

## 独立行政法人福祉医療機構 令和7年度 社会福祉振興助成事業

フレイル予防の「おしゃべり・運動・美容・役割」  
ホッとサロン

### 目次

---

● はじめに	2
● 事業概要	3
● 交流サロンの様子	4
● 利用者・ボランティアの声	9
● ボランティア養成講座	10
● 団体概要	11

## はじめに

居場所サロンを始めて4年目に入りました。

1年目はコロナ感染予防に注意をしながらの開催でした。コロナ禍ではご自宅で一人で過ごす時間が多く、「孤立・孤独」を感じていらっしゃる方が「傾聴美容ケア」によって、ハンドケアマッサージを受けながら日ごろのお困りごとを話したり、地域でつながりを感じていただくことを目的に実施しました。

2年目は参加された皆さんのお話しから、これまで長く取り組んできたこと、好きだったことなど「強み＝ストレングス」に気づき、そのストレングスをサロン内で活かす工夫をしました。特に認知症であっても周囲の理解で楽しく一緒にゲームや歌を歌って過ごすことができることにボランティアスタッフも新しい発見をしました。

3年目は加齢や心が元気でなくなると調理もしなくなることから「孤食防止ランチ会」もスタートし、それぞれに役割を持って参加していただくことを意識しました。

WHOが提唱する「アクティブシニア」には他者との積極的なコミュニケーションにより外出意欲を高め、フレイル予防の重要性が挙げられています。整容は外に出るきっかけになることからスキンケア・メイクアップの楽しさにも触れました。

残念ながらこの間に旅立ってしまわれた方、施設に入所された方など寂しいこともありますが、一方で地域の居場所として新しく通ってこられる方も増えました。目標とするセーフティネットとなるには年代問わず、ひきこもり経験者やその状態にある方、頑張っているけれど相対的貧困に近いおひとり様、ひとり親世帯の方など色々な方が利用しやすい運営を目指します。それには被災地支援の際にお聞きした「人様のご厚意は有り難いが、やはり誰かにありがとうと感謝される日々を送りたい」という「恩送り」「報恩謝徳」が実現できる「何かの役割を担って過ごす場所」になるようこれからも工夫をしていきたいと思えます。

この活動にはたくさんのボランティアスタッフはじめ、地域行政の皆様、応援して下さる企業さまの存在があります。改めて心から感謝の意を表します。

2026年3月吉日



SCCS理事長  
光江弘恵

## 事業概要

定期的に開催するサロンに参加を促すことで社会的フレイルの予防を目指し、サロン内では傾聴を伴う美容ケア<sup>®</sup>による自尊心の向上、おしゃべりによる繋がり感の醸成、役割を持つことで張り合いを持つことを目的に、①ホッとサロンの開催、②孤食予防ランチ会の開催と独居用レシピブックの作成、③ボランティアスタッフの養成、④報告会と報告書の作成を行う事業。

- ① ホッとサロン 60回 参加人数720名（3月終了時見込み）
- ② 孤食予防ランチ会 12回
- ③ ボランティア養成講座 8回
- ④ 報告会オンライン実施

## 特色

傾聴を伴う美容ケア<sup>®</sup>は医療、福祉の分野で活動しているソシオエステティシャンが行う美容ケアであるため、困難な状況にある利用者の気持ちに寄り添ったケアが可能です。さらにケアの際に傾聴した内容を運営チームで共有し、より細やかで一人ひとりに寄り添ったケアを実現します。

今回の事業では積極的なコミュニケーションにより外出意欲を高め、フレイル予防となるよう工夫して取り組みました。ユニークな取り組みは他の地区でもお試して実施しました。この事業により、団体の施設趣旨であります「誰もがどんな状況でも自分らしく過ごせる社会づくりに寄与する活動」であると考えます。



傾聴美容ケア





運動

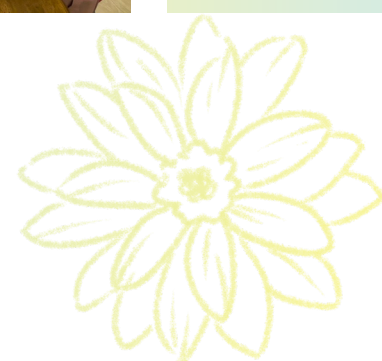


ランチ会  
おやつ





ゲーム  
頭の体操



おしゃべり



親子交流



## ホッとサロン利用者コメント

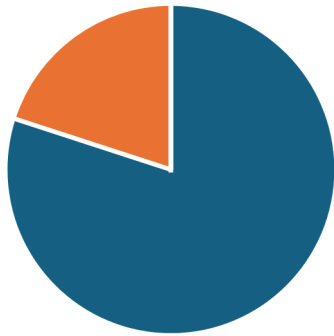
- ✿ がーべらに来ることがとても楽しい。お話ししたりゲームをしたり、月に1度の食事もとても楽しみ。友達が増えて嬉しい。これからも宜しくお願いします。（80代女性）
- ✿ がーべらに来ると大きな声で話したり、笑ったりできるので楽しい。手ぬぐい体操も気持ちよい。（70代女性）
- ✿ スタッフの皆さんが素敵で元気になります。来られる日はできるだけ参加したいと思えます。（80代女性）
- ✿ 毎週水曜日が待ち遠しい。（80代女性）
- ✿ 盆踊りやトランプが家ではできないが皆さんと一緒に楽しくできて声を出して笑った。（80代女性）
- ✿ 毎回おやつタイムが楽しみ。皆さんでいただくとより美味しい。（80代女性）
- ✿ トランプ勝負が楽しみ。（80代男性）
- ✿ 手話で歌を習って声を出してうたうこと。（70代女性）

## ボランティアの声

- ✿ 長く通ってくださっている方が足の痛みなどを話題にするようになったので、転ばないように見守るようにしています。体操など積極的に参加できるように促しています。
- ✿ 高齢になると1年の変化が大きいように感じます。そんな中「お天気が悪くてもがーべらに来るのが楽しみ」と言ってくれるお声を聞くととても励みになります。安全面に配慮しながら「楽しい」と思ってくれる対応を心がけていきます。
- ✿ 初めて参加される方は不安にならないように「誰に気遣うこともなくご自身がゆったり楽しく過ごしていただきたいことを伝えています。
- ✿ 加齢や体力の衰えを感じて外出を控えたりあらゆることに消極的になった方々に楽しく出かけて来られる場所を作りたいです。
- ✿ ハンドマッサージを提供することは自分の喜びでもあります。利用者さまとのお話も楽しみです。
- ✿ 自分の昔の体験や知識が役立ち一緒に楽しい時間を過ごしたことは私自身のスローエイジングになっています。

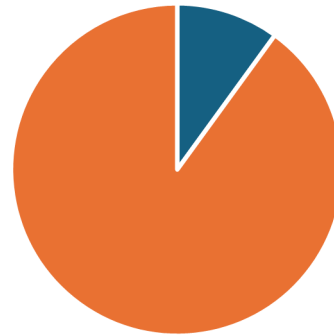
## ボランティア養成講座（傾聴と美容ケア）

### 講習満足度

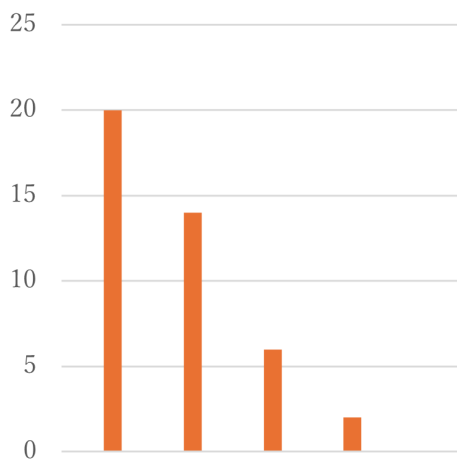


■ とても満足 ■ 満足 ■ やや不満 ■ 不満

### ソシオエステについて



■ 知っている ■ 知らない



役立つ情報が得られた  
日頃の生活や活動に役立つスキルアップにつながった  
他の参加者との交流が得られた  
抱えていた不安の解消になった



- ・セルフケアやボランティア（他者へのケアの方法）、ポイントなどとてもわかりやすく、幸せな気持ちになり元気がもらえました。
- ・香りの注意点を知れてよかった。
- ・マッサージの方法やアロマオイルの効果について学べた。
- ・傾聴について改めて学べた。

## 団体概要および実績

### <団体概要>

団体名称：特定非営利活動法人ソシオキュアアンドケアサポート

理事長：光江弘恵

認定：2011年12月（創設2008年9月）

主な事業：

- ・病院や福祉施設でのソシオエステティック（傾聴を伴う美容ケア）の提供、相談
- ・患者会や家族会でのソシオエステティックの実施、相談
- ・ソシオエステティックに関する調査、研究及び情報提供
- ・ソシオエステティシャンに関する調査、研究及び情報提供
- ・ソシオエステティシャンに対する支援事業

### <助成実績>

勇美財団 在宅医療研究助成

WAM（福祉医療機構）被災地支援

オラクル有志の会 リーフレット・テキスト作成

正力厚生会 がん患者支援

赤い羽根共同募金 被災地支援

ファイザープログラム 子育てに難しさを抱える方への支援

大田区地域力推進協働事業

読売福祉文化賞 高齢者部門受賞

中央ろうきん助成制度「カナエルチカラ」

WAM（福祉医療機構）居場所作り

ラッシュジャパン チャリティバンク

全国女性会館協議会 能登半島地震被災地支援

東急株式会社 東急子ども応援プログラム

### <協力企業>

QOL総合研究所

エフエムジー&ミッション株式会社

学校法人メイ・ウシヤマ学園

### <これまでの訪問先>（順不同）

埼玉医科大学国際医療センター、湘南記念病院、要町病院、こくふプレストクリニック

順天堂大学医学部付属お茶の水病院、聖マリアンナ医科大学病院、東京臨海病院

順天堂大学医学部付属練馬病院、複十字病院、帝京大学医学部付属病院、熊本労災病院

鹿児島県立薩南病院、公立置賜総合病院、函館五稜郭病院、市立伊丹病院、熊本大学病院

神鋼病院、富山県立中央病院、熊本赤十字病院、松江赤十字病院、深谷赤十字病院

兵庫県立がんセンター、長岡中央総合病院、佐久総合病院、呉共済病院、広島大学病院

広島赤十字原爆病院、田川病院、プレストピアなんば病院、公立富岡総合病院

いしづか乳腺外科クリニック、みや泌尿器科クリニック、愛知県立がんセンター

自治医科大学付属病院、岐阜大学医学部付属病院、くまもと乳腺・胃腸外科病院

ベネッセグランダ哲学堂公園、スーパーコート、特別養護老人ホーム百花園、もりよし荘

デイサービスちえのわ、コレクティブ生活介護事業所、リタリコ就労支援施設、白鳥寮

愛の家ファミリーホーム、ベタニヤホーム、ナオミホーム、厚生館立花、都立六本木高校

都立練馬高校、都立赤羽北桜高校、ハリウッド美容専門学校、田園調布学園大学

大妻女子大学



## Socio Cure and Care Support

[ガーベラの花言葉: 希望]

独立行政法人福祉医療機構令和7年度社会福祉振興助成事業

### 特定非営利活動法人 ソシオキュアアンドケアサポート

[本部事務局]

東京都大田区上池台1-19-1-401

TEL:03-3726-6202

FAX:03-3728-3226



[E-mail] [mycure@ac.auone-net.jp](mailto:mycure@ac.auone-net.jp)

[URL] <https://mycuresupport.wix.com/sociocure>