

飯綱町「通いの場」 ガイドブック

飯綱町社会福祉協議会

飯綱町の 「通いの場」

今後ますます高齢化が進むなか、飯綱町では、支えあうことのできる地域づくり、そして地域住民の健康づくりの場所として、住民が主体となり運営する通いの場づくりを推進しています。

この「通いの場ガイドブック」では、地域住民の身近な交流の場である町内の通いの場を紹介します。

もくじ

1. いいづなまちと「通いの場」 1
2. 『通いの場』ってどんなもの? 2
3. なぜ『通いの場』が必要なの? 3
4. 『通いの場』事例紹介 5
5. 『通いの場』マップ・開設状況一覧 8
6. 『通いの場』を開設したい 12

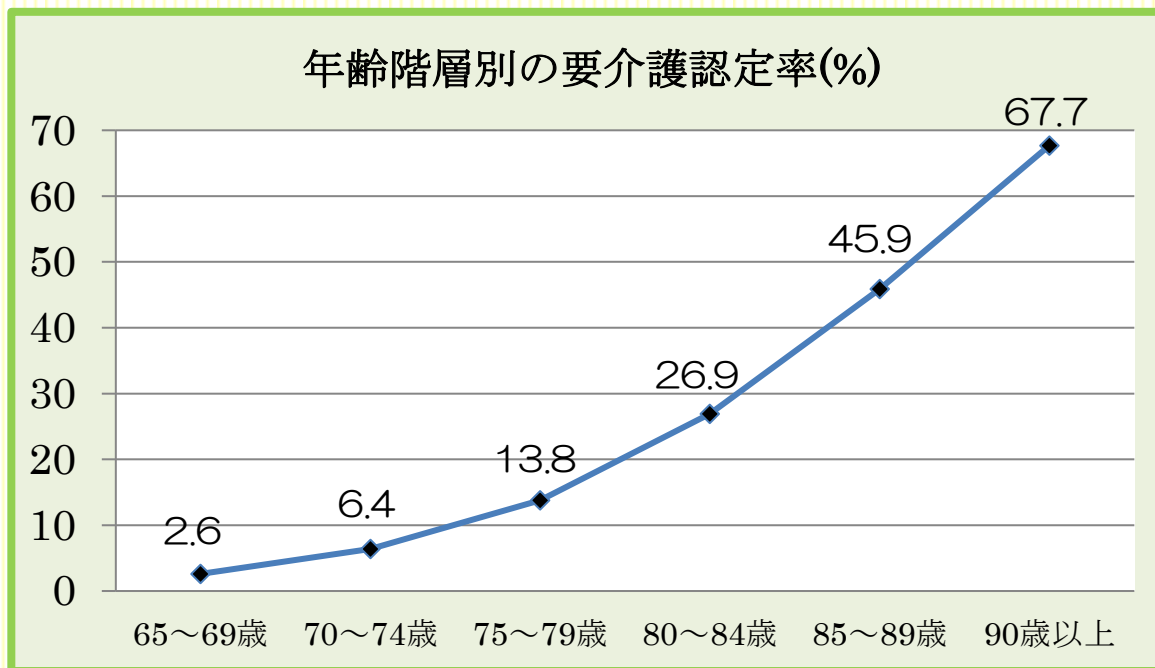
1

いろいろな町と通いの場

少子高齢化の進展に伴い、ひとり暮らし高齢者や高齢者世帯、認知症を抱える高齢者が増加しており、飯綱町においても近い将来、人口の半数近くが高齢者になることが予測されています。高齢者が、いつまでも自宅で健やかに暮らしていくためには、介護や医療などのサービスのみならず、高齢者の自立した生活を支える仕組みを地域に整備していくことが大変重要なものとなります。

そうしたなか地域づくりの中核的な活動として、住民が主体となって運営する「通いの場」づくりが注目されており、「通いの場」への参加は要介護認定率、認知症、うつなどの健康リスクを低下させる効果が様々な調査で認められています。

飯綱町では、2019年9月現在、いきいきサロン43か所、通所型サービスB型事業所6か所をはじめ、各地域で多様な「通いの場」が運営されており、今後更なる拡がりが見込まれています。



【出典】介護給付費実態調査 2009年

2 「通いの場」ってどんなもの？

「サロン」「カフェ」「集いの場」「居場所」・・・
「通いの場」にはいろいろな呼び方（愛称）があります！

🌸 どこで、どんな活動をするの？

『通いの場』とは、地域の皆さんが、地域の皆さんのために行う活動で、地域の福祉力を向上させ、いきいきと安心して暮らすことのできる地域づくりにつながります。また、地域の介護予防の拠点となる活動でもあります。

場所は、個人の家や集会所など、皆が通いやすい場所が「会場」となります。

🌸 通いの場の3大効果

1

つながりができる

皆が同じ立場で、同じ場所に集うことで自然と仲間意識が芽生え（相互理解が進み）、連帯感が生まれます。

また、これまで関わりの少なかったコトや情報とつながることができます。

2

健康になる

家でのテレビ三味は、無気力と肉体的衰弱を加速します。

体操やレクリエーション、様々な人との交流によって介護予防・認知症予防が期待できます。

3

地域づくりができる

人と人がつながると普段からの見守りや声かけにつながります。

また、住んでいる人の顔が見える地域は、困ったときの支えあい活発になるばかりでなく、防犯・防災・教育・幸福度などにも良い影響があります。

3 なぜ「通いの場」が必要なの？

地方分権、少子高齢で地域格差拡大!?それともチャンス!?
通いの場で生涯を安心して暮らせる地域づくりを

「自助」「互助」「共助」「公助」の役割は、時代とともに変化しており、地方分権・少子高齢化がすすむなか、「自助」「互助」の果たす役割は今後ますます大きくなることが予測されます。

「共助」に位置づけられる介護保険制度も、残存能力を活用した「自立支援」を基本理念としており、一人一人の「自助」を基礎に成り立っています。

そうしたなか、介護予防の拠点として、また地域の福祉力向上を目指す場所として、通いの場をつくることは、持続可能な地域づくりを実現するための第一歩と言えます。

健康維持のために介護予防活動に取り組むなど、自分が主体となり、自らを支え、生活課題を解決すること。



制度化された相互扶助のこと。
医療、年金、介護保険、社会保険制度など。

家族・友人・近隣による助け合い、ボランティア・NPO等の支援により生活課題を解決すること。



行政による支援のこと。
最後の砦として生活保障を行う社会福祉制度。

自由な活動・自由な発想

参加者がやりたいことを楽しむのが「通いの場」

おしゃべり 楽しい!



レクリエーション 夢中に!



講座 学ぶ!



食べる 美味しく!



日帰り外出 みんなで!



体操 いきいき!



4

「通いの場」事例紹介

①お茶会（普光寺西部いきいきサロン）

既にいきいきサロン“つくし会”のある普光寺西部地区に新たなサロン“お茶会”が始まったのが平成26年です。

サロンの内容は、季節の行事にあわせた食事会やお茶会が中心で、講話や体操は一切なしの町内では珍しいサロンです。「大勢で食べる食事は美味しいし、おしゃべりが楽しみ」と地域には欠かせない場所となっています。



体操も歌も、折り紙のような創作活動も好きな人にはいいけど、苦手な人もいます。気軽に足を運びコミュニケーションを楽しめる場所も必要だと思い“お茶会”を始めました。

②ゲートボール愛好会（古町いきいきサロン）

町内では唯一の男性参加者が大部分を占める古町いきいきサロン“ゲートボール愛好会”。男性参加者を多く集める秘訣は、ゲートボールで汗を流した後の一杯とのこと。「集まって話をするのが大切」と、雨の日もゲートボールは休んでも、公民館での語らいは欠かさないようにしています。



老人クラブが無くなり、地域内の交流が減っていました。孤立が生まれないよう、愛好者が多かったゲートボールとワンコインの飲み会を組み合わせ、月に1回実施するようになりました。

③街中サロン「楽しく」（いきいきサロン）

“街中サロン「楽しく」”は、商店街など駅周辺を盛り上げ、飯綱町を活性化させたいという町内有志によって発足されたサロンです。

少人数で始まった活動も、その趣旨に賛同するメンバーが少しずつ加わり、現在は公共交通機関の利用拡大や、学生など若者も気軽に立ち寄り多世代が交流できる場所づくりも目指し、地域おこし協力隊の拠点となっているZQ(ずく)を会場に毎月2回開催しています。

初開催の牟礼駅前夏祭りの縁日にあわせて夜にサロンを開き、かき氷を振舞ったところ好評をいただきました。どなたにも居心地の良い場所となるよう打合せや研修への参加も積極的に行っています。



④仲間づくりの会（通所型サービスB）

スポーツ吹き矢の筒から放たれた矢が的に刺さる鋭い音、カラオケを楽しむ元気な歌声、そして麻雀の牌と牌がぶつかる音に交えて聴こえてくる陽気な話し声。栄町コミュニティセンターで行われている「仲間づくりの会」を訪れると、二階建ての建物全体が活気にあふれています。午前9時から午後3時までと長時間を楽しむことができ、お昼には軽食も提供される区民の嬉しい「居場所」になっています。



毎日、いつでも、区民が集い交流できる場所づくりを目指しています。「そこに行けば誰かがいる」「誰かと話ができ、仲間と時間を共有し楽しむことができる」そんな場所にしていきたいです。

⑤ すみれ会 (通所型サービスB)

「小学校・保育園が閉じて、元気な赤東地区を維持していきたい」。すみれ会は、毛野公会堂を会場としながらも赤東地区をサービスの対象範囲としています。

元は毛野地区の方だけが出席していた「いきいきサロン」だったとは思えないほど、毛野地区の方と他地区から参加の方が溶け込み、また運営する人参加する人の垣根がない和気あいあいとした雰囲気の特徴です。



通所型サービスBに移行し、「健康づくりをする場所」「送迎サービスを使える」と発信したところ、多くの参加者が集まるようになりました。飯綱町全体に健康づくりの輪が広がることを願っています。

⑥ ポテトサロン (通所型サービスB)

現在のある通所型サービスBの中でも、毎回約50名と最も多くの参加者を集めるのが茅川区内9の行政区をサービスの対象地域としている「ポテトサロン」。

2019年度は、国立研究開発法人理化学研究所の協力を得て、心身の衰えに関する科学的データに基づいたトレーニングプログラムを導入するなど特徴的な活動を行っています。

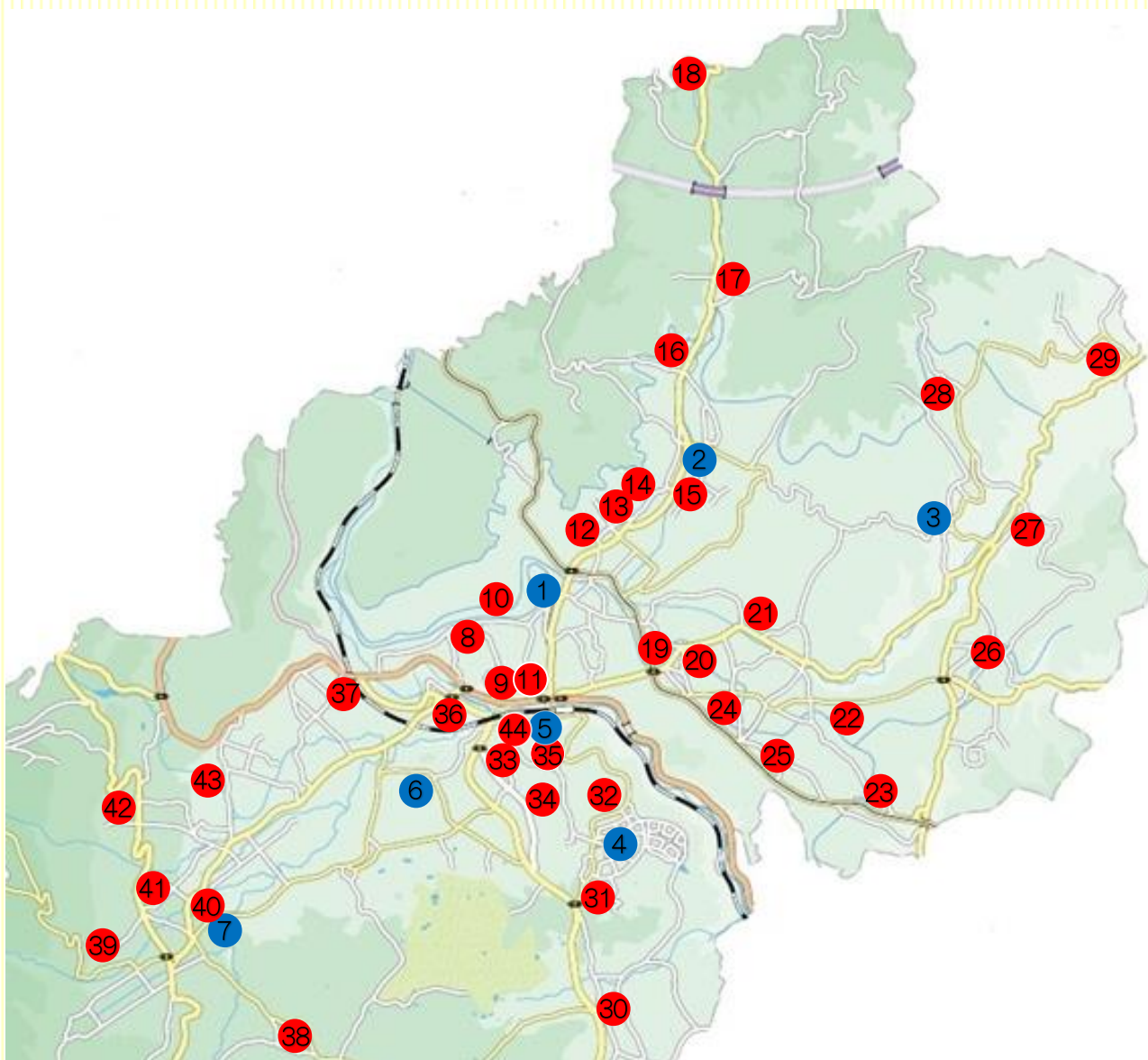


理化学研究所の協力により行った健康計測では、俊敏性やバランス能力、脳活動レベルなど個々の数値を計測し、個々が自分の健康リスクにあわせたトレーニングを行いました。

5

「通いの場」マップ 開設状況一覧

通所型サービスB、いきいきサロン登録団体を掲載しています
【2020年3月現在】



●通所型サービスB登録団体一覧

地図番号	対象地域	呼称	開催場所	概ねの開催頻度	概ねの開催時間	対象	参加費(通常)
①	普光寺東部	あじさい会	普光寺東部公会堂	月2回	13:30～ 2時間程度	地区住民	無料
②	芋川	ポテトサロン	芋川防災センター	月2回	14:00～ 2時間程度	地区住民	無料
③	毛野(赤東)	すみれ会	毛野公会堂	月2回	13:30～ 2～3時間程度	地区住民/ 赤東地区 事業対象者	無料
④	福井団地	パワリハの会	福井団地 コミュニティセンター	週10回	9:00～/13:00～ (2部制) 2～3時間程度	地区住民	500円
⑤	栄町	仲間づくりの会	栄町 コミュニティセンター	月2回	9:00～ 6時間程度	地区住民	無料
⑥	東黒川	さぎんかの会	東黒川コミュニティ 消防センター	月2回	13:30～ 2時間程度	地区住民	無料
⑦	高岡	サロン たかおか	・とちのき楽校 ・旧西小学校 体育館	月2回	10:00～ 1.5時間程度	地区住民	100円

●いきいきサロン登録団体一覧

地図番号	対象地域	呼称	開催場所	概ねの開催頻度	概ねの開催時間	対象	参加費(通常)
⑧	普光寺西部	つくし会	普光寺西部公会堂	月1回	13:30～ 2～3時間程度	地区住民	無料
⑧	普光寺西部	お茶会	普光寺西部公会堂	月1回	13:30～ 2～3時間程度	地区住民	無料
⑨	普光寺中部 (久保/橋場)	あすなろ	中部生活改善センター	月1回	9:30～ 2～3時間程度	地区住民	200円
⑩	普光寺中部 (堰下/宮下/原)	七日会	普光寺公民館	月1回	14:00～ 2～3時間程度	地区住民	無料
⑪	深沢	水仙の会	深沢公会堂	月1回	13:30～ 2～3時間程度	地区住民	100円
⑫	寺村	むつみ会	寺村公会堂	月1回	13:30～ 2～3時間程度	地区住民	無料

⑬	町	鼻見会	町公会堂	月1回	13:30~ 2~3時間程度	地区住民	無料
⑭	中峰	みねの会	中峰公会堂	月1回	13:30~ 2~3時間程度	地区住民	無料
⑮	田中	みのり会	田中公会堂	月1回	13:30~ 2~3時間程度	地区住民	無料
⑯	御所 ノ入	御所の会	御所ノ入 公会堂	月1回	13:30~ 2~3時間程度	地区住民	無料
⑰	若宮	若宮いきいき サロン	若宮公会堂	月1回	13:30~ 2~3時間程度	地区住民	無料
⑱	堀越	ひまわり会	堀越公会堂	月1回	13:30~ 2~3時間程度	地区住民	100円
⑲	谷	さつき会	倉井公民館	月1回	13:30~ 2~3時間程度	地区住民	無料
⑳	川西	せせらぎ会	川西公会堂	月1回	13:30~ 2~3時間程度	地区住民	無料
㉑	川北	ひまわり会	川北公会堂	月1回	13:30~ 2~3時間程度	地区住民	無料
㉒	一ツ家	福寿草の会	一ツ家 公会堂	月1回	13:30~ 2~3時間程度	地区住民	無料
㉓	大久保	日の出会	大久保 公会堂	月1回	9:00~ 2~3時間程度	地区住民	無料
㉔	松ノ木	松ぼっくり	松ノ木 公会堂	月1回	13:30~ 2~3時間程度	地区住民	無料
㉕	大原	ひまわり会	大原公会堂	月1~2回	14:00~ 2~3時間程度	地区住民	100円
㉖	上赤塩	つくし会	上赤塩 公会堂	月1回	13:30~ 2~3時間程度	地区住民	無料
㉗	下赤塩	ひばり会	下赤塩 公会堂	月1回	13:30~ 2~3時間程度	地区住民	無料
㉘	東柏原	かしわ会	東柏原 公会堂	月1回	14:00~ 2~3時間程度	地区住民	無料
㉙	奈良本	すずらん会	奈良本 公会堂	月1回	14:00~ 2~3時間程度	地区住民	無料
⑳	平出	ふれあい サロン	平出集落 センター	年4回	14:00~2~3時 間程度	地区住民	100円
④	福井 団地	ふれあいの 会	福井団地 コミュニティ センター	月1回	13:30~ 2~3時間程度	地区住民	無料
④	福井 団地	ふくろう会	福井団地 コミュニティ センター	月1回	13:30~ 2~3時間程度	地区住民	無料
④	福井 団地	こぶし会	福井団地 コミュニティ センター	月1回	10:00~ 5時間程度	地区住民	無料

③①	福井 団地	サロン コスモス	南部集会所	月1回	10:00～ 2～3時間程度	地区住民	無料
③②	福井 団地	サロン りんごの花	北部集会所	月1回	10:00～ 2～3時間程度	地区住民	100円
③③	福井	いきいき サロン	福井コミュニティ センター	年10回	13:30～ 2～3時間程度	地区住民	無料
③④	四ツ屋	いきいき サロン	四ツ屋 公民館	年10回	13:30～ 2～3時間程度	地区住民	無料
③⑤	坂上	たのしみ会	坂上コミュニティ センター	月1回	9:00～ 2～3時間程度	地区住民	無料
⑤	栄町	いきいき サロン	栄町公民館	月1回	10:00～ 2時間程度	地区住民	100円
③⑥	牟礼	サロン えんがわ	牟礼コミュニティ 消防センター	年回	10:00～ 2時間程度	地区住民	無料
③⑦	小玉	いきいき サロン	小玉公民館	年10回	13:30～ 2～3時間程度	地区住民	無料
⑥	東黒川	いきいき サロン	東黒川コミュニティ 消防センター	月1回	9:00～ 2～3時間程度	地区住民	無料
③⑧	袖之山	袖之山 みんなのサロン	袖之山 公民館	月1回	13:30～ 2～3時間程度	地区住民	無料
③⑨	夏川	いきいき サロン	夏川公民館	年10回	随時	地区住民	無料
④⑩	野村上	文月の会	野村上 公会堂	月1回	9:30～ 2～3時間程度	地区住民	無料
④①	北川	お茶のみ会	北川地区コミュニティ 消防センター	年6回	10:00～ 2時間程度	地区住民	100円
④②	横手	野菊の会	横手公民館	月1回	13:30～ 2～3時間程度	地区住民	無料
④③	古町	ゲートボール 愛好会	屋外(ゲート ボール場)・ 古町公民館	年10回	15:00～ 季節による	地区住民	0～500 円
④④	栄町	街中サロン 楽しく	ZQ	月2回	10:00～ 2～3時間程度	町民	無料

6 「通いの場」を開設したい

1. 社会福祉協議会に相談しよう

社会福祉協議会(以下、社協)では、通いの場の運営に役立つ様々な情報や備品、助成制度などを揃えております。

2. 仲間を集めよう

気心の知れている人・お世話好きな人・地域のことをよく知っている人・地域の盛り上げ役など、そんな方が近所にはたくさんいるはずです。

これからやりたいこと、地域に必要なことを話して参加をよびかけてみよう。



3. どんな通いの場にするのか話し合おう

運営の仲間が集まったら、「通いの場」をどのような場所にしていくのか、みんなで話し合しましょう。それぞれのアイデアを活かし、工夫をすることで、通いの場への愛着が深まります。

4. 会場を決めよう

地域の集会所など利用料がかからず、気軽に利用できる場所がおすすめですが、自宅や空き店舗、空き教室なども会場にできます。

5.開催日を決めよう

通いの場の開催日は「毎月第〇の△曜日」のように、定期的を開催をすることで、「通いの場が生活リズムの一部になる」「開催日を参加者が忘れない」などのメリットがあります。

6.参加者を募集しよう

募集の手段は様々あります。無線(有線)放送やチラシ、口コミなどを使い、なるべく多くの方に情報を届けましょう。

通いの場運営のコツ ～無理なく 楽しく いつまでも～

みんなで
話し合い！
社協に相談！

① 目的を伝える

通いの場ってどんな所？参加者の意欲が増すように意義を伝えましょう。

② プログラムを決める

みんなの通いの場となるよう参加者同士で話し合って企画するのがオススメです。まずは背伸びをせず、気軽な内容で。

③ 役割分担を決める

一部の人で運営せず、「する人」「される人」の垣根の低い参加しやすい場所にしましょう。

④ 愛称を決める

参加者同士で話し合い愛称を決めれば、ぐっと身近な場所へと近づきます。

⑤ 運営財源を決める

茶菓子代などの運営費用は、町や社協の助成金を利用したり、参加費を集める方法のほか、資源の再利用促進などを通じた独自の財源を確保する方法もあります。



発行日：2020年3月
発行元：飯綱町社会福祉協議会
連絡先：〒389-1201 飯綱町芋川181
電話番号：026-253-8456
メール：info@ii-shakyo.or.jp
ホームページ：<http://ii-shakyo.or.jp>

