



サロン名

椿山いきいきサロン

蓮田市

キャッチ
フレーズ

仲間づくり

サロンの概要

サロンの種類	高齢者・障害者
発足年月	平成16年5月
開催頻度	月3回
開催時間	1. 10時～12時 (サロン) 2. 13時30分～15時30分 (元気健康体操)
会場	自治会館
参加費	年会費:1,000円(平成24年度から)
問合せ	蓮田市社会福祉協議会 TEL:048-769-7111

●中心になっている人(実施主体)

蓮田市椿山地区の民生委員・児童委員、主任児童委員

●関わっている人(協力者)

1. 椿山地区の民生委員・児童委員…………… 7名
2. 主任児童委員…………… 1名
3. 元民生委員・児童委員…………… 5名
4. ボランティア…………… 7名



10周年記念会



クリスマス会で東京音頭♪

❖活動のきっかけ

母の通院に付き添った際、病院の待合室での会話から待合室がサロンになっているように感じたこと、また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」、「定期的に出かけて仲間と楽しい時間を過ごす」ことなどが大切だと思い、これらが日常の生活習慣の中に組み込まれた、高齢者のサロンが地域にあったなら、孤独や閉じこもりが無くなるのではと思い、椿山地区の民生委員・児童委員8名が中心となり、蓮田市社協、蓮田市健康増進課、および自治会の協力、支援を得て楽しい仲間づくりと健康な身体、健全な住民関係づくりを目的として活動を始めました。

❖活動内容と活動のポイント

健康管理、防犯、消費者問題や交通安全など、その時々で話題性のある題材を取り上げ、専門の講師を招いての勉強会、地域内および近郊に居住されている方々による演奏や演舞、出席者全員での合唱や気の合う仲間とお話しをするお茶会などを行っています。また、月1回のサロン活動では物足りない元気な高齢者は、体操班を立ち上げて、月2回元気健康体操を行っています。

サロン開催日の連絡は、開催日の2～3週間前に開催内容を記した『案内状』を作成して、会員のみなさんに地区民生委員が各戸を訪問し、お渡ししています。またサロンスタッフは、出欠状況を毎回確認し、会員の安否を確かめています。

❖活動の効果

現在の会員(65歳以上を対象とする)数は138名、その内元気健康体操参加者は43名です。

会員は、無理せず、会話し、笑い、そして楽しい時間を過ごすことで気の合う仲間づくりができて、皆さんの心が、癒されていることが感じられます。

最近ではサロンの会員から参加していない高齢者や参加者の友人の情報も得られるようになり、当初予想していなかった効果も現れています。

また、連絡が無く欠席する会員には、必ず声かけをして様子を確認しているので、「見守り」にもなっています。

❖課題と展望

椿山いきいきサロンの課題は、参加者の大半が女性で男性が少ないことで、男性も「参加したい」と思うように内容を充実させていく必要を感じます。スタッフ一同、工夫をしていきたいと思います。

高齢化が進み孤独・引きこもりが問題となっている現在の地域社会においては、高齢者と地域住民、ボランティアが繋がりを持つ場とお互いに顔が見える環境をつくるのが、今後ますます重要になり、このことから高齢者個々の生活上で起こる様々な問題を解決することに結びつきます。

サロンの役割もますます大きくなると思います。



介護ボランティアから手のエステを全員に



施設の理学療法士が座ってできる体操を指導



サロン名

三品区ふれあいいきいきサロン

寄居町

キャッチ
フレーズ

声かけあって出かけましょう！！

サロンの概要

サロンの種類	高齢者・障害者
発足年月	平成25年10月
開催頻度	月1回
開催時間	午前10時～12時
会場	三品区公会堂
参加費	お茶会100円、 食事も500円（年2回）
問合せ	寄居町社会福祉協議会 TEL:048-581-8523

●中心になっている人（実施主体）

三品区地域支えあいの会

●関わっている人（協力者）

区三役：区長（地域支えあいの会会長）、衛生委員、
道路委員、民生委員、福祉委員、地区内ボランティア



ハンドベル体操



初期消火訓練



初期消火訓練

※活動のきっかけ

三品区では福祉委員の活動開始以来、昼食をとりながら交流する「ふれあいいきいきサロン」を、花見を兼ねて春と紅葉の頃に実施してまいりました。

平成24年5月に、社協から地域のつながりづくりを目的とした組織化の依頼があり、三品区地域支えあいの会を発足し、福祉委員を中心に民生委員が協力して年4、5回の食事会とお茶会を開催してまいりました。

平成25年に、「気軽に集まれるお茶飲みサロンを始めませんか」と、福祉委員から提案があり、区三役と民生委員、福祉委員で検討をしましたが、毎月決められた日の開催は、いろいろな用事を持つ主婦として必ず出席できるのか心配でした。そこで、区三役に可能な限りでの参加をお願いし、責任者が6人となり、「用事のある時は気軽に欠席しましょう」と、また、高齢者の方々にもご協力いただくこととし、10月より毎月1回の開催となりました。

※活動内容と活動のポイント

テーブルを一角に用意し、皆さんが自然とその場所に集えるよう工夫しています。食事は季節の食材をメインに、お茶会はお茶とお菓子で実施しています。

内容は、皆さんが昔遊んだことのあるあやとりやカルタ取り、お手玉や手芸等、その他にカラオケを実施し、1時間や2時間はあっという間に過ぎてしまいます。カラオケでは、皆さん十八番の持ち歌があり、サロンを行う度にますます上達されているようです。

また、年2回のふれあい給食会(食事会)では、自主防災組織と合同で開催しています。過去は男性ばかりの訓練でしたが、「火を扱う(調理する)機会が多い女性にやっていただこう」と、このサロンに於いて消火訓練を実施し、高齢の方々も積極的に体験していました。

サロンの運営は、三品区、及び同区自主防災組織からの補助、社協助成金、参加費で賄っています。

※活動の効果

世帯数40程の小さな区ということもあり、サロンに参加していただくことで、安否の確認にもつながっています。顔の見える関係も作りやすく、世帯数の多い地区に比べて、地域のまとまりが得やすいこともあり、区役員をはじめとした協力者の賛同を得やすいことが特徴です。

また、協力者が急用でサロンに参加できないことがあった場合、関係者間で引き受けてくださることから安定したサロン展開ができています。

参加される高齢者からも「同じお菓子だけど、ここで食べるとおいしさが違う」とおっしゃってください、サロンを実施する上での励みになっています。

※課題と展望

楽しみに来てくださる方が、徐々にヘルパーさんやデイサービスを利用するようになり、平日の実施では来られない方が出てしまいました。そこで平成26年度から、毎月第1土曜日、午前10時からとし、高齢者や家族が記憶しやすい曜日にしました。

準備や運営は、参加できる方で行うこととなっていますが、お孫さんの面倒を見ていたり、仕事をしている方もいらっしゃいます。そのため、協力者全員の集まる機会が少ない現状にあります。

また、古くから住んでいる方が多い地域で、新しく転入してくる方も少なく、区の役職などを複数回担うなど、協力者の確保も課題として挙げられます。

しかしながら、区民の皆さんが長年の知り合いという関係もあり、日頃からお互い笑顔であいさつを交わしながら生活しています。

加えて、サロンは地域の高齢者が気軽に集まれる場所、相談できる機会であり、協力者も無理なく継続していくことを目標に、今後も取り組んでまいります。

サロン名

くらまつ・いきいきサロン あじさい

杉戸町

キャッチ
フレーズ

話したり、笑ったり、たのしいひととき

サロンの概要

サロンの種類	高齢者・障害者
発 足 年 月	平成19年4月
開 催 頻 度	月1回
開 催 時 間	13時30分～15時
会 場	倉松集会所
参 加 費	なし (但し、お花見等のお出かけ行事 の際は300円程度の参加費あり)
問 合 せ	杉戸町社会福祉協議会 TEL:0480-32-7402

●中心になっている人（実施主体）

介助ボランティア あじさいの会（社協登録ボランティア団体）

●関わっている人（協力者）

地域の民生委員：サロンに参加、担当地域の独居高齢者等に声かけ
集会所のある地域の区：集会所の無料提供、区から助成金（20,000円）
皆さんが昔遊んだことのあるもの



お花見

❖活動内容と活動のポイント

春はお花見、夏は戦争体験談、年末はお正月飾り作り、年始は新年会と、季節を取り入れた活動を展開しています。でも基本は、楽しいおしゃべり場であることです。

もと保健師で介護保険等にも詳しい会員が、どの回でも20～30分程度普段のくらしでの注意点を話しし、参加者は耳を傾けています。25年度は、「老人性うつの話」「食中毒の話」「熱中症予防」「脱水症対策」「こむらがえりの治し方」「季節の変化に伴うからだの変化と対処法」「インフルエンザの予防法」などなど。体操も取り入れたミニ講座は毎回好評です。

また、参加者の特技を活かした活動を取り入れています。

ハーモニカ演奏や踊り、コーラスで大きな声を出そう、笑顔で歌おうなどバラエティに富んでいます。

❖活 動 の 効 果

1度参加した人は体調のゆるす限り参加しているので、楽しい場作りはできているのではないかと思います。笑顔でお帰りになる様子は、活動者の励みにもなっています。

活動者、参加者ともいい時間が過ごせていると思われるので、地域のしゃべり場として、これからも継続していくことが望まれています。

❖課 題 と 展 望

参加者主体の今のスタイルを継続していきたいと願っています。

活動者同士でかたまることなく、積極的に参加者同士をつなげる役割であることを徹底していきたいと思います。

参加者から回数の増加を望む声もありますが、無理のない範囲での月1回ペースで細く長く続けていきたいと思います。

❖活動のきっかけ

活動主体団体である「介助ボランティア あじさいの会」は、もともと杉戸町保健センターでの家庭看護等のお手伝いグループとして発足し、地域の高齢者・障がい者との関わりを強くもっていました。会の活動を進める中で、地域での居場所を作りたいとの声が上がリ、地域の民生委員さん、区長さんに働きかけました。熱意が通じ、地域の集会所を無料で開放していただけることとなりました。また、地域の民生委員さんを通じて独居高齢者等に呼びかけていただき、開催に至りました。



おしゃべり



ミニイベント

サロン名

女性のための5つのサロン

上尾市

キャッチ
フレーズ

女性と子どもが一生を大切に生きるために

サロンの概要

サロンの種類	子育て
発 足 年 月	平成11年10月
開 催 頻 度	「子育てサロン」 毎月1回（①さいのこ、②あそぼうよ） 「お産を語ろう」 毎月1回 「マタニティサロンはぐはぐ」 毎月1回 「シングルマザーサロン」 隔月1回
開 催 時 間	10時～12時
会 場	上尾市つどいの広場 「あそぼうよ」 さいたま市子育て支援センター 「さいのこ」
参 加 費	無料
問 合 せ	NPO法人 彩の子ネットワーク TEL:048-770-5272

●中心になっている人（実施主体）

子育て中の母親（上尾市つどいの広場「あそぼうよ」スタッフ・さいたま市子育て支援センター「さいのこ」職員）・NPO法人彩の子ネットワーク

●関わっている人（協力者）

アドボケーター：渡邊寛さん（彩の子ネットワーク理事・評論家）
保育ボランティア：地域の子育て支援ボランティア・大学生・看護学生等

※アドボケーターとは、その人の発言が、どんな事情体験からそう表現されているのか、その人にはどんな気持ちがあるのかを、一緒に考えて言語化する役割をもった人です。



❖活動のきっかけ

子育てしている母親たちには、自分の気持ちを話せる場所が必要だという、渡邊寛さんの提案があって、子育てネットワークの活動をしている母親たちから自発的に始まったものです。1999年から、毎月1回、定期的に関っています。

彩の子ネットワークでは、2000年に行った「母親発子ども虐待防止キャンペーン」で、「子育てサロン」を県内20か所に開設しました。その後、実施主体により様々な形態での「子育てサロン」が実施されるようになりました。

彩の子ネットワークでは、今は、さいたま市と上尾市の2つの子育て支援拠点の事業として実施しています。「子育てサロン」と基本的に同じ形で、妊娠・出産から女性の一生を身体と心の体験から語ることをテーマにした「お産を語ろう」と「マタニティサロンはぐはぐ」と、2012年からは、シングルマザーを対象にした「シングルマザーサロン」を開催しています。



❖活動内容と活動のポイント

母親が、子どもを預け、子どもとは別室で10数人の参加者と円座になって座り、3つの約束のもと、自分のことを話したり他の人の話を聞いたりするサロンです。

3つの約束のひとつめは、「ここで話したことは、その人が今、大切に思っていることだから、批判や助言は控えましょう」、ふたつめは「話したい気持ち、話したくない気持ち、どちらも大切にしたいので、話したくなければ話さなくて大丈夫」、3つめは「ここでの話は外には持ち出さない」。

アドボケーターとして、渡邊寛さんが参加しています。母親だけでなく、その周囲の夫、両親、子ども、それぞれの通訳でもあり、他者の理解へとつなげます。

サロンの始まりに、ファシリテーターが3つの約束を伝えたら、順番に自己紹介として、今、気になっていることなどを話していきます。1周、みんなが話したところで、今日話されたことをファシリテーターが確認しつつ、互いの感じたことを伝えあいます。みんなの体験から考えられるハウツー的なこと、もつとよく一緒に考えたいことなど、その時に話されたことから、参加者同士、アドボケーターも含めてのセッションをし、最後にひとりずつ、ひとことずつ、今日のサロンで思ったことを伝えあいます。

保育は、1か月の赤ちゃんから4歳くらいの子どもの地域のボランティアの方たち、学生さんが、ほぼマンツーマンで預かり、子どもたちが安心して楽しく過ごす時間をつくっています。

❖活動の効果

安心して自分のことを話せ、嬉しいことも辛いことも、受け止めてもらえる場があることで、子どもにあたってしまう自分、どんな気持ちだったのか、本当はどう生きたいのか等、母親が自分に起きていることや自分の気持ちに向き合うことができます。批判や否定をされずに自分の気持ちを受け止められることから、周囲の人たちの気持ちを思い、起きていることがどんな背景からそうになっているのかを知り、自分で考えるようになっていきます。自分の気持ちを大事にされる中で、子どもの気持ちも思えるようになります。母親が自分で、子どもと虐待の関係にならない方向を探していけるサロンです。

❖課題と展望

サロンの間、子どもたちを預かる保育ボランティアを、地域の年配世代の方たちを中心に編成しています。

母親から離れたことで泣く赤ちゃんや子どもたちの気持ちに、ボランティアの方たちがよく耳を傾けてやりとりし、楽しい時間を過ごせることで、子どもたちにとっても安心した時間になっています。毎日の生活で、緊張した時間を過ごしている可能性もある子どもたちが、安心して、のびのび過ごすことができるように支えています。

母親たち、子どもたちの気持ちを支えるサロンを開くことが、地域に保育の担い手がいることによって成り立っています。

「サロン」の活動から、子どもたちと子育てを支える地域をつくっていけると考えています。ひとりでも多くの方に子どもたちに関わってもらいたいと願っています。保育ボランティアは、どなたでもできるので、関心のある方は是非お問い合わせください。

サロン名

赤ちゃんサロン

久喜市

キャッチ
フレーズ

ママ友を作ろう

サロンの概要

サロンの種類	子育て
発 足 年 月	平成15年6月
開 催 頻 度	月1回
開 催 時 間	10時30分～11時30分
会 場	鷺宮東コミュニティセンター
参 加 費	無料
問 合 せ	久喜市社会福祉協議会 TEL:0480-23-2526

●中心になっている人（実施主体）

子育てネットワーク・ハッピー！

●関わっている人（協力者）

赤ちゃんサロン卒業生ママ等



❖活動のきっかけ

自分が子育てをした時に、なかなか友達ができなかったり、小児科や幼稚園など地元の情報が入らず困ったことがあり、ママ友達をつくれる場があったらいいなと思ったことがはじまりです。

行政へ相談したところ、当時の子育て支援政策をすすめる活動の一環として、子育てサークルをすすめられ、ママたちの交流を図るための取り組みを始めました。その後、社協で実施していた、ふれあい・いきいきサロン講習会に参加したことをきっかけに、子育てサークルとしての活動の幅を広げ、サークルメンバーだけでなく誰もが参加できるサロンの立ち上げとなりました。



❖活動内容と活動のポイント

10時30分に集合し、名札を配ります。参加者の自己紹介をし、スタッフより今日のテーマを提案し、タッチケアの勉強会をしたり、工作をしたりします。人数が少ない時は、フリートークで盛り上がりつつもします。

赤ちゃんサロンは半年間全6回の開催です。毎回、社協だより等で参加者を募集し、多くのママたちが参加しています。サロン最終日には、サロンでできたつながりを大切にし、困った時に気軽に相談できる仲間づくりをすすめるため、卒業ママたちがサークルを結成するお手伝いをしています。また、赤ちゃんサロンをお手伝いをしてきているスタッフさんには、サロンの卒業生も多くいます。卒業後もいつまでも途切れない、助け合いができています。

❖活動の効果

共働きでマンションに住み、子供が生まれてから初めて地域のことに興味を持って何ともしようもない若いお母さんが多くいます。赤ちゃんサロンに来て、自己紹介で初めて同じマンションの同じ階に同じくいる赤ちゃんがいることを知るお母さんもいます。このサロンが友達づくりの場になっていると思っています。

❖課題と展望

サロン最終日に、卒業するママたちのサークルをつくるお手伝いをしていますが、サークル結成が難しい回が出てくるようになりました。連絡先を交換したり、代表者を決めたりといったことに抵抗があるママたちが増えてきたように見受けられます。今後、全6回のサロンで、せっかく出会えた仲間との関係が終わってしまったり、サークル活動の継続も難しくなってしまうのではないかと課題のひとつです。

現在、鷺宮東コミュニティセンターを会場に開催していますが、耐震工事が施工される予定です。参加者の多くが、コミュニティセンター近くの新興マンション住民です。赤ちゃんと一緒に気軽に歩いて行ける場所にあります。会場の確保も課題の一つです。

今後もサロンでできたつながりをいつまでも大切にしていけるお手伝いをしていきたいと思います。

平成26年度赤ちゃんサロン日程表

月	サロン名	開催日	時間	備考
4	赤ちゃん	11日(金)	10:30～11:30	
5	赤ちゃん	21日(水)	10:30～11:30	
6	赤ちゃん	19日(木)	10:30～11:30	
7	赤ちゃん	17日(木)	10:30～11:30	
8	赤ちゃん	21日(木)	10:30～11:30	
9	赤ちゃん	18日(木)	10:30～11:30	
10	赤ちゃん	23日(木)	10:30～11:30	
11	赤ちゃん	26日(水)	10:30～11:30	
12	赤ちゃん	8日(月)	10:30～11:30	
1	赤ちゃん	22日(木)	10:30～11:30	
2	赤ちゃん	20日(金)	10:30～11:30	
3	赤ちゃん	10日(火)	10:30～11:30	