飯綱町社会福祉協議会

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 いいづな町と通いの場

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期待されています。



【出典】介護給付費実態調査 2009 年

「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



★ 通いの場の3次効果



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。



健康になる

家でのテレビ三昧は、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。



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が 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も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

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



共助

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。



公助

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「適いの場」



楽しい!



レクリエーション夢中に!





学ぶ!



食べる 美味しく!



日帰り外出 みんなで!



体操 いきいき!



「通いの場」事例紹介

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。

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。「集まって話をすることが大切」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、目に1回実施するようになりました。

街中サロン「楽らく」(いきいきサロン)

"街中サロン「楽らく」"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。



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。

すみれ会(通所型サービスB)

「小学校・保育園が閉じても、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が特徴です。



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。

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芋川区内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。

メーラプラザ パワリハの会 (その他の通いの場)



指導資格を取得した住民がインストラクターとなり、身体をより健康な状態に回復させるためのマシントレーニング「パワーリハビリテーション」を実施しています。

ここでのつながりや日頃のつながりに発展するよう、なるべく友人や同一地域の方と共に活動できるようエ 夫し運営されています。

スロージョギング(その他の通いの場)



町が定期的に開催するスロージョギング講座の卒業者が中心となって活動するグループです。

令和2年に新しく結成されたばかりでメンバー急増中のため、グループ名もなければ、代表者も存在しません。新たな参加者には、拍手で歓迎する、初めての参加でも溶け込みやすいグループです。

朝の体操(その他の通いの場)



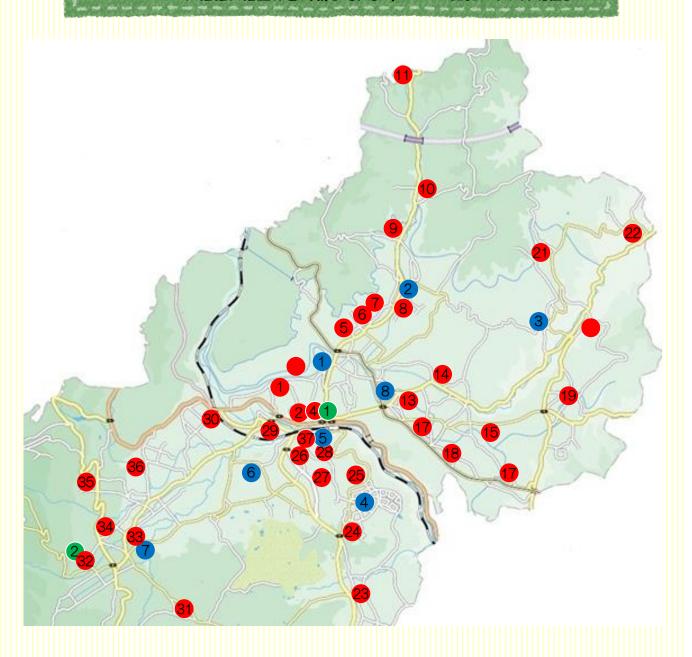
飯綱健康体操の誕生を機に活動を 開始しました。祝祭日を除く毎日、雨 の日も台風の日もラジオ体操第1と 第2、飯綱健康体操をしています。

夏休みには、地域の子供や帰省中の 親戚も参加するので一層にぎやかに なります。

継続は力なりで、田んぼ仕事にも疲れなくなりました。

「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のほか掲載許可をいただいた団体を掲載しています 【2021年4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 (未東)	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	さざんかの 会	東黒川コミュニラィ 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	無料
8	倉井	スマイル くらい	倉井公民館	月2回	14:00~ 2 時間程度	地区住民	無料

●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)
1	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
1	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
2	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
3	普光寺 中部 (堰下/宮下/原)	七日会	普光寺 公民館	A10	14:00~ 2~3 時間程度	地区住民	無料

4	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
⑤	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
6	8 1	鼻見会	町公会堂	月1回	13:30~ 2~3 時間程度	地区住民	無料
7	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
8	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
9	御所 ノ入	御所の会	御所/入 公会堂	月1回	13:30~ 2~3 時間程度	地区住民	無料
10	若宮	若宮いきいき サロン	若宫公会堂	月1回	13:30~ 2~3 時間程度	地区住民	無料
11)	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
8	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
13	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
14	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
15	ーツ家	福寿草の会	ーツ家 公会 堂	月1回	13:30~ 2~3 時間程度	地区住民	無料
16	大久保	日の出会	大 <i>久</i> 保 公会堂	月1回	9:00~ 2~3 時間程度	地区住民	無料
17)	松/木	松ぼっくり	松/木 公会堂	月1回	13:30~ 2~3 時間程度	地区住民	無料
18	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
19	上未塩	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
20	下赤塩	ひばり会	下未塩 公会堂	月1回	13:30~ 2~3 時間程度	地区住民	無料
21)	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
22	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
23	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 コミュニラィセンター	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
24)	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
25	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
26	福井	いきいき サロン	福井コミュニラィ センター	年10回	13:30~ 2~3 時間程度	地区住民	無料
27	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
28	坂上	たのしみ会	坂上コミュニティー センター	A10	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
29	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
30	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	東黒川コミュニラィ 消防 センター	月1回	9:00~ 2~3 時間程度	地区住民	無料
31)	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
32	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
33	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
34)	北川	お茶のみ会	北川地区3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
35)	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
36	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
37)	栄町	街中サロン 楽らく	ZQ	月2回	10:00~ 2~3 時間程度	町民	無料

●その他の通いの場

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	全町	メーラプラザ パワリハ の 会	メーラ プラザ	週3回	9:45~/13:30~ (2 部制) 1.5 時間程度	町民	500円
1	全町	なし (スロージョギ ングを実施)	メーラ プラザ	月2回	9:00~ 1 時間程度	町民	無料
1	全町	健康麻雀 同好会	メーラ プラザ	月2回	10:00~ 2 時間程度	町民	無料
2	夏川	なし (ラジオ体操と 飯綱健康体 操を実施)	伊藤建築 倉庫前	毎日 (祝祭日を 除く)	6:30~ 1 時間程度	地区住民	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 いましょう。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

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、定期的に開催をすることで、「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、ロコミなどを使い、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。

