

いきいきサロン

を設立してみませんか？

1 いきいきサロン（甲府市受託事業）とは？

ひとり暮らしや閉じこもりがちな高齢者が、近所の公民館等を集まり、茶話会、軽体操、作品づくり、合唱等で楽しい時間を過ごすことで、社会的孤立感を解消し、生きがいつくりや健康増進を図ることを目的としています。



Q1 どんな人が利用できるの？

A1 市内の65歳以上の高齢者であれば、どなたでも利用できます。

Q2 どのような内容で、どの位の頻度で開催するの？

A2 自主的に企画して、歌、体操、茶話会等を原則毎月1回以上定期的に開催します。

Q3 どんなところで活動するの？

A3 自治会の公会堂、集会所、個人宅等の歩いて行ける会場で活動します。

Q4 誰が設立して、活動を支えるの？

A4 ボランティア等の地域住民グループや地域の役員など、どなたでもできます。

Q5 利用者を何名程度集めたら良いの？

A5 利用者が概ね10名以上集まれば、設立できます。

2 サロンには、このような効果があります。



- (1) 楽しさ・生きがい・社会参加
- (2) 無理なく体を動かせる
- (3) 適度な精神的刺激
- (4) 健康や栄養について意識する習慣がつく
- (5) 生活のメリハリ
- (6) 閉じこもり防止



高齢者を元気に！地域を元気に！

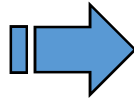
いきいきサロンの設立を検討してみませんか？

※設立の流れについては裏面に記載

3 設立準備から運営までの流れ

①地域の状況を確認する

- ★地域でどのような交流の場が求められているかを確認しましょう。
 - ★既に自治会内や他自治会との合同で、いきいきサロンが設立されていないかを確認しましょう。
- ※原則、1自治会に1サロンとなります。(複数自治会合同でのサロン設立を検討している場合には、甲府市社会福祉協議会までご相談下さい。)



②中心メンバーを集める

- ★1人で始めるのは大変なので、運営の中心となるメンバーや組織を探しましょう。(3名以上が望ましいです。)



③活動の基本方針を決める

- ★中心メンバーで次の様な基本方針を決めましょう。
 - ・開催日、開催時間
 - ・参加者の人数
 - ・参加費の有無
 - ・役割分担
 - ・年間活動計画

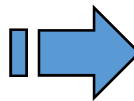
④開催場所を確保する

- ★歩いて行ける範囲の安全な場所を確保しましょう。
- (例) 公民館、公会堂、集会所
(例) マンションの集会室
(例) 個人宅



⑤参加を呼びかける

- ★サロンの参加者募集のチラシを組回覧したり、知り合いの紹介を通じて参加者を募集します。
- ★参加者も含めて、サロンの基本方針の確認をします。



⑥サロンを設立する

- ★甲府市社会福祉協議会にサロン設立の相談をしましょう。
 - ★甲府市社会福祉協議会にサロン助成金申請書等の必要書類を提出しましょう。サロンの年間開催回数に応じて、甲府市から助成金が交付されます。
- ※設立助成金は、設立年度のみ交付されます。



⑦運営

- ★運営に悩んだときは、甲府市社会福祉協議会に相談しましょう。
- ★甲府市・甲府市社会福祉協議会で実施しているサロン担い手の育成等を目的とした研修会や写真展に参加して、サロン活動の充実を図りましょう。

問合わせ先

甲府市社会福祉協議会 地域福祉推進課

TEL: 225-2118、FAX: 225-3171