



「サロンをやってみたい！！」

と思われたみなさんへ

サロンを始めるワン・ツー・スリー♥



### ステップ1

自分の住んでいる地域のことを知りましょう！！

無理せず目の届く範囲で、周りを見回してみましよう。自分の住んでいる地域のいいところや、ちょっと気になるところなど、状況がわかれば、活動をはじめの大切なきっかけとなります。

例えば・・・

「みんなでワイワイおしゃべりできる場所がない。」「近所に気になる一人暮らしの方がいる。」「子育てを応援したい。」など  
もちろん「〇〇さんに誘われた。」というきっかけでもOKです。

また、見えてきた地域の状況から、求められている、あるいは自分が取り組んでみたいサロンの姿が、おぼろげながら見えてくるかもしれません。

### ステップ2

中心メンバーを集めましょう！！



一緒に活動してくれそうな知人やご近所の方など、身近な人に声をかけてみましょう。

協力や支援してくれる地域の人や、社会福祉協議会といった組織などを確認しておきましょう。いざという時に、相談できるところがあると安心です。そこから、様々な人や組織につながっていき、多方面の協力や支援が得られることがあります。

### ステップ3

活動の基本的な考え方を決めましょう！！

担い手の中心となるメンバーが集まったら、これから作っていくサロンについて一緒に考え、基本的な方針やイメージを共有することが必要です。

サロン活動が始まってから、改めて運営方法について、みんなで考えていくことも必要になるので、この段階では大まかな方向性を決めておきましょう。

例えば・・・

参加者の範囲 高齢者・障がい者・子育て中の親子  
地域住民ならだれでも など

活動内容 おしゃべり、体操、レクリエーション、講話など

開催頻度や開催日、参加者の人数、参加費の有無、役割分担、

1日・1月・1年のスケジュール

参加者の安全確保やプライバシー保護などについての方針

#### ステップ4

##### 開催場所を確保しましょう！！

サロンは、参加者が歩いて行ける身近な場所で開催できるといいですね。遠いと出かけることが億劫になりますし、町内会や自治会単位にあるとぐっと親しみやすい自分の居場所となります。

集会所や公民館、個人のお宅や空き店舗、寺社、公園など集えるところならどこでもOKです。

ただし、参加者が、高齢者や障がい者、乳幼児などが多いサロンでは、特に安全面の配慮が必要となってきます。



#### ステップ5

##### 参加を呼びかけましょう！！

サロンに来てもらえるように、あの手この手でお誘いしましょう。

例えば・・・

直接会ってサロンへ誘ってみる、ポスターを作って掲示板にはる、広報誌へ掲載する、チラシを作って回覧板でまわすなど

一度断られたからと諦めるのではなく、継続して呼びかけることで、「来てほしい。」という思いを伝えましょう。

ご本人だけでなく、ご家族や地域の人にもサロンのことを知ってもらい、参加の後押しをしてもらったり、活動の応援団になってもらいましょう。

## ステップ6

### サロンを開きましょう！！

サロンの活動に特別なプログラムが必要なわけではありません。のんびりお茶を飲みながらおしゃべりを楽しみたいと参加者が希望するのであれば、それで十分です。

プログラムを考えるのであれば、みんなで楽しめるものにしましょう。

参加者みんなで、内容を決めていくのもいいですね。

参加者や地域の方が、特技を発表する場にしたり、手芸などの特技を活かして教えてもらうのも一つです。

「振り込め詐欺」や「食生活」「交通安全」「介護予防について」などの専門家に来てもらい話をしてもらうのも、みんなの意識啓発につながります。

「気軽に」「楽しく」「無理なく」「自由に」が、長続きするサロンのポイントです。

例えば・・・

お花見、七夕会、クリスマス会、忘年会など季節の行事

軽い体操やゲーム、レクリエーション

健康や消費者生活などの講演会

高齢者と子どもたちとの異世代交流会

手芸での作品作り



裁縫の得意な参加者の方に教えてもらいながら「モンペ」をつくりました

すてきな「モンペ」ができました♡



## ステップ7

### 運営のルールを作りましょう！！

サロンの原則は、「みんなが主役」「参加者が担い手」です。

サロンの運営の課題について、参加者と担い手、みんなで話し合っていきましょう。みんなで考えていくことで、“自分たちのサロン”としての愛着がわき、サロンが好きになっていくでしょう♡

みんなでよく話し合っ、サロンの運営のルールを決めておきましょう。決まっていたことでも、必要に応じて柔軟に見直していきましょう。

例えば・・・

- ・ 事前に決めていたサロンの基本方針（参加者の範囲、活動内容、開催日、参加者の人数、参加費の有無、1日・1月・年間のスケジュールなど）
- ・ サロンの名前
- ・ 役割分担（みんなで、できることだけ協力しましょう）
- ・ リスクマネジメント（万一の事故に備える・緊急連絡先の把握・避難誘導方法の確認など）
- ・ プライバシーの保護（本人の承諾なしに個人情報を他人に漏らさないことの取り決め）

運営に悩んだら

☆みんなが意見をいいやすい雰囲気づくりをしましょう

みんなが「サロンにまた来よう」と思えるように、気になっていることや困ったことを、参加者も担い手も、みんなで出し合い、考え合う場を作りましょう。

☆他のサロンとの情報交換・交流活動を行いましょう

他のサロンがどのように運営されているのかを知ることは、参考になります。交流することで、関係者の輪が広がって活動が充実するなど、可能性が広がっていくことが期待できます。



☆悩んだら相談しましょう

サロン活動を運営していると、なんらかの悩みは生まれてきます。一部の人  
が悩みを抱え込むことなく、まずは、悩みをできるだけオープンにして、み  
んなでその解決方法を考えていきましょう。

全国社会福祉協議会「ふれあい・いきいきサロン」の手引き より



社会福祉協議会にも、  
ご相談ください。

♥サロン活動をとおして地域の絆を作っていきます♥