

# 武蔵村山市「サロン」ガイドブック

あなたも「お互いさまサロン」を運営してみませんか？



市では『子どもからお年寄りまで だれもが垣根なく「お互いさま」でつながるまちづくり』を目標に、歩いて通える「お互いさまサロン」づくりを進めています。「お互いさまサロン」では、体操や脳トレなど様々な講座やレクリエーションを行い地域の高齢者の介護予防やいろいろな世代の交流を目指しています。

あなたの方で「お互いさま」でつながるまちを目指しませんか？

## 目次

- 1 「サロン」の目的と期待する効果・・・P1
- 2 「サロン」立ち上げまでの一般的な流れ・・・P1
- 3 「サロン」の年間スケジュール・・・P4
- 4 地域包括支援センターとの連携内容・・・P4
- 5 運営費用について・・・P5
- 6 講師の紹介について・・・P7
- 7 関係機関お問い合わせ一覧・・・P10

2025年までに、市内70か所の  
歩いて通えるサロンづくりを  
めざしています！



発行  
武蔵村山市 高齢福祉課  
地域包括支援センター  
(令和2年9月改訂第4版)

## 1、「サロン」の目的と期待する効果

### 1、サロンの目的

「お互いさまサロン」（歩いて通えるサロン）が市内に数多くできることで、高齢者の心身機能の衰えに伴う、閉じこもりや孤立を防ぐことにつながります。また、多世代と交流し、介護予防を図ることで、高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられる、武蔵村山市ならではの地域づくりにもつながります。

### 2、サロンに期待する効果

#### ①参加者（担い手）にとっての効果

参加者すべてが担い手であるという考えのもとでおこなわれるサロンでは、参加者一人一人が新たな社会的役割を持つことができ、地域とのつながりづくり、心の健康、頭と身体の健康、情報共有、生きがいづくりなどの相乗効果が期待されます。

#### ②地域にとっての効果

地域の見守り・多世代交流・地域の助け合いづくりにつながります。

## 2、「サロン」立ち上げまでの一般的な流れ

### 1、地域の状況を知る

この地域に必要なサロンはどんなものか考えましょう。地域のつながりを強めたい。子どもや子育て世代と一緒に集まりたい、高齢者の閉じこもりを予防したい・・・など

### 2、仲間を集める（どんな協力者が必要なのか）

何もかも一人でおこなうのは難しいですが、仲間がいれば協力しながら運営できます。また、どの団体や機関と連携すれば（地域包括支援センター・子育てセンター・自治会、老人会・・・など）よいのかも考えてみましょう。

### 3、どんなサロンをつくるのか（どんな内容で、どんな人達に来てもらうのか）

仲間とこんなサロンにしたいというイメージを話し合い、どんな内容で誰に来てもらうのかを話し合いましょう。例えば、趣味を楽しむ、調理や食事を楽しむ、多世代で交流する・・・など。

### 4、活動場所を確保する

考えたサロンに適した場所を見つけましょう。公共の建物、民間の建物など。地域包括支援センターにも様々な情報があるので相談してください。

＊公共の施設や自治会館、商店や個人宅など、様々な場所の活用が想定されますが、継続して活動場所を確保するためには、戸締り、火の始末、騒音や迷惑駐車などの迷惑行為をおこなわないなど、近隣への配慮、清掃や後片付けの徹底などが必要です。

## 5、開設・運営費用はどうするのか

検討したサロンの内容の開設や運営を継続するための費用、場所代などの予算を立てましょう。

公的、民間などからの助成や補助金、参加者から参加費をいくらもらうのかなど、具体的に予算を立てます。

## 6、年間計画を作る

サロンは参加費が無料であっても、1つの事業であることには変わりありません。定期的で開催するためには、年間の事業計画と収支計画を立てる必要があります。

## 7、どんな備品が必要か

サロンの内容に合わせ、必要な物品をリストアップします。例えば、看板、鉛筆、タオル、脳トレ用品・・・など。備品の保管方法も検討しておきましょう。

## 8、参加を呼びかける

地域の人、参加してもらいたい人に情報が届くためにはどうすればよいのか考えましょう。

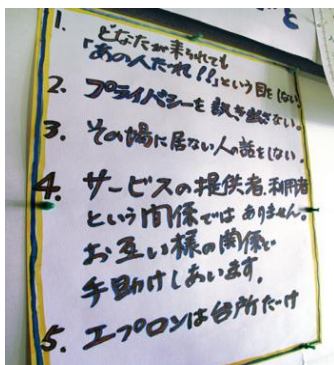
チラシや掲示板、回覧板の活用など、様々な方法を検討しましょう。

## 9、サロンを開催する

最初からたくさんの方が来るのは難しいかもしれませんが、まずは無理のない範囲で始めてみましょう。続けていく中で、出てきた課題を一つずつ解決しましょう。

## 10、サロンの決まりを作る

参加者とスタッフが、みんなが担い手となり、一緒にサロンを作ります。そのためにもみんなが気持ちよく参加できるように基本的なルールを作ります。例えば・・・①人のうわさや悪口は厳禁。②その場にはいない人の話はしない。③「あの人は誰？」という目で見ず、新しい参加者も気持ちよく受け入れる。④プライバシーを守る。⑤参加者みんなが役割を持つなど・・・



【ルールの例】  
基幹型地域包括ケア  
推進モデルハウス「実家の茶の間」(新潟県新潟市)

### 1 1、サロン開設後の流れ

主となる運営スタッフなどで、サロンの前後の打ち合わせや長期的な運営方針、次回のサロンのスケジュールについて話し合う運営会議をおこないましょう。

### 1 2、サロンの進行

サロンのスケジュール（例）のように、運営会議で決めたスケジュールに沿って運営します。

また、全体の進行、参加者への目配り、受付、参加費徴収、参加者との対話、プログラムの進行など、それぞれ役割を分担するとよいでしょう。

### 1 3、人材や資金の管理

サロン参加者の個人情報や名簿などは個人情報の観点から、きちんと整理し保管しましょう。また、運営資金も収支記録をきちんとつけ、保管管理者を決め、金庫や専用通帳で管理をするとよいでしょう。

### 1 4、プライバシーの保護

サロンには様々な方が参加します。お互いの信頼関係の中でつながる活動なので、個人情報を勝手に外に漏らさないよう注意しましょう。ただし、専門的な支援が必要な方は本人の了解を得て関係機関へ連絡する事も必要です。

### 1 5、講座の講師の探し方

いつも同じ内容ばかりではなく、時々、新しい学びや楽しみも必要です。ボランティアや交通費程度の謝礼で来てくれる講師をさがしてみましょ。市役所、地域包括支援センターや社会福祉協議会、ボランティア・市民活動センターなどにも情報があるので相談してみましょ。

### 1 6、トラブルへの対応

サロンには心身機能が衰えた人や障がいのある方、時には子どもも参加します。事故の防止や不測の事態への対応について日頃から考えておきましょう。新型コロナウイルス・インフルエンザ・ノロウイルスなど感染症の予防にも気をつけましょ。

### 1 7、保険への加入

どんなに注意しても不測の事態が起こる場合がありますので、保険の加入について事前に確認しておきましょう。武蔵村山市には市民のボランティア活動・市民活動中に起きた傷害事故や賠償責任事故を補償する制度「武蔵村山市市民活動保障制度」がありますので内容を確認しておきましょう。（問い合わせ先：武蔵村山市役所協働推進課）

### 1 8、サロンを評価する

参加者の体力や脳年齢などを定期的に測定し、評価をすることで、参加者の変化やサロンの効果を知ることができ、参加者やスタッフの生きがいや意欲向上にもつながります。

### 3、「サロン」の年間スケジュール（例）

○毎週開催

毎月	内容	
第1週	脳トレ・体操	歌
第2週	脳トレ・体操	
第3週	脳トレ・体操	食事会
第4週	脳トレ・体操	

○毎月開催 毎唱歌と体操を実施し、年2回外部講師による講座を開催

2年	内容	2年	内容	2年	内容	3年	内容
4月		7月	絵手紙	10月		1月	民謡
5月		8月		11月		2月	
6月		9月		12月		3月	

### 4、地域包括支援センターとの連携内容

市内には、4つの地域包括支援センターがあります。

地域包括支援センターには、社会福祉士・主任介護支援専門員・保健師などの専門職が配置されています。

地域包括支援センターでは、下記の他、様々なお手伝いをいたしますので、「サロンを立ち上げたい。」「現在、サロン活動をしているが、地域包括支援センターと連携したい。」など、お気軽にご相談ください。

- ①サロン立ち上げの支援
- ②サロン活動の広報等の支援
- ③サロンの内容等に関するアドバイス
- ④講師の紹介（地域包括支援センター職員も出前講座可能）
- ⑤様々な情報提供・必要物品の紹介
- ⑥サロンの評価の為に支援（体力・脳力測定・アンケートの実施など）
- ⑦サロン参加者の個別相談など
- ⑧見守り安心カードの案内（65歳以上の方の緊急連絡先や既往歴、内服薬などの情報を地域包括支援センターでお預かりし、緊急時に活用できる制度）

## 【市内地域包括支援センター一覧】

**緑が丘地域包括支援センター**

**対象** 緑が丘地域のかた

**所在地** 〒208-0012 武蔵村山市緑が丘1460番地1103号棟緑が丘高齢者サービスセンター内

**電話** 042-590-5151

**受付時間** 月～土 8:30～19:00

**西部地域包括支援センター**

**対象** 伊奈平、岸、残堀、中原、三ツ木、三ツ藤、大字三ツ木（横田基地内）地域のかた

**所在地** 〒208-0023 武蔵村山市伊奈平6-14-2 特別養護老人ホーム伊奈平苑内

**電話** 042-560-3931

**受付時間** 月～土 8:30～19:00

**南部地域包括支援センター**

**対象** 榎、大南、学園地域のかた

**所在地** 〒208-8503 武蔵村山市学園4-5-1 市民総合センター内

**電話** 042-590-1477

**受付時間** 月～土 8:30～19:00

**北部地域包括支援センター**

**対象** 神明、中央、中藤、本町地域のかた

**所在地** 〒208-0003 武蔵村山市中央2-13-1

**電話** 042-516-0062

**受付時間** 月～土 8:30～19:00

※受付時間外（日曜日及び祝日を含む。）については、電話での相談対応とさせていただきます

## 5、運営費用について

サロンの運営には、場所代、必要物品の購入費、チラシなどの印刷代、講師謝礼など、様々な費用が必要です。無料で使用できる場所や講師をさがす、必要物品を持ち寄るなども1つの方法です。

その他、参加費を集める。バザーなどを開催し、売り上げを運営資金にあてる、様々な助成金を活用するという方法もありますので、地域包括支援センターにご相談ください。

※新型コロナウイルス感染拡大予防のため、備品の貸し出しを中止する場合があります

### ○活用できる制度など

#### 【武蔵村山市役所高齢福祉課】

平成29年度より「武蔵村山市地域介護予防活動支援補助金制度」が始まりました。詳細は、高齢福祉課へお問い合わせください。

#### 【武蔵村山市社会福祉協議会】

住民草の根福祉学習会助成金、用具の貸し出しなど、詳細は社会福祉協議会にお問い合わせください。

## 【武蔵村山市ボランティア・市民活動センター】

様々な助成金についての情報があります。詳細はボランティア・市民活動センターへお問い合わせください。

### ○備品代金

#### ①脳のトレーニング用品

- ・数字盤（公文式数字盤100）公文出版：1セット 定価4620円  
（インターネットではもう少し安く購入できる場合もあります）
- ・数かぞえシート：地域包括支援センターで見本を差し上げますので、厚紙などにカラーコピーしてご使用ください。
- ・タイマー：1ケ100円～1000円程度で購入できます。
- ・脳トレ記録用紙：地域包括支援センターで原本を差し上げます。
- ・DVD シナプソロジーで高齢者はつらつ! 脳いきいきレクリエーション（シナプソロジー普及会）：シナプソロジーのDVDと書籍セット：1870円
- ・DVD&CD2枚付き 思い出のうたで高齢者イキイキ体操 32曲 西東社：懐かしい歌に合わせた体操のDVDと書籍セット：1980円
- ・地域包括支援センターと「お互いさまリーダー」が制作した脳トレドリルをご利用いただけます。（印刷製本実費として1冊100円いただきます）

#### ②体操関連用品

- ・「お互いさま体操」DVD・CD:地域包括支援センターで貸し出しをします。DVDプレーヤーやCDラジカセなどは、用意してください。
- ・体操の冊子など：地域包括支援センターで原本を差し上げます。

#### ③体力・脳力測定用品

- ・握力計・ストップウォッチなど、体力測定に必要な物品を地域包括支援センターで貸し出します。（簡易肺活量測定器貸し出し可能ですが、マウスは使い捨てで自費購入していただきます。1ケで50円程度）
- ・パラリンピックスポーツ ボッチャの用具 貸し出し
- ・カナひろいテスト用紙：地域包括支援センターで原本を差し上げます。
- ・おたっしゃ21健診冊子：健康と良い友だち社で販売しています。（1冊150円程度）購入に関しては、地域包括支援センターへお問い合わせください。

#### ④その他

- ・筆記用具
- ・チラシ印刷代など

## 6、講師の紹介について

サロンの講師を紹介します。詳細は、担当地区の地域包括支援センターへお問い合わせください。

【武蔵村山市教育委員会 教育部 文化振興課】  
武蔵村山市では様々なメニューの出前講座をおこなっています。

【武蔵村山市ボランティア・市民活動センター】  
人材パートナーズ登録者など講師の紹介ができます。

### 【サロンの講師】

内 容	時 間	費 用	講 師
認知症サポーター養成講座	60～ 90分程 度	無料	サロン担当地区の 地域包括支援センター
介護予防の講座・健康講座・体操・ 脳トレなど			
介護保険制度について			
地域での見守りについて			
感染症予防について			
出前講座（介護保険制度・口の健 康・食生活についての講座など）	応相談	無料	武蔵村山市役所
人材パートナーズ	応相談	応相談 材料費別	武蔵村山市ボランティ ア・市民活動センター
成年後見制度と地域福祉権利擁護 について	60分	無料	社会福祉協議会
詐欺被害・犯罪防止講座	応相談	無料	東大和警察
薬に関するはなし	60～90 分	無料	武蔵村山市薬剤師会



内 容	時 間	費 用	講 師
エンディングノートや遺言、 終活など	60～90 分	無料	東京司法書士会 三多摩支会
相続について			
やさしい法律の話			
老人ホームについて	応相談	無料	民間企業・施設職員など
お口の健康に関する講座	60分	無料	医療法人など
転倒予防講座・介護に関する講座 など	60分	無料	医療機関
音楽関係 オカリナ・キーボード・ ハーモニカ・民謡演奏など	応相談	無料	ボランティア団体など
読み聞かせ	応相談	無料	ボランティアサークル
手品	応相談	無料	同好会など
歌声リーダー・手遊び・脳トレ 遊びなど	応相談	有料	音楽講師
膝痛予防体操・骨盤底筋体操	60分	無料	体操教室主催者など
ストレッチ体操・体操	60分	有料	体操講師等など
頭と身体を鍛える シナプソロジー	60分	3000 ～500 0円程度 応相談	シナプソロジー インストラクター
排泄ケアセミナー・ボールエクサ サイズ・骨盤底筋体操	60分～ 90分	3000 ～500 0円程度	介護予防指導士・排泄ケア 専門員・JSA シニアボー

		応相談	ルインストラクター・G ボールインストラクター
生け花・フラワーアレンジメント	応相談	有料 材料費別	民間企業など
シュガークラフト	応相談	有料 材料費別	シュガークラフト講師
アロマ・ハンドマッサージ・フェースマッサージ	応相談	有料 材料費込	民間企業
手芸 不思議教室	応相談	無料 材料費別	お互いさまリーダー
なかよし体操（ラップの芯を使う 体操）	応相談	無料	

\*新型コロナウイルス感染拡大予防のため、講師派遣が中止となる場合があります。

## 7、関係機関問い合わせ一覧

### 【武蔵村山市役所】

詳細はホームページ、またはお電話などでお問い合わせください。

ホームページ <http://www.city.musashimurayama.lg.jp/>

(土日祝日休み)

市役所 担当部署	問い合わせ先
高齢福祉課	電話 042-590-1233
武蔵村山市教育委員会 教育部 文化振興課	電話 042-565-1111 (内線：652・653・656・658)
協働推進課	電話 042-565-1111 (内線242)

### 【武蔵村山市ボランティア・市民活動センター】

ホームページ <http://musashimurayama.org>

問い合わせ先：電話 042-590-1430 (日曜・祝日休み)

### 【武蔵村山市社会福祉協議会】

ホームページ <http://mmshakyo.jp/>

問い合わせ先：電話 042-566-0061 (日曜休み)