

サロンを立ち上げたい ～設立・運営マニュアル～



蒲郡市・蒲郡市社会福祉協議会

平成29年12月

はじめに

サロンづくりは居場所づくり

居場所で人と人のつながりが生まれると、助け合いが広がり、仲間意識が芽生え地域力が上がります。地域力が上がると安心して暮らせる地域となります。歩いて行けるような場所を会場にして、いつでも、誰でも、気兼ねなく参加できる場所が「居場所」です。出会いがあり、あたたかく触れ合える場所であり、自分が自然のままに人と交流できる場所です。また、地域とつながる場所であり、やがては住民参加の基盤となり、困った人の生活支援にも結びつくなど、隣近所の身近な助け合いの拠点にもなります。

現在、蒲郡市には沢山のサロンがあり、お茶を飲みながらおしゃべりをしたり、簡単な運動やゲームをしたり、多種多様な活動を楽しんでいます。

蒲郡市では、サロンの立ち上げをサポートしており、サロン開催までの流れや、サロンの運営について記載したマニュアルを作成しました。

ぜひご活用いただければと思います。

サロンにはこんな効果が！

- 楽しさ（サロンが楽しい）→生きがい（サロンへ参加することが生きがい）
→ 社会参加（外に出ることが多くなり、社会参加する機会が多くなる）
- 無理なく体を動かせる（外出することでも、サロン内での運動でも）
- 適度な精神的刺激（外出することで人と接し話しをするので、元気をもらえたりする）
- 「健康」について意識する（健康についての講話を聞いたり、サロン参加者と健康についての話をするので）
- 生活にメリハリができる
（外出する機会が増えるため）
- 閉じこもりを防ぐ
（他の参加者が気にかけてくれるため）



目次

第1章 開設までの流れ

どのような居場所を作りたいかイメージしましょう

- 1 サロンの説明を受けましょう . . . 2
- 2 サロン運営スタッフを集めましょう . . . 3
- 3 開始日時・会場・サロン名・会費を決めましょう . . . 4
- 4 年間スケジュール（大まかな活動内容）を
作成しましょう . . . 5
- 5 参加者を募集しましょう（広報活動・受付業務） . . . 5
- 6 初回サロン開催のための準備をしましょう . . . 6

第2章 開催に向けて

- 1 初回サロンを開催しましょう . . . 7
- 2 次回開催の準備をしましょう . . . 8
- 3 内容、講師に迷った時は、どこに相談したらいいの？ . . . 9

第3章 傷害保険について . . . 9

第4章 利用できる事業や書式例 . . . 11

- 1 利用できる事業や助成 . . . 11
- 2 運営するに当たっての書式例 . . . 11
 - サロン参加者名簿出欠表 . . . 12
 - サロン年間実施計画表 . . . 13

第1章 開設までの流れ

どのような居場所を作りたいかイメージしましょう。

まず、どういう風なサロンをやりたいのか
どんな内容にするのかなど、おおまかにイメージをします。

例えば、

- 地域の方が集まって、みんなでおしゃべりをしていきたい。
- 小学校の畑で地域の高齢者と野菜づくりで、こどもたちと交流活動をしていきたい。
- みんなで簡単な体操をして、健康づくりをしていきたい。

など、皆さんがやってみたいと思うサロンの思い描いてみてください。



1 サロンの説明を受けましょう

地域でサロンを始めたいと思ったら、サロンの説明を受けてみましょう。

蒲郡市では、長寿課や地域包括支援センター、社会福祉協議会、市民まちづくりセンターなどからサロンの説明や開設、運営に当たっての注意点などの説明、またはお相談をさせていただきます。



2 サロン運営スタッフを集めましょう

ここでいうサロン運営スタッフとは、企画・広報・当日の準備・記録・金銭管理等と一緒に協力して行ってもらえる方です。サロンづくりをしたいと考えても会場探しから準備など行うこともたくさんあり、なかなか一人では大変になってしまいます。

サロンを無理なく継続していくために、あらかじめ運営スタッフを複数名お願いしておくことが大切です。



まず、どこに声をかけていいかわからない。

地域の役員、民生委員、常会長、総代さん等に話ができれば良いが難しければまずは友達や周りの人に話してみましょう。



どのようにして人を集めたらいいの？

どういう場所で声をかけたらいいの？

地域の人、自分の年齢に近い人、会場に近い人、老人クラブなどに声をかけてみましょう。



ポイント

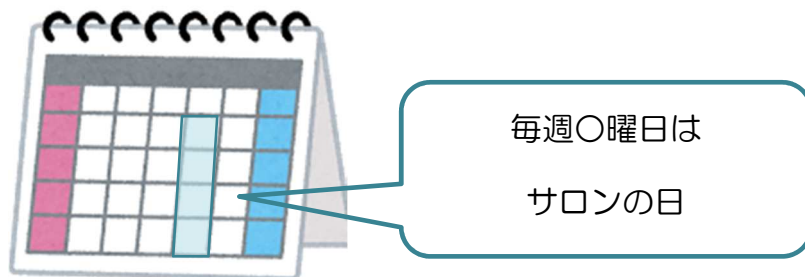
◇サロン運営スタッフのうち代表者の方を1人決めていただきます。

代表者の方は、中心となって活動していただける方で、関係機関からの連絡先や、文書等の送付先、チラシなどでの問い合わせ先となります。

(担当を持ち回りにしているサロンもあります。)

3 開始日時・会場・サロン名・会費を決めましょう

サロン開催は、月ごとに時間が変わるよりも、曜日や時間が固定されている方が参加する方も覚えやすく、定着するようです。



地域の皆さんが参加しやすい集会所等の固定した会場を1か所決めてください。

自治会の集会所を活用する場合には、自治会とサロンの内容についても協議してください。地域の代表者の方々に理解していただくことで、場所を借りること以外にも協力が得られるかもしれません。

サロンの名称を決めてください。名称を決める際に、特に規定はありませんが名称に町名を入れるサロンが多いようです。なお、既存のサロンと重複する場合には、変更していただくことがあります。

活動をより豊かなものとするために、参加費という形で、随時開催ごとに菓子代程度（1回100円～200円）の金額を集めているサロンもあります。

運営スタッフみんなで話し合って決めていきましょう。

ポイント

- ◇会場は、家から近い各地区集会場や空き家、空き寺など居場所として使用できる場所があります。地区でのルールを確認して有効活用していきましょう。
- ◇サロンの開催日を多くすると参加者が定着しやすくなっていきます。
- ◇できるだけサロンに参加しやすいように開場時間を長くし、出入りが自由なサロンもあります。



4 年間スケジュール（大まかな活動内容）を作成しましょう

参加者の皆さんに楽しみにしていただくために、活動内容が前もって分かるよう年間スケジュールを作成します。これにより、どの時期に何を行うかをスタッフで共有し、講師の依頼や準備物などを把握します。又、開催の都度、参加者に次回の案内をできるようにしておきます。

〈活動内容の例〉◇気軽に話したり、笑ったりできる喫茶

◇大きな声で大合唱したり、演奏を聴いたりする音楽イベント

◇季節を取り入れたミニイベント

◇簡単な体操やゲーム などがああります。



1年間のメニューは
誰が考えるの？

基本は代表者が案を考えて、皆の意見を聞いて話し合っています。



5 参加者を募集しましょう（広報活動・受付業務）

参加者に関しては現存するサークル等から開始する場合があります、参加者がある程度集まった状態で始まる場所もありますが、一部の方だけでなく、希望する方の誰もが参加できるように広く参加者を募集していきましょう。



サロンに男性の参加者が少ないです。どうしたら集まりますか？

参加された男性には役割を分担していただき、運営のスタッフになっていただけるよう働きかけています。



ポイント



- ◇最初は身近な知人から集め、その人達と一緒に考えながら、近所の人へ声かけなどして集めていきましょう。
- ◇回覧板を使い、皆様へ周知することも効果的です。
- ◇顔なじみの関係から友達を誘ってもらって仲間が増えます。知り合いから誘われると参加しやすくなるでしょう。

6 初回サロン開催のための準備をしましょう

(1) 初回サロンの日時・内容が決まりましたら、再度参加希望者にはチラシ等にてお知らせします。

初回サロン開催日が決まりましたら、サロンのPRもかねて関係者（長寿課地域包括推進室、社会福祉協議会など）にも皆さんの活動をお知らせください。

(2) 当日必要な物品等を事前に会場のレイアウトを考えながら準備します。

〈一例として〉

机	イス	飾り付け	ホワイトボード
お皿、コップ	飲み物	お菓子	その他必要な備品

(3) 当日の資料や文房具、ゲーム等のグッズがあれば人数分準備します。

(4) 当日の役割を決めて、当日の動きをスタッフ全員で分担します。

(5) 開催のあいさつ（経緯、スタッフの思い、参加者へのお礼、今後の抱負など）を考えます。

(6) 次回開催の案内チラシも併せて作成しておきます。



◆みんなが気持ちよく参加してもらうために◆

以下のようにルールを決めているサロンもあります。

- どなたが来られても、あの人誰？という目つきをしないでください。
- 誰をも、お客様扱いにしないで、皆さんに出来るだけお手伝いをお願いしましょう。
- 人の手助けや、心の寄り添いの必要な方に、さりげなく気遣いや、手助けをお願いします。
- その場に居ない人の話をしない。

第2章 開催に向けて

1 初回サロンを開催しましょう

- 参加者は、出欠表に○で記録します。
- 初回は集まったみなさんで自己紹介やサロンに関する決め事などをしていただくとよいでしょう。
- サロン終了の際に、参加者の皆さんに次回開催のお知らせをします。
- サロン実施についての記録を残します。



私の参加しているサロンではこんなことを工夫しています

- ◇参加者がお客様にならず、できる事は参加者にもしてもらえるようにしています。
- ◇横断幕や看板を会場の入口などに貼り、周りの人に何をやっているか分かるよう知らせる工夫をしています。
- ◇ボランティアと参加者を分けるのではなく、特定の人に負担がかかりすぎないように、全員が役割を持ち、受付・おやつ準備などをグループを作って当番制にしています。



2 次回開催の準備をしましょう

- 会場を確保し、開催日時や内容がわかるようにチラシを配布するなど、参加の呼びかけをします。
- 外部からの講師およびボランティア団体などを依頼する場合は、次ページのお問合わせ先を参照してください。あまり直前ですと、講師の日程が空いていない場合がありますので、年間計画に合わせて早めにご相談ください。
- 地域の人材を活用して、サロンから直接講師へ依頼をしていただいても結構です。（この場合は講師の方とサロンで講師謝礼・時間等を決めてください。）
- サロン独自で行事を企画しても良いでしょう。（例えば、季節の行事や手作り食事会、外出行事など、参加者の元気づくりのための活動）



**私の参加しているサロンではスタッフに
こんなことをやってもらっています。**

◇会場を予約する人、チラシ作成してくれる人、当日のお茶準備など事務的なことなど、役割を分けてやってもらっています。

◇スタッフが順番に会計、料理など係を交代しながらやっています。

◆サロンにはいろいろな形があります◆

実際に現在やっているサロン団体さんは、集まっておしゃべりをしたり、場所を開けておいて参加者が行きたい時に参加できるなど様々なサロンの形があります。

自分たちで考え、自分たちに合ったサロンを実施しています。地域のサロンを見学するなどして参考にしてください。

3 内容、講師に迷った時は、どこに相談したらいいの？

どんなサロンにしようか迷ったら、裏表紙の相談窓口へご相談ください。

また、内容で困ったときには以下の出前講座の活用もよいでしょう。（詳細は、ホームページでもご覧いただけます。）

- ・蒲郡市なんでも出前講座 担当：生涯学習課 TEL：66-1167
<http://www.city.gamagori.lg.jp/unit/gakushu/demae.html>
- ・蒲郡市民病院出前健康講座 担当：市民病院 TEL：66-2200
<http://gamagori-hospital.com/about/event/detail/0000705.html>
- ・蒲郡市ボランティア連絡協議会 担当：社会福祉協議会 TEL：69-3911
<http://www.sangyou.nrc.gamagori.aichi.jp/syafuku/volunteergroup.html>

健康についてのお話や相談は、長寿課地域包括ケア推進室の保健師または、保健センター（TEL：67-1151）の地区担当保健師にご相談ください。健康講話や介護予防講話など対応させていただきます。

第3章 傷害保険について

サロンの活動をするにあたり、万が一の場合に備えて保険の加入をご案内しています。加入形態や適用する活動などの内容は保険ごとに異なるので、加入されている保険がある場合は、内容を事前に確認しましょう。

なお、主な保険は以下のとおりです。（詳細は10ページ）

(1) ボランティア活動保険

主に社会福祉協議会で取り扱っているもので、ボランティア活動中の様々な事故によるケガや損害賠償責任を補償する保険です。

詳細については、社会福祉協議会（TEL：69-3911）にお問い合わせください。

(2) レクリエーション（行事用）保険

民間の損害保険会社、または社会福祉協議会で取り扱っているもので、一般的に、参加者数20名以上の行事に参加する方々のケガを補償する保険です。詳細については、各損害保険会社または、社会福祉協議会にお問い合わせください。

ボランティア保険ご案内

ボランティア活動保険

ボランティア活動中に、ボランティア自身がケガをした(傷害事故)、他人にケガをさせてしまった、他人の物を壊してしまった(賠償事故)などの事故を幅広く補償します。

保険プラン		Aプラン	Bプラン	Cプラン
基本プラン年間保険料		250円	300円	350円
天災プラン年間保険料 (基本プラン年間保険料を含む)		330円	400円	480円

保険金の種類	基本プランの補償概要	保険金額(補償の金額)		
		Aプラン	Bプラン	Cプラン
傷害事故(注1)	死亡保険金	死亡・後遺障害保険金額の全額をお支払いします。(注2)		
	後遺障害保険金	後遺障害の程度に応じて死亡・後遺障害保険金額の3~100%をお支払いします。(注3)		
	入院保険金(1日につき)	6,500円	7,500円	8,000円
	通院保険金(1日につき)	4,500円	5,000円	5,500円
	手術保険金	入院保険金日額にその手術の種類に応じた倍率(10倍、20倍または40倍)を乗じた額をお支払いします。		
賠償事故	対人・対物共通	5億円(限度額)		
	人格権侵害			

(注1) 傷害事故の保険金は、健康保険・生命保険・加害者からの賠償金などとは関係なくお支払いします。事故発生日を含めて180日以内の死亡・後遺障害・入院・通院・手術について保険金をお支払いします。
 (注2) 既にお支払いした後遺障害保険金がある場合は、死亡・後遺障害保険金額から既にお支払いした金額を控除した残額をお支払いします。
 (注3) 保険期間(保険のご契約期間)を通じ合算して死亡・後遺障害保険金額が限度となります。
 (注4) 平常の生活またはお仕事に支障がない程度に治ったとき以降の通院に対しては、保険金をお支払いできません。
 ※ 特定感染症(1類、2類、3類)により発病の日から180日以内に死亡した場合、葬祭費用として300万円を限度に葬祭費用の実額をお支払いします。

天災プランとは...

地震もしくは噴火、津波及びこれらにともなって生じた事故等の死亡・後遺障害・ケガも補償します。以下の特約が付帯され、補償内容がグレードアップしますのでおすすめです。
 (天災危険担保特約、入院保険金・手術保険金日数延長および通院保険金支払対象期間延長特約、第三者加害行為等による傷害倍額支払特約)

ボランティア行事用保険

社会福祉協議会及び民間のボランティア活動推進団体が主催者となって、ボランティア活動に関わる行事を行う際の、主催者および参加者のケガ(傷害事故)と、主催者が賠償責任を負った事故を補償します。

型	日 帰		宿 泊					
	1日1名につき		1名につき					
単位	A行事*	B行事*	1泊2日	2泊3日	3泊4日	4泊5日	5泊6日	6泊7日
保険料	30円	123円	243円	294円	299円	357円	362円	367円

ケガの補償(注1)	本人の事故	保険金の種類	補償概要	保険金額(補償の金額)	
ケガの補償		死亡保険金	死亡・後遺障害保険金額の全額をお支払いします。(注2)	550万円	
		後遺障害保険金	後遺障害の程度に応じて、死亡・後遺障害保険金額の4~100%をお支払いします。(注2)	550万円(限度額)	
		入院保険金(1日につき)	入院日数1日につき、入院保険金日額をお支払いします。	3,500円	
		手術保険金	入院中に受けた手術は入院保険金日額×10、入院中以外の手術は入院保険金日額×5の額をお支払いします。		
賠償責任の補償		通院保険金(1日につき)	通院日数1日につき(90日を限度として)通院保険金日額をお支払いします。	2,200円	
		対人	1名1事故	第三者の身体・生命を害し法律上の損害賠償責任を負った場合に、保険金をお支払いします。(多数の第三者に事故が発生した場合は、1事故を適用します。)(注3)	2億円(限度額)
		対物	1事故	第三者の財物に損害を与え、法律上の損害賠償責任を負った場合に、保険金をお支払いします。(注3)	1,000万円(限度額)

○「ケガ」とは急激かつ偶然な外来の事故によって身体に被った傷害をいいます。なお傷害には有毒ガスまたは有害物質による急性中毒を含みます。ただし、宿泊を伴わない1日行事については細菌性食中毒およびウイルス性食中毒は含まれません。
 ○日帰り行事において、事故発生時に名簿または参加証明書を提出できない場合は、保険金が支払われない場合があります。

※ A・Bの区分は行事内容により異なります。
 (注1) 傷害事故の保険金は、健康保険・労災保険・生命保険・加害者からの賠償金などとは関係なくお支払いします。事故発生日を含めて180日以内の死亡・後遺障害・入院・通院・手術について保険金をお支払いします。
 (注2) 保険期間を通じ合算して死亡・後遺障害保険金額が限度となります。
 (注3) 免責金額(自己負担額)は対人・対物事故ともにゼロとします。

● 詳しい保険内容については、パンフレットまたは愛知県社会福祉協議会ホームページ「福祉の保険」でご確認ください。

※お申し込み、ご照会は下記の市区町村社会福祉協議会まで

〒461-0011 名古屋市東区白壁1丁目50番地
愛知県社会福祉協議会 総務部 TEL 052-212-5500 FAX 052-212-5501

取扱代理店 〒460-0003 名古屋市中区錦2丁目19番6号 名古屋野村證券第2ビル
愛知福祉朝日保険サービス TEL 052-221-0294 FAX 052-221-0293

第4章 利用できる事業や書式例

1 利用できる事業や助成

事業や助成には要件等がありますので、事前に担当へご確認・ご相談ください。

事業名	内容	連絡先(担当)
地域づくりによる介護予防推進支援事業	介護予防のための体操を継続できるように週1回3か月間運動を指導(全12回)	長寿課地域包括ケア推進室 TEL: 66-1105
地域リハビリテーション活動支援事業	介護予防のためのリハビリ専門職による出前講座	長寿課地域包括ケア推進室 TEL: 66-1105
地域交流活動支援事業	週1回以上の地域交流活動を行うグループに地区集会場以外の施設活用経費の交付金を月1万円を上限に支給するもの	長寿課地域包括ケア推進室 TEL: 66-1105
いきいきサロンの助成	地域で生活している高齢者等がいきいきと暮らすために、ふれあいを通して仲間づくりの輪を広げる活動の推進を図るために助成するもの	社会福祉協議会 TEL: 69-3911
まちづくり関係等	サロン活動をはじめ、市民の自主的な活動に関する相談支援を行っている	市民まちづくりセンター TEL: 69-5380

2 運営するに当たっての書式例

サロンを運営するにあたっての書式例です。

「サロン参加者名簿 出欠表」・「サロン年間計画書」
について、12、13ページで用意しております。
コピーなどをしてご利用ください。



サロン 年間実施計画書

地区名	地区		
サロン名			
記入者名		連絡先	

月	日(曜日)	内容	会場	備考
	()			
	()			
	()			
	()			
	()			
	()			
	()			
	()			
	()			
	()			
	()			
	()			
	()			
合計 回数				

出前講座・外部講師・ボランティア派遣 予定			
月日	講座名	担当者 連絡先	希望日・決定日
/			月 日希望・ 月 日決定
/			月 日希望・ 月 日決定

【サロン設立・運営の相談窓口】

○蒲郡市市民福祉部長寿課 地域包括ケア推進室

TEL : 66-1105

FAX : 66-3130

e-mail : choju@city.gamagori.lg.jp

○蒲郡市社会福祉協議会 生活支援コーディネーター

TEL : 69-3911

FAX : 69-3993

e-mail : syafuku@nrc.gamagori.aichi.jp

○蒲郡市地域包括支援センター

東部地域包括支援センター TEL : 59-6790 FAX : 59-6790

中央地域包括支援センター TEL : 69-6674 FAX : 69-3993

みらいあ地域包括支援センター TEL : 66-0800 FAX : 66-0808

塩津地域包括支援センター TEL : 56-7125 FAX : 56-7126

西部地域包括支援センター TEL : 58-1136 FAX : 57-3808