参加者が体調を崩した場合等に備え、必要な情報を緊急連絡網として整理し、情報共有
- **事故、トラブルの再発防止** —— 起きてしまった事故、トラブルを分析しましょう
 - 事故、トラブルは、担い手全員で「なぜ起こってしまったのか」を検証

2 保険への加入

- **サロンが入れる保険の例** —— さまざまな保険があります。まずは、社協にご相談ください

ボランティア行事用保険

サロン活動中に起きた参加者のケガや主催者の損害賠償責任を補償します。

※社協の会員・構成員や社協ボランティアセンターに登録されているグループ等が対象

その他保険

社協が行うサロン活動の場合、活動中に起きた事故による参加者のケガを補償する「ふれあいサロン・社協行事傷害補償」があります。活動のための自宅から活動場所までの往復途上の事故も対象となります。（※加入申込者は社協のみとなります） また、各種保険会社による保険もありますので、内容やご相談は保険会社へお問い合わせください。

3 個人情報の保護

- **会員の個人情報を守ろう** —— サロンを信頼してもらうため、ルールを決め、共有しましょう
 - 個人情報を収集するときは、利用目的を知らせる
 - 書類は必ず鍵のかかる戸棚などに保管し、一定期間が過ぎたら破棄するなどのルールを作る
 - 参加者に関する情報の取り扱いについてのルールを決めて伝え、注意を促す
- **情報開示に対応しよう** —— 本人から開示を求められる可能性があります
 - 個人情報は本人から開示を求められる可能性もあるので、開示できるように整えておく
 - 開示にあたっては必ず本人確認等をして、第三者に情報が漏えいしないよう注意する

山ちゃんがみんなをつなぐ、ご自宅開放サロン

山ちゃん家

入間市



“山ちゃん”こと山口宏さんが「みんなの交流の場に!」とバリアフリーのご自宅を開放してくれました。山ちゃんの人柄に魅了され、男女、年齢問わずたくさんの方が集い、歌い、おしゃべりする、笑顔満開のサロンです。

開催頻度	毎月第4金曜日
会場	山口宏さん宅
参加費	100円(お茶代・茶菓子代)
運営団体	地域包括支援センター、民生委員、 入間市社会福祉協議会

おしゃべりとゲームで元氣ハツラツ

談笑サロン

越谷市



目標は多数参加と男性比率を高めること。現状30名前後、男女同数の参加です。小物作りと会話、トランプ、花札、囲碁、将棋、健康麻雀他で盛り上がり、雰囲気は賑やかで楽しそう。ゲーム用具は住民の寄付が中心です。

開催頻度	毎月第2・4木曜日 午後
会場	弥十郎第二自治会館
参加費	無料
運営団体	弥十郎第二自治会

みんなが主役! ホツと安心できる交流会

秋山区お茶飲み交流会

寄居町



高齢者が自ら主体となり、お茶を飲みながら談笑をするサロンとして、区公会堂で実施。参加者からは自身の相談や、「隣の〇〇さんは今、〇〇市の息子さんの所へ遊びに行っているよ」など、福祉委員や民生委員へ伝えることで公的サービスの利用や安否の確認につながっています。

開催頻度	毎月第1水曜日 9時～11時
会場	秋山区公会堂
参加費	茶菓代として1回100円
運営団体	秋山区地域支えあいの会 (秋山区福祉委員・民生委員)

しゃべる・測る・学ぶ・遊ぶ・食べるサロンです

るるるるサロン

さいたま市



①ときめきサロン②そばサロン③元氣アップサロン④おしゃべりサロン⑤パンサロンを実施しています。そばサロンは、そば打ちボランティアが打ったそばを、パンサロンではボランティア手作りパンとこだわりコーヒーをいただきながら、地域の皆さんと交流を図っており、多くの方に参加してもらっています。

開催頻度	毎月4回 ①③④13時30分～15時30分 ②11時30分～ ⑤12時～
会場	北浦和5丁目自治会館、針ヶ谷自治会館
参加費	そばサロン、パンサロンは参加費500円
運営団体	北浦和針ヶ谷地区社会福祉協議会

②子育てサロン・農園サロン

子育てのベテランボランティアによるサロン

おばあちゃんち

嵐山町



子育ての先輩“おばあちゃん”たちが作る、親子がふれあう場、サロンに来る親子同士がつながる場です。子育てアドバイスはもちろん、手作りのおやつは素朴な味と作り方のヒントが大好評。クリスマスや餅つき、イベントも盛りだくさんです。

開催頻度	毎月第1・2・4月曜日 10時～12時 ※祝日にあたる日はお休み
会場	嵐山町社会福祉協議会 コミュニティルーム
参加費	無料
運営団体	嵐山町社会福祉協議会(実施はボランティア団体)

子育て中の親子にほっこり一息ついてもらう場

ほっこりカフェ

東松山市



地域に住む子育てに不安や悩みを持っている就学前の親子にほっこり一息ついてももらいます。地域の子育て家庭を見守る場となっていて、経験豊かな年配者にも加わってもらい、町内が全面的に応援している地域のボランティアと親子の交流の場です。

開催頻度	毎月1回 木曜または金曜日 10時～11時30分
会場	若松町公会堂
参加費	大人だけ参加費として50円
運営団体	野本地区若松町担当の民生委員・ 児童委員 ボランティア

女性と子どもが一生を大切に生きるために

シングルマザーズサロン

上尾市

シングルマザーズサロン
ほっと♡ふーっと
in上尾市つといの広場あそぼうよ
偶数月 第3日曜日 10時から12時

ひとりひとりの思いを大切にし、一緒に考えをゆだねあう場です。
子育ての先輩が子育てで悩んでいる方へ、心のこもったアドバイスや、子育ての経験談を語り、子育ての悩みを共有し、子育てのヒントを探しましょう。
お茶やお菓子も用意して、みんなで話しながら、子育ての悩みを共有し、子育てのヒントを探しましょう。

離婚にいたるまでの大変さや、ひとりで子育てしていく中での不安、仕事のことなど、誰にも言えずに抱えている思いを、ひとりの気持ちを大事に思うことから一緒に考える場です。子どもは、のびのびと遊べる保育の時間を過ごします。

開催頻度	①偶数月第3日曜日 10時～12時 ②奇数月いずれかの土曜日 10時～12時
会場	①上尾市つといの広場あそぼうよ ②さいたま市子育て支援センターみぬま
参加費	参加費・保育料ともに無料
運営団体	NPO法人彩の子ネットワーク

シングルマザーズサロン
ほっと♡ふーっと
さいたま市子育て支援センターみぬま
奇数月 いずれかの土曜日 10時から12時

ひとりひとりの思いを大切にし、一緒に考えをゆだねあう場です。
子育ての先輩が子育てで悩んでいる方へ、心のこもったアドバイスや、子育ての経験談を語り、子育ての悩みを共有し、子育てのヒントを探しましょう。

青空の下でふれあうサロン・農園です

下組区やすらぎサロン・ふれあい農園

上尾市



上尾市社協の指導のもと発足したサロンも10年。世帯数の少ない地域での活動を軌道に乗せるべく、菜園作りをしながらの交流も8年目となり、参加者も少しずつ増えています。家に閉じこもりがちな高齢者が太陽の光をいっぱい浴びて、いつまでも元気でいてほしいと願っています。

開催頻度	月2回 農園:9時～10時 サロン:11時～15時 随時、収穫・草取り
会場	サロン:公民館 農園:公民館隣接の畑地
参加費	サロン茶菓代100円、昼食代500円 農園年会費1,000円(ボランティア保険含む)
運営団体	下組区町会、民生委員

ハートフル・ほっこり・あったか、地域のたまり場

宮山カフェ

白岡市



参加していただいた方の声に合わせ、歌や軽い体操で身体を動かしながらの楽しいおしゃべりタイムが始まります。ミニコンサート、趣味の持ち寄りや男性が参加しやすいよう「健康麻雀（賭けない、飲まない、吸わない）」を取り入れています。サロンの内容をポスター掲示で雰囲気を伝えています。

開催頻度	毎月第3水曜日 10時～15時 8月、12月休み
会場	宮山コミュニティ会館
参加費	茶菓代として1回100円
運営団体	任意団体「見守りお手伝い」

いつ来ても、いつ帰ってもいい「地域の茶の間」

ネオポリスふれあいサロン

吉川市



高齢者、障害者、子育て世代等誰でも集えます。赤ちゃんから高齢の方まで、さまざまな年齢層の方が参加され、自然と交流しています。日当たりと風通しの良い集会所の前は、公園になっているため、広々としていて入りやすい雰囲気です。

開催頻度	第2・第4木曜日 10時30分～15時 第1・第3火曜日 12時30分～15時
会場	ネオポリス集会所あすなろ
参加費	火曜:お弁当210円・木曜:ランチ100円、おやつ100円
運営団体	ネオポリスふれあいサロン・カフェ

心弾む♪楽しいサロンが明日への力

月曜くらぶ

宮代町



『ここではイケメン・美女』達の楽しいサロン。高齢者・その他、年齢、地域を問わず、どなたでも参加できます。一度でも参加した方は「月曜くらぶ」に感動します。手作りの昼食や素敵なデザートとコーヒー、スタッフの温かさに、引きこもりがちな男性諸氏も、いろいろな役を買って出て、まさに参加者皆で作りに上げるサロンとなっています。

開催頻度	毎週月曜日 10時～15時
会場	宮代台自治会館
参加費	昼食代200円 コーヒーケーキセット150円
運営団体	任意団体「月曜くらぶ」

三世代！地域で耕す、地域の心

きらめきサロン西一

東松山市



今年で14年目を迎える一大イベント「さつまいも収穫祭」では、三世代交流を目的に苗植えから草取り、つる返し、芋掘りまでの一連の流れを住民で手がけ、地域の繋がりを大切にしています。地域住民一人ひとりが一緒に汗をかいて実施しており、昨年は107名の方が参加されました。

開催頻度	毎月第3土曜日
会場	西本宿農民センター 西一老人憩の家
参加費	無料
運営団体	西本宿第一自治会

④ その他のサロン

ひとりで悩まない
ひとりにしない

サロン ル・パサージュ 本庄市 ～障がいをもつ当事者と家族のサロン～



一人の悩みを皆で考え、前に進んでいきます。同じ経験をしたたり、障がい者やその家族同士だからこそ、共感しあえます。それが心の支えとなり前進する一歩を踏み出すことができるサロンです。

開催頻度	毎月第4土曜日 10時～12時 (祝祭日・休館日除)
会場	本庄南公民館
参加費	無料
運営団体	Evergreen「障がい児・者 家族の会」

心が折れそうな時のホットとひといきサロン

若者応援サロン「ホットと居て」 本庄市 ～社会に参加しにくい若者のサロン～



さまざまな理由で学校や社会にとけこめず、うずくまってしまった自分を解放してあげましょう。同じ悩みをかかえた同年代の人たちが自由に集い、自分を取り戻す、それが「ホットと居て」です。

開催頻度	毎週水曜日 10時～16時 毎週木曜日 13時～16時 (年末年始祝日除)
会場	本庄市内商店街の空店舗
参加費	基本的に無料
運営団体	有志のボランティア

本当は誰かとつながっていたい、そんな人に寄り添う居場所

ふくふくサロン 東松山市 ～生きづらさを感じている人のサロン～



傾聴や精神保健福祉ボランティアを受講した人達が集い、ゆるやかに立ち上がったお互いが支え合うサロンです。

開催頻度	毎月第1水曜日 13時30分～15時
会場	東松山市民福祉センター
参加費	今のところ無料 内容によって今後実費負担も検討中
運営団体	ふくふくサロンサポーター

介護をしている人が主人公になれる地域のたまり場

ケアラズカフェ「だんだん」 さいたま市



日頃介護をしている方や、介護に関心のある方々に気軽に来ていただき、日々の不安や悩み、想いを話していただいています。こんな場があってよかったと介護者の癒しの場として喜ばれています。また、同じ立場の人同士の情報交換の場にもなっています。

開催頻度	大宮東口 毎月第2・第4金曜日 10時～13時 大宮西口 毎週水曜日 10時～13時
会場	大宮東口 埼玉福祉・保育専門学校 第2校舎 大宮西口 ネット21大宮
参加費	茶菓代として100円
運営団体	ほっと♡おおみや

(参考)さいたまNPOセンターでは埼玉県介護者サロンマップを作成しています。詳しくは下記HPをご覧ください。
URL:<http://www.sa-npo.org/>



サロン活動に悩んだら……
サロン活動に困ったら……

あなたのまちの市町村社会福祉協議会にご相談を

サロンスタートブック

平成31年3月

発行 社会福祉法人埼玉県社会福祉協議会
埼玉県ボランティア・市民活動センター
〒330-8529 さいたま市浦和区針ヶ谷4-2-65 彩の国すこやかプラザ内
TEL 048-822-1435 FAX 048-822-3078
<http://www.fukushi-saitama.or.jp/site/volunteer/>



この冊子は、共同募金の
配分金を受けて発行しています。