

楽しい  
つて  
たさえあう

発行元

社会福祉法人  
郡上市社会福祉協議会

〒501-4607 岐阜県郡上市大和町徳永585番地  
☎(0575) 88-9988

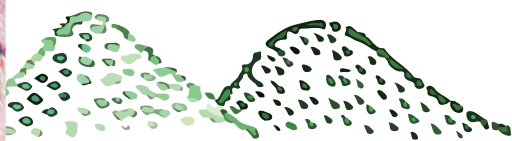
令和5年4月発行

この事業は郡上市高齢者生活支援体制整備事業の委託を受けています。

# 楽しい つて 「さ さ え あ う」

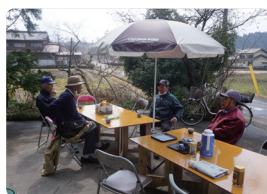
小さな  
支え合いのある  
サロン活動を紹介

vol.2



背景：さをり織り 提供：ウイングハウス

気良ふれあいサロン かのみずわじまサロン 那留上組サロン 軒下カフェ  
オープンカフェふれあい いきいきサロン「なかつるぎ」 なかよし会  
みずばしょう会 大矢しゃもじの会 明宝グランドゴルフ同好会 すみれ会



## 小さなささえあいのある サロン活動を紹介

### サロン活動ってなに？

「サロン活動」は、厚生労働省が高齢者の介護予防を目的に  
全国で推進されている活動です。

地域住民が主体となり、

集会所・公民館・自宅などの身近な場所で気軽に集い、

茶話会・運動・趣味などの活動をして

楽しい時間を過ごす「通いの場(居場所)」です。

近年では高齢者に限らず、

子育て世代の若い方から障がいのある方々などが

自由に参加できる多世代交流型のサロンや

軽食を提供する喫茶型のサロンが広がっています。

そして、そのサロンが地域の大切な

「ささえあい」の場にもなっています。



### この冊子では…

楽しく「サロン活動」をされているグループの中にある

小さな「ささえあい」を紹介しています。

かつては、まるであたりまえのようにあった「ささえあい」が、

人口減少や少子高齢化の影響で薄れてきているように感じます。

この冊子を通して、みなさんの地域にある「ささえあい」が、

地域のみなさんの「ふだんのくらしをしあわせに」する

ヒントになれば幸いです。



# 移動販売でささえあい



ふくわらい

## 「福和来」高橋さん

明宝地域には週に2回、移動販売「福和来」さんが、食料品を中心に生活用品などの雑貨を販売に回っています。サロンの開催日時に合わせてきていただいているので、サロンに来る楽しみも増えます。そして、届けているのはモノだけでなく、何気ない会話からお客さんの健康状態、心配事を聴くなどの「見守り」でした。

明宝  
ふれあいサロン  
気良

今日は何を買おう?とおしゃべりしながら「福和来」さんを待っています。

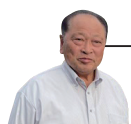
私たちの「ささえあい」

金曜日にみんなに会っておしゃべりするのが毎週の楽しみになっています。また、買い物になかなかいけないので、「福和来」さんが来てくれるのはすごく助かります。

- 内容 おしゃべり、移動販売の買い物
- 開催日 毎週金曜日 11時半ごろ
- 場所 気良いこの家
- 参加費 茶菓子など持ち寄り



# 送迎ボランティアでささえあい



## 白鳥在住 山下さん

白鳥

送迎ボランティアが始まったきっかけは、「仕事の空いた時間にボランティアをしたい!」という気持ちと、サロンのみなさんの「ありがたい!うれしい!」という声につながったことです。

みんなで考え、話し合っ  
て居心地の良いサロンを目指しています。

私たちの「ささえあい」

ふだんは喫茶型のサロンですが、レクや勉強会なども取り入れています。山下さんの送迎ボランティアの話もお茶を飲みながらみんなで考えました。社会福祉協議会の方を招いて、心配なことを聴いてもらい説明してもらおう事もあります。

- 内容 喫茶型
- 開催日 毎月第2水曜日10時~12時
- 場所 那留第2消防コミュニティセンター
- 参加費 200円/回



那留上組サロン

# 郡上のサロン活動 ささえあい 見つけた!

明宝

## わかの じまみ さず サロン



高齢者から赤ちゃんまで  
みんなで「福和来」さんを  
待ちながら  
おしゃべりしてます!

### 私たちの「ささえあい」

高齢者に限らず子育て世代のママさんたちもお子さんと一緒に利用しています。駐在所のおまわりさんからシニアカーの安全な乗り方について習う日もありました。

- 内容** 喫茶型
- 開催日** 毎週水曜日9時～11時
- 場所** 寒水掛踊り伝承館
- 参加費** お気持ち(募金制)



外で飲むお茶は  
おいしいわ!

よいしょ!



白鳥

## 軒下カフェ

晴れわたる空の下での集まりは  
四季が感じられ会話も弾む。

### 私たちの「ささえあい」

朝の散歩の帰りに軒下で世間話をしながらお茶をするスタイルなので「軒下サロン」と名付けました。活動場所の「お宝まんじゅう」には、子供からお年寄り、障がいのある人、認知症の症状がある人など様々な人が集まるので、お宝まんじゅうの方々との交流も楽しみの一つです。

- 内容** 井戸端会議
- 場所** お宝まんじゅう
- 開催日** 平日毎日
- 参加費** 100円/回

八幡

# オープンカフェふれあい

何時に來ても食べられるモーニングで  
八幡の皆さんを笑顔に。

私たちの「ささえあい」

私たちのサロンは喫茶型で、好きな時間に来ていただいて  
モーニングを食べていただいています。スタッフには男性も女性もいて、  
会場準備や調理係、レジ係とみんなで役割分担をしています。地域の皆さんが  
毎回とても楽しみにいただいているのがスタッフのはりあいになっています。

内容 喫茶型

場所 西乙原公民館

開催日 毎月第4水曜日 9時～12時

参加費 300円/回



大和

# なかよし会

聴いてくれる人がいるから、  
話すことができる。仲良しサロン

私たちの「ささえあい」

ある日のサロンでは、地域の長老が古い生活用品を持参し昔話をしたり、  
若いボランティアさんと人生双六をしたりしました。青春時代を思い出しながら  
泣いたり笑ったりのサロンになりました。戦後すぐには話せなかった胸の内や  
武勇伝も、聴いてくれる人がいてこそ、話せます。

内容 茶話会、レクリエーション、体操など

場所 下剣公民館

開催日 毎月第2木曜日 9時半～11時半

参加費 200円/回



大和

# いきいきサロン 「なかつるぎ」

小学生と一緒にいるレクリエーションも楽しみの一つ！

私たちの「ささえあい」

地域の福祉委員さんが毎回内容を考えて開催しています。目の前が小学校なので、  
小学生とサロン参加者が一緒にレクリエーションを楽しむこともあります。

内容 茶話会、レクリエーションなど

場所 中剣公民館

開催日 毎月第2火曜日 10時半～11時半

参加費 300円/回

毎回楽しみだね！





高鷲

# みずばしょう会



今日の食事は  
なんだろう？

私たちの「ささえあい」

地域のシニアクラブと合同のサロンで、民生委員・福祉委員も一緒に役割分担して行事を盛り上げています。認知症の症状がある方もできることを手伝っています。

内容 茶話会、体操、食事会

場所 ひるがの老人憩いの家

開催日 毎月第2金曜日 13時半～15時

参加費 都度必要金額を徴収



美並

# 大矢しゃもじの会

私たちの「ささえあい」

サロンのメンバーさんの中には支え合い活動グループ「大矢ささえ愛会」の会員がいて、民生委員と一緒に地域の「小さな困りごと」に対応しています。

内容 茶話会、体操など

場所 南部コミュニティセンター

開催日 毎月第2水曜 9時半～11時半

参加費 100円/回

第3木曜日 13時半～15時



明宝

# 明宝グラウンドゴルフ同好会

私たちの「ささえあい」

大きな屋根のあるグラウンドで4チームぐらいに分かれて毎週ゲームを楽しんでいます。そして、ゲームのスコアはメンバーの中でパソコンが得意な方が記録して、楽しんでいます。

内容 軽スポーツ(グラウンドゴルフ)

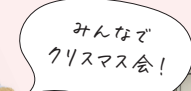
場所 明宝中学校グラウンド

開催日 毎週水曜日 9時～10時半

参加費 1,500円/年



屋根の下だから  
雨の日も安心!



みんなで  
クリスマス会!



和良

# すみれ会

私たちの「ささえあい」

サロンの参加者の中には支え合い活動グループ「上土京きずな隊」のメンバーもいて、サロンの中で困りごとを聞けば顔の見える「上土京きずな隊」にすぐつながるので安心です。

内容 茶話会、体操、レクリエーション、食事会など

場所 上土京集会场

開催日 毎月第3日曜日

参加費 100円/月、500円/年

# あ と が ま

この冊子では「サロン活動」にみられた「ささえあい」について紹介しました。

郡上市社会福祉協議会では

「ふれあい・いきいきサロン事業」に活動助成を行っていますが、

「ささえあい」活動についての団体立ち上げや助成金のご相談にも応じています。

ぜひ、お気軽にお問い合わせください。

---

(詳しくは郡上市社会福祉協議会 地域福祉課 TEL.0575-88-9988まで)

---

「ささえあう」って楽しいVol.2には、障がい福祉サービス事業所「ウイングハウス」で取り組んでいる『さをり織り』や手作りの編みぐるみなどを使わせていただきました。経糸(たていと)と緯糸(よこいと)が織りなす個性的な織りや糸をつないでモノ作りをし、届けた人につながっていく作業は、人と人をつなぐ「ささえあい」のテーマにぴったりです。一人ひとりの力は小さくても、寄り添ったり、重なり合ったりしてつながることで頼もしくなります。そんなイメージにぴったりのウイングハウスの商品はとても愛らしいです。



商品が気になった方は

障害福祉サービス事業所「ウイングハウス」

☎0575-65-6040にお問い合わせください。