令和４年度サロンリーダー研修会

今こそサロン

目次

- はじめに（データーより）
- サロンを社会参加のきっかけに
- サロンを始めようと思ったら
- サロンを取り巻く6つの問題点
- 無理なく続けられるサロンの知恵・コロナでも行える交流活動
- これからもつながり続けるために～町社協～

動画で内容を
解説しています

前橋市大胡地区社会福祉協議会

はじめに

新型コロナウイルスに振り回された3年間、“活動を再開させようとすると感染者が増え”を繰り返し、未だにいつ終わるかわからない状況です。

今後は、容赦なく超高齢社会は進んでいきます。最も世代人口が多い団塊の世代600万人が後期高齢者となりはじめ、団塊ジュニア世代900万人が50代になります。

15年後には、高齢化率35.8%、約4000万人が65歳以上となります。

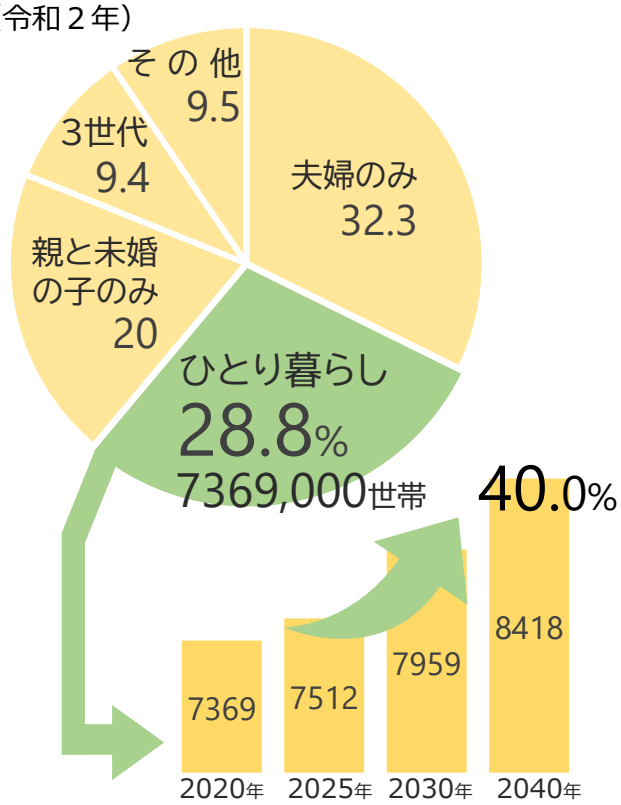
高齢化に伴う様々な影響に加え、昨今の物価上昇やデジタル化についていけないなどの問題が混在し、急激に社会が変化しています。

社会がどんなに変化しても、自分の町で幸せに暮らすためには、住民同士の支え合い、見守り合いが重要であり、喫緊の課題になっています。

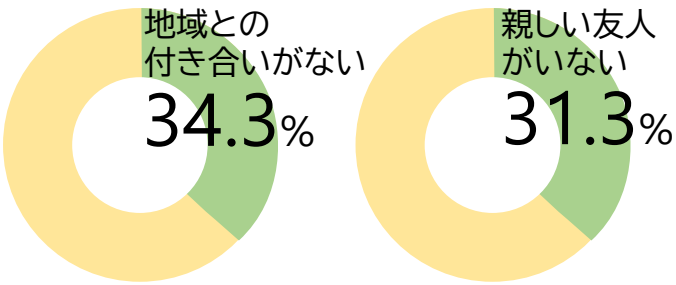
本資料は、そんな課題に立ち向かうべく、今後の福祉のまちづくりについて考えたり、話し合う際の一助となればと考え、作成しました。

ひとり暮らしの高齢者は増え続ける

65歳以上の者のいる世帯の構造
（令和２年）

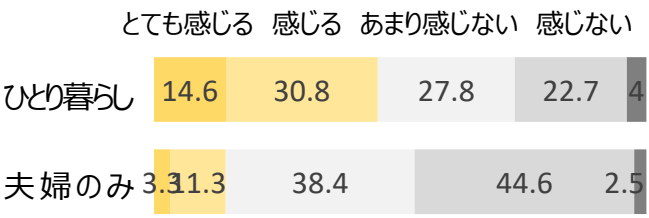


ひとり暮らし世帯の人付き合いの希薄化



令和2年度内閣府調査

孤独死は身近に感じるか



内閣府「高齢者の健康に関する意識調査

2015 年と比べ、ひとり暮らし世帯は15%増加しています。
今後もひとり暮らし世帯は増え続けることが予想されています。

コロナにより、趣味や交流の場を失ったり、習い事などを辞めてしまう人の増加
一度つながりを失うと、もう一度つながりを作るのはより大変になります。

孤独の身体と心への影響

ひとり暮らしの増加 × 人付き合いの希薄化 × コロナによる影響 ≫ 孤独・孤立がどんどん多くなる

慢性の孤独の身体的影響

喫煙（1日15本）と同等の健康被害
運動不足や肥満の3倍の悪影響

認知症のリスク	2倍
心疾患	30%上昇
うつ病	2.7倍
死亡リスク	26%上昇
自殺念慮	3.9倍

孤独の心的影響

令和4年度厚生労働白書

生きがいを感じる程度について

社会活動の参加の有無と
生きがいを感じていない人の割合

活動に参加	11.1%
活動に不参加	33.0%

3倍

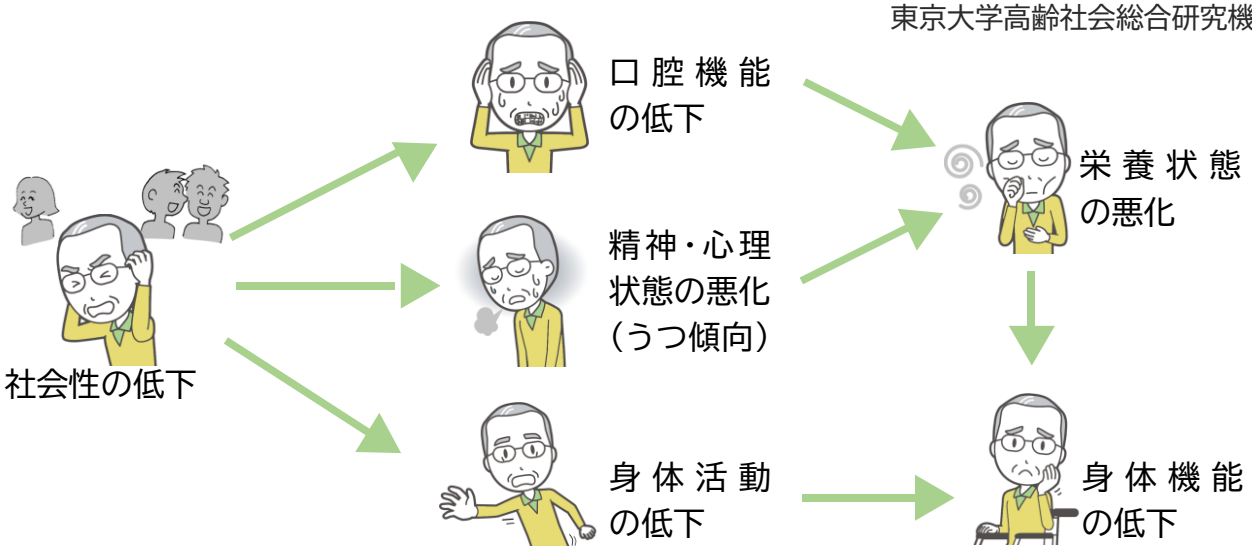
社会活動に参加していない人ほど、
生きがいを感じられていない人が多い

最も悲惨な貧困とは孤独であり、
愛されていないと感じることです

マザーテレサ

高齢者の孤独・孤立を防ぐには

東京大学高齢社会総合研究機構



社会や人とのつながりを失うことが、孤独・孤立のはじまりとなります。
つまり、一人暮らしの高齢者にとって、“社会参加” が、認知症予防・健康長寿につながります。

だからこそ、今こそ！サロン を進めていきましょう。

サロンを社会参加のきっかけに

高齢者サロンを形作る4つの要素

歩いていける地域の居場所

住民による住民のための交流の場

ひとりひとりが主役 生きがい・楽しみ

地域の資源や豊かな人間関係を育む

サロンを継続することの効果

楽しみ・外出の機会

人と会う、おしゃべり

活躍・地域貢献の場

人の輪が広がる

介護や孤立の予防

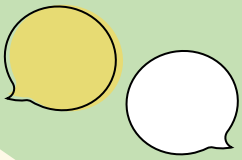
相談や情報の交換

防犯・防災

支え合える町になる

サロンが自然な見守りにつながっている

サロンで会った人と散歩のときに話をする仲になった

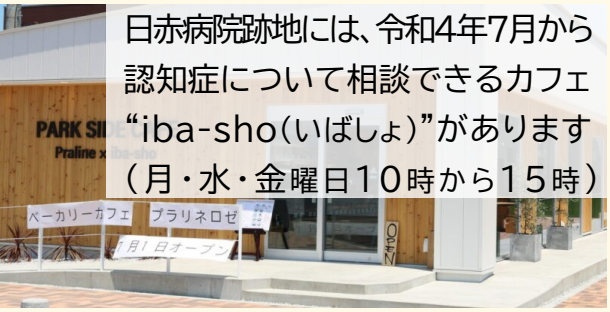


サロンを休んだ人を訪問したところ、体調を崩していた

台風や大雨・大雪のとき、気になる人に声をかけた

地域に孤立気味な人がいることが分かった

サロンを居場所から、支え合いの“iba-sho（いばしょ）”に



日赤病院跡地には、令和4年7月から認知症について相談できるカフェ“iba-sho（いばしょ）”があります（月・水・金曜日10時から15時）

地域のサロンが、楽しい居場所であると同時に、認知症や心配なことを相談できる“iba-sho”になることで、支え合いの関係も育まれます

サロンを始めようと思ったら

1 企画

予算・ルール・担い手・頻度・
参加者などの事項を決めます

2 準備

おしゃべり・体操などの内容や
流れや準備することを決めます

3 周知

参加者への声かけ・回覧
参加者同士の誘い合い

4 実行

サロンを開催する
おしゃべりを楽しみましょう

サロン運営の8つのポイント

1 継続が大切！無理せず続く内容で

主催者がすることをできるだけ減らして、参加するみんなで分担していきましょう

2 おしゃべりや相談できる時間を作る

毎回タイムスケジュールに、何もしない時間やお茶・おしゃべりの時間を、組み込みましょう

3 いろいろな人に関わってもらう

地域の子どもの参加や、特技を持っている人を講師するなど地域の魅力的な資源を生かしましょう

4 サロンを休んだ人へのフォロー

休んだ人には、近所の人にお願いして、サロンのお菓子等を持って、声かけしましょう

5 やることを参加者と一緒に決める

年度の最後のサロンは、次年度やりたいことをみんなで持ち合い、話し合ってみましょう

6 参加者への声かけやLINEも活用

参加者へは、個別に声をかけたり、LINEを活用したり、参加者同士の誘い合いもお願いしましょう

7 社協大胡支所を利用しよう

講師の依頼やチラシや回覧の用意など、社協に頼むことで、負担を減らしましょう

8 引継ぎのためのマニュアルを作ろう

役員が変わってもサロンが無理なく続けられるように、引継ぎマニュアルを作りましょう

サロンを取り巻く6つの問題点

担い手不足・自治会の負担増

高齢者が増えて自治会の役員の成り手がいない
自治会の負担が大きくなるばかり

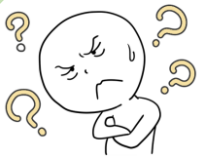
コロナで開催できない

サロンを開催しようとすると感染者が増えて、中止になってしまう

毎回、準備や企画が大変

毎回の企画を考えるのが大変。サロンを2年やっていないので、役員でも、分かる人がいない

再開しても何をしていいか分からない



コロナで、今までやっていた会食や歌や踊りが、できなくなっている

新しい方が増えない

顔なじみの常連さん同士で仲良さそうに話していると不安に感じたり、疎外感を感じてしまう

訪問活動に切り替えられない

いざ、訪問活動をしてみようと思っても、どうすればいいか分からず、結局活動に進めない

無理なく続けられるサロンの知恵

定番をたくさん作る

体操→おしゃべりTIME→ゲームや出し物といった流れを決めます
季節で、やることを決めておくのもいいです

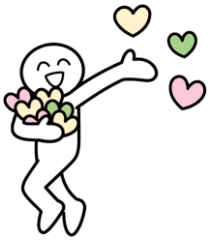
参加者に任せることを増やす

会場準備や片付け、掃除やゲームの景品やお茶・お菓子の用意、カメラ係や司会まで、準備の時間から参加をお願いしてみましょう

集会所開放日を設定してみる

集会所を開放して、自由参加の会を試してみましょう
準備をしなくても、回数を重ねることで、自然と交流のカタチがつくられます

感謝の気持ちを伝える場に



お互いに「会えて嬉しい」「手伝ってくれてありがとう」など声をかけあいましょう
帰りには「また次回会いましょう」と伝えあいましょう

コロナでも行える交流活動

参加の機会を増やす

ラジオ体操・ゴミ出し・散歩
グランドゴルフ・掃除など
短い時間でも、定期的に
会う機会を増やしましょう

ご近所の通いの場を増やす

集会所のサロンだけでは
なく、近くの公園、近所の
〇〇さん家など、集まれる
場所を増やしましょう

回覧板や広報の配布を手渡しに

回覧板をもって一声かけ
たり、顔を見に出かけて
みてはいかがでしょうか

お互い見守り合う日を設定する

金曜のゴミ出しの後は、
おしゃべりの日や散歩しあ
う日など、近所でルールを
決めてみましょう

いつもやることを共有しよう

犬の散歩や買い物、庭掃除、
いつもやっていることを、
たまには、近所の人と一緒
にしてみましょう

ご近所でLINEのグループをつくる

ご近所でLINEグループを
作っておくと、何かの時や
もしものときの安否確認
の手段にもなります

つながりをきらないために、今できること

つながりは、サロンや見守り活動という形にこだわらなくても、
井戸端会議や、日常のゴミすてや散歩や買い物の際に、
挨拶を交わしたり、声をかけ合ったり、
ちょっとした意識や気遣いを
お互いに持つことで、つながることができます
「ひとりひとりが・できるときに・できること」でつながり合いましょう

町でサロンと見守り活動

町社協

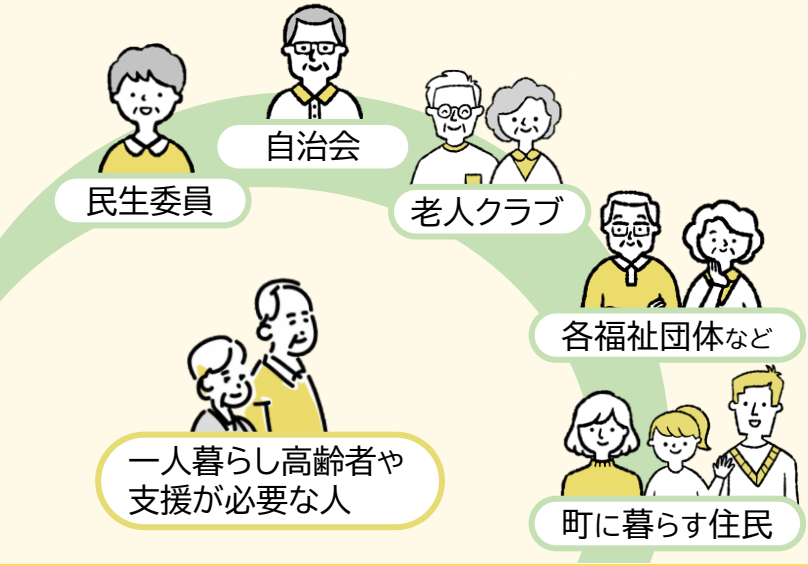
これからも
つながり 続けるために

町社協(ふれあい福祉委員会)とは

交流・見守り・支え合いを継続的に進めます
地域の困りごとに、組織的に対応します

町社協(ふれあい福祉委員会)の構成員

ふれあい福祉委員長(自治会長)
ふれあい福祉委員(代理区長)
ふれあい協力員・町に暮らす住民



主な活動

町が行うサロンなど交流活動
会食会や居場所などの活動

町が行う訪問活動やみまもり会議
声かけ、目配り、気配りの活動

サロンについてぜひご相談ください

大胡地区社会福祉協議会
前橋市社協大胡支所
☎ 283-2001
前橋市堀越町1658-1

LINE

貸し出し道具やお助けbookもあります

スカットボール

輪投げ

友・遊ボーリング

ストライクトレーナー

玉入れ