

昭島ふれあいほっとサロン 立ち上げ&運営ガイドブック

～さあ！みんなのサロンを作ろう～



【発行】 社会福祉法人 昭島市社会福祉協議会

もくじ

1. 昭島ふれあいほっとサロンとは
2. サロンの特徴
3. サロンの効果
4. サロンの開設準備
5. 登録サロンの支援内容
6. 助成金の活用
7. サロンの保険
8. 運営における留意点
9. 交流会・研修会
10. ボランティアのプログラム内容
11. Q&A
12. 資料



○昭島ふれあいほっとサロン支援実施要綱

○昭島ふれあいほっとサロン 助成要項

1. 昭島ふれあいほっとサロンとは



サロンは**みんなの居場所**

話して、お茶して、楽しんで

★ともに支えあうまちづくり★

市民のみなさんが日々の生活の場で、安らぎとぬくもりを感じ、自分らしく生きていくためには、お互いが相手の立場を尊重し、支えあうまちづくりが大切です。地域のことを一番よく知っているのは、そこに住む地域のみなさんです。「ともに支えあうまちづくり」は、みなさんが動き出すことによってはじまります。

★地域のつながりが生まれる場★

昭島ふれあいほっとサロンは、誰もが集まって、おしゃべりしたり、お茶を飲んだり、お食事をしたりして、楽しい時間を過ごすことで、「地域のつながりが生まれる場」を作ることが目的としています。

2. サロンの特徴



主役は地域のみなさまです

①**主役**はみなさん サロンの主役は、市民のみなさんです。サロンを企画し、運営するのも市民のみなさん。参加する方も地域のみなさんです。

②**地域交流**の場 自治会・老人クラブ・子ども会・団体などの枠はありません。どなたでも参加できる交流の場です。

③**自由**に参加 サロンはいつ来ても、いつ帰っても、どなたでも大丈夫！

④プログラムは**無限大** お茶だけ、話すだけでもサロンの機能としては十分役割を果たします。企画者の工夫次第で、プログラムの内容は自由に決めてください。

3. サロンの効果



①**出会い**の場 地域に住んでいても、なかなか話す機会がなかった方とも、同じ空間で話すことにより、顔見知りから、友達になり、お茶飲み友達になります。

②**ふれあい**の場 多世代交流のサロンでは、高齢者から子どもまで幅広い方が参加します。子どもの笑顔が高齢者を和ませ、高齢者の知識や遊びが次の世代に引き継がれる場にもなります。

③**生きがい**の場 サロンを企画運営している方にとっては、サロンを開催することがひとつのやりがいになります。また、参加者も、サロンに参加することが楽しみになり、引きこもりから、一歩外へ出る楽しみになっていきます。

④**介護予防**の場 高齢者のサロンでは、介護にならないための予備知識や体操や歌など、幅広いプログラムが組まれているサロンも多く、介護予防の場にも一役買っています。

4. サロンの開設準備

①サロン開設の動機は？

あなたがサロンを始めるきっかけをまとめましょう。

②協力者を集めましょう。

③サロンの内容を決めましょう。

どんなサロンの内容でやっていきますか？

○対象は？ こども・高齢者・多世代・その他（ ）

○内容は？ お茶飲み中心・その他（ ）

④場所を探しましょう。

地域で使える場所を探しましょう。

○場所は？ 市立会館・自治会館・コミュニティセンター

その他（ ）

⑤開設日と参加費を決めましょう。

開催は月に、週に、何回？何曜日？時間は？

⑥チラシとポスターで宣伝。

チラシやポスターを回覧や掲示して宣伝しましょう

⑥サロンスタート！！

5. 登録サロンの支援内容



地域にあったサロン作り

サロンを昭島ふれあいほっとサロンに登録しましょう。登録を前提に立ち上げからも支援いたします。

登録すると様々な支援を受けることができます。

【支援内容】

- ①立ち上げや運営に関する助言、相談及び情報提供に関すること
- ②サロン活動の広報等に関すること
- ③活動費等の助成に関すること
- ④研修及び地域連携に関すること

6. 助成金の活用

昭島ふれあいほっとサロンの助成金を活用しましょう。

①助成金の金額

(1) 立ち上げ費助成（設立にかかる年度） 10,000 円

※10月以降の登録の場合は5,000円となります。

(2) 運営費助成（活動を実施する年度） 10,000 円

②助成金の条件

(1) 支援実施要綱に基づき昭島市社会福祉協議会に登録されている団体で、原則3人以上で活動するものとする。

(2) 1回の参加者を概ね5名以上とする。

(3) 開催回数は、原則として月1回以上とする。

③助成金の使用できる項目

(1) 会場使用、実費弁償に関する費用

(2) 茶菓、消耗品等及び運営に関する諸費用

(3) 器具什器に係る費用

(4) 広報等に係る費用

(5) 参加者の傷害保険に係る費用

(6) その他、昭島市社会福祉協議会会長が必要と認めたもの

7. サロンの保険

《ボランティア活動（主催者側）をする方のための保険》

○ボランティア保険

ボランティア活動（主催者側）をする方のための保険、サロン以外の活動にも対象となります。350円～。

※参加者は対象になりません。

昭島市社会福祉協議会 042-544-0388

《サロン参加者及び主催者側のための保険》

○行事（レクリエーション）参加者の傷害危険担保契約

サロン参加者のための保険 主催者・参加者 1名 13円

東京海上日動火災保険株式会社 代理店

東京海上日動あんしん生命保険株式会社 代理店

株式会社 東海日動パートナーズTOKIO 提携代理店

西東京支店 岩崎 修一

〒190-0012 東京都立川市曙町 2-10-3 立川東京海上日動ビル 6F

T e l 042-548-2441（代表） F a x 042-548-2451

携帯 090-3220-2099

夜間・休日事故相談 24時間 フリーダイヤル 0120-119-110

8. 運営における留意点

サロンはみんなの日



①のぼり

450mm×1800mm

開催時には、「のぼり」で地域に開催中であることをPRしましょう。（会館などによっては、のぼりを設置できない場所もあります。）

②衛生面

活動の前後には手洗い、うがいを実施して、衛生面には気をつけましょう。消毒液などの用意もお願いします。



9. 交流会・研修会

サロンを始めたいと思っている方へ
昭島市社会福祉協議会

サロン交流会&研修会は 他地域のサロン活動を知るチャンス

昭島ふれあいほっとサロンの登録サロンの主催者向けに

交流会や**研修会**を開催しています。他地域のサロンはいろいろな特色があります。情報交換や交流をして参考にしましょう。主催者のために役立つ研修を開催しています。



10. ボランティアのプログラム内容



多彩なプログラムを活用しましょう

【主なプログラム内容】

地域包括支援センターによる（介護予防の話しや体操）

芸能ボランティア・レクリエーションボランティア

司法書士のお話し（成年後見制度・遺言書）

地域福祉権利擁護（権利擁護）

認知症サポーター養成講座

【プログラムの例】

タイトル	時間	連絡先
成年後見制度と地域福祉権利擁護の話し	60分	社会福祉協議会
認知症サポーター養成講座	90分	社会福祉協議会
子育て支援（ファミサポ）の話し	30分	社会福祉協議会
介護予防の話しと体操など	20分～ 60分	各地域包括支援センター
介護保険制度の話	20分～ 60分	各地域包括支援センター
身近な法律のおはなし （親子の法律紙芝居）	60分	東京司法書士会三多摩支会 TEL042-527-1919
かしこい相続のアドバイス	60分	
エンディングノートや遺言書の書き方	60分	
終活ライフ	60分	くじら葬祭 TEL0120-79-9778
消費生活相談の話	60分	昭島市役所生活コミュニティ課暮らしの安全係 TEL544-5111（内2288）
芸能ボランティア	10分～ 60分	ハーモニカ・フラダンス・ギター・ マジック・マンドリン その他 ボランティアセンターへ問合せ
コミュニケーション麻雀	90分	社会福祉協議会（協力・ボランティア団体）

※ご不明な点は社会福祉協議会地区担当者までご相談ください。

11. Q&A

Q. 認知症のような方が来ているのですが？

A. サロンにはいろいろな方がいらっしゃいます。拒否はせず、一緒に受け入れることが大切です。少し心配な方がいたら、包括支援センターや社会福祉協議会の地域担当者に相談しましょう。

Q. 参加者の方の具合が悪くなってしまった。

A. まずはご本人の容態を伺い、必要であれば、救急車を呼びましょう。近くの住民に保健師や看護師がいるか？など緊急時の対応もあらかじめ確認しておくことをお勧めします。

Q. 毎回、お茶とお菓子だけでマンネリ化しています。

A. マンネリを嫌う必要はありません。マンネリもサロンのひとつの形です。プログラムなどをバランス良く取り入れると、サロンの活性化にもつながります。

Q. 人数が部屋の定員で入らなくなってきました。

A. 「どなたでもどうぞ」と言っても、部屋には最大収容人数があります。定員オーバーになってきた場合、別の部屋をさらに借りたり、日程を増やしたりして分散化を目指すことをお勧めします。人数が増えることはうれしい悲鳴ですが、入れなくなってしまうと、せっかくの参加者が受付でお断りすることにもなります。参加者増は地域の声と思って応えてあげるのも必要です。

Q. 助成金はいらないけど、サロンの登録はしたい。

A. サロンの登録と助成金は別となります。サロンの登録＝助成金の交付ではありません。サロンの登録をして、各講習会や交流会に参加したり、チラシのアドバイスを受れたり、支援を受けることは可能です。助成金の交付は年1回となります。

Q. 開催場所を探している

A. 市内の会館や高齢者福祉センターなどはすでに利用者がたくさんいます。自宅で使っていない部屋などを活用するのもひとつの方法になります。

Q. サロンをやめたいのですが・・・。

A. サロンは回数を重ねていくと、地域の繋がりが広がり大きな見えない力となっていきます。あらかじめ、後継者を育てるなど主催者側も次の世代につながるサロン作りをすることも、大きな役割となっています。

Q. 趣味活動はサロンですか？

A. 将棋だけ、囲碁だけ、麻雀だけ、音楽だけなど、趣味だけの活動はサロン活動には当てはまりません。サロンはお茶飲みをしながら話しをする場所です。その延長上にプログラムとして、趣味のプログラムがあることは、問題がありません。基本は誰でも集えるお茶飲みサロンがベースとなります。

12. 資料

○昭島ふれあいほっとサロン支援実施要綱

○昭島ふれあいほっとサロン活動費助成金交付要領

昭島ふれあいほっとサロン支援実施要綱

(目的)

第1条 この要綱は、誰もが住み慣れた街で安心して心豊かに暮らせるよう、その地域に住む市民自らが主体的に実施する交流の場づくりであるサロン活動を、昭島市社会福祉協議会（以下、「社協」という。）が支援するために必要な事項を定める。

(サロン活動の定義)

第2条 この要綱に定めるサロン活動とは、地域の特定な場所を拠点に、サロン活動を実施しようとする団体（以下、「サロン実施団体」という。）と参加者が協働で運営する市民誰もが参加できる交流と仲間づくりのための場の提供を行う活動とし、すべての活動は公共の福祉に資するものとする。

(会場)

第3条 サロン活動の会場は、主催者が定め、原則として主催者が確保するものとする。

(活動内容)

第4条 サロン活動の内容は、地域における居場所づくりと仲間づくりを目的に、地域の特色に応じた柔軟で自由な活動とし、主催者及び参加者が協働で企画、運営するものとする。

(登録)

第5条 支援を受けようとするサロン実施団体は、「昭島ふれあいほっとサロン登録申請書」（第1号様式）に必要事項を記入し、昭島市社会福祉協議会会長（以下、「会長」という。）へ提出するものとする。

(支援の内容)

第6条 登録の完了したサロン実施団体は、社協から次の支援を受けることができる。

- (1)立ち上げや運営に関する助言、相談及び情報提供に関すること。
- (2)サロン活動の広報等に関すること。
- (3)活動費等の助成に関すること。
- (4)研修及び地域連携に関すること。
- (5)その他、会長が必要と認める支援。

(禁止事項)

第7条 サロン活動では次の活動は禁止する。

- (1)誹謗、中傷その他公序良俗に反する行為をすること。
- (2)政治活動、宗教活動を目的とした行為をすること。
- (3)営利を目的とした行為をすること。

(4)利用者または第三者に不利益をもたらす行為をすること。

(5)個人のプライバシーを侵害する行為をすること。

(6)物品の斡旋及び販売、勧誘等の行為をすること。

(活動の報告)

第8条 活動の期間は、4月1日から翌年の3月31日までとし、当該年度の事業が終了した時は、速やかに「昭島ふれあいほっとサロン活動実施状況報告書」(第2号様式)により社協に報告するものとする。

(登録の解除)

第9条 サロン実施団体は、登録の取消を希望するときは速やかに「昭島ふれあいほっとサロン実施団体登録解除申請書」(第3号様式)を社協に提出するものとする。

2 社協は、サロン実施団体に解散、休止及び事業内容の著しい変更等があった場合は、登録を解除することができる。

(地域連携)

第10条 サロン実施団体は、サロン活動の実施にあたっては、社協、行政、地域包括支援センター、民生委員・児童委員及び自治会、老人クラブ連合会等と必要な連携を図るものとする。

(委任)

第11条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は、社協が別に定める。

附 則

この要綱は平成25年10月4日から施行する。

附 則

この要綱は令和8年4月1日から施行する。

昭島ふれあいほっとサロン活動費助成金交付要領

(目 的)

第1条 この要領は、「昭島ふれあいほっとサロン支援実施要綱」（以下、「支援実施要綱」という。）に定めるサロン実施団体に、活動費の一部を助成し、市内におけるサロン活動の充実を図ることを目的とする。

(理 念)

第2条 サロン活動に必要な経費は、原則として自主的に確保し、本事業は、その不足分を助成するものとする。

(助成の要件)

第3条 この要領で助成の対象とするサロン活動は、次の要件を満たすものとする。

- (1) 支援実施要綱に基づき昭島市社会福祉協議会（以下、「社協」という。）に登録されている団体で原則3人以上で活動するものとする。
- (2) 1回の参加者を概ね5名以上とする。
- (3) 開催回数は、原則として月1回以上とする。

(助成金の額)

第4条 助成金の額は、当該年度の予算の範囲内とし、ひとつのサロンに対する助成金の額は、下記のとおりとする。

- (1) 立ち上げ費助成（設立にかかる年度） 10,000円
- (2) 運営費助成（活動を実施する年度） 10,000円

2 助成にあたっては、社協の他の助成金と併用することはできない。

(助成金の使途)

第5条 助成金の使途については、当該サロン実施団体における次の必要経費の一部とする。

- (1) 会場使用、実費弁償に関する費用
- (2) 茶菓、消耗品等及び運営に関する諸費用
- (3) 器具什器に係る費用
- (4) 広報等に係る費用
- (5) 参加者の傷害保険に係る費用
- (6) その他、昭島市社会福祉協議会会長（以下、「会長」という。）が必要と

認めた費用

(助成金の申請)

第6条 助成金の交付を受けようとするサロン実施団体は、「昭島ふれあいほっとサロン活動費助成金交付申請書」(第1号様式)に当該年度の収支予定を記入し、会長に提出するものとする。

(交付決定)

第7条 会長は、前条の申請を受理した時は、速やかに内容等を審査し、助成金交付の可否を決定する。

2 会長は、前号の決定を行ったときは、その内容を「昭島ふれあいほっとサロン活動費助成金交付決定通知書」(第2号様式)により、当該サロン実施団体へ通知する。

(実績報告)

第8条 助成金の交付を受けた団体は、当該年度が終了した時は、速やかに「助成金実績報告書」(第3号様式)を社協に提出するものとする。

(助成金の返還)

第9条 会長は、助成金を受けたサロン実施団体が次の事項に該当した場合は、助成金の全額又は一部を取り消し、返還を命ずることができる。

- (1) 事業目的以外に使用したとき
- (2) 偽りその他不正により交付を受けたとき
- (3) 助成金の交付決定の内容または条件等に違反したとき

(委任)

第10条 この要領に定めるもののほか必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

この要領は平成25年10月4日から施行する。