

サロン名 **ケアラーズ・カフェ だんだん** さいたま市

キャッチフレーズ **介護をしている人が主人公になれる地域のたまり場**

**サロンの概要**

サロンの種類	その他
発足年月	平成24年10月
開催頻度	月2回（東口） 週1回（西口）
開催時間	10時～11時30分
会場	埼玉福祉専門学校第2校舎（東口） ネット21大宮（西口）
参加費	茶菓代として1回100円
問合せ	NPO法人さいたまNPOセンター TEL:048-811-1666

● **中心になっている人（実施主体）**

ほっと♡おおみや

● **関わっている人（協力者）**

ボランティアの会員  
(区社協、民生委員、司法書士、社会福祉士等)



❖ **活動のきっかけ**

NPO法人さいたまNPOセンターが厚生労働省の平成24年度介護者支援地域モデル事業の補助を受けることになり、すでに平成23年度よりさいたま市大宮区で介護者サロンを開いていた「ほっと♡おおみや」がその運営を担うことになりました。

「ほっと♡おおみや」は一人で介護を抱え込んでうつや虐待などに追い込まれることを防ぐため、介護者のための癒しの場「介護者サロン」を始めました。

❖ **活動内容と活動のポイント**

日頃介護をしている方々に気軽に来ていただき、日々の不安や悩み、想いを話していただいています。こんな場があってよかったと介護者の癒しの場として喜ばれています。また、同じ立場の人同士の情報交換の場にもなっています。

ケアラーズ・カフェ だんだんは、ほんのひと時、介護から離れてゆっくりと過ごすことができる介護者が主人公になれる場所、また、介護者同士の情報交換の場として、時間を気にせずおしゃべりができる場です。ここでの過ごし方は自由。人と話をしたくないという人は一人でお茶を飲みながら過ごすことも、専門のスタッフに1対1でじっくりと話を聞いてもらうこともできます。

思い詰めた表情で初めてここを訪れたある女性は、スタッフを前に抱えていた思いが噴き出し「つらい思いを話せる場所があるとは思わなかった」と、一気に3時間話し続けたそうです。介護者の多くは「介護は自分が」という思いがあって、社会的サービスを受けることは恥だと全てを一人で抱え込み、結果、ボロボロになってしまうといいます。特に若い世代では、親の介護のために仕事を辞めざるを得なくなると、社会とのつながりがなくなり孤立感が深まる傾向にあります。

「大切な家族を介護するあなたも大切な人です！」をモットーに介護者を支えていきたいと思ひます。

❖ **活動の効果**

家族の介護に関する苦しい思いは、家族や親せきなど身近な人に話すより、他人に話すことで解放される場合も多いです。そうした一人で悩み、孤立している人たちに来てもらい、ほかの人の話を聞くことで「自分だけじゃないんだ」、「そういう介護もあるんだ」と気づき、気持ちが軽くなります。また、何かあれば飛び込めるところがあるという安心感もあるようです。

ここに何度か通ううちに参加者は笑顔になっていきます。ケアマネジャーや民生委員さんなど地域の人にも一度見に来ていただき、こんな場所があることを、悩んでいる人に教えていただけたらと思っています。

❖ **課題と展望**

まだこうしたケアラーズカフェの存在が広く知られてなく、本当に必要としている人たちにいかに来てもらうか、チラシ、ホームページなどの様々な広報の活用を考えていきたいと思ひます。また、介護者がいつでも来られるように常時開ける場ができたらよいと思ひます。地域の様々な組織との連携も必要です。行政、自治会、社協、病院、施設、他の市民活動団体など、多くの団体とかかわりを持ち、ネットワーク化を図っていくことも今後考えていきたいです。

サロン名 **朝日高層サロン「さくら」**

川口市

キャッチフレーズ **みんなの“夢”をかなえる場所!!**

サロンの概要

サロンの種類	その他
発足年月	平成25年5月
開催頻度	年数回
開催時間	14時～16時
会場	朝日高層住宅集会所
参加費	無料
問合せ	川口市社会福祉協議会 TEL:048-252-1294

●中心になっている人（実施主体）

朝日地区社協（地域福祉推進員）

●関わっている人（協力者）

- ・朝日高層自治会
- ・朝日地区民生委員児童委員
- ・南平地域包括支援センター
- ・南平保健ステーション
- ・川口市社協



❖活動のきっかけ

朝日高層住宅は昭和45年に完成した集合住宅で、65歳以上の高齢者を含む世帯が150戸のうち105戸（独居・同居を含む）となり、高齢化率が70%。周辺地域の2.3倍の高齢化率となっています。

平成23年、24年に続けて2件の養護者による高齢者の虐待が発生したこともあり、高齢者の孤独死や虐待を防ぐ体制を整えるため、民生委員からの呼び掛けにより、地域の関係者によるネットワーク会議を開催しました。

会議の結果、地域の関係機関がネットワークを組み、安否確認並びに住人同士のつながりを構築することを目的に、サロン活動を行ってみてはどうかということとなり、活動に至りました。



❖活動内容と活動のポイント

平成25年5月に開始してから、現在は2～3カ月に1回のペースでサロンを開催しています。サロンの開催日には、協力者が朝日高層住宅の各戸を回って参加を呼びかけ、毎回20～30人程度にご参加いただいています。

サロン活動の内容としては、住民同士によるおしゃべりをはじめ、ご協力いただいている関係機関による、熱中症対策や防犯・防災などの講話、健康相談、体操などを実施しています。

活動のポイントとしては、関係機関だけが見守る活動ではなく、住民同士がお互いの存在を気にかけて、つながりを構築できるようにすることにあります。

事前にアンケート調査を行ったところ、住民の約3割が、隣同士や上下の階での付き合いが無いという結果が出た一方で、住民の約6割は、今のまま住み続けたいと回答しています。

高齢化が進むなかで、引き続き住み慣れた朝日高層住宅で暮らしていくためには、地域の関係機関と住民が協力して環境整備に努める必要があります。そのための第一歩として、サロン活動の継続的な開催を目標としています。

❖活動の効果

サロンを開催するなかで、住民の方の中からも協力者を募ったところ、3人の方が主体的に協力してくださることになりました。

この3人の方には、平成26年4月に地域の福祉活動にご協力いただく「地域福祉推進員」として川口市社協から委嘱され、より主体的にサロン活動の運営に携わっていただいています。

サロン活動の中では、出席表を工夫し、何階の何号室の方が参加しているか、または参加していないかが一目でわかるようになっており、サロンの参加に積極的でない方への声掛けに一役買っています。

また、これまでは問題を抱えていても伝える手段がなかったり、誰に伝えたらいいかわからなかったものが、地域の関係機関がネットワークとして参加することによって、連携して課題に対応できるようになったことも効果として挙げられます。

❖課題と展望

まずは、現在2～3カ月に1回の開催となっているが、開催頻度をあげることが当面の課題です。

それから、新入会員がなかなか増えないという課題があり、協力員が中心となって開催案内の回覧や声掛けなどを行なっています。また、サロンへ参加しない方への対応が課題として挙げられており、そのような方には、傾聴ボランティア団体との連携による「定期的な訪問活動」や、川口市社協の実施しているさわやかコール事業による「電話訪問」などを活用した見守りについて、検討を行っています。

ネットワークの発展形として、朝日高層住宅に出入りする生活関連業者等との関係づくりについても検討していく予定です。

今後の展望としては、市内は同様の課題を抱える高層住宅が多数あり、サロン活動や見守り活動の需要が増加すると考えています。そのため、市内の先進的な事例として、他のモデルとなるようなサロン活動を進めていきたいと思っています。

サロン名 **若者応援サロン「ホッと居て」** 本庄市

キャッチフレーズ **心が折れそうな時のホッとひといきサロン**

サロンの概要

サロンの種類	その他
発足年月	平成19年4月
開催頻度	週2回
開催時間	10時～16時（水曜日） 10時～12時（木曜日）
会場	市内空き店舗
参加費	なし
問合せ	ホッと居て専用電話 TEL:080-2251-1127

●中心になっている人（実施主体）

ボランティア

●関わっている人（協力者）

ボランティア



ホッと居て写真



ほっと居ての顔

❖活動のきっかけ

ひきこもりや発達障害の若者の就労支援を目的とした「若者サポートステーション」は公的な支援を受けて存在しています。しかし社会との接触が少なかったり、コミュニケーション障害などがある若者にとって、即就労というのはハードルが高すぎるようです。まず家庭以外の場、家族以外の人々とのかかわりを経験して、徐々に働くことにつなげていく必要があります。そんな若者たちのための居場所づくりを目指してサロン活動を始めました。



ホッと居て写真



手作り小物100円均一

❖活動内容と活動のポイント

活動は生活の基本、人とのかかわり方、家族以外の人間の価値観など他人と触れ合うことで学ぶことを基本に、スタッフはアドバイザーとして本人の気づきや学びを待つことを基本としています。材料の買い出し、炊飯調理、同じものを食べるランチタイムでも各自得意分野で手伝いをします。トイレや道路の掃除、看板の出し入れなど、簡単なことですがサロンの中で何か一つ自分の役割を果たしてもらえるようにもしています。自分に自信を持ってないことは大きな問題で、実感しないといくら働きかけても納得しません。少しづつとにかく少しづつゆっくりと関わる必要があります。

❖活動の効果

定時制高校に通い始め、アルバイトも順調にこなして雇用主に感心されるG君。最初は裏方で洗い物をしていましたが、ようやくレジを任されるようになったEさん。念願の大学生になったTさん。障害者枠ながら就職できたT君。サロンを卒業していった若者が多数いる反面、取り残されたと落ち込む人、働くということが理解できない人など効果は様々です。

❖課題と展望

当初は発達障害や引きこもりの若者の居場所づくりとして発足しましたが、この頃は精神に障害をもつ若者の参加が増えてきました。その対応はやはり専門家のアドバイスも必要で、関係機関と情報交換の場などを増やしています。しかしスタッフ全員がボランティアなので負担増はきついものがあります。運営も公的補助金や支援者の善意、バザー収益など不安定な要素が大きく、継続することも大きな課題のひとつです。



ある日のランチメニュー

サロン名 **下組区「やすらぎサロン」「ふれあい農園」** 上尾市

キャッチフレーズ **青空の下でふれあうサロン・農園です**

サロンの概要

サロンの種類	その他
発足年月	平成20年9月
開催頻度	毎月（1月・8月を除く）1回
開催時間	茶話会 13時30分～15時30分 食事会 11時～14時
会場	下組区公民館 (野外的場合も有ります)
参加費	茶話会 100円 食事会 500円 芋煮会 300円
問合せ	上尾市社会福祉協議会 TEL:048-773-7155

●中心になっている人（実施主体）

- ・下組区区长 ・区長代理 ・民生委員
- ・元民生委員

●関わっている人（協力者）

- ・元区長 元民生委員 ・元民生委員
- ・母子愛育班 ・上尾市社協
- ・上平支部の見守り訪問協力員



すいか

❖活動のきっかけ

平成18年の上尾市社会福祉協議会主催の地域福祉懇談会に於いて孤独死の問題が提起され、孤独死を防止するため地域の中の問題は地域で解決しなければならないと説かれました。平成19年度に市社協の指導のもと、上平支部社協に特別部会を設けて勉強会を進め、事務区長を中心として民生委員、協力委員などで地域に応じた組織を作り「孤独死の防止」を目標に掲げた活動をすべきとの結論に至りました。

この活動を「サロン活動」とし、平成20年度支部社協の総会でサロン活動の推進が承認されました。

下組区も区長、区長代理、民生委員、民生委員OBなどで検討した結果、高齢化と核家族化による不安や悩みは例外ではないということで、平成20年9月に下組区「やすらぎサロン」を発足しました。

その後、平成22年に公民館東隣の畑(無償借地)で「ふれあい農園」を開始しました。

❖活動内容と活動のポイント

基本的には下組区公民館を会場に催される茶話会、並びに食事会です。

時には、近くの公園に出掛けてお花見会をします。公民館に隣接する民間デイサービスの歌謡ショーに数度招かれ、サロン・農園の大勢で観覧したこともあります。サロンは飲んで食べて、お喋りをして、おおいに笑い合い楽しんでおります。折り紙や、替え歌に合わせた健康体操などもあります。また、講師を招いて「認知症予防講演会」や「介護予防音楽体操」を開催し多くの区民が参加しました。そこには、隣のデイサービスの職員と利用者さん十数名も参加して区民と和気あいあいと過ごされました。ふれあい農園は4月ごろから数種類の野菜を作付けし、季節ごとに収穫した物を単身高齢者に届けて声掛け・安否確認をします。農園の収穫祭「芋煮会」と、自主防災会の「炊き出し訓練」を同時に開催し、野菜たっぷりの「けんちん汁」と大釜で炊いた「茶飯」のおにぎりが振舞われました。

活動のポイント

- ・参加者自身の得意分野を生かせる活動を取り入れる。(野菜作り・花作り・料理・歌・手芸・etc)
- ・季節に合わせた茶話会、食事会を催してマンネリ化を防ぐ。
- ・サロンに気分良く参加して頂く為に、参加者に無理強いしないこと。

❖活動の効果

- ・サロン参加者は、ふれあい農園の会員と重複している方もいて、サロンに1回農園に2回と、毎月3回は自力で元気に出掛けてきます。
- ・なかには農家で、自家用野菜を栽培しているにも拘らず、ふれあい農園に入会し、朝早くから畑に通って皆さんとお喋りをしたり、笑い合ったり、楽しく畑仕事・草取りをしている方もいます。

❖課題と展望

課題

- ・当区は調整区域であり、平成になってからは世帯の増加は殆どありません。昭和後期に転入された方も高齢になります。この方々にサロンへの参加を促し、サロンの先細りを防がなければならないと考えています。

展望

- ・協力者が平成26年7月から増員されますので、単身者・日中単身者以外の方にも参加していただくことも可能になります。
- ・協力者の増員により、スタッフのシフトを組むこともできます。(スタッフも高齢になりつつあります)



作業



お茶のみ