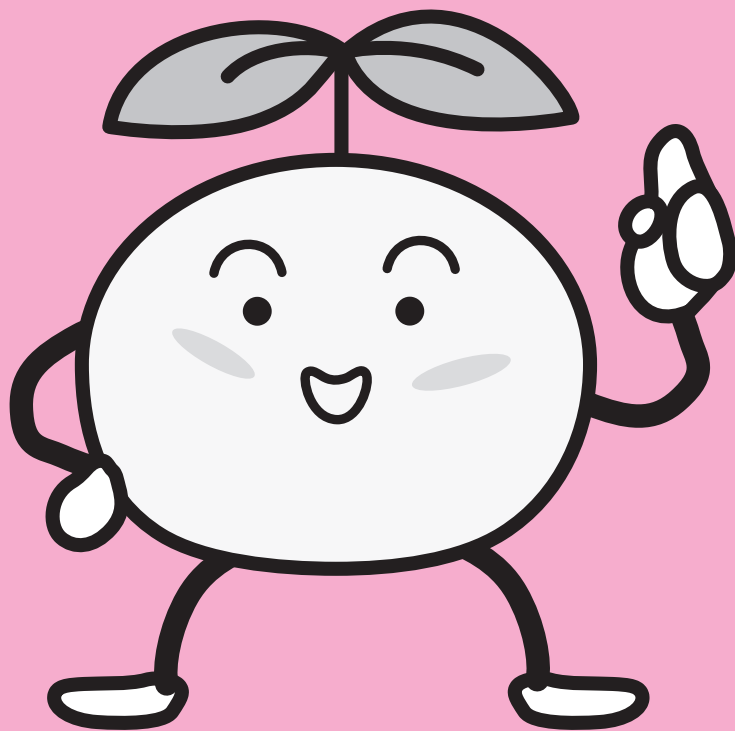


ふれあい いきいきサロン

四日市市内で現在おこなわれているふれあいきいきサロンで、活動しているみなさんの声をもとに作成しました。みなさんの「悩んでいること」「上手くいったこと」がいっぱいつまっていますよ。



わたしの名前は ふれサロマン。「ふれあいきいき
サロン」から字をとって名づけられた、ふれあいきいきサ
ロンを応援するサポーターです。この冊子が、みなさんの活
動に少しでもお役に立つように、これからご案内します！

目次

1. はじめに

★ふれあいいいきいきサロンの目的は	2
-------------------------	---

2. みなさんの声から

① 「スタッフの負担が多いので大変・・・」	3
② 「もっとたくさんの人に参加してほしい!!」	4
③ 「男の人にも来て欲しいのだけど・・・」	5
④ 「誰かケガをしたらどうしよう・・・」	6
⑤ 「参加者から参加費をもらったほうがいいのかなあ・・・」	7
⑥ 「活動するのもっと資金が必要!!」	8
⑦ 「活動をしている場所に段差（バリア）があって危険!!」	9
⑧ 「困ったときに相談にのってくれる人がほしい!!」	10
⑨ 「今日のふれあいいいきいきサロンは何をしよう・・・」	11

3. 資料編

★いろんなメニュー.....	12
★四日市市における「ふれあいいいきいきサロン」活動リスト.....	20

1. はじめに

ふれあいいいききサロンは、平成6年11月に全国社会福祉協議会が住民であるボランティアと利用者が主体となって、お互いつながりを持てる場をつくる提案をし、「ふれあいいいききサロン」と名付けられたのがはじまりです。それ以来全国各地に活動が広がっていきました。四日市市では平成2年頃からこの活動が始まっており、四日市市社会福祉協議会には約120のふれあいいいききサロン活動が報告されています。

ふれあいいいききサロンの目的は？

ひとり暮らしで「話し相手がいない」「さびしい」という方、子育てに不安があるけれど誰にも相談する人がいない方、高齢であったり障害があるため外出の機会が少ない方など、地域にはさまざまな困りごとや不安を抱えながら生活している方がみえます。生活を支えるために必要な公的制度や福祉サービスはいろいろありますが、それだけでは困りごとや不安は解消されません。そんな困りごとや不安を少なくする仕組みの一つが、「ふれあいいいききサロン」です。



ふれあいいいききサロンは、地域のみなさんの協力で開催されています。地域で開催されるので、参加する方にとっては、より身近な憩いの場になっていますが、活動を楽しみながら継続していくにはいろいろな悩みや問題がおこってきます。この冊子では、みなさんがサロンを開催するときに「悩んでいること」を「みなさんの声」として取り上げ、その悩みごとを解決する工夫として実際に「上手くいったこと」などを紹介していきます。



・・・悩みや問題を、アイデアや工夫で見事に解決しているふれあいいいききサロンもありました。ぜひ参考にしてください！！・・・

2. みんなの声から

① 「スタッフの負担が多いので大変・・・」

せっかくふれあいいいききサロンを開催するのですから、たくさんの方にご参加いただき、たくさん楽しんでいただきたいと思うのは当然です。そのため、ついついスタッフの負担を増やしてしまっているふれあいいいききサロンも多いようです。参加者の募集・・・会場準備・・・活動内容企画・・・司会進行・・・など、「実施することがたくさんあって大変！！」という声をうかがいました。スタッフの負担についての悩みを解決する方法は次のとおりです。



声① 「みんなの集まる場をつくるのが目的だから」

声② 「参加者に助けてもらう」

声③ 「できることをしたらいい」

声④ 「スタッフにとって楽しいメニューをとり入れる」

・・・何事も無理をしないで
とりくむことが大事という声を
たくさんいただきました。
スタッフのみなさんにとっても
楽しいふれあいいいききサ
ロン活動にしてくださいね・・・



② 「もっとたくさんの人に参加してほしい!!」

開催の案内については、活動の内容や規模によってとりくみが違っているようです。活動中みなさんから寄せられた、参加者についての悩みを解決する方法は次のとおりです。



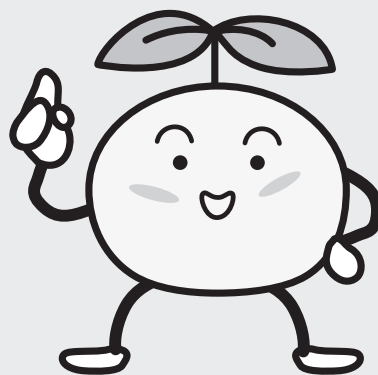
地域をまきこむ
きっかけになります!!



- 声① 地区広報にのせてもらう
- 声② 自治会（班・組）の回覧文書といっしょに回覧してもらう
- 声③ 招待状をつくってお誘いする
- 声④ 参加者のクチコミ
- 声⑤ 開催当日にスタッフが誘いに行く

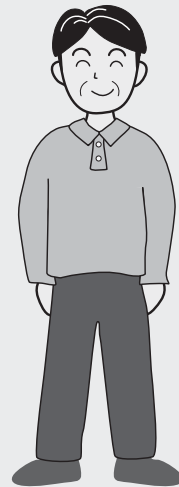
参加者を増やすのに
効果があるようです!!

・・・しっかりと次回の開催日を事前に決めておき、参加者にお知らせしていきましょう！参加者にふれあいいきいきサロンの情報をPRしてもらうことは負担も少なく効果的ですよ・・・

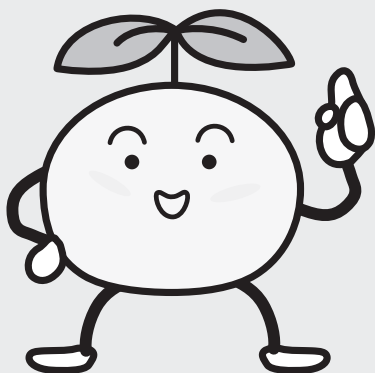


③ 「男の人にも来て欲しいのだけど・・・」

どのふれあいいいきサロンでも男性の参加は非常に少ないのが現状です。また、参加者はもちろんスタッフも男性は少ないようです。そこで男性の参加者を増やすための方法は次のとおりです。



- 声① 男性にスタッフになってもらう
- 声② 「力仕事が必要だから」と頼んで参加してもらう
- 声③ 「…を教えて！」と特技のある人に頼んで参加してもらう
- 声④ 自治会役員・民生委員児童委員さんから声をかけてもらう



・・・頼りにしてくれたら、それに応えてくれる男性はたくさんいます。「重たい荷物を運んで欲しいのだけど・・・」と無理のない形で誘ってみてはいかがでしょうか！まずはスタッフの家族に参加していただくなど、一緒に活動を楽しんでみてはいかがでしょうか・・・

④ 「誰かケガをしたらどうしよう・・・」

ふれあいいいききサロンは市民活動総合保険の対象になります。市民活動総合保険は四日市市が市民の活動中のケガなどを補償するための保険（加入申請必要なし・無料）です。もしケガをされて通院しなくてはならない状況になった場合は、四日市市社会福祉協議会で受け付けし保険請求の申請をすることができます。

また、ボランティア活動中のケガ等を補償するボランティア活動保険やふれあいいいききサロン参加者全員のケガ等を補償するボランティア行事用保険などがあります。

ボランティア活動保険・ボランティア行事用保険は食中毒の賠償事故にも対応できるため、調理をしているたくさんのふれあいいいききサロンで活用されています。



・・・スタッフの方でボランティア活動保険をかけていると低額の掛金で、たくさんの補償があります。気軽な補償としてお使いください。ケガをしないように注意してくださいね・・・



*市民活動総合保険・ボランティア活動保険・ボランティア行事用保険についての詳しいことは、四日市市社会福祉協議会までお問い合わせください。

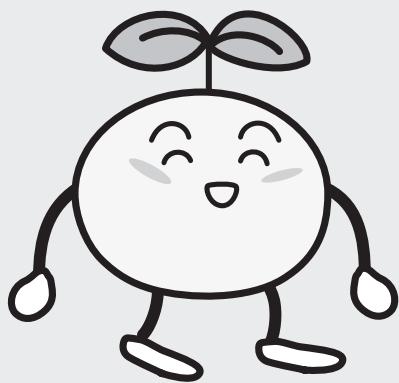
⑤ 「参加者から参加費をもらったほうがいいのかなあ・・・」

参加費については、ふれあいいきいきサロンによって様々で、次のとおりです。



- 声① まったくとっていない
- 声② 1回100円 ~ 500円
- 声③ 必要な時に必要なだけ集める
- 声④ 年会費

ふれあいいきいきサロンや地域の事情にあわせて、みなさんで相談して決めていきましょう！ふれあいいきいきサロンの説明などが必要な場合は四日市市社会福祉協議会が応援します！！



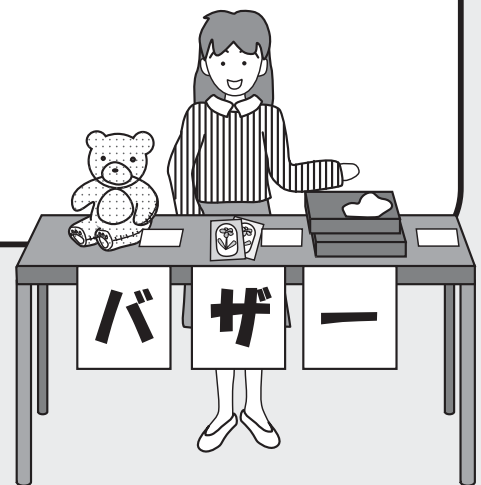
参加費をとることは「参加者のみなさん全員でふれあいいきいきサロンを作っている」という共通意識を持つための方法の一つです。

スタッフのみなさんも同じ金額を払うことで、スタッフも参加者も一緒になってふれあいいきいきサロンを運営する意識がめばえたという報告もありました。

⑥ 「活動するのにもっと資金が必要！！」

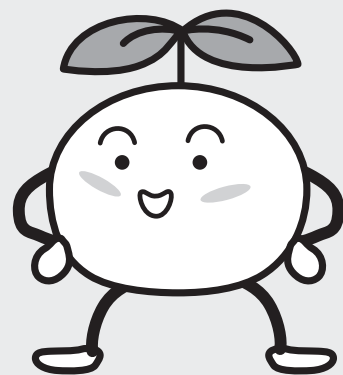
ふれあいいいききサロンを運営するためのお金を確保する方法については次のとおりです。

- 声① 四日市市介護・高齢福祉課の補助金【ふれあいいいききサロン推進事業費補助金】を活用している
- 声② 四日市市社会福祉協議会の補助金【地域福祉活動メニュー事業補助金ふれあいいいききサロン事業】を活用している
- 声③ 参加費をとっている
- 声④ 活動で作った作品を販売する
- 声⑤ バザーを実施する



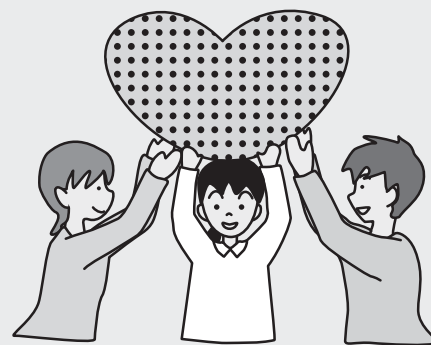
四日市市社会福祉協議会の補助金を、上手に活用されているふれあいいいききサロンはたくさんあります。地区社会福祉協議会を通じて申請ができますので気軽に利用してください。

・・・「④活動で作った作品を販売する」は、地域の方にPRをしながら運営資金を集められます。地区事情や活動状況にあわせてお金の確保の方法を考えましょう。四日市市社会福祉協議会も相談のりますよ！・・・



⑦「活動をしている場所にバリア(段差等)があって危険!!」

みなさんの活動場所は、地区の集会所、市民センターなど公共施設や自宅が多く、新しい建物もあれば古い建物もあります。古い建物にはちょっとした段差があったり、トイレが和式だったりするなどバリアがあるところがあります。そのバリアを解消するためにみなさんが実施している工夫は次のとおりです。



- 声① トイレに据え置き型の洋式便座をおく
- 声② 段差解消スロープ(福祉用具)をおく
- 声③ 玄関が高いのでステップ(福祉用具)をおく
- 声④ 玄関で靴を脱ぐときに座れる椅子をおく
- 声⑤ 玄関などにすべり止めマットをおく
- 声⑥ 手すりのかわりになるように机をおく
- 声⑦ 地元の大工さんがボランティアで手すりやスロープをつくる
- 声⑧ 自治会等地区で予算をつけてもらって改修する



・・・参加者すべての人にとってのバリアを完全になくすことは難しいです。しかし、ちょっとした工夫を考え、バリアを少なくするようなとりくみをされています。お近くの在宅介護支援センターや四日市市社会福祉協議会に相談すると、バリアを少なくする工夫や福祉用具の紹介等をお手伝いしますよ!・・・

⑧「困ったときに相談にのってくれる人がほしい!!」

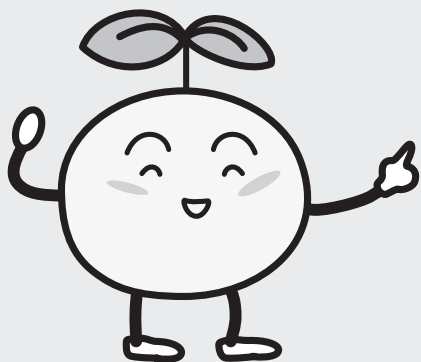
困ったときなど気軽に相談にのってくれる関係機関をみなさんにお聞きしたので次のとおりです。



- 声① 地元の民生委員児童委員
- 声② 地元の自治会役員
- 声③ 地区社会福祉協議会役員
- 声④ 地区市民センター
- 声⑤ 近くにあるデイサービスなどや老人福祉施設等
- 声⑥ 地域の在宅介護支援センター
- 声⑦ 四日市市社会福祉協議会



相談をしたことで、「看護師さんによる健康チェックをしてくれた」や「会場費用が無料になった」「一緒に事業をすることになった」「助成金をいただけるようになった」との報告がありました。



・・・気軽に相談できるところを作っておくことは活動の負担を減らすためにも効果的です。関係機関に声をかけにくいときは四日市市社会福祉協議会にご相談ください。関係機関を紹介するなど、お手伝いをさせていただきますよ・・・。

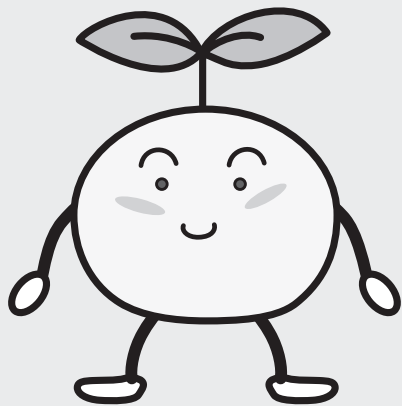
㉑ 「今日のふれあいいきいきサロンは何をしよう・・・」

いろんなふれあいいきいきサロンでうかがった活動メニューは次のとおりです。資料編で紹介しますので参考にしてください。



紹介する活動メニュー

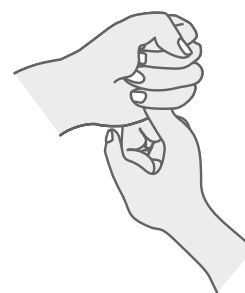
- ☆ 時間があまった時につかえる遊び
 - 「指遊び・手遊び」
 - 「3ヒント連想クイズ」
 - 「じゃんけんゲーム」
- ☆ もりあがる遊び
 - 「ボール遊びゲーム」
- ☆ たくさんの人数で楽しめる遊び
 - 「じゃんけんすきやきゲーム」
- ☆ 季節を感じるすることができる遊び
 - 「花見」「盆踊り」
 - 「お正月の遊び」
- ☆ 仲良くなることができる遊び
 - 「握手であいさつゲーム」
- ☆ 子どもとの交流した時に楽しめる遊び
 - 「手遊び・わらべ歌」
- ☆ 地域へ活かせる遊び
 - 「ゴキブリ団子（ホウ酸団子）づくり」



・・・ 声をいただく中で、活動メニューに悩む声が一番多くよせられました。でも参加者からは、おしゃべりをするのを楽しみに参加しているという声もたくさん聞かれます！無理して何かしようと思わないで大丈夫ですよ・・・

3. 資料編 いろいろなメニュー

☆時間があまった時につかえる遊び



「指遊び・手遊び」

- その1** 相手の人さし指を軽く片手で握ります。軽く握っている人さし指を何回か強く握り、相手に何回強く握ったかをあててもらいます。
- その2** 片方の手のひらを上に向けて目を閉じさせ、手のひらに人さし指で2つの文字を書き、その文字をあててもらいます。
- その3** 人さし指で相手の背中に文字を書き、あててもらいます。

「3ヒント連想クイズ」

3つのキーワードを出し、そこからどこの地名か推理し当ててもらおうクイズです。

ヒントをひとつずつ出していきわかったところで答えてもらいます。

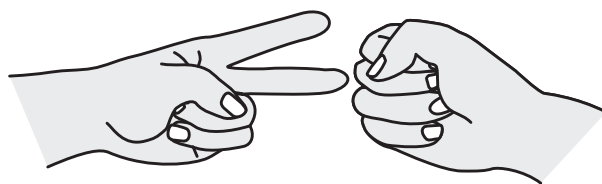
ヒント①みかん ヒント②かつお ヒント③富士山 答・・・静岡

●問題例

- | | | | |
|--------|---------|--------|----------|
| ①まんじゅう | ②湯畑 | ③ゆもみ | 答・・・草津温泉 |
| ①だいこん | ②火山灰 | ③西郷さん | 答・・・鹿児島 |
| ①りんご | ②ほたて | ③ねぶた | 答・・・青森 |
| ①猿 | ②いろは | ③徳川家康 | 答・・・日光 |
| ①みかん | ②うめぼし | ③紀州 | 答・・・和歌山 |
| ①米 | ②美人 | ③なまはげ | 答・・・秋田 |
| ①坂道 | ②いか | ③夜景 | 答・・・函館 |
| ①お寺 | ②おたべ | ③舞妓 | 答・・・京都 |
| ①松 | ②温泉 | ③貫一お宮 | 答・・・熱海 |
| ①桜 | ②サラブレッド | ③二十間道路 | 答・・・静内 |
| ①西郷隆盛 | ②桜 | ③北の玄関 | 答・・・上野 |
| ①中尊寺 | ②わんこそば | ③小岩井牧場 | 答・・・岩手 |

3つの言葉で連想してできるものをみなさんで作って楽しみましょう

「ジャンケンゲーム」

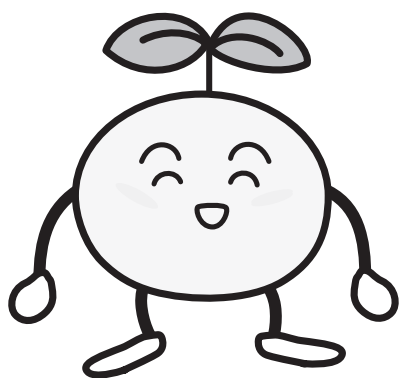


その1 [ジャンケン名前あつめゲーム]

- ・ ・ ①参加者に鉛筆と紙を配ります。
- ・ ・ ②「この部屋の誰とでもいいのでジャンケンをしてもらいます。」
- ・ ・ ③負けた人は相手の紙に名前を書いてください。
- ・ ・ ④5人名前を早く集めた方が勝ちです。

その2 [あとだしジャンケン]

- ・ ・ ①司会者は自分にむかってジャンケンをするようにお願いします。
- ・ ・ ②司会者が「ジャンケンポン」のかけ声でジャンケンをしていきます。
- ・ ・ ③司会者は「グー」「チョキ」「パー」のどれか事前にだしておきます。
- ・ ・ ④司会者はみなさんに「私に勝ってください」と言ってみなさんは必ず司会者に勝ってもらうようにジャンケンします。
- ・ ・ ⑤慣れてきたら「私に負けてください」と言ってみなさんは必ず司会者に負けてもらうようにジャンケンします。
- ・ ・ ⑥スピードを早くしてみなさんにできないようにしていきます。

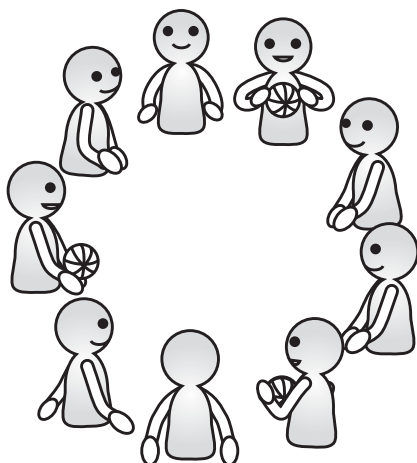


・・・アイスブレイクという言葉をご存知ですか？直訳すると「氷が砕ける」という意味ですが。「氷のように閉ざされた人の心を、氷が解けるように緊張をとくこと」を言います。ここで紹介したレクリエーションは参加者の緊張をとり、なごませる雰囲気づくりに役立ちますよ・・・

☆もりあがる遊び

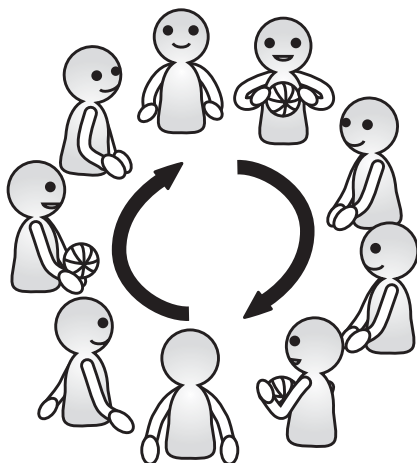
「ボール遊びゲーム」 (10人ぐらいから楽しめます)

①みなさんに輪になってもらい準備したボールをもってもらいます。(図1)



準備物
やわらかいボール
人数÷3個程度

②みんなでうたいながら、時計まわりにボールをわたしていきます。



③誰かが合図をしたらボールを反対まわしにします。

④ ~くりかえし~ おこなう

⑤歌を歌い終わった時にボールをもっていた人が負けです。

⑥最後までもっていた人はバーンと爆発してボールを上になげましょう！

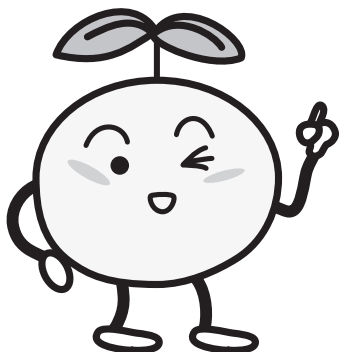
・・・このゲームのおもしろさは「ボールが上手くまわせないところ」にあります。右からも、左からもボールがやっつけてきてどうしていいかわからない人がでてくるのがおもしろいところです。でも何度も自分が失敗してしまうのは誰でもうれしくありません。ボールを反対回しにする合図のタイミングを考慮し、よく特定の人に失敗が偏らないようにしましょう！・・・

☆たくさんの人数で楽しめる遊び

「ジャンケンすきやきゲーム」

このゲームは、ジャンケンをして勝ったチームが、すきやきの材料カードの入った袋の中から1枚取り出していき、早く集めたチームの勝利というゲームです。20人以上のたくさんの人数で遊ぶときに有効です。

- ①準備物として 牛肉、焼豆腐、しらたき、しいたけ、春菊、卵、ねぎ、と書かれたカード制作します。(牛肉×5枚 焼豆腐×6枚 しらたき×7枚 しいたけ×8枚 春菊8枚 卵×8枚 ねぎ×8枚)
- ②チームわけをしましょう。1チーム3～5人ぐらいが適当です。
チーム名をきめてもらいます。
- ③5人で役を作ると楽しさが広がります。(お父さん、お母さん、子どもなど家族を作ってもらいましょう)
- ④司会者と各チームのお父さんがジャンケンをする
- ⑤司会者と各チームの●●とジャンケンをする・・・とすきやきセットができるまでくりかえしていきます。
- ⑥すきやきカードがすべてそろったチームが、みんなで「いただきまーす」と声かけをしてゲーム終了です。



面白くするためには・・・
このゲームを普通にしていると単調なので途中で「○○さんチームはねぎと、とうふだけですわね。湯とうふしかできませんわね」と声かけるなど実況をいれてみましょう！
また、チャンスタイムとして、全員とジャンケンをして勝った人の多いチームには、好きなカードをあげたりするなども面白いです。

☆季節を感じるができる遊び

「花見」

たまには場所を変えてみんなで桜の下でおしゃべりというのもいいですね。ふれあいきいきサロンによってはこうした機会に特別に少しアルコールをだされるところもあります。その時には男性の参加者が増える・・・とのこと。飲みすぎにはご注意ください・・・

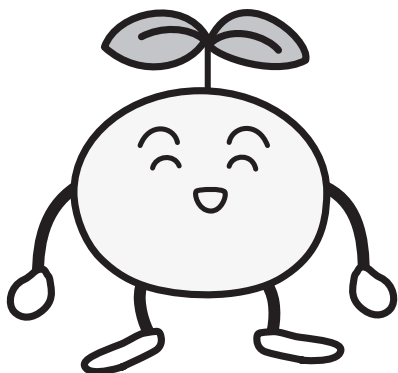


「盆踊り」

「ふれあいきいきサロン会場が盆踊りの会場に早代わり」というふれあいきいきサロンは少なくありません。みんなで輪になり盆踊りを踊る。歩くのを嫌がる人でもこの時だけは軽快なステップを踏まれるという報告も聞きます。転倒にはご注意ください。

「お正月のあそび」

コマまわし、福笑い、羽子板、すごろく、カルタなど昔を思い出してやってみましょう！巨大な福笑いを作って参加者のみなさんに見えるようにしてやるとかなり盛り上がるそうです。



・・・窓に閉じこもりの方は特に季節を感じる事が少なくなっている方が多いです。季節感を感じる事により認知症の予防にもなると言われていますよ・・・

☆仲良くなることができる遊び

「握手であいさつゲーム」

「手」と「手」などふれあうことができると自然に笑い声が出て仲良くなれるといわれます。初めての参加者が多いときなど自己紹介をかねて実施できるゲームです。

- ①司会者の合図で始め、1分間に何人の人と握手ができるかを競うゲームです。
- ②握手をする時に自己紹介をするなどきまりを作りましょう。



☆子どもとの交流で楽しめる遊び

「手遊び・わらべ歌」

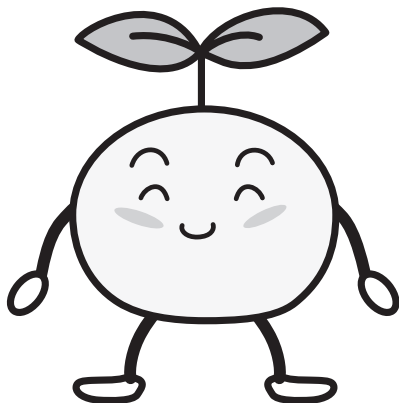
わらべ歌・・・子どもと手をつないだり歌と一緒に歌ったり、ふれあいながら楽しめる遊びです。昔懐かしい手遊びやわらべ歌を子ども達に教えてあげましょう！

「つーねこさん」

お寺のつーねこさんが (相手の甲をつねる)
 階段のぼって (相手の手から腕、わきの下までつねった二本指で昇っていく)
 こちょこちょこちょこちょ (わきの下をくすぐる)

「いちにのさんの」

いちにのさんの (テンポにあわせて 両手共に指を1本たてる 2本たてて 3本たてて)
 しのにのの (4本たてて、2本たてて、5本たてる)
 さんいちしのにの (3本たてて、1本たてて、4本たてて、2本たてる)
 しのにのの (4本たてて、2本たてて、5本たてる)



・・・テンポを早くしたり、手を交差したり、歌の数を変えたりして遊んでください。・・・

「ゴキブリ団子（ホウ酸団子）づくり」

ゴキブリ団子を作って、参加者のおみやげにしたり地域の方々にも配布すればふれあいいきいきサロンの知名度アップは間違いありません。またふれあいいきいきサロンに今まで参加されていない方を、お誘いをする良いきっかけにもなります。さらには地域のゴキブリがいなくなるという一石二鳥のプログラムといえます。

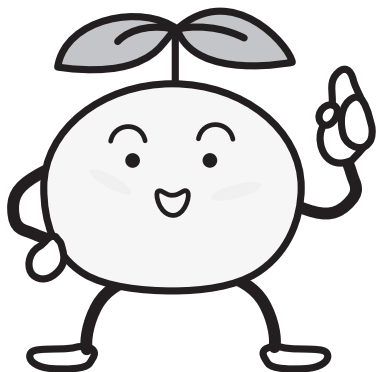
ゴキブリ団子（ホウ酸団子）作り方

（40～50個のゴキブリ団子を作る場合）

- ①タマネギをすりおろす。
- ②牛乳大さじ1杯を加えてペースト状にする。
- ③これに砂糖15g，ホウ酸250g，薄力粉100gを加える。
- ④直径約3cmぐらいを目安に団子を作る。
- ⑤2日から3日間乾燥させる。

準備物

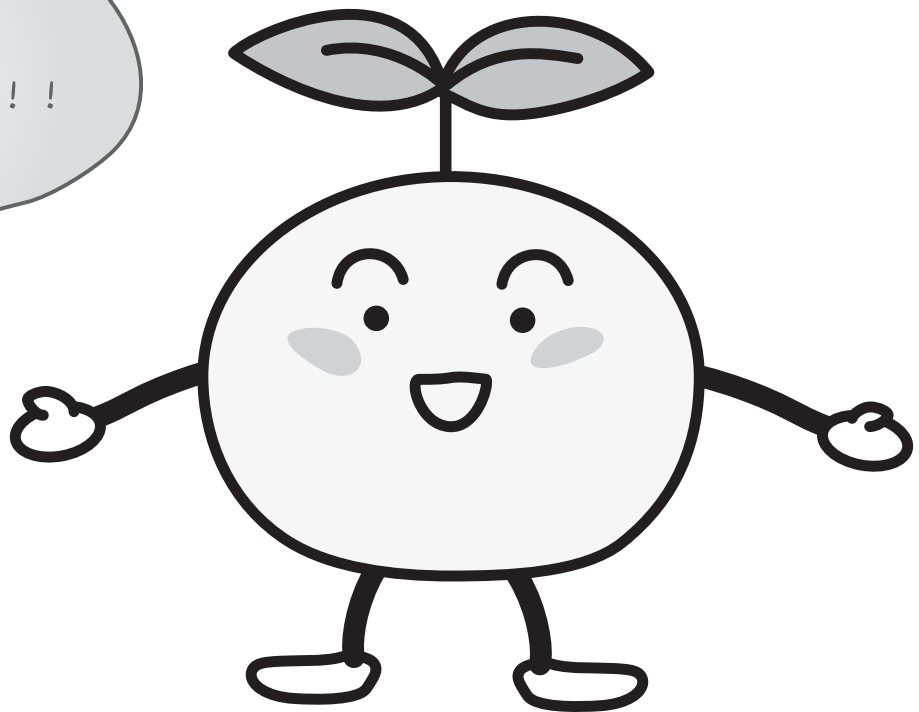
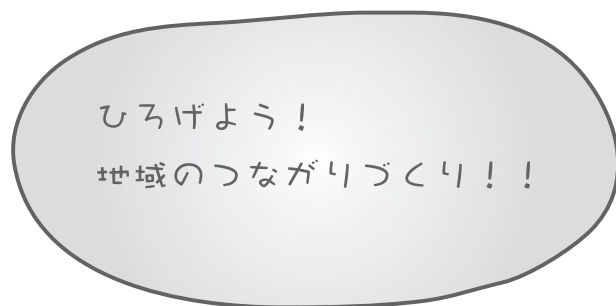
玉ねぎ	200g
ホウ酸	250g
砂糖	15g
薄力粉	100g
牛乳	大さじ1

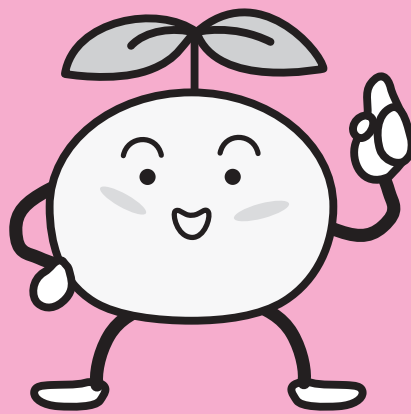


タマネギ臭くなり、目にしみます。
しっかり換気をしましょう！また、
ホウ酸は毒ですから食べないように
注意しましょう。

四日市市社会福祉協議会ではふれあいいいききサロンの活動マニュアルをみなさんの声をもとに作成しています。

これからもみなさんから寄せいただいた声をどんどん追加していきます。みなさんの声を四日市市社会福祉協議会におよせください。またこの冊子についてのお問い合わせは四日市市社会福祉協議会地域福祉係（TEL059-354-8144）までご連絡ください。





平成19年3月31日

社会福祉法人四日市市社会福祉協議会