

ふれあい・いきいきサロン 高齢者サロンについて



ふれあい・いきいきサロンってなに？

地域みんなが気軽に集って、楽しい

「地域の居場所、身近な通いの場」

地域住民が気軽に集まり、いっしょになって活動内容を決め、ふれあいを通じて、「仲間づくり」、「生きがいづくり」、「健康づくり」、「支えあい」の輪を広げる活動です。



ふれあい・いきいきサロンの効果

参加者にとって

- ① 孤立・閉じこもりの防止
- ② 仲間づくりの場
- ③ 生きがい・自己実現
- ④ 生活に役立つ情報提供・交換の場

地域にとって

- ① 異世代交流・地域交流の拠点
- ② 生活上の心配ごと・困りごとの発見・把握の場
- ③ 地域の福祉力が高まる

チェック ✓

「地域共生社会※」の実現においても重要な活動！

※制度・分野ごとの『縦割り』や「支え手」「受け手」という関係を超えて、地域住民や地域の多様な主体が参画し、人と人、人と資源が世代や分野を超えてつながることで、住民一人ひとりの暮らしを支え、地域をともに創っていく社会

「健康づくり」で注目される身近な通いの場 ふれあい・いきいきサロン

注目される3つの理由

- ① からだ・こころ・地域の健康づくりにつながる
- ② 仲間といっしょに、気軽に楽しい健康づくりができる
- ③ 個人の健康だけではなく、地域全体が元気になる

ポイント

健康づくりに大切なのは「仲間」!



市内にはどんなサロンがあるの？

市内には、令和3年7月末時点で1,912か所のサロンがあり、「気軽に」「楽しく」「みんなでいっしょに」をキーワードに、いろいろな活動が行われています。

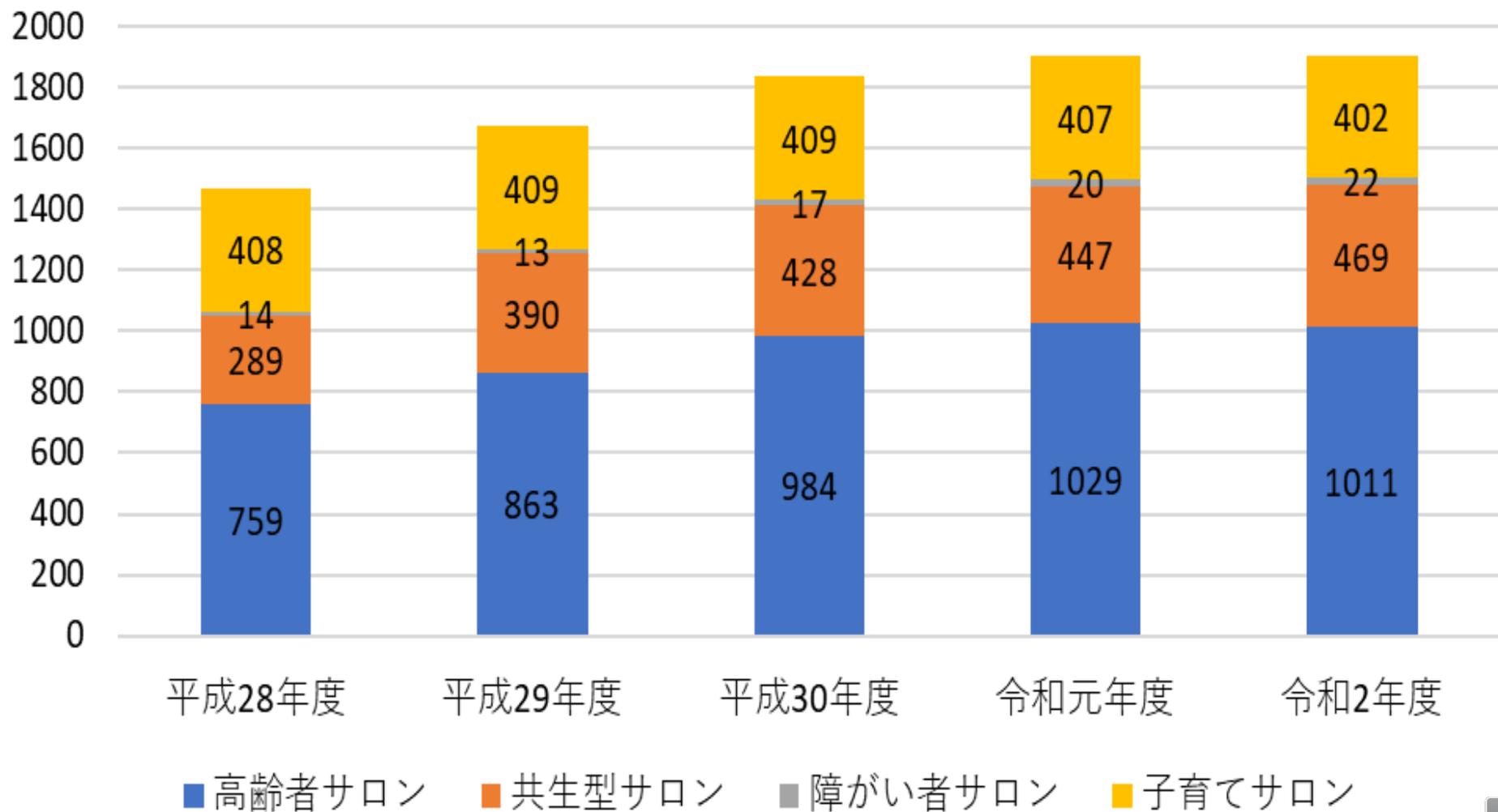
共生型	高齢者	障がい者	子育て	合計
485	1,006	22	399	1,912

高齢者サロン等 1,491



ふれあい・いきいきサロン設置数推移（社協調べ） 令和3年3月末現在

ふれあい・いきいきサロン設置・把握数の推移



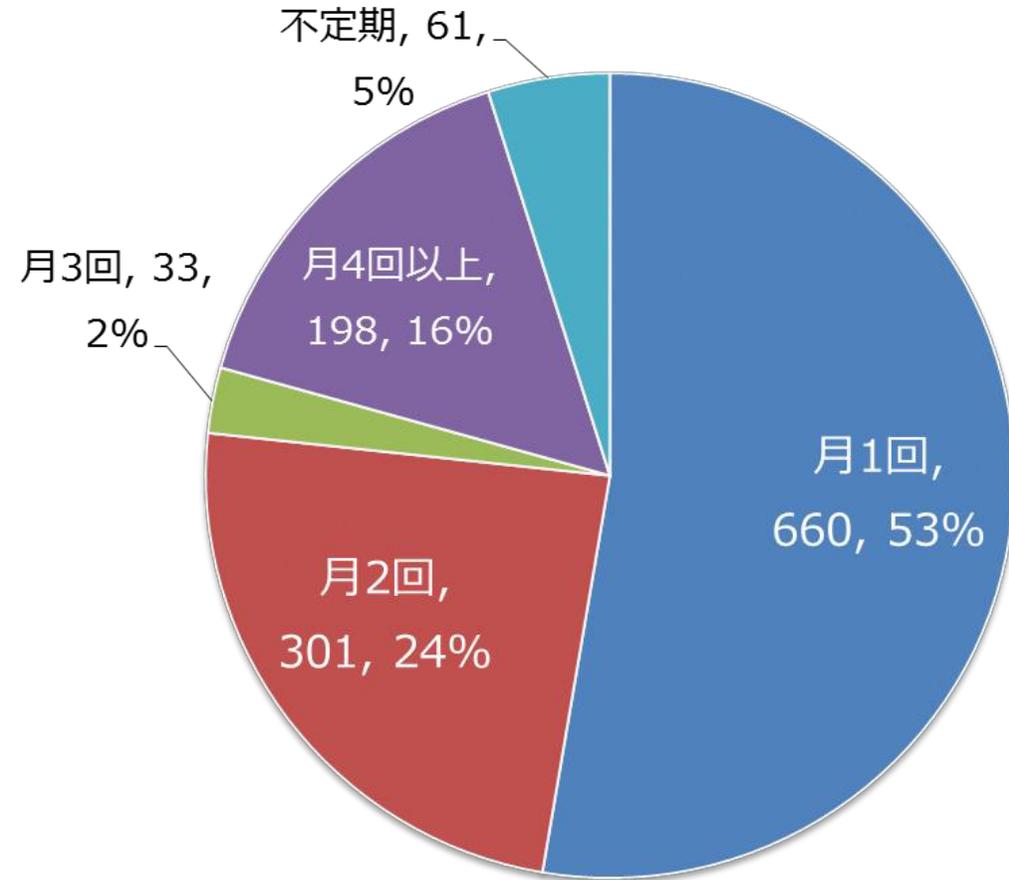
ふれあい・いきいきサロン区別設置・把握数（社協調べ） 令和3年7月末現在

	共生型	高齢者	障がい者	子育て サロン	合計
千種	23	49	2	19	93
東	29	33	1	18	81
北	32	72	2	29	135
西	16	86	0	27	129
中村	25	80	0	29	134
中	15	38	1	14	68
昭和	16	54	0	26	96
瑞穂	41	24	2	14	81
熱田	28	36	1	14	79
中川	39	80	1	30	150
港	26	98	1	27	152
南	65	60	0	35	160
守山	34	71	1	25	131
緑	49	118	3	39	209
名東	6	79	1	30	116
天白	41	28	6	23	98
計	485	1006	22	399	1912

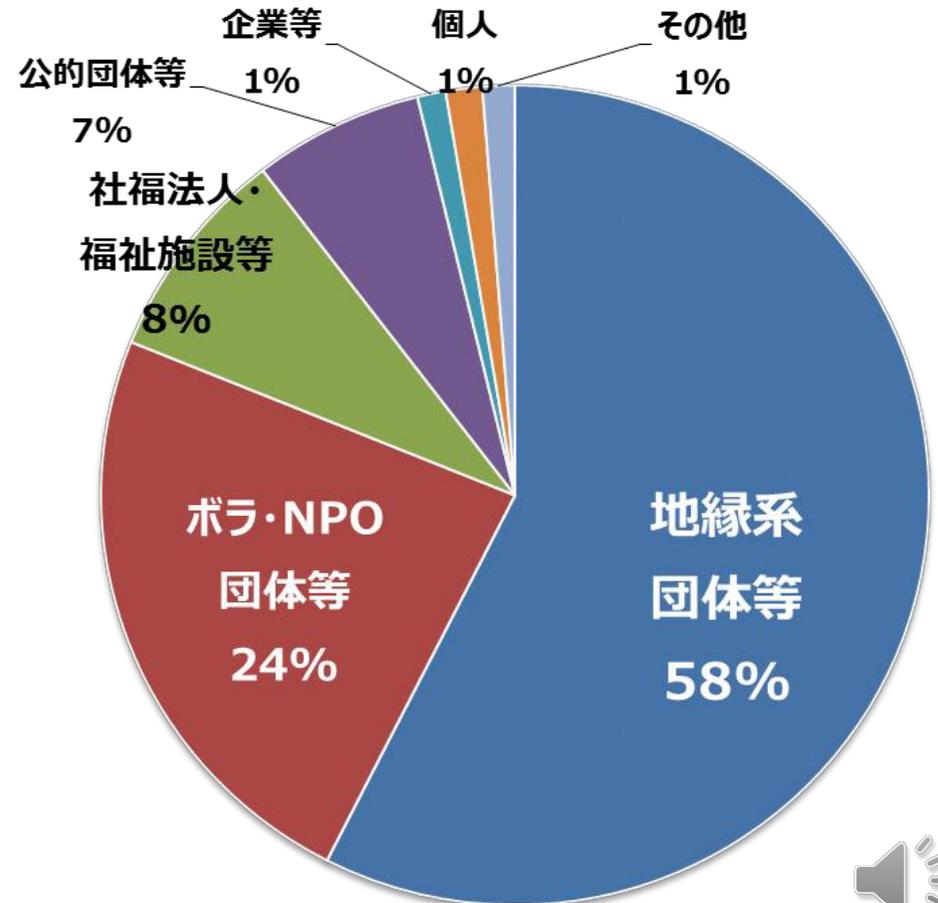


(平成30年3月末)

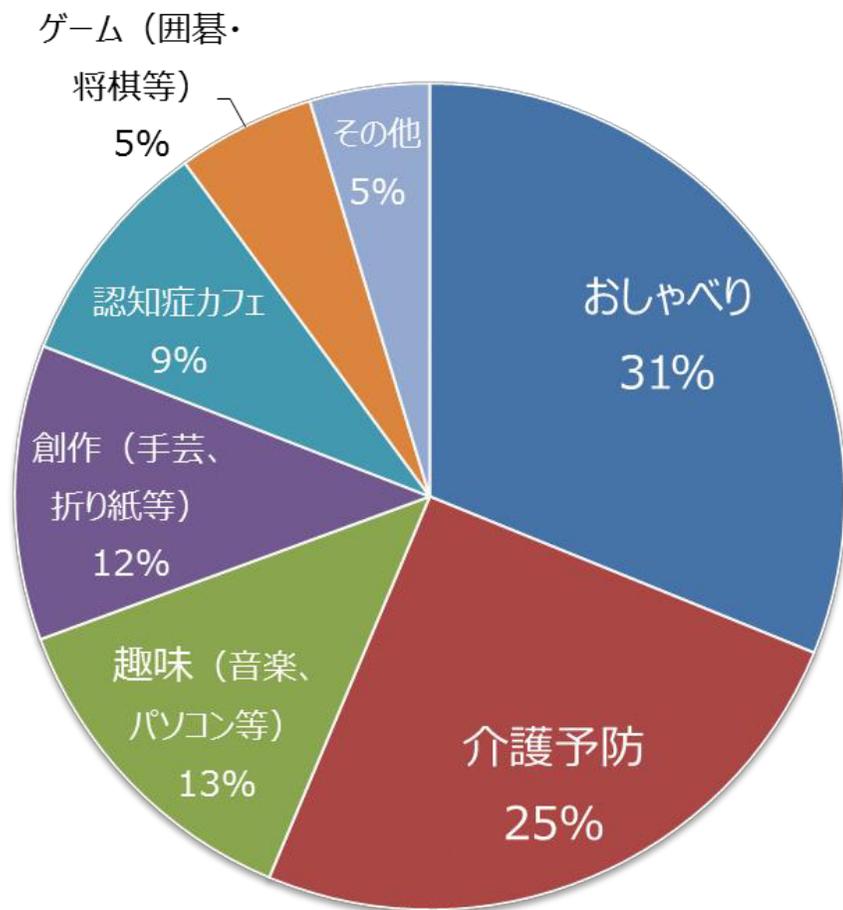
《開催頻度》



《実施団体》



《主なプログラム》



(平成30年3月末)

(参加者の声)

- 仲間に励まされながら、体操を続けることができ、元気になった。
- 心配ごとを相談できる仲間がいることで安心できる。
- 知り合いが増え、交流も増えた。 など

(運営者やボランティアの声)

- 自分の知識や経験を活かせることで、生きがいを感じている。
- 自分のための居場所にもなっている。
- 高齢者が増えていて、自分も何かしなければという思いになった。 など





健康な体をつくる

健康な体をつくるため、体操や健康についての学習を、近所の集会所等に集まって行います。専門職の指導を受けながら運動プログラムを中心に取り組んでいるサロンもあります。参加者同士で励まし合い、運動の効果を実感することで継続する意欲も高まります。

【活動例】 ●健康体操 ●健康講話 ●健康チェック





知識を学ぶ

新しい知識や技術の取得にチャレンジすることで、脳の働きを活発にします。参加者の興味があるテーマを毎回決めて活動しているサロンもあります。仲間と一緒に学ぶことで、より知識が深まります。

【活動例】 ● 男の料理 ● 地域の史跡めぐり ● 木の剪定



人との交流を深める

特に決まったプログラムはなく、お茶を飲んだり、おしゃべりをしたり気軽に人との交流を楽しむ場です。サロンへ通うことが外出するきっかけとなり、近所の顔見知りが増え、サロンの場以外での交流が広がります。

【活動例】 ● 茶話会 ● 手芸 ● 季節の行事



新型コロナウイルス感染症の感染防止対策チェックシート

	確認事項	チェック
密集・密接・密閉対策	定期的に窓の開放による換気をしている。(1時間に2回以上、2方向の窓の開放)	
	参加者同士の距離をできるだけ2m程度空けている。人数が多い場合は、人数制限や時間による入替、席配置の留意などの工夫をしている。	
	近距離での会話や、大声での発声、食事や呈茶、呼気が激しくなるような運動を伴わないプログラムを実施している。	
	実施会場の利用条件を遵守している。	
ウイルス飛沫・付着予防対策	運営者及び参加者は咳エチケットの徹底とともにマスク着用をしている。	
	こまめな手洗い・手指の消毒を呼びかけている。	
	会場の入り口等に消毒液が設置されている。ない場合は、手を洗う環境が整っている。	
	ドアノブ、電気スイッチ、机、手すりなどの不特定多数の人が触れるものや参加者が使用した備品等の消毒を行っている。	
健康状態の把握・管理	運営者及び参加者が体温を計測(自宅含む)してから参加している。	
	ご本人やご家族に発熱や咳、倦怠感などの体調不良時には参加を遠慮いただいている。	
感染経路確認	参加者の氏名や連絡先などを記載した名簿がある。	
活動前後の感染対策	活動の前後も「三密(密集・密接・密閉)」を避けた行動をお願いしている。	
	帰宅後、すぐに手洗い・うがいをするように声かけをしている。	

例 屋外での実施、スタンプカードの配付

30~40名ほどでサロンを開催していましたが、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、会場が利用できなくなりました。参加者の中にはひとり暮らしの方もいるため、屋外でサロンを再開することにしました。

以前は、町内以外の参加者も多数いましたが、同じ町内の方の参加を優先し、人数を半分に減らしました。また、密を回避できる屋外で、ラジオ体操、ゲーム、おしゃべりを楽しむとともに、終了後には、自宅でもできる脳トレや体操のチラシを配付しました。

さらに、参加者にスタンプカードを配り、参加した方や体操・脳トレ等を行った方にスタンプを押し、ポイントを貯める楽しみを味わってもらう工夫を行いました。

運営者が、サロン開催のチラシを持参し、見守りも兼ねてひとり暮らしの方や閉じこもりがちな方の自宅を訪問しました。



コロナ禍における取り組み事例

「コロナ禍でもこそつながり続けよう」

「元気ですよ！」連絡ファイルの交換

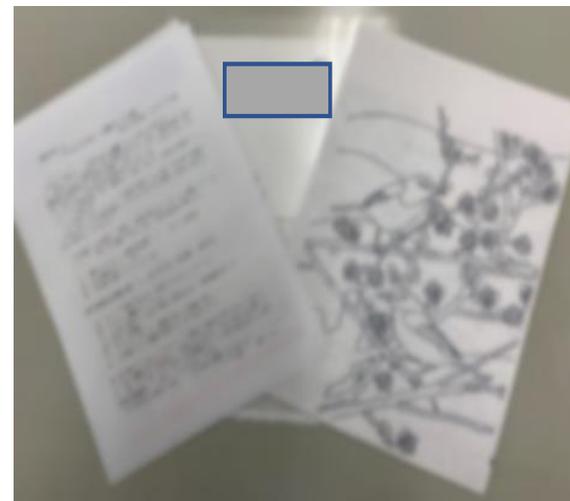
毎週火曜日に開催していた、集合住宅内集会所のサロン活動が新型コロナウイルス感染拡大の影響により開催できなくなりました。

令和元年に立ち上がったばかりのサロンを「このままなくしてはいけない」という思いから、何か連絡や交流の手段はないか、運営者で話し合いを行いました。

そこで、「充実した自粛生活を送ってもらうためのプレゼント」と記載されたクリアファイルに、サロン中止の手紙とともに、健康情報や脳トレ・大人のぬりえ等のプリントを同封して配付。他のプリントがほしくなったら代表者宅の郵便受けにファイルに戻してもらうようお願いしました。

代表者は戻ってきたファイルに新しい手紙とプリントを入れ、またその方の郵便受けに投函。

参加者から「元気ですよ！」という手紙が入っていることもあります。二十四節気の豆知識なども同封しているので、「季節を感じられ、学びが深まった」との感想をいただいています。



例 サロン通信の発行

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、サロンや学区行事などで住民同士が顔を合わせる機会がなくなってしまったため、運営者で検討した結果、住民参加型のサロン通信を毎月発行することとなりました。

配付先は民生委員の訪問対象の方、サロンの参加者、サロン通信を希望された方にしました。

内容は、テーマは自由とし、日々のちょっとしたつぶやきから、写真、絵画をはじめとした手作りの作品などを幅広く紹介しています。また、投稿者は学区の高齢者に限らず、自薦他薦問わず誰でもOKとし、掲載してほしいという情報があれば取材へも行きました。

掲載された方からは、文章を書く機会が減っていたので脳を活性化できた、コロナの影響で作品が人の目に触れる機会が減っているところ見てもらえて張り合いができたとの声もありました。





サロン何でも相談所

ふれあい・いきいきサロンに関する悩み事・困り事などがありましたら、
小さなことでも社会福祉協議会にご相談ください!!



NAGOYA かいごネット

事業者向けはこちら

名古屋市公式HP

サイト内検索

サイト内検索

ご意見箱

サイトマップ

トップ

介護保険制度の
あらまし

利用できるサービス

介護予防・日常生活支援総合
事業(総合事業)

ユーザー評価事業

事業所検索

