



ふれあいサロン

ガイドブック



～もくじ～

1	ふれあいサロンとは	P.1
2	申請書・報告書の書き方	P.4
3	感染対策のポイント	P.14
4	注意事項 Q&A	P.16
5	レクリエーション	P.18
6	用具の貸し出し	P.24

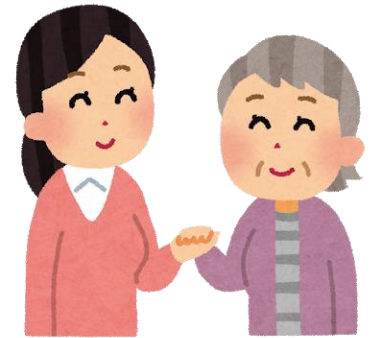
社会福祉法人高梁市社会福祉協議会

1 ふれあいサロンとは



【ふれあいサロンとは】

外出することや集まる機会が少ない高齢者の方など、その地域に住む誰もが参加できる身近な公民館や集会所、民家などに集まって、



ふれあう中でお互いを尊重し、安心していきいきと暮らせる地域づくりを行うものです。

【ふれあいサロンの効果】



生きがいづくり



孤立予防



福祉課題の早期発見、早期対応 など

【ふれあいサロンの内容】

特に決まったことはありません！！

みんなの関心や興味に応じた楽しい内容なら何でも構いません。

例えば…

☆お茶やお菓子を囲んでのおしゃべり

☆近所の子どもたちとの交流

☆レクリエーション など



【ふれあいサロンの活動費用について】

実施回数	単 位	金 額
4・5回	1町内会以上	10,000円以内
6回以上	1町内会以上	30,000円以内

※概算払い可



ふれあいサロンは、皆様からご協力いただいた

「賛助会費」を財源としています。

【社協からの支援】

職員が地域に出向き、新規立ち上げ時や
年度更新時の書類作りや説明、運営方法
や開催にあたってのサロン活動の情報提
供のお手伝いをします。



◆活動にあたり

輪投げやボーリング、かるたや的当てゲーム等のレクリエーション
用具を貸し出しています。



＼お気軽にご相談ください／



2 申請書・報告書の書き方



【申請の手順】

1. 申請

高梁市社会福祉協議会へ助成金交付申請書等を提出してください。

(必要書類)

- ・助成金交付申請書 様式第1号 (第5条関係)
- ・事業計画書 (サロン1号)
- ・収支計算書 (サロン2号)
- ・請求書 ※概算払い
- ・債権者登録申請変更廃止届



2. 決定

高梁市社会福祉協議会から助成金決定通知(様式第2号(第6条関係))が届きます。また、指定口座へ助成金(概算払い)が入金されます。

3. 報告

事業が完了したら、助成事業実績報告書当を提出してください。

(必要書類)

- ・助成事業実績報告書 様式第3号 (第7条関係)
- ・事業報告書 (サロン3号)
- ・収支決算書 (サロン4号)
- ・請求書
- ・写真3枚

※概算払い請求を行っている場合は、請求書は必要ありません。

令和 ●年 4月10日

社会福祉法人 高梁市社会福祉協議会長 殿

申請者

住 所 高梁市向町21-3

氏名又は名称 高梁サロン 備中 太郎

連絡先 0866-22-7243

助成金交付申請書

令和 ● 年度において、下記のとおり助成金の交付を受けたいので、高梁市社会福祉協議会自立支援事業実施規程第5条の規定により申請します。

記

助成金の名称	ふれあいサロン事業助成金	
交付申請額	30,000円	
事業概要	<p>〇〇町内会のボランティア(有志)5名が中心となり、町内の子供から高齢者が住み慣れた地域で暮らしていけるよう、茶話会や四季折々の行事を通じて、お互いの親睦を図ると共にささえあいたすけあっていく。</p> <p>ふれあいを通じて孤立防止、生きがいづくりを行う。</p>	
概算払要求額	30,000円	
備考		

実施の目的も記入してください。

必要に応じ全額概算払いすることが出来ます。

添付書類

・事業計画書

・収支予算書

・その他会長が必要と認める書類

(サロン1号)

令和 ● 年度 高梁 サロン活動事業計画書

実施範囲	実施範囲の全ての町内会名 〇〇町内、〇〇町内	
対象者	10 世帯 19 人 うち高齢者 (10) 人、子ども (2) 人	
実施予定日	活動内容	実施場所
4月 3 日	お花見	〇〇集会所
5月 日		
6月 10 日	茶話会	〇〇集会所
7月 6 日	七夕会	〇〇集会所
8月 日		
9月 15 日	健康教室	〇〇集会所
10月 日		
11月 15 日	料理教室	〇〇集会所
12月 23 日	クリスマス会	〇〇集会場
1月 20 日	手工芸教室	〇〇集会場
2月 日		
3月 15 日	茶話会・反省会	〇〇集会場

お世話をして下さる方を含めた人数を記入してください。

※実績で変更可能です。

※下記の項目を確認し、右の欄へ☑してください。

1	参加者が限られておらず、誰もが参加できる活動である	<input checked="" type="checkbox"/>
2	特定の趣味活動に偏らない活動である	<input checked="" type="checkbox"/>
3	年6回以上の実施で、定期的な開催である	<input checked="" type="checkbox"/>
4	1回の開催につき概ね5人以上の参加が見込める	<input checked="" type="checkbox"/>
5	社協賛助会員会費への理解協力がある	<input checked="" type="checkbox"/>
6	社協広報紙等への記事掲載を了承 <u>します</u> / しません	

申請される方が確認のうえ、チェックしてください。

(サロン2号)

令和 ● 年度 高梁 サロン収支予算書

収入総額 56,000 円
支出総額 56,000 円
差引残額 0 円

収入の部

単位：円

項 目	金 額	内 容
会費	10,000円	年会費 500円×20人
助成金	30,000円	社協助成金
参加費	16,000円	参加費 100円×20人×8回
合 計	56,000円	

支出の部

単位：円

項 目	金 額	内 容
弁当代	20,000円	500円×20人×2回=20,000円
茶菓代	8,000円	1,000円×8回=8,000円
材料費①	12,000円	食材費 6,000円×2回=12,000円
材料費②	10,000円	手工芸材料費 10,000円×1回=10,000円
通信運搬費等	6,000円	切手代等
合 計	56,000円	

申請後、社協で交付決定し、通知書を送付します。

様式第2号（第6条関係）

高市社地第100号

令和●年4月20日

高粱サロン 備中太郎 様

社会福祉法人高粱市社会福祉協議会

会 長 ○ ○ ○ ○

助 成 金 交 付 決 定 通 知

令和●年4月10日付で交付申請のあった令和●年度の助成金について下記のとおり決定したので、高粱市社会福祉協議会自立支援事業実施規程第6条の規定により通知します。

記

- | | |
|-----------|--------------|
| 1. 助成金の名称 | ふれあいサロン事業助成金 |
| 2. 交付決定額 | 30,000円 |
| 3. 概算払の額 | 30,000円 |

*助成事業完了後又は年度終了後には別添「助成事業実績報告書」を提出してください。

事業終了後、社協へ提出してください。

様式第3号（第7条関係）

令和●年 3月15日

社会福祉法人 高梁市社会福祉協議会長 殿

住 所 高梁市向町21-3
氏名又は名称 高梁サロン 備中 太郎

助成事業実績報告書

令和●年 4月 20日付け高市社地第 100 号で交付決定のあった令和●年度の助成事業を完了したので、高梁市社会福祉協議会自立支援事業実施規程第7条の規定により下記のとおり報告します。

記

助成金の名称	ふれあいサロン事業助成金
交付決定額①	30,000円
概算払受領額②	30,000円
清算額(①-②)	0円
事業概要	〇〇町内会のボランティア(有志)5名が中心となり、町内の 子供から高齢者が住み慣れた地域で暮らしていけるよう、茶 話会や花見・七夕などの行事を通じて、お互いの親睦を図る と共にささえあい・たすけあいを行った。 サロンを実施したことで、お互いの近況がわかるだけでなく、 話をすることで、色々な不安を取り除くことができた。
備考	

実施の成果も記入
してください。

添付書類

- ・事業報告書
- ・収支決算書
- ・その他会長が必要と認める書類

(サロン3号)

年度

サロン活動事業報告書

実施月日	活動内容	実施場所	参加人数
4月 3日	お花見	〇〇集会所	19人
5月 日			
6月 10日	茶話会	〇〇集会所	17人
7月 8日	七夕	〇〇集会所	18人
8月 日			
9月 16日	健康教室	〇〇集会所	17人
10月 日			
11月 11日	料理教室	〇〇集会所	18人
12月 16日	クリスマス会	〇〇集会所	19人
1月 20日	手工芸教室	〇〇集会所	17人
2月 日			
3月 15日	反省会・茶話会	〇〇集会所	19人
(特記事項) ※毎週または毎月等同じ活動をする場合や特色ある活動を実施した場合は、詳細に記入してください。			

★活動内容がわかる写真を3枚以上添付してください。

(サロン4号)

令和 ● 年度 **高粱サロン** 収支決算書

収入総額 **53,900 円**
支出総額 **53,900 円**
差引残額 **0 円**

収入の部

単位：円

項 目	金 額	内 容
会費	9,500 円	年会費 500 円×19 人
助成金	30,000 円	社協助成金
参加費	14,400 円	参加費 100 円×144 人
合 計	53,900 円	


支出の部

単位：円

項 目	金 額	内 容
弁当代	19,000 円	500 円×19 人×2 回(4月、12月)
茶菓代	8,000 円	1,000 円×8 回=8,000 円
材料費①	12,000 円	食材費 6,000 円×2 回=12,000 円
材料費②	10,000 円	手工芸材料費 10,000 円×1 回=10,000 円
通信運搬費等	4,900 円	切手代等
合 計	53,900 円	

債権者登録 申請・変更・廃止届

社会福祉法人
高梁市社会福祉協議会会長 殿

チェック  私が貴殿から受領する支払い金は、下記によって支払いいただくよう依頼します。
 私が貴殿に申請している債権者登録は、廃止していただくよう依頼します。

① <input checked="" type="radio"/> 新規・変更 (社名・支店名・代表者名・使用印・住所・電話番号・通常払口座・前金払口座)・廃止 (旧社名等)															
② 法人名、団体名 又は個人名	(フリガナ) タカハシサロン 高梁サロン														
③ 肩書き及び代表者	備中 太郎														
④ 使用印															
⑤ 住所	郵便番号 <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td style="width: 20px; text-align: center;">7</td><td style="width: 20px; text-align: center;">1</td><td style="width: 20px; text-align: center;">6</td></tr></table> - <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td style="width: 20px; text-align: center;">0</td><td style="width: 20px; text-align: center;">0</td><td style="width: 20px; text-align: center;">2</td><td style="width: 20px; text-align: center;">9</td></tr></table> TEL(0866)22-7243 高梁市向町21-3	7	1	6	0	0	2	9							
7	1	6													
0	0	2	9												
⑥ 通常払 口座	金融機関名 備北信用 銀行・ <input checked="" type="radio"/> 金庫 本店・支店 農業協同組合 支所・出張所														
	預金種別 <input checked="" type="radio"/> 普通・当座 口座番号 <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td style="width: 20px; text-align: center;">0</td><td style="width: 20px; text-align: center;">1</td><td style="width: 20px; text-align: center;">2</td><td style="width: 20px; text-align: center;">3</td><td style="width: 20px; text-align: center;">4</td><td style="width: 20px; text-align: center;">5</td><td style="width: 20px; text-align: center;">6</td></tr></table>	0	1	2	3	4	5	6							
	0	1	2	3	4	5	6								
	(カタカナ) <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td style="width: 20px; text-align: center;">タ</td><td style="width: 20px; text-align: center;">カ</td><td style="width: 20px; text-align: center;">ハ</td><td style="width: 20px; text-align: center;">シ</td><td style="width: 20px; text-align: center;">サ</td><td style="width: 20px; text-align: center;">ロ</td><td style="width: 20px; text-align: center;">ン</td><td style="width: 20px; text-align: center;">ヒ</td><td style="width: 20px; text-align: center;">ツ</td><td style="width: 20px; text-align: center;">チ</td><td style="width: 20px; text-align: center;">ユ</td><td style="width: 20px; text-align: center;">ウ</td><td style="width: 20px; text-align: center;">タ</td><td style="width: 20px; text-align: center;">ロ</td><td style="width: 20px; text-align: center;">ウ</td></tr></table>	タ	カ	ハ	シ	サ	ロ	ン	ヒ	ツ	チ	ユ	ウ	タ	ロ
タ	カ	ハ	シ	サ	ロ	ン	ヒ	ツ	チ	ユ	ウ	タ	ロ	ウ	
口座名義 高梁サロン 備中 太郎															
⑦ 前金払 口座	金融機関名 銀行・金庫 本店・支店 農業協同組合 支所・出張所														
	預金種別 普通・当座 口座番号														
	(カタカナ)														
	口座名義														
⑧債権者番号	⑨担当課名	⑩入力者	⑪受付日												

※ 注意事項

②～⑤は、請求書の内容や印鑑と同一のものにしてください。

⑧～⑪は、記入不要です。

口座名義は空白等省略の無いようカタカナで正確に記入してください。

3 感染対策のポイント



新型コロナウイルス感染症に気をつけて

通いの場を開催するための留意点

開催の可否や実施方法については、地域における新型コロナウイルス感染症の流行状況を確認し、市町村の保健師や感染症に詳しい専門職と相談しながら判断しましょう。



通いの場を開催するために、「3つの密（密閉、密集、密接）」を避ける、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」が大切です

～感染拡大を防ぐためのポイント～

- 自分自身の健康管理にも十分配慮するようにしましょう
- 参加者の体温や体調の確認を行い、参加者名簿を作成し、記録するようにしましょう
注：発熱などが認められる場合には、参加を断りましょう
- 参加者には、「毎日体温を計測をする」「症状がなくてもマスクを着用する」「水と石けんで丁寧な手洗いをする」ように呼びかけましょう
- 市町村の担当者などと連携し、参加しなくなった方の把握や参加の呼びかけを行うことも大切です



開催中は、

- 複数の人が触れる手すり、ドアノブ、テーブル、椅子などは、適宜、塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム0.05%）やアルコールなどで消毒を行いましょう
- 公民館など室内で開催する場合は、1時間に2回以上の換気を行いましょう
- 参加者同士の間隔は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けるようにしましょう
- 会話をする際は、正面に立たないように、注意を促しましょう
- 文字（紙）や録音、マイクなどを活用するなど、大きな声を出す機会を少なくするように工夫しましょう



できるだけ2m（最低1m）

体調はお互いの距離をあげて

～体操など身体を動かす活動をする場合～

- マスクを着けて運動をする場合は、身体への負荷が著しく大きくなりやすいため、無理のないよう負荷を下げたり、休憩を取るなどの配慮をしましょう
注：公園など屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずしましょう
- 熱中症予防のため、こまめな水分補給や室温調整などを行うよう気をつけましょう



～飲食を伴う活動をする場合～

- 座席の配置は、横並びで座るなどの工夫を行い、距離をとるように調整しましょう
- 会食等では、料理は個別に配膳し、茶菓は個別包装されたものを用意しましょう
- 食器やコップ、箸などは、使い捨てにしたり、洗剤でしっかりと洗いましょう



自宅でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットの情報を掲載しています

[厚労省](#) [高齢者](#) [体操](#) [検索](#)

令和2年6月

新型コロナウイルス感染症に気をつけて

通いの場に参加するための留意点



「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、
「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう

～感染拡大を防ぐためのポイント～

- ◆ 毎日、**体温**を計測し、体調を確認しましょう
- ◆ 体調の悪いときは**休み**ましょう
- ◆ 症状がなくても**マスク**を着用しましょう
- ◆ こまめに、**水と石けん**で丁寧な手洗いを心がけましょう
- ◆ **1時間**に**2回以上**の換気をしましょう
- ◆ お互いの距離は、
互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう
- ◆ 会話をする際は、**正面に立たない**ように気をつけましょう



できるだけ2m（最低1m）

～体操など身体を動かす時～

- ◆ マスクを着けて運動をする場合は、
無理をせず、早めに休憩を取りましょう
- ◆ 熱中症予防のため、こまめに**水分補給**や**室温**を調整しましょう



～食べたり、飲んだりする時～

- ◆ 座席は、**横並び**で座るなどの工夫を行いましょう
- ◆ 料理は個々に分けて、**茶菓は個別包装されたもの**を選びましょう
- ◆ 食器・コップ・箸などは、**使い捨て**にしたり、洗剤で洗いましょう



自宅でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットの情報を掲載しています

詳しくは
こちら

厚労省 高齢者 体操

検索



◀ QRコード読み取り

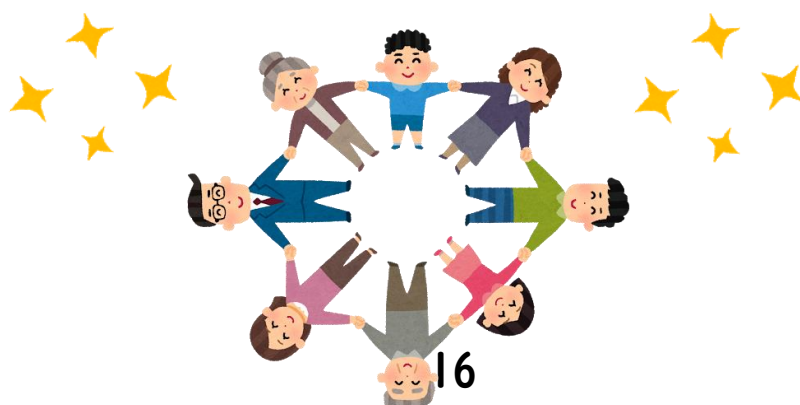
4 注意事項 Q&A



Q	申請書等の書き方がわかりません。どうしたらいいですか？
A	社会福祉協議会（本所・支所）に相談してください。必要があれば訪問し、書き方等について説明します。

Q	老人クラブや趣味の会でふれあいサロンを申請することはできますか？
A	ふれあいサロンは、その地域に暮らす子どもから高齢者まで誰もが気軽に参加できることを基本としています。既存団体や趣味活動だけに偏らない活動をして下さい。

Q	大字単位でふれあいサロンを行っていますが、町内会でもふれあいサロンを始めることができますか？
A	大字単位と町内会単位の重複は認めていません。



Q	ふれあいサロンで敬老会を開催してもいいですか？
A	開催しても構いません。ただし、敬老事業の助成を受けて実施する敬老会は、社会福祉協議会からの助成が二重になるため、ふれあいサロンの回数にカウントすることはできません。

Q	助成金だけでは活動できません。どうしたらいいですか？
A	ふれあいサロンの助成は、活動費の一部助成です。参加費を集めるなど必要な財源を確保してください。

Q	申請前に活動をしました。回数にカウントされますか？
A	カウントされません。必ず活動をする前に申請してください。



5 レクリエーション



箸だしゲーム



[内容]

ペットボトルに割り箸を入れたり、出したりすることを競うゲームです。チーム対抗でやると楽しいです。また、片手だけですると、ちょっと難しいけどぜひ一度挑戦してみてください。

[準備するもの]

- ・ ペットボトル(2 リットル)
- ・ 割り箸



[遊び方]

- ①1 チーム 5 人~10 人くらいのチームを 2 つ以上作ります。
- ②チームごとに一列に並んで座ります。
- ③合図と同時に、最初の人々がペットボトルに入っている全ての割り箸を出して、次の人に渡します。
- ④今度は、全ての割り箸をペットボトルに入れ、次の人に渡します。
- ⑤これを繰り返して、最後の人々が早く終わったチームが勝ちとなります。



小豆運びゲーム

[内容]

お皿に乗った小豆を、ツルツルの箸で移すゲームです。

[準備するもの]

- ・小豆
- ・箸（ツルツルしたもの）
- ・皿



[遊び方]

- ① 小豆を沢山入れた皿と、何も入っていない皿を用意します。
- ② 1チーム5人～10人くらいのチームを2つ以上作ります。
- ③ チームごとに一列に並んで座ります。
- ④ 合図と同時に、箸を使って小豆をつまんで、となりの皿に移していきます。すべて移し終わったら次の人に交代します。
- ⑤ これを繰り返して、最後の人が早く終わったチームが勝ちとなります。

[ポイント]

小豆の代わりに大豆やビー玉やおはじきを使っても良いです。小さな子どもがいる場合は、口に入れた豆が気管をつまらせてしまうことがあるので気を付けましょう。



新聞ちぎりゲーム

[内容]

読み終わった新聞紙を捨ててしまうのはもったいない！

よーいどんの合図に合わせて、新聞紙を長〜くちぎってみよう♪

誰が一番長くちぎれるかな？

[準備するもの]

- ・新聞紙

[遊び方]

- ① 同じ大きさの新聞紙を1枚用意する。
- ② 制限時間を決め、みんなで一斉に新聞紙をちぎっていく。(どんなちぎり方をしてもOK！)
- ③ 制限時間になったら終了！誰が一番長くちぎれたか、新聞紙の長さを競ってみよう。



[ポイント]

ゲームを楽しみながら、細く長く切るという作業が遊びに集中することに繋がる。新聞紙を渦巻き状にちぎってみたり、ジグザグにちぎってみたり、色々なちぎり方を考えてみるとおもしろい！

早くちぎれる方法をみんなで研究してみてもOK！！



漢字を作ろう



[内容]

多くの漢字を作っていく協力作業ができます。存在しない漢字を作り出す人続出！？みなさんとコミュニケーションを楽しんでみてください。

[準備するもの]

- ・ペン
- ・ハサミ
- ・画用紙
- ・ものさし



[遊び方]

- ①縦 8 cm、横 4 cmのカードを、30枚程度作ります。
- ②1枚のカードに1つの「偏(へん)」か「旁(つくり)」を書く
- ③完成したらカードをバラバラに混ぜて、どのカードがペアになるか探します。何個の漢字を作れるかに挑戦です。

[ポイント]

慣れてきたらカードを裏返しにし、神経衰弱のように楽しむ方法もあります。また、カードに1つの漢字をかいたり、ひらがなを書いたりして単語を作るアレンジもおすすめです。



文字さがし



[内容]

グループみんなで数字を考えたりしながら意見交換を行い、意思疎通を図ります（コミュニケーションの促進）



[準備するもの]

- ・新聞紙

[遊び方]

- ①お題の文字を新聞紙から探します。（例：お題が「しんぶんし」であれば「し」「ん」「ぶ」「ん」という文字を新聞から探します。
- ②誰が先に見つけれられるか競争をすると楽しいです。

[ポイント]

お題をスタッフの名前にする、クイズ形式にして答えの文字を新聞紙から探して当てるというやり方も盛り上がります。





後出しジャンケン

[内容]

リーダーが「勝ってください」と言った時にはリーダーに勝つ手を出す。「負けてください」と言った時には、負ける手を出すジャンケンです。



[ポイント]

リーダーは「勝って下さい」以外の言い方をして子の間違いを誘います。

リーダーが「負けて下さい」と言った時には、子はリーダーに負ける手を出します。リーダーが「あいこが勝ちよ」と言った時は、子はリーダーと同じ手を出します。

「勝ったら負けよ」「あいこは負けよ」「負けるが勝ちよ」

と、分かりづらい言い方をしたりしてもいいです。



6 用具の貸し出し



①高梁じまんカルタ



高梁市の良さが伝わるかるたです。
みなさん、高梁じまんかるたで盛り上がりましょう。

② ジャンボさいころセット



大型でも軽くてソフトなサイコロ。
イベントやレクリエーションにぴったりのジャンボサイズです。

③室内用グランドゴルフ



屋外と同じように楽しめるように考案されています。畳やフローリングなどで使用しても床や周りを傷めないため、場所を選ばずお楽しみいただけます。

③ すきやきじゃんけん



グループになった人達が協力し、肉、焼き豆腐、たまご、しらたき、ネギの5種類全てのすきやきの材料カードを、ジャンケンをして集めるゲームです。

⑤ぺったんゲーム



1m程の大きさと軽くて持ち運びが簡単です。得点をめがけてナイスショットを目指しましょう。

⑤ 低床型玉入れセット



距離、角度を変えて難度を高めることもできます。まとめてコンパクトに収納可能です。

⑦輪投げ A



子どもから高齢者まで気軽に楽しめます。点数の数え方や投球回数など作戦を立てながら輪投げを行うとより面白いです。

⑧釣りゲーム



木製の魚の釣りゲームです。ゲームを通して集中力、判断力、運動能力、協調性を養うことができます。

この他にもレクリエーション用具はありますので、社会福祉協議会へお問い合わせください。なお、用具の貸出を希望される場合は、申込用紙に必要事項を記入いただき、事前に社会福祉協議会へ提出してください。

貸出は無料です。
ご気軽に
ご相談ください♪



【問い合わせ先】

社会福祉法人高梁市社会福祉協議会

地域福祉課	高梁市向町21-3	TEL 22-7243
有漢支所	高梁市有漢町有漢3387	TEL 57-3218
成羽支所	高梁市成羽町下原281-1	TEL 42-2005
川上支所	高梁市川上町地頭2070-1	TEL 48-9770
備中支所	高梁市備中町布賀3513-2	TEL 45-3131