

ふれあい・いきいきサロンを 楽しくする工夫



時間や雰囲気を変えてみよう！！

時間帯を夜にしたり、サロンを居酒屋風に変えてみてはいかがでしょうか。時間を変えることで参加者が変わったり、お酒が入ると普段できない会話もできるかもしれません。

ただし、一緒に来られた人は責任を持って家まで送り届けましょう。

参加者はお客さん . . .

ではありません！！

会場の準備や片づけ、チラシの作成、お茶出し、買い出しなどできる範囲で協力してもらい、一緒にサロンをつくっていきましょう。



地域の人材を生かしましょう！！

参加者の経験や特技、趣味を見つけ、声をかけてみたらいかがでしょうか。披露してもらった場を設けるのもいいですね。

※サロンお助け隊としてサロンを訪問し、サロンを盛り上げる方もいますよ。

皆で食べよう！！

スーパーのお弁当も皆で食べればさらにおいしくなりますね。

時には一人暮らしでは難しいお好み焼きやたこ焼き、鍋を皆で作って食べるのも楽しいですね。

得意な料理や手作りのお菓子を持ち寄ることですいつもより食が進みます。





サロンをつくりたい！
何から始めればいい？

STEP1 まずは協力者を集めよう

- 民生委員・児童委員
- 母子保健推進員
- 老人クラブ会員
- 主任児童委員
- 自治会役員
- ボランティア など
- 福祉員
- 婦人会

※他にも、雰囲気作りの上手な人、誰でも仲間にしちゃう人など
地域にはいろいろな個性のある人が意外と多いものです。



STEP2 サロンについて話し合おう

●参加者はどんな人？

⇒ 高齢者、子育て中の親子、障がい者など誰でも参加できます。
友達同士だけや趣味の集まりではなく、地域の様々な人が参加できるように
サロンの入口を広げましょう。

●会場を確保しよう！

⇒ 集まりやすく身近な場所にしよう。(公民館、地域交流センター、集会所など)

●開催回数を決めよう！

⇒ 無理のない範囲で決め、長く続けることが大切です。

●活動内容を決めよう！

⇒ サロンは興味や関心に合わせて自由な考えで活動内容を決めることができます。
各種講座、食事会、健康体操など、興味や関心がある事にチャレンジしてみよう。

●参加費は？

⇒ 参加者の負担にならない程度の金額にし、飲食物は皆で持ち寄るなど工夫を
すると、作り方などでさらに話がはずみます。

●サロンに名前をつけよう！

⇒ 親しみのもてるようなサロン名を決めよう。サロン代表者や会計、準備係等の
役割分担を決めておくと便利です。

例：ふれあい・いきいきサロン〇〇

※実際にサロンを開催している地域へ見学も出来ます！ご相談ください♪



STEP3 参加者の募集をしよう



- 手作りの手紙、招待状
- 地区社協だより
- チラシの配布
- 公民館だより
- 回覧板
- 掲示板 など



サロンのスタートです！！