



# ふれあいいいきいきサロン 地域の茶の間

## 《 メニュー表 》



南区支え合いのしくみづくり会議では、地域の茶の間（ふれあいいいきいきサロン）が高齢者の皆さんの参加・活躍、介護予防の場づくりとなるよう、これから始める活動や今ある活動が充実したものになるようメニューの一覧を作成しました。  
ぜひご活用ください！！

## 地域の茶の間とは（サロンとは）

身近な地域で、高齢者だけでなく子育て中の親子、障がいのある方、多世代でお茶を飲んだり、お話をしたりする居場所です。



### 《効果》

#### ①孤立・閉じこもりの防止

気軽に参加でき、人と触れ合うことで孤立感が解消され、閉じこもりの防止につながります。

#### ②仲間づくり（出会いの場）

参加者と出会い、交流が広がることで顔見知りやお友達が増えます。

#### ③健康維持・増進

参加すること自体が健康維持につながります。みんなで会話したり体を動かして健康を増進しましょう！！

#### ④生活にメリハリがつく

定期的な外出し、みなさんとお会いすることで、適度な刺激を受けたり、身だしなみにも気を遣うようになります。

#### ⑤情報交換・安心の提供

地域や生活などの情報がたくさん集まります。お話していくうちに、悩みごとがなくなるかも！？お互いに情報交換することで、安心感にかわります。

高齢者の介護予防、障がい者の社会参加、ひきこもり、子どもの育ち、防犯・防災など地域には多様な課題などがあり、人間関係の希薄化からの孤立が背景ともいわれています。

そのような中で、地域の豊かな人間関係、お互いを気遣い、困ったときには助け合うあたたかい地域づくりの拠点として「地域の茶の間」は期待されています。

誰でも気軽に参加できる『居場所づくり』をはじめてみませんか。



## 地域の茶の間を立ち上げよう♪

「地域の茶の間」はみなさんの協力のもとで運営していきます。打合せを重ねながら、一人ひとりの意見を尊重し、その地域にあった『居場所』を作り上げていきましょう。

### ステップ1 活動スタッフの顔合わせ

地域のみなさんが運営することで「茶の間」は身近になります。「やってみたい」「協力したい」気持ちをお持ちの方で、検討をしてみましょう！！  
社会福祉協議会もお手伝いさせていただきます。

### ステップ2 茶の間のイメージを確認する

それぞれがイメージした「こんな茶の間がいいなあ」をみなさんで確認しましょう！地域の茶の間の主旨に合うかどうか確認します。

### ステップ3 運営について検討する

#### ●スタッフの募集について

雰囲気づくりが上手な人、誰でも仲間にしちゃう人など地域には人材が豊富です！運営スタッフとして誘いましょう。

#### ●役割分担を決める

地域の仲間として、できることを行うという気持ちを持って運営しましょう。得意分野を活かした分担をして楽しい活動にしましょう！

#### ●どんな内容にするか

ただお茶を飲みながら交流するのもよいですし時には健康について話を聞いたり、身体を動かしてみたりするなど、地域に合った内容を企画しましょう。



### ステップ4 茶の間名を決める

参加者で相談して決めたり、自治会町内会で募集するなどもできます。みなさんからアイデアをいただくことで、知名度のアップにつながるかもしれません！

### ステップ5 自治会・町内会など地域の理解・協力のお願い

自治会・町内会の協力は大切です！また、身近な相談役である民生委員さんへも声掛けしましょう。ご理解をいただいたうえで開催の計画を立てましょう。

### ステップ6 チラシ・ポスターによる参加呼びかけ

開催日と内容を入れてチラシやポスターを作成しましょう。回覧板や地域のお便りに掲載してもらうなども考えられます。また、開催場所に貼っておくのもよいです。

### ステップ7 開催の準備・オープン！

感染症の対策など、参加される方からも気持ちよく過ごしていただけるよう事前に準備しましょう。

活動の年間計画を立てる際や、日頃の活動の中からチャレンジをしてみようと思ったメニューがあったら、まずは企画からスタートです!メニュー表を活用してみてくださいね♪

### 《企画の流れ》

#### ステップ1 内容について検討しましょう

「やってみたい!」「気になる!」「勉強したい!」好奇心を大切に。

#### ステップ2 日時の設定をしましょう

「熱中症の話」「感染症の話」など季節的な話をお願いしたい場合は特に早めに。講師との日程調整のため、候補日を3日程度あげて都合の確認をしましょう。

#### ステップ3 講師に依頼しましょう※メニュー表を参考にしてみてください!!

内容、いつ、場所、何人ぐらい、どんな人たちの集まりなのか具体的に伝えましょう。資料の準備や会場の設備など講師が必要な情報になります。

また、交通費や材料費、講演料など準備の必要な場合がありますので事前の相談が大切です。ボランティア活動といっても、運営は厳しいものです。“気持ち程度”の準備をしましょう!

※予算などの都合もありますので、依頼する側の状況も含めて相談してみてください。

#### ステップ4 周知しましょう

せっかくの機会ですので、地域のたくさんの方に声掛けをしましょう。参加のきっかけの多くは、声掛けによるものです。年齢や性別、障がいの有無問わず誰でも参加できるのが地域の茶の間です。参加する人たちからもご近所さんへ誘い合わせてもらうよう協力を呼びかけましょう!

#### ステップ5 講座の開催

当日は臨機応変に対応して、皆さんでわいわい楽しく学べる雰囲気づくりをしましょう。

メニュー表の記載の内容は、南区支え合いのしくみづくりで把握したものです。

記載の内容に連絡先がある場合は、「〇〇の茶の間で、〇〇の話をしてほしい」と、直接連絡してみてください。

連絡先が載っていない場合や、直接連絡するのが不安な場合は、下記へご連絡ください。

支え合いのしくみづくり推進員も、皆さんの活動に協力させていただきますので、悩みや困ったことなどありましたいつでもご連絡ください。

### 第2層支え合いのしくみづくり推進員

白井・白根北圏域 川口 民子(090-6791-0284)


白南・白根第一圏域 吉村 弥寿江(しなの園 025-373-3773)


味方圏域 仲山 田鶴子 / 丸山 澄江(味方コミ協:080-8040-7850)

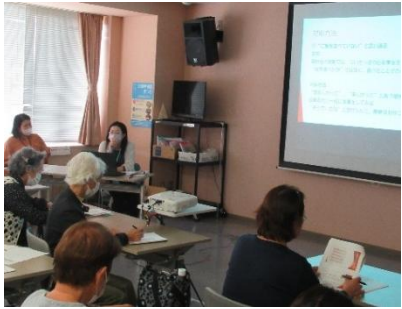
月潟圏域 泉田 めずる(080-6269-8124)


### 第1層支え合いのしくみづくり推進員 荏原 宏美(南区社協:025-373-3223)


◆健康講座や介護予防～専門機関や専門職から学ぶ～


	<p>《 講師 》                  南区役所健康福祉課 保健師</p> <p>《講座の内容》                  健康に関するお話（フレイル予防、健康寿命延伸、                  高血圧予防、熱中症予防、食事バランス、口腔ケ                  アなど）、血圧測定、血管年齢測定、健康相談など</p>
<p>《時間》                  30分～                  ※要相談</p> <p>《金額》                  無料</p>	<p>《連絡先》                  南区役所健康福祉課                  025-372-6395</p>
<p>《おすすめポイント》                  ご要望や、地域の状況、季節等に応じて講座の内容を相談させていただいて                  います。健康に関することで気になる内容があれば、ぜひお伝えください。                  内容によって、栄養士や歯科衛生士からお話させていただくこともあります。</p>	


	<p>《 講師 》                  地域包括支援センター</p> <p>《講座の内容》                  介護予防講座、健康講座                  認知症サポーター養成講座                  特殊詐欺や悪質商法などの情報など</p>
<p>《時間》                  30分～                  ※要相談</p> <p>《金額》                  無料</p>	<p>《連絡先》                  しろね北 025-362-1750                  しろね南 025-373-6770                  あじかた 025-372-5121</p>
<p>《おすすめポイント》                  地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です。                  日頃の困りごとや、健康・介護に関する不安を気軽に相談できます。                  また、特殊詐欺や悪質商法など、生活を守るための最新情報も得ること                  ができ、地域全体の安心につながりますよ！</p>	

	<p>《 講師 》          認知症疾患医療センター 白根緑ヶ丘病院</p> <p>《講座の内容》          認知症に関するお話          認知症サポーター養成講座</p>
<p>《時間》          30分～          ※要相談</p> <p>《金額》          無料</p>	<p>《連絡先》          白根緑ヶ丘病院 医療相談室          025-372-0934</p>
<p>《おすすめポイント》</p> <p>認知症疾患医療センター」は新潟市内で 2 か所あります。その一つが南区の白根緑ヶ丘病院さんです。認知症について専門の皆さんから詳しく教えていただけますよ!</p>	


	<p>《 講師 》          日本赤十字社 新潟支部</p> <p>《講座の内容》          健康増進講座          高齢者に多い事故の予防と手当          災害への備えなど</p>
<p>《時間》          要相談</p> <p>《金額》          無料</p>	<p>《連絡先》          025-231-3121          ※申込は原則 2 ヶ月前まで</p>
<p>《おすすめポイント》</p> <p>日本赤十字は、長年にわたり培ってきた災害救護の経験を生かし、災害時に役立つのがの手当てから、日頃の健康づくりまで、幅広い内容を学べます!</p>	


	<p>《 講師 》 新潟中央ヤクルト販売(株)</p> <p>《講座の内容》 おなか元気教室 免疫、高血圧、コレステロール、骨粗鬆症についてなど</p>
<p>《時間》 要相談</p> <p>《金額》 無料</p>	<p>《連絡先》 新潟中央ヤクルト販売(株) 025-268-8960</p>
<p>《おすすめポイント》</p> <p>地域貢献として健康教室を開催してくださっています。気になる健康のことを学べる講座です。 また、年齢問わず体の勉強になりますので、夏休みなどの多世代交流などでお願いするのもおすすめです!!</p>	


	<p>《 講師 》 雪印ビーンスターク(株)</p> <p>《講座の内容》 60歳からの栄養講座 「心身ともに健康でいるために」</p>
<p>《時間》 30-50分</p> <p>《金額》 無料</p>	<p>《連絡先》 雪印ビーンスターク(株)新潟事務所 025-247-4185</p>
<p>《おすすめポイント》</p> <p>65歳以上のシニアが陥りやすい低栄養の予防について学ぶことができます。栄養に関してクイズにして教えていただけます! ※粉ミルクの研究から生まれた大人向け栄養バランスサポート食品のご紹介もあります</p>	

	<p>《 講師 》 訪問マッサージ・しろね鍼灸指圧治療院</p> <p>《講座の内容》 びわの葉温灸教室 健康教室ほか</p>
<p>《時間》      《金額》 30～60分    無料</p>	<p>《連絡先》 鍼灸・あん摩マッサージ指圧師 川瀬さま 090-8682-1918</p>
<p>《おすすめポイント》</p> <p>びわの葉温灸は県内でも施術をするところは少なく、希少な講座を体験することができたり、肩こりや腰痛などに効果的なお話をお聞き出来ますよ!</p> <p>お仕事の合間の時間をいただきお話して下さるので、早めに計画、依頼をしましょう!!</p>	

◆体を動かす講座～体操やレクリエーションを実践～


	<p>《 講師 》 施設の職員、 新潟県リハビリテーション専門職協議会、 整形外科を専門とした医院</p> <p>《講座の内容》 介護予防の体操やレクリエーション 理学療法士・作業療法士・機能訓練士さんの講話</p>
<p>《時間》 要相談</p> <p>《金額》 要相談</p>	<p>《連絡先》 身近にある地域の施設やお医者さんへ依頼してみましょう！ その他、ご相談は支え合いのしくみづくり推進員または社協まで！</p>
<p>《おすすめポイント》 介護予防について、資格を持っている方からお話を聞く講座です。 地元のお医者さんなどへ、講師のご協力いただけないかお聞きしてみたいかがででしょうか！お仕事の合間の時間をいただきお話していただくので、早めに計画、依頼をしてみましょう♪</p>	


	<p>《 講師 》 白根保健生活協同組合</p> <p>《講座の内容》 健康チェック、健康講座、健康相談 介護予防の体操やレクリエーションなど</p>
<p>《時間》 要相談</p> <p>《金額》 無料</p>	<p>《連絡先》 新潟白根総合病院 025-372-2191</p>
<p>《おすすめポイント》 健康チェックは、血圧測定や尿検査など自分の体について確認でき、看護師さんによる健康相談もできます！ また、参加者に班対抗ゲーム大会などレクリエーションで楽しむこともできます。 申し込みの時にぜひ、ご希望をお伝えください！！</p>	


	<p>《 講師 》 新潟市運動普及推進委員</p> <p>《講座の内容》 新潟市体しゃっきり体操 レクリエーション(手や指を使って) ウォーキング講座</p>
<p>《時間》 要相談</p> <p>《金額》 無料</p>	<p>《連絡先》 (初めての方) 南区役所健康福祉課 025-372-6385 ※運推さんに依頼したことがある方は直接ご本人へ連絡でも OK</p>
<p>《おすすめポイント》</p> <p>運動を通して、地域住民に健康づくりや介護予防を普及・啓発するボランティアの活動です。</p> <p>体しゃっきり体操は一つ一つ丁寧に解説いただけるので、正しい動きを学ぶことができますよ!</p> <p>運推の皆さんと楽しみながら体操やレクリエーションを実践して健康づくりをしましょう!</p>	

◆その他


	<p>《 講師 》 ボランティア</p> <p>《講座の内容》 歌や音楽、踊りの披露、折り紙、マジック 昔語り、紙芝居、体操 スマホやタブレット教室など</p>
<p>《時間》 《金額》 20-40分 要相談</p>	<p>《連絡先》 (南区社協) 南区ボランティア市民活動センター 025-373-3223</p>
<p>《おすすめポイント》</p> <p>南区で活動しているボランティアの皆さんより、地域の茶の間などに訪問していただきます。いつ、どんな内容が希望かを南区ボランティア市民活動センターへお伝えください。ボランティアと地域の茶の間をお繋ぎします!</p>	


	<p>《 講師 》 支え合いのしくみづくり推進員</p> <p>《講座の内容》 体操、ゲームやクイズなど 支え合いのしくみづくりについてのお話</p>
<p>《時間》 《金額》 20-40分 無料</p>	<p>《連絡先》 各圏域支え合いのしくみづくり推進員</p>
<p>《おすすめポイント》</p> <p>皆さんの「やってみたい」の声から楽しく過ごせる企画をします! 体操がゲームなどで介護予防をしたり、支え合いのしくみづくりについてもお話をさせていただきます♪</p>	


	<p>《 講師 》 新潟市食生活改善推進委員協議会</p> <p>《講座の内容》 簡単減塩レシピ・レンチンレシピ 災害食の紹介など</p>
<p>《時間》 ※要相談</p> <p>《金額》 材料費 食材費分</p>	<p>《連絡先》 (初めての方) 南区役所健康福祉課 025-372-6385 ※食推さんに依頼したことがある方は直接ご本人へ連絡でも OK</p>
<p>《おすすめポイント》</p> <p>健康に過ごすためには、「栄養」や「食」を学ぶことも大切です。地域で活動している食推の皆さんの活動も勉強してみましよう!</p>	


	<p>《 講師 》 区役所の管理栄養士 施設の管理栄養士</p> <p>《講座の内容》 栄養のこと、塩分を控えた食事 介護食について など</p>
<p>《時間》 要相談</p> <p>《金額》 要相談</p>	<p>《連絡先》 身近にある地域の施設へ依頼してみませんか!?その他、ご相談は支え合いのしくみづくり推進員または社協まで!</p>
<p>《おすすめポイント》</p> <p>管理栄養士さんのお話を聞いて、参加者皆さんで作ってみてはいかがでしょう!そのあとは皆さんでわいわい試食会をしませんか♪ お料理や、健康に興味のある方へ声掛けをしてみましよう!仲間が増えるかも。</p>	

◆食をみんなで楽しむ♪

	<p>《 講師 》                  地域住民                  (料理上手な人、元調理員さん、元シェフの人、地元お店、外国の人など)</p> <p>《講座の内容》                  料理教室など</p>
<p>《時間》 要相談</p> <p>《金額》 要相談</p>	<p>《連絡先》                  まずは皆さんで探してみてください!                  支え合いのしくみづくり推進員や社協、ボラセンも企画の際はご協力します!</p>
<p>《おすすめポイント》                  まずは皆さんで献立を決めて作ってみてはいかがですか!?実は料理上手は身近にいますよ(^^) / 県外から引っ越しされてきた方や、外国から来られた方など、出身の国や地域の料理を教えてもらいながら、交流を深めるのも良いですね♪作ったお料理を振舞って地域食堂を開催してみてもいいかな?</p>	

<p>※一例です</p> 	<p>《 講師 》                  しなのがわ工房ままや、月潟南天の会</p> <p>《講座の内容》                  食事の提供(お弁当など)</p>
<p>《時間》 -</p> <p>《金額》 要相談</p>	<p>《連絡先》                  各圏域支え合いのしくみづくり推進員</p>
<p>《おすすめポイント》                  おいしい食事を提供して下さる南区の団体です。「しなのがわ工房ままや」や「月潟南天の会」は地域のボランティアがお弁当をつくっています!旬を楽しめますよ♪(※活動できる曜日や日にちがありますので要相談です!)</p>	

	<p>《 講師 》</p> <p>ゆうーわカフェ</p> <p>《講座の内容》</p> <p>食事やコーヒー、スイーツの提供</p>
<p>《時間》      《金額》</p> <p>-                      商品代</p>	<p>《連絡先》</p> <p>特定非営利活動法人 ゆうーわ</p> <p>025-372-5223</p> <p>※事前に日にちや数量をご相談してください。</p>
<p>《おすすめポイント》</p> <p>昼食を皆さんで楽しむのもよし、コーヒーとシフォンケーキで季節の行事をするのもよいですね♪本格カレーライスやコーヒー、シフォンケーキは絶品でおすすめ!!</p> <p>ゆうーわカフェは障がい者の就労支援施設です。地域にある施設や活動を知り、応援できるのは素敵ですね!</p>	

	<p>《 講師 》</p> <p>障がい者支援施設</p> <p>《講座の内容》</p> <p>障がい者施設の活動について</p>
<p>《時間》      《金額》</p> <p>-                      -</p>	<p>《連絡先》</p> <p>身近にある地域の施設へ依頼してみませんか!?その他、ご相談は支え合いのしくみづくり推進員または社協まで!</p>
<p>《おすすめポイント》</p> <p>南区にある障がい施設の活動を聞いてみませんか?!</p> <p>施設によっては地域のくだものを使ってジャムやコンポートの瓶詰などのスイーツや、打ち豆をつくったり、内職仕事や外仕事をするなど、障がいを持ちながらも一生懸命お仕事をされています。施設利用者と地域の茶の間の参加者の交流や、施設で作っている物品をご紹介いただくこともできますよ♪</p>	

