

始めてみませんか？参加してみませんか？

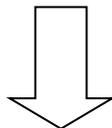
**「地域の茶の間」
「ふれあいサロン」**



社会福祉法人 村上市社会福祉協議会

「茶の間」は何のため？

各町内が「何のために開くのか？」をまずは確認しましょう。
自分の言葉で、「こんな思いでやっているんだよ」と言えるように。
それが、行き詰ったときの「原点」になるのです。



== 原点 ==

「地域の茶の間」「いきいきサロン」ってなあ～に？

地域の中で人と人、人と社会とのつながりをつくる場所

具体的に・・・

◆孤立・閉じこもりの防止

人と触れ合うことにより孤独感が解消され、閉じこもりの防止につながります。

◆仲間づくり

参加者との出会い、話し合いや相談し合ったりすることで、仲間づくりの場となり日常での支えあいの輪が広がります。

◆生活に役立つ情報

さまざまな地域の人たちと関わることで、情報交換の場となり、福祉や暮らしに役立つ情報を得ることができます。

◆年齢、障害を問わず交流ができる

同じ町内に住みながら、知らなかった人同士にとっても交流の拠点になります。多世代、多様な不自由を持つ人と一緒に、平等に過ごす場となり、ふれあいと学びの場になります。

◆経験や能力を発揮できる

自分の役割を見出すことで生きがいができます。

◆出入り自由

いつでも立ち寄れて、いつでも帰ることができます。

◆アイデア勝負

やりたいことをしましょう！

「プログラムに乗らずゆったりと過ごせるからいい場所」

であったり「プログラムがあるから行きたい場所」であったり、参加者で話し合って「したいこと」をやりましょう。「何もしない」おしゃべりだけでもいいのです。



地域に住む多世代の人々が、自由に参加できる場所。
そこにおける、人との交わりにより生活の（生きる）意欲が高まる。
その関係性に共感（絆）が生まれ助け合いに発展する。



人と人のつながりから広がる、安心社会を作り出す社会資源

社会構造の変化

2015 年度からの介護保険制度改正で要支援 1.2 の訪問介護、通所介護が市町村事業に
軽度者の大幅な増加

公的な制度では支援できない部分が出てくる。

どこで支えるか？

地域包括ケアシステム

～すべての人の尊厳を支えるために～

住み慣れた地域で、安心して生活が継続できるようにするため、介護、医療、生活支援、
介護予防などを包括的にケアさせていこうとする取り組み。

地域の社会資源としての「地域の茶の間」

いよいよ立ち上げ！

- ① 世話人やボランティアなど中心メンバーを集める。そして、さまざまな社会資源とつながる。

知人やご近所に声をかけたり、区長、役員、民生委員児童委員などに相談しましょう。会場や運営費、運営方法の相談など、活動に協力したり、支援してくれる人や組織を見つけましょう。そして、さまざまな社会資源とつながりましょう。

☞ 町内会、学校、子供会、老人クラブ、役所、社協、警察、消防署、商店、趣味の会、生きがいづくりの会等…

- ② 運営方法などを決める

●参加者の範囲 ●参加人数 ●開催日(頻度と時間) ●参加費の有無(金額)
●役割分担 ●内容…プログラムの有無 食事の有無等 ●スケジュール

- ③ 運営費用を考える

費用をかけずに楽しむことが茶の間の基本です。会場費やお茶代など必要な経費は、参加費をあてましょう。活動に必要な用具や消耗品、保険料※、運営費などは助成制度を活用しましょう。

- ④ 開催場所の確保

- ⑤ 参加の呼びかけ

●回覧板 掲示板、広報誌への掲載、口コミ等

いろいろ方法がありますが、全世帯に周知することとし、楽しい雰囲気、「あなたに来てほしい」気持ちを伝えましょう。

また、強制は厳禁です。あくまでも本人の意思を尊重してお誘いする。一度断られてもあきらめるのではなく継続して呼びかけてください。

誰でも入りやすい、居心地の良い茶の間 継続のためのキーポイント

「茶の間」には大きな効果がたくさんあります。同時に悩みや課題も出てきます。ですが、事前にある程度の体制やルールづくりをすることによって、トラブル発生を防いだり、解決策が見つかったりすることで継続につながります。

- ⇒自分の身の丈で、無理せず、できることから！
- ⇒参加者とスタッフ（協力者）が、ともにお互い様の気持ちで楽しみましょう。
- ⇒参加者もみんな役割を持ちましょう。
- ⇒プログラムにこだわらずのんびりとくつろぐのもよし。
- ⇒スタッフは忙しく立ち回らないようにしましょう。エプロンは台所だけ
- ⇒町内、集落では、区長、民生委員、区議員、老人クラブ、保健推進員、食生活改善推進員さんなど地域の理解協力を求めましょう。
- ⇒一人では継続しません。協力者をたくさんつくり役割をできるだけ分担しましょう。
- ⇒誰が来てもあたたかく迎え、どなたが来られても「あのんだれ？」という目つきをしない



誰でも参加してもらえるように心がけましょう。

- ⇒その場にいない人の話や噂話、悪口になりそうな場合は、話題を変えてみましょう。
その場で知ったプライベートなことは他言しないようにしましょう。
- ⇒参加者の声に耳を傾け、スポットライトをあてましょう。時には参加者に相談して意見を求めましょう。
- ⇒おしゃべりが発言にならないようにしましょう。
- ⇒座る場所の固定はできるだけしないようにしましょう。上座下座は????
一体感のあるテーブル配置

ただし、「茶の間」は地域性を大切にし、身近であることが大事なのでルールは大まかに考え、楽しみながらつくっていくことをおすすめします。

さあ、オープン！です。

皆さんの思いを一つに、開かれた茶の間づくりを目指してください。

プログラム例 ※プログラムありき、にはしない。

ある程度の計画は大切ですが、計画やプログラム進行にあまり重きをおくと研修会やら、会議または、教室のような感じになり、参加者とスタッフが一体になれません。双方で楽しめるよう作り上げていきましょう。

茶の間は、「**気軽に**」「**楽しく**」「**無理なく**」「**自由に**」が魅力です！
あくまでも<例>です。あなたの町内にあったやり方で展開したり、方向を変えたりと、参考程度にしながらすすめてください。

○かんたん体操

普段なかなか体を動かす機会はないもの。座っていてもできるかんたん体操を毎回取り入れることによって、家でも習慣がつかます。→健康維持・増進

○うた

大きな声を出して歌を歌うことって体にいいですよ。正しい呼吸もできるし、何より心の健康につながります。みんなの知っている歌を思いっきり歌ってみませんか？→みんなが知っている「歌集」もあります。よかったらどうぞ。

★アイスブレイキングといっははじめに参加者の緊張を解きほぐすために、みんなが知っている昔の歌や流行歌、童謡などみんなで歌います。

○脳と身体ของเกม

かんたんゲーム感覚でできる脳と身体のリクリエーションゲーム。全員で楽しんで、笑いの渦に・・・ちょっとした刺激が脳の活性化につながります。

上記3点は、社協から出向いてやることもできますが、どうぞ〇〇流で・・・

○保健師さんによる健康講話、健康チェック

○ビデオ上映会・・・**注意・著作権に気をつけて！**

○世代交流会 保育園や 学童保育所、小学生との交流会

○物づくり ○カラオケ ○演芸鑑賞会 ○講演会 ○料理作り

○季節の行事 ・ひなまつり・花見・そうめん流し・七夕・お湯はいり・忘年会・新年会など、季節の行事は昔の話をしたりいろんなことに発展します大掛かりなものだけでなくできる範囲で。

○会食会 食事は大切なコミュニケーションです。日頃ひとりではいらっしゃる方は、みんなで食事をするのは楽しみであり、食欲も増します。

○参加者の特技を生かしたこと

参加者が講師になって、料理や手芸、昔の遊び、俳句や短歌、踊り等演芸自分の徳義を仲間や後輩に伝えるのも大切な役割です。精神的な張り合いにつながります。

○出前講座の活用

○のんびり、ゆったり、おしゃべり、お茶飲み

運営に悩んだら

- ◎みんなが意見を言いやすい雰囲気作り
- ◎他の「茶の間」との交流、情報交換
- ◎相談・・・いつでもご相談ください。

原点

★「町内にあったやり方」が大前提です★

社会福祉協議会は「地域の茶の間」を応援、支援します。

I 「茶の間」活動助成制度

- ◎立ち上げ準備金支援として 5,000 円を助成
- ◎ 1 年間の活動支援として 15,000 円を上限に助成
※年間開催数×1,000 円+3,000 円
但し、年間 3 回以上開催のみ

II 研修会、交流会の開催

III 『おじゃまします。おてつだい』

- ◎ 内容に行き詰ったとき、かんたんなレクやゲームを習いたい・・・
- ◎ たまには違った顔も・・・
- ◎ 自慢の茶の間を紹介！取材にも行きます。

そんな時、私たちを呼んでください。社会福祉協議会は地域の茶の間、サロンを応援し支援しています。

村上市社会福祉協議会 地域福祉課
〒959-3449 村上市岩船駅前 56
TEL 0254-62-7757
FAX 0254-62-7780