

武蔵村山市「サロン」ガイドブック



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**」づくりを進めており、体操や脳トレなど様々な講座やレクリエーションを行うことによって、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。

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・・・P2
- 3 「サロン」の年間スケジュール（例）・・・P6
- 4 地域包括支援センターとの連携内容・・・P6
- 5 運営費用について・・・P8
- 6 サロンで活用できる備品について・・・P9
- 7 講師の紹介について・・・P10
- 8 関係機関の問合せ先一覧・・・P12

「お互いさまサロン」

を運営してみませんか？



発行 令和8年4月作成第8版

武蔵村山市健康福祉部高齢福祉課・地域包括支援センター

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をもたらすことができます。

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。

【サロン活動の様子】



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・子育て支援センター・自治会、老人会・・・など）よいのかも考えてみましょう。

(3) どんなサロンを作るのか（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かもらうのかなど、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。定期的を開催するためには、年間の事業計画と収支計画を立てておきましょう。

(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) 参加者を呼びかける

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。

(11) サロン開催後の流れ

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行いましょう。

(12) 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。

(13) 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。

(14) 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。

(15) 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。

(16) 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。



(17) 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。

サロン活動中のケガを補償する保険「ふれあいサロン・社協行事傷害保険」があります(問い合わせ先は担当地区の地域包括支援センター)。また、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」もありますので内容を確認しておきましょう(問い合わせ先は武蔵村山市役所協働推進課)。他にも様々な保険がありますので、内容を確認し、加入について検討しましょう。

(18) 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	詳細
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	手芸
第4週	脳トレ・体操	

【毎月開催】 ※毎回歌と体操を実施し、年2回外部講師による講座を開催

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

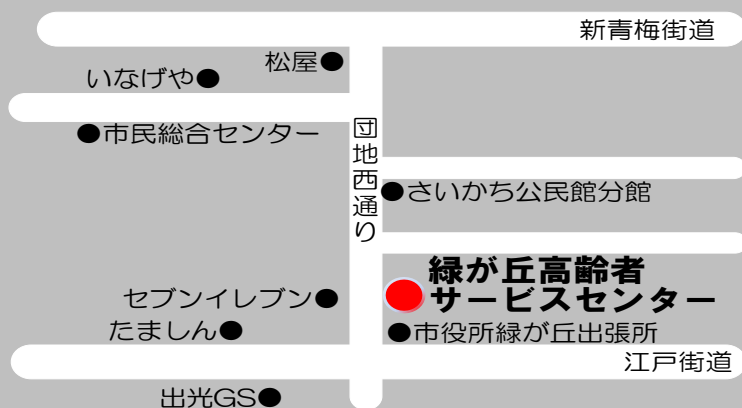
地域包括支援センターには、社会福祉士・主任介護支援専門員・保健師などの専門職が配置されています。

地域包括支援センターでは、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。

【地域包括支援センターの支援例】

- 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 サロンの評価の為の支援（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、内服薬等の情報を地域包括支援センター預かり、緊急時に活用できる制度）

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 8:30～17:15(木のみ19:00まで)

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 8:30～17:15(木のみ19:00まで)

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 8:30～17:15(木のみ19:00まで)

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 8:30～17:15(木のみ19:00まで)

※受付時間外については、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探す、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充てる、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。

【活用できる制度など】

(1) 武蔵村山市高齢福祉課

「武蔵村山市地域介護予防活動支援補助金制度」「地域包括ケアボランティア活動団体支援制度」があります。詳細は、高齢福祉課へお問い合わせください。

(2) 武蔵村山市社会福祉協議会

地域住民団体が行う福祉に関する小規模な学習会活動に対し助成する「住民草根福祉学習会経費助成」があります。詳細は社会福祉協議会にお問い合わせください。

(3) 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。

【その他の取組 生活支援活動とは？】

サロン以外の地域での繋がりとして、地域住民同士で「お互いさま」の気持ちで行う、ちょっとした助け合い（生活支援活動）がそれぞれの地域で始まっています。令和4年度から活用できる市補助金制度も始まりました。

物品の貸し出し等をおこなっています。詳細は下記へお問い合わせください。

	貸出物品等	備 考	問合せ先
脳トレ用品	数かぞえシート	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。	南部地域包括支援センター 西部地域包括支援センター
	脳トレドリル	「お互いさまリーダー」が中心となり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円かかります。	全地域包括支援センター
	数字盤	盤の上に盤と同じ数字が書かれた磁石のコマを置きます。 貸し出します。	南部地域包括支援センター 西部地域包括支援センター 北部地域包括支援センター
体操関連用品	「お互いさま体操」DVD・CD	1サロン1枚差し上げます。 DVDプレーヤーやCDラジカセなどは、各団体でご用意してください。	全地域包括支援センター
	体操の冊子等	原本を差し上げます。	全地域包括支援センター
体力・脳力測定	サロン評価(体力測定等)	地域包括支援センターの職員がサロンに出向いて行います。	全地域包括支援センター
	カナひろいテスト用紙	簡易的な脳年齢測定が出来る用紙です。 原本を差し上げます。	南部地域包括支援センター
	握力計・ストップウォッチ等	体力測定に必要な物品を貸し出します。	南部地域包括支援センター
その他	ボッチャ	パラリンピックスポーツのボッチャ用具を貸し出します。	全地域包括支援センター スポーツ振興課
	麻雀パイ	パイのみ貸し出します。	北部地域包括支援センター

7 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。

【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分～90分	無料	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	60分～90分	無料	担当地区の地域包括支援センター
介護保険制度について	60分～90分	無料	担当地区の地域包括支援センター
地域での見守りについて	60分～90分	無料	担当地区の地域包括支援センター
感染症予防について	60分～90分	無料	担当地区の地域包括支援センター
出前講座（介護保険制度、お口の健康・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	武蔵村山市社会福祉協議会
詐欺被害・犯罪防止講座	応相談	無料	東大和警察署
薬に関する話	60分～90分	無料	武蔵村山市薬剤師会
健康に関する講座	60分	応相談	医療法人等
転倒予防講座、骨粗鬆症・介護に関する講座など	60分	応相談	医療法人等
エンディングノート、遺言、終活など	60分～90分	無料	東京司法書士会三多摩支会
相続について	60分～90分	無料	東京司法書士会三多摩支会

内 容	時 間	費 用	講 師
やさしい法律の話	60分～90分	無料	東京司法書士会三多摩支会
老人ホームについて	応相談	無料	民間企業・施設職員など
音楽関係（オカリナ、キーボード、ギター、民謡演奏など）	応相談	無料	ボランティア団体等
読み聞かせ	応相談	無料	ボランティアサークル
頭と身体を鍛えるシナプソロジー	60分	3～5千円程度 (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	3～5千円程度 (応相談)	介護予防指導士、排泄ケア専門員、JSAシニアボールインストラクター、Gボールインストラクター
フレイル予防体操など	60分	応相談	民間企業など
アロマ、ハンドマッサージ、フェイスマッサージ	応相談	有料 材料費込	民間企業
手芸、不思議教室、栄養、天文の話など	応相談	無料 材料費別	お互いさまリーダーなど

※ 随時更新される場合があるため、最新情報をご確認ください。

8 関係機関の問合せ先一覧

【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/>

市役所担当部署	問合せ先
高齢福祉課	042-590-1233
協働推進課	042-565-1111（内線242）
文化振興課	042-565-1111（内線652）
スポーツ振興課	042-565-1111（内線655）

【武蔵村山市社会福祉協議会】

ホームページ <https://mmshakyo.jp/>

問い合わせ先：電話 042-566-0061（日曜・祝日休み）

【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）