

居場所づくりガイドブック ～サロン・つどい～



令和7年4月発行
社会福祉法人 守山市社会福祉協議会

はじめに

守山市社協は、守山市から重層的支援体制整備事業の地域づくり事業を受託し、地域の中での様々な居場所づくりを進めています。

高齢者向け、子ども向け、多世代等々、居場所づくりは多様な対象、方法で実施をしていただくことができますが、どのように実施をすればいいのか、迷われる方も多いかと思います。

このガイドブックを参考にいただき、地域の実情に合わせた居場所づくりを展開していただけると幸いです。

—・—・—・—・—・—・ 目 次 —・—・—・—・—・—・

気になる数字	・・・ 1
在宅介護者のつどい	・・・ 2
多世代交流サロン	・・・ 4
子育てサロン	・・・ 6
すこやかサロン	・・・ 8
内容に困ったら・・・	・・・ 10



気になる数字

4.4 人に 1 人

守山市における高齢者(65 歳以上)の人数

(令和 7 年 3 月 1 日暫定値、守山市ホームページより)

全国では 3.4 人に 1 人が高齢者、令和 52 年には 2.6 人に 1 人が高齢者

1 日で 187 人

全国で自宅において死亡した一人暮らし高齢者 17,034 人(3 か月間)を 1 日あたりに換算した人数(令和 6 年 1 月～3 月暫定値、警察庁調べ)

24 人に 1 人

守山市の要介護認定を受けている人数

(令和 7 年 2 月末時点 3,561 人、守山市より)

67.3%

滋賀県で育児ストレスを感じる人の割合

(令和 5 年度滋賀県子育てに関する県民意識調査より)

35.4%

滋賀県で子育てに対する不安や悩みを気軽に相談できる支援体制の整備を進めべきと感じる人の割合

(令和 5 年度滋賀県子育てに関する県民意識調査より)

在宅介護者のつどい



概 要	寝たきりの高齢者等を家庭で介護している方を対象に、同じ経験を持つ人同士が悩みを出し合い、話し合いながら交流を深めることで、日頃の介護から離れて、心身共にリフレッシュすることを目的とする。		
対象者	在宅の寝たきりの高齢者等を介護している方	呼びかけ方法	民生委員の情報をもとに案内する
場 所	自治会館など		
形 式	勉強会、茶話会、お食事会など		
費 用	3,000 円ほど 内訳：お茶代、お菓子代 必要に応じて、お土産代、食事代が加算される		
助成金	5,000 円＋参加人数×1,000 円（年 2 回が限度）※交付の対象は自治会です。		
ポイント	スタッフが多いと参加者が委縮されることがあるようです。参加申し込み人数によってスタッフの人数を調整しましょう。また、参加者の信頼できる方（民生委員など）にスタッフとして参加してもらうのも良いでしょう。被介護者と一緒に参加してもらうことも可能です。		

〈勉強会〉

講師を招き開催。講師は市や社協の出前講座等を活用。地域包括支援センターに講師依頼するのも有効。

進行表(タイムテーブル)

時 間	内 容
9:00	打合せ・準備
10:00	開会 講演 テーマ例：介護保険制度について、排泄介助・移乗介助のコツ、認知症について など
11:10	オーラルフレイル お口の体操
11:30	日頃の困っていること、聴きたいことなどの意見交換
12:00	閉会
～12:30	片付け・反省会

準備物：飲み物（お茶、コーヒー等）、次第（メモ用）、資料 など

ポイント👉

介護者予備群の方にも案内しましょう。

将来に備えて情報を集めたい方もいらっしゃいます。そのような方にも参加してもらい、地域の輪を広げましょう。

〈茶話会〉

飲み物やお茶菓子を用意し、ざくばらんに意見交換を行う。地域包括支援センターに参加いただき、参加者が質問できるようにするのも有効。

進行表(タイムテーブル)

時 間	内 容
13:00	打合せ・準備
14:00	開会 意見交換 参加者に順番に話してもらい、一巡したら自由時間。 テーマ例：現在の介護状況、困っていること、将来の不安 など
16:00	閉会
～16:30	片付け・反省会

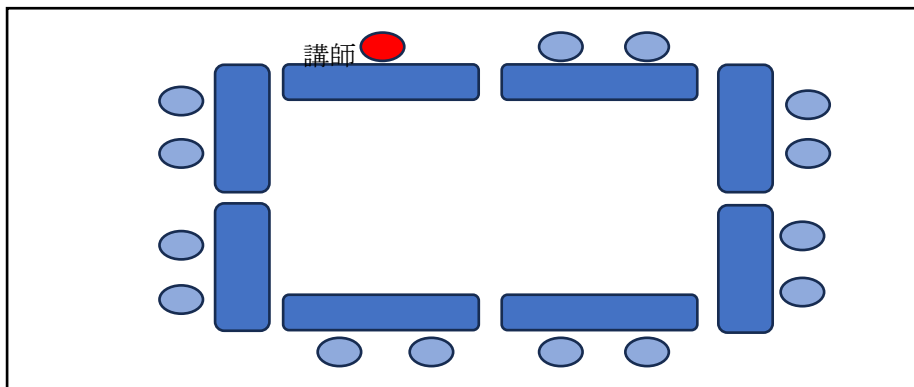
準備物：飲み物（お茶、コーヒー等）、お茶菓子（市販のバラエティパック等） など

ポイント👉

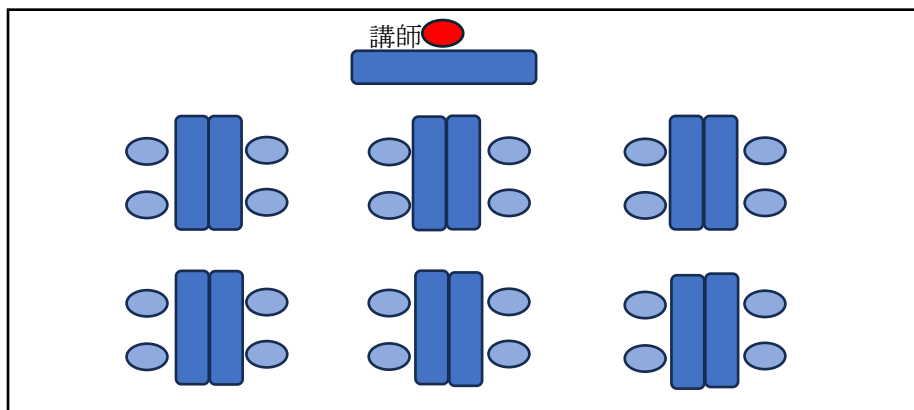
参加者が発言しやすいように進行役を配置しましょう。

初対面の方もいる中では、なかなか自分から話し出すのは緊張します。進行役の方がまずはお一人ずつ指名して話してもらうようにしましょう。

会場レイアウト案①



会場レイアウト案②



多世代交流サロン



概 要	地域住民が主体となって、高齢者や子どもなどが交流する居場所づくりの事業を実施してもらうことにより、地域住民同士がお互いに気にかけて合う地域づくりを推進する。		
対象者	子どもから高齢者まで 誰でも	呼びかけ方法	自治会広報等で周知
場 所	自治会館や地区会館など		
形 式	交流会、ワークショップ、体験学習会 など		
費 用	30,000～60,000 円（年間 3～5 回程度開催） 内訳：お茶代、お菓子代 必要に応じて、勉強会の講師代、ワークショップの材料代 など		
助成金	年 30,000 円（年 3 回以上の実施が条件） ※交付の対象は、自治会、子ども会、老人クラブなどです。		
ポイント	孤立は世代等に関わらずみんなの課題です。世代を越えて助け合う仕組みづくりを目指しましょう。次世代の価値を生み出す行為に積極的に関わることが高齢者の生きがいにもなります。		

〈交流会〉

カフェや学習を取り入れた漢健サロン、ボッチャ等を通じて多世代が気軽に交流できる場にしましょう。

進行表(タイムテーブル)①

時 間	内 容
9:30	打合せ・準備
10:00～11:00	漢健サロン
11:00	片付け・反省会

進行表(タイムテーブル)②

時 間	内 容
9:30	打合せ・準備
10:00～11:30	カフェ
11:30	片付け・反省会

準備物：学習道具、飲み物（お茶、コーヒー等）、お茶菓子（市販のバラエティパック等） など

ポイント👍

子どもと高齢者が一緒に同じことをして交流できるようにしましょう。子どもにスタッフのような役割を担ってもらうのも有効です。

〈ワークショップ〉

講師を招き手芸工芸品や手作り発酵食品（味噌など）の作成を通して交流を図る。

進行表(タイムテーブル)

時 間	内 容
13:00	打合せ・準備
13:30～ 14:30	ワークショップ 例：ペットボトルキャップマグネット作成 など
14:30～ 15:00	茶話会
15:00	片付け・反省会

準備物：ワークショップの材料、飲み物（お茶、コーヒー等）

お茶菓子（市販のバラエティパック等） など

ポイント👉

作成して終わりではなく、茶話会の時間を設けて感想を言い合えたり、世間話をして交流ができるようにしましょう。



〈体験学習会〉

さつまいも掘りや餅つきなど季節のことや伝統行事を体験し、地域への理解や愛着を深めるとともに、多世代の交流を図る。

進行表(タイムテーブル)

時 間	内 容
8:00	打合せ・準備
9:00 ～10:00	餅つき 子どもから高齢者までみんなで体験
10:00 ～11:30	ふるまい餅のお渡し
11:30	片付け・反省会

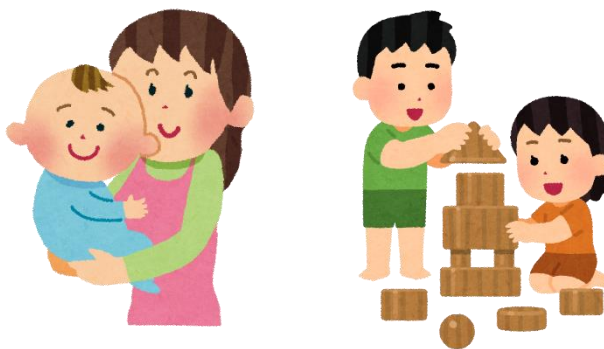
準備物：餅つき道具、持ち帰り用の袋 など

ポイント👉

その場で食べることもできれば、さらに交流が深まるかも知れません。

また、大人から子どもに教えるだけでなく、子どもから大人に教える学習会（スマホ教室など）も実施できれば尚よいと思います。

子育てサロン



概 要	子育て中の家族が地域社会の中で安心して暮らせるまちづくりを推進することを目的に実施する。		
対象者	主に子どもとその家族	対象者	主に子どもとその家族
場 所	自治会館など		
形 式	自由型、イベント型 など		
費 用	2,000～6,000 円 内訳：お茶代、お菓子代、おもちゃ代 など		
助成金	開催月数×2,500 円＋年間参加者数に応じて加算 ※交付の対象は自治会ですが、自治会公認のグループも含まれます。		
ポイント	参加されるのは若い世代です。LINE で子育てサロンのグループを作ることや、Instagram のアカウント作成し、開催日時を周知すると参加しやすいかもしれません。SNS を活用し、若い世代が気軽に情報収集できるようにするといいいでしょう。		

〈自由形〉

おもちゃ等を用意し自由に過ごしてもらおう。お茶やお菓子を用意し親同士の交流の場ともなる。

進行表(タイムテーブル)

時 間	内 容
9:20	打合せ・準備
10:00	自由遊び
11:30	片付け・反省会

準備物：おもちゃ、折り紙 など

ポイント👉

親の育児相談など、心配ごとが聞けたり、参加者同士が気軽に交流できるような時間が取れると良いでしょう。サロンの参加を通して、親同士で相談が出来るようになると尚良いでしょう。

〈イベント型〉

絵本の読み聞かせ会や親子英語教室、クリスマス会など参加者みんなが一緒に楽しむ場となる。

進行表(タイムテーブル)

時 間	内 容
9:00	打合せ・準備
10:00 ～11:00	企画イベント 親子英語教室、ハンドベル演奏、折り紙教室、読み聞かせ、ベビーマッサージ など
11:00 ～11:30	自由遊び・親同士の交流
11:30	片付け・反省会

準備物：企画イベントに必要な物、おもちゃ など

ポイント👍

無理なく続けられるような企画が大切です。また子どもだけでなく、子育て中の親がリフレッシュできるようなイベントをするのも良いでしょう。



すこやかサロン



概 要	在宅の高齢者が気軽に集え、お互いに交流を深め、また地域の人たちとのふれあいの輪を広げ、心身共に健康で毎日いきがいとうるおいのある生活が出来ることを目的に実施する。		
対象者	地域の高齢者	呼びかけ方法	自治会長や民生委員が把握している情報をもとにチラシ等で案内する
場 所	自治会館など		
形 式	食事なし、食事あり など		
費 用	4,000 円～ 内訳：お茶代、お菓子代、お弁当代 など		
助成金	食事なし 4,500 円、食事あり 9,000 円(介護予防体操を実施で 1,000 円加算) ※月額 11,000 円を上限とする。※交付の対象は自治会です。		
ポイント	近年は新型コロナの影響やスタッフの負担軽減などのため、食事なしのサロンが増加しています。年間を通じて食事ありとなしのサロンを組み合わせることもできます。		

〈食事なし〉

気軽に集ってもらえて交流ができる。食事の準備がないのでスタッフの負担も少ない。

進行表(タイムテーブル)

時 間	内 容
9:30	打合せ・準備
10:00 ～11:00	レクリエーション 例：折り紙、脳トレ、DVD鑑賞、ボランティア(マジック、演奏など) など
11:00 ～11:20	茶話会
11:20～ 11:30	介護予防体操
11:30	片付け・反省会

準備物：飲み物、お菓子 など

ポイント👉

茶話会や体操をする順番はなるべく固定しましょう。高齢者も流れが分かると安心するし、スタッフの段取りも楽になります。

〈食事あり〉

一緒に食事をする事で、参加者やスタッフとの交流がより深められる。

進行表(タイムテーブル)

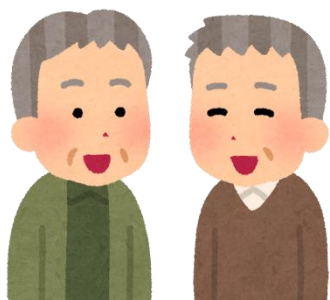
時 間	内 容
11:00	打合せ・準備
12:00	開会 食事
13:00 ～14:30	ボランティアによる演奏 一緒に歌って楽しむ
14:30	片付け・反省会

準備物：昼食、飲み物、お菓子、歌詞カード など

ポイント👉

昼食のこだわりがあれば紹介しましょう。手作りなら地域の方からもらった野菜を使っていることなど。お店のお弁当でも、どこにあるお店なのか、どのようなコンセプトなのか紹介すると、より味わっていただけるかも知れません。

みんなで歌う内容だと、歌わない方(特に男性)がいるかも知んですが、継続して実施することで歌ってくれるようになるかも知れません。継続することが大切です。



内容に困ったら・・・

守山市社協では、ボランティアグループに登録してもらっており、要望に応じて地域とボランティアグループをつなぎます。

守山市では、生涯学習を支援するため、出前講座のメニューや講座の情報を発信しています。

ぜひ地域福祉活動にご活用ください。詳しくはそれぞれ 2 次元コードから各ホームページをご覧ください。



ボランティアグループ一覧



まなびのひとこえ

貸出物品一覧

地域住民の福祉の増進を目的に、地域福祉活動で活用いただける備品の貸出を行っています。詳しくは右の 2 次元コードから守山市社協ホームページをご覧ください。



ボランティア保険について

ボランティア活動中に事故に遭われた場合や、他人にケガを負わせたり物を壊した場合に備えた保険があります。

詳しくは右の 2 次元コードから守山市社協ホームページをご覧ください。

※自治会等で加入される別の保険などでカバーされる場合もあります。

