

# 『通いの場』事例紹介

# 回いらっというでははいっているというではいっているというの

ひまわりサロン(水島:連島町鶴新田)

#### 活動紹介

まるで、お友達の家に遊びに来たように、みんなが普段着でいられる空間が「ひまわりサロン」です。今日も運営者のお宅にいつもの顔ぶれが集合です。一か月の出来事をしゃべってはにっこり、お茶を飲んでにっこり、目と目が合ってまたにっこり。アットホームな優しい時間が流れます。



#### 米のまずりサロシの3つの特徴

運営者の柴田さんと、そのご家族が協力しながら、ひまわりサロンを運営されています。 立ち上げのきっかけは、生活・介護支援サポーター養成講座(困ったときに支え合える、協力者を養成する講座)を受講し、自分のやりたいイメージが固まったそうです。

家族と一緒に運営

サロン開催日は、柴田さんのご家族も朝から参加者を迎える準備をします。家族の理解や協力があるからこそ、気兼ねなく自宅でサロンができています。

宿題も あるんです サロンの中で漢字の部首を決めて、その部首の漢字を自宅で調べて、翌月のサロンでどれだけ書けるか競います。

楽しい居場所は かけもちします 自宅の居間が会場なのであまりたくさんの人は入れません。その代わり、柴田さんは近所の会館で行っている三世代交流サロンにみんなを誘って自分も参加しています。

開所日	毎月第1水曜日 10:00~12:00	
会場	柴田さん宅 (倉敷市連島町鶴新田)	
参加 対象者	近所の高齢者	
参加費	無料	

#### 主な活動内容

- ○歌
- 〇手足の指体操
- ○ストレッチ・タオル体操
- 〇お手玉
- ○漢字の読み書き競争
- ○紙芝居等の読み聞かせ
- ○そろばん
- 〇脳トレ等



#### 活動の風景



図書館から紙芝居を借りてきて、読み聞かせをしています。読み手は、運営者だけでなく、参加者にお願いすることもあります。

読み方もそれぞれ個性があって、お話に引き込まれてしまいます。





事前に担当する漢字の部首を決めておき、自宅で少しずつ漢字を調べて、翌月のサロンで成果を競います。

にくづき(月)のつく漢字を調べられた参加者さんは、人の体を書いてそこに当てはまる漢字を調べて来られました。

#### 運営者の声



柴田恵子さん

自宅を使って、家族や地域の人にも助けてもらいながら、無理なく、普段着の交流ができる居場所づくりを目指しています。 たくさんの人に支えてもらいながら、活動がきていることに日々感謝しています。



# ②みんなでするから続けられる!(体操運動メニュー)

マーメイド (玉島:沙美)

## 活動紹介

マーメイドの参加者が集う呉服屋さんは、目の前に沙美海岸が広がるとても素敵な空間です。広い土間スペースで、毎週元気体操を行います。いつまでもみんなで交流をつづけることができるように、玉島南高齢者支援センターのサポートを受けながら、健康な心と体づくりを頑張っています!



#### 米マージイドの4つの特徴

名前の由来

沙美海岸のすぐ近くで行う 『通いの場』 なので人魚を意味する 「マーメイド」 と名付けました。 人魚は 「長寿」 と 「美しさ」 の象徴です。 体操を通して人魚になれるよう努力しています。

いきいき 元気体操 (100歳体操) 手や足に重りをつけて、筋力トレーニングを行います。みんなが知っている童謡を歌いながら声を出して、転びにくく、動きやすい体をつくっていきます。

体操以外の交流の場

体操が苦手で、別の交流を望んでいる人もいるはず。そのため、同じ会場でもう一つのサロン「沙美スイトピー」を開催しています。12名ぐらいの人と楽しく過ごしています。

通いの場が 支え合いの 場に 足が不自由な参加者を、今まで通りお招きできるよう、車いすで送り迎えしたり、体操のフォローをみんなで行っています。その人の状態がどんどん改善していることに、みんなが勇気と喜びをもらっています。

#### **公一公公 ((本操)**

開所日	毎週土曜日 13:30~15:30
会場	原田呉服店 (黒崎中学校向い)
参加対象者	地域の高齢者
参加費	100円
内容	・いきいき元気体操(100歳体操) ・脳トレ・情報交換

#### 

開所日	毎月第4水曜日 13:30~15:30	
会場	原田呉服店 (黒崎中学校向い)	
参加対象者	地域の高齢者	
参加費	100円	
内容	・おやつづくり・世代間交流 ・脳トレ・勉強会・お花見・歌など	

#### 活動の風景







あせらず、ゆっくりと筋肉を意識するのが効果を高める秘訣です。この運動を週に1回継続することで大きな成果を生み出すそうです。

足が不自由だったお父さんも半年間、体操を続けることで、立ち上がりや歩行状態が格段に良くなりました。いきいき元気体操は、効果を測定してその成果を実感できるというメリットもあります。



体操のメンバーとは また違った顔ぶれが集 う沙美スイトピーのお しゃべりの様子です。

#### 運営者の声

いきいき元気体操を通した『通いの場』をはじめてから、たくさんの成果が出てくるようになりました。みんなが支え合って継続することの大切さを改めて感じています。

マーメイド代表 平田 律子さん



月に一度のスイトピーでは、 毎月いろいろな内容を参加 者のみなさんと一緒になっ て考えて実施しています。

参加者が作ってきてくれる お芋の天ぷらも大好評で、み んながいつも笑顔で居心地 がよい場所を目指しています。

沙美スイトピー代表 原田 一美さん

# ②世代を超えて元気を分け合える場所(世代間交流)

はつらつサロン(水島:鶴の浦)

## 活動紹介

鶴の浦のJFEふれあい会館で月に一度開催される「はつらつサロン」は、三世代が集まる『通いの場』です。ここでの主役は、なんといってもかわいい子どもたち。笑顔に癒され、泣き顔も、いたずらもすべてがかわいくて愛おしい!

子育て真っ最中のお母さんと子どもと地域の人がつながる『通いの場』に世代の垣根はありません。



#### \* はつらつせ回シの3つの特徴

同じ世代が集うことも大切ですが、世代を超えて、ママと子ども、高齢者、地域住民、さらに関係機関がみんなで集える場をつくったら、こんな素敵な「居場所」ができちゃいました。

ママ同士の女子会会場

子育て真っ最中のお母さんの情報交換・交流の場でもある「はつらつサロン」。仲間を増やして、子育ての楽しさも、苦労も分け合える場を目指します。

先輩ママと 専門職の 支援体制 「はつらつサロン」には、頼れる保健師さんや介護の専門職も参加 します。さらに経験豊富な先輩ママや地域の優しい世話焼きさんが しっかり応援してくれます。

地域みんなで じいじとばあば 参加する高齢者は、子どもたちから元気がもらえるだけでなく、 一人ひとりが「じいじ」と「ばあば」という役割をもらうことができます。

開所日	毎月第2水曜日 10:00~11:30		
会場	JFEふれあい会館 (倉敷市鶴の浦) 地域の高齢者・親子		
参加 対象者			
参加費	無料 (イベント開催時実費負担)		

#### 主な活動内容

- 〇栄養教室·食事会
- ○体操
- ○情報交換会
- 〇レクリエーション
- 〇三世代交流を地域に 広げるための担い手 づくり 等



#### 活動の風景

#### 世代や職種が子どもを中心に集まります。これが「三世代交流サロン」



子育でのアドバイス。子どもをお世話して、お母さん同士の交流をサポート。高齢者にもお手伝いして

もらうことはたくさんあります。

はつらつサロンは、自 分の役割や価値を再認 識できる場、自分の力を 地域に活かす場でもあり ます。



みんなで一緒に体操やレクリエーションを企画して楽しみます。でも実は…可愛い子どもが「にっこり」 笑ってくれたり 「だっこ」 をせがんでくれることが、一番の喜びなんです。

#### 参加者の声



参加ママさん

私は県外からお嫁に来ています。最初は知り合いも少なかったのですが、「はつらつサロン」に参加して、たくさんの人との交流を楽しんでいます。地域のみんなが、一緒に子どもを見守ってくださっていることを心強く感じています。



小さな子どもを持つお母さんも、地域づくりをもっと応援したい!「地域っていいな」の輪をこれからもみんなで広げていきます!

左から 藤井 裕里さん 高橋 啓子さん 合田 幸子さん

# ④気心知れた男たちの力を地域のため(己) (男性中心型通いの場)

西町笑天楽寿会(水島:連島町西之浦)

## 活動紹介

『通いの場』に集まる男性が少ないという声をよく聞きますが、西町笑天楽寿会は男性のみで構成される「男の居場所」です。ただ交流するだけでなく、男の手料理を奥様や近所の人へごちそうする食事会を開催したり、子育て支援や見守り活動など、様々な活動の担い手になっています。



#### 十四町笑天楽寿会の3つの特徴

最初は、4,5人から始まった「男の居場所」が、その魅力にみんなが集まり、どんどん仲間が増えて現在は19名で活動しています。「自分たちが楽しみ、その元気を地域の色々な人に分けてあげたい」しっかり目的を持った、男性の行動力と団結力がすばらしい『通いの場』です。

#### 男同士だからこそ わかり合える

「仕事一筋だったので、定年後、地域のことがよくわからない。」 という男性も、メンバーが積極的に声をかけ、新しい趣味や活躍の 場として西町笑天楽寿会の仲間を増やしています。

#### メンバーが 誰も欠けていない 魅力

会員が増え続けている西町笑天楽寿会。これまで入会した会員が誰一人退会していないのが自慢の一つ!それだけ、魅力がある、 すごい場所なんです。

#### 地域へ向けた 素敵な企画・前向きな 取り組み

住んでいるまちをより良くするため、たくさんの活動に取り組んでいます。見守り活動・子育て支援・世代間交流など、暮らしのなかに、西町笑天楽寿会がいつもそばに寄り添っています。

開所日	毎月第2土曜日 11:00~15:00	
会場	西浦ふれあい会館 (倉敷市連島町西之浦)	
参加 対象者	西町町内の高齢者 (男性)	
参加費	内容によって実費集金	

#### 主な活動内容

- 〇茶話会
- ○料理・食事会
- 〇ラジオ体操 (子ども会支援)
- 〇世代間交流
- ○イベント(バーベキュー・クリスマス会等)
- 〇勉強会
- ○地域活動(子どもや高齢者の見守り支援・子ども会支援・子育て支援・町内 美化)等

# 活動の風景







年に2回、男の料理教室が開催されます。愛情いっぱいの手料理は、日頃お世話になっている自分の奥様や近所の高齢者にふるまわれます。食事会に参加した奥様方は「料理や片付けなど、全部してもらって、私たちは女性同士で食べて、おしゃべりできるからとても居心地がいいです」と話されていました。

この日は、町内の子ども会の廃品回収のお手伝い。子どもだけでは大変な作業を会員がしっかりサポートします。西之浦西町町内には、頼れるお父さんがたくさんいます。



#### 運営者の声

#### 【西町笑天楽寿会の名前の由来】

代表 梶房洋一さん

「西之浦西町の男性が第二、第三の人生を仲間と一緒に交流し、 笑い、楽しみながらも地元のため にできることに取り組み、幸せな 天寿を全うしたい」という思いか らこの名前をつけました。



西町笑天楽寿会の結束を高める おそろいの帽子も作りました!

# ⑤医療や介護の専門機関が開く『通いの場』 (専門機関開設型)

デイカフェすずらん(倉敷:黒崎)

## 活動紹介

倉敷市黒崎にある安住クリニック2階のデイケアルームでは、週1回素敵なカフェがオープンします。「デイケアがお休みの月曜日に地域の人と一緒に交流できる場をつくりたい」医療と介護の専門職と参加者がみんなでつくる、「たのしい」・「おいしい」・「こころづよい」 居場所です。



#### \*デイガフェすずらんの3つの特徴

月曜日になると、地域のみなさんが気軽に集います。日ごろはデイケアのお部屋として使用しているため、設備も整っており、飲み物などのメニューも豊富。月に1回のイベントもたくさんの人が楽しみに参加されています。

医療と介護の専門チーム

デイカフェすずらんのスタッフは、日ごろ医療や介護の現場で支援を行う専門職です。ご自身の健康のことから、家族の介護相談までしっかりと対応することができます。

自由に参加自由に交流

月曜日の9時30分から16時のあいだは、いつでも参加できます。 自分のペースで自由にお越しください。

くつろぎ空間 おいしいメニュー コーヒー・紅茶・スタッフの手作りケーキ等メニューも豊富でまさに くつろぎのカフェ!時間を忘れておしゃべりにも花が咲きます。

開所日 【デイカフェ】 毎週月曜日 9:30~16:00 【イベント】 第3月曜日 14:00~ 安住クリニック 2階 デイケアすずらん (倉敷市黒崎25-1)

参加費 原則無料

※イベント開催時は 400円 (材料費・飲み物付)

参加対象者どなたでも参加可能

【イベントの内容】

〇ヌーリエで塗り絵

○懐かし料理を作りましょう

○ナチュラルメイクレッスン

○クリスマスアレンジメントづくり

○健康ストレッチ

〇アロマスプレーづくり 等

# 活動の風景



月曜日は毎週気軽に集えるカフェをオープン。月に一度はイベントを開催し、みんなで一緒に料理や創作活動を楽しみます。この日は、しその葉から、さっぱり美味しい「しそジュース」を作りました。



できあがった、しそジュースをみんなで味見。「すごく美味しい!」 思わず笑みがこぼれます。

おすすめの 手作り メニュー



水まんじゅう



アイス小豆白玉



シフォンケーキ



冷やし甘酒

# スタッフより一言



この場所が、高齢者だけでなく、地域の多くの世代の人が集う場所であればいいなと思っています。

デイカフェすずらん 副施設長 安住優子さん

#### 参加者の声

月に一度のイベントは、欠かさず参加しています。健康についての勉強や、メイクの勉強も企画してくれて、この場所に来れることがうれしいです!



参加者

# 6 今日も来たより「また明日ねり」(自然に気ままにみんなか集う井戸端サロシ)

村上サロン(倉敷:中庄)

# 活動紹介

夏は風通しのよい軒先で、冬は日当たりのよい縁側で村上サロンは毎日開催中です。好きな時間に来て、好きな時間に帰っていくこの居場所は、どこか懐かしい井戸端会議そのもの。いつもの顔がいつものように出会えるのってこんなに幸せなことなんですね。



#### 米利止が回シの3つの特徴

村上さんが家にいて、そこに誰かが遊びに来たら、「村上サロン」のスタートです。

一人、また一人といつもの顔<mark>ぶれが増えていき</mark>、気がつけば、みんなが大笑いしている。 そんな楽しい時間がいつまでも続きます。

参加者は、毎日顔をあわせていることで、「寂しい知らず・孤独知らずです」と笑顔で語ります。

井戸端会議そのもの

昔はどこにでもあった、井戸端会議。普段の生活のすぐそばに近所の人や友達がいて、おしゃべりで生活の様子や情報がすぐわかる。村上サロンはまさに「井戸端サロン」。

サロンだけどもサロンじゃない

村上サロンに集う人は、その集まりが「サロン」という意識はあまり持っていません。「楽しいから参加する」それが自分の心と体にとてもいいことだと、意識しなくても分かっているんです。

いつでもどうぞ 待ってるよ! 代表者の村上さんは、日中はなるべく家にいるように心がけ、みんなの居場所を参加者として見守っています。

開所日	<b>毎日</b> (村上さんが家にいる時間)	参加 対象者	近所の高齢者
会場	村上さん宅 (倉敷市中庄)	参加費	無料
主な	おしゃべり		

# 村上サロンの会場から元気な 笑い声が毎日響きます!

活動内容





#### まだまだあります。 気軽に集える井戸端サロン

## グリーンハウス (倉敷:帯江)



地域の方が運営される野菜の直売所。みんながゆっくりとふれあえる大きなテーブルとベンチが居場所になります。お買い得な野菜とあたたかい人に囲まれて居心地は最高です!

開所日	月·水·金 9:00~12:30
会場	グリーンハウス (帯江野菜直売所)
主な 活動内容	おしゃべり・買い物

## 西田屋商店(玉島:道口)



食料品や日用品の購入に、近所の人が通う「西田屋商店」は82歳の磯崎さんが店番をしています。店内には、お客さんが腰かけておしゃべりができるベンチが用意されており、買い物ついでに磯崎さんとの会話がなごやかに続きます。

開所日	月曜日~土曜日 9:00~18:00	
会 場	西田屋商店内	
主な 活動内容	おしゃべり・買い物	

# ⑦障がいの有無に関係なく。みんなで一緒に (障がい者と住民の交流サロシ)

菜の花サロン(倉敷:笹沖)

#### 活動紹介

心の中にどこか、苦しさや生活のしづらさを抱えている人が集い、安らぎを感じていただきたいという思いから、月に2回開催する交流の場です。家から出て、ふれあうことを選んでくれた。これがとても大切。運営者側にとっても、一番うれしく、励みになることなんです。



#### 大菜の花が回との3つの特徴

倉敷市笹沖のくらしき健康福祉プラザを使って開催する菜の花サロン。会を立ち上げて 12年目を迎えています。心の苦しさや生きづらさといった感情を理解し、寄り添いながら 生活の応援を続けています。ゆったりとした時間のなかで、一人ひとりが居場所を感じられ る空間を目指します。

心ほっと サポーターが 支援します 心ほっとサポーターは、精神障がいに関するよき理解者。行政と地域 住民が協働で取り組んでいます。菜の花サロンはその心ほっとサポー ターが運営しているサロンです。

自由な空間とやすらぎを

菜の花サロンでは、とにかく自分のしたいことを自由にやっていただくようにしています。おしゃべりをして少し疲れたら畳の上でお昼寝をされる人もいます。自分のペースで自分らしくが最高です。

専門職とも つながり つづけます 菜の花サロンは、保健所と同じ敷地の「くらしき健康福祉プラザ」で開催しています。他地区の当事者サロンとの交流会や活動について、保健師さんや精神保健福祉士さんも手助けします。

開所日	毎月第2・第4水曜日 13:30~17:00	
会場	くらしき健康福祉プラザ (倉敷市笹沖180)	
参加 対象者	精神疾患のある方・支援者	

参加費	無料	
主な 活動内容	○茶話会 (自己紹介・近況報告) ○料理・食事会 ○カラオケに行く ○お花見等	





アクセサリーを作るのがとても上手な参加者さん。菜の花サロンのメンバーにプレゼントしたり、新作をご披露してくれます。細かい作業でとても丁寧、とても綺麗!参加者一人ひとりが、素敵な力や知識を持っていて、それを教えてもらい、お互いを認め合える関係が「居場所」をつくるのだと思います。

#### 運営者の声

お茶を飲みながら話をゆったりすることで、お一人ずつの、日々の生活を感じることができます。みなさんとお会いできるのを楽しみにしています。



ターの養成講座を修了し、地域のために、 自分たちができることを考えて立ち上げたサロンです。「ほっ」 とできる雰囲気でお 待ちしています。

心ほっとサポー

岸本 仁子さん

藤岡晴美さん



毎月第3金曜日は近所の高齢者と一緒に料理や 食事を楽しむサロンも開催しています。

# りんごの会(倉敷:加須山)

月に一度運営者の野口さんのお宅に、障がいのある方をお招きし食事会を開催しています。四国から毎月電車に乗って、来られる方もおられ、一人ひとりの大切な居場所になっていることがわかります。

開所日	毎月第4土曜日	
会場 運営者の自宅		
主な 活動内容	おしゃべり・料理・食事会	

# の知れば知るほど、居場所があるで、 るれあえば、ふれあるほど、元え合いが強くなる

茶屋町の宝物マップ

茶屋町は、倉敷市の東部に位置し、江戸時代から、干拓が行われ、現在は農業・商工業のまちとして発展を続けています。

倉敷市内や岡山市、玉野市など への交通の便がよく、東の玄関口 として、人口も急激に増加してい ます。

『通いの場』ガイドブックの取材を通して、茶屋町の様々な活動を教えていただくと、いろんなところでたくさんの人のつながりが見えてきました。

#### 一覧表No.20

#### ラジオ体操を楽しむ会



毎朝6時30分から、茶屋町第一公園でラジオ体操を行います。夏休み期間中は、子どもたちと一緒に80名近くで体を動かします。



## 2 地域ふれあいサロン[きらり]

-覧表No.23



毎週水曜日に開催される地域ふれあいサロン「きらり」では、健康体操や講師を招いての勉強会を行っています。週1回のサロンですが参加者は毎回15人近く来られてとてもにぎやかです。

茶屋町

茶屋町支所

太 屋町支門

#### 3)ウォーキングサークル



こちらのお母さんのウォーキング用の杖は、なんと手作り!週の半分以上は元気に歩いて健康づくりに励んでいます。

#### 4 ) かわいい鬼の会



ラジオ体操を楽しむ会の参加者が、新しい活躍の場としてボランティアグループを結成しました。施設利用者とのコミュニケーションや、軽作業などをお手伝いしています。

## -覧表No.22

#### 遊ゆうサロン



茶屋町公民館や茶屋町憩の家で 月1回活動しています。

お料理が得意な人、手芸や折り 紙が得意な人、メンバーの中から講 師が毎回変わります。

毎年11月には、茶屋町の 鬼まつりが開催され、たく さんの鬼が集結し、まち全 体が盛り上がります。

至图山



**覧表No.24** 

#### サロン茶々会



メンバーが所有 している畑を有効 活用し、枝豆や里 芋を収穫したもの を高齢者施設に 贈っています。

その他、食事会 を開催したり、年 1回(4月末頃)レ ンゲ祭りを行うな ど地域をつなぐ、 心優しい男のサロ ンです。

地神様

茶屋町駅

#### -覧表No.21

#### メロンパンの会



年齢や障がいの有無に関係なく、 みんなで一緒にランチを食べて、楽 しくおしゃべりをして過ごします。 茶屋町のショッピングセンターの フリースペースを活用しています。

#### 一覧表No.7·8

A D

缩荷神社

#### 創心会の地域交流

株式会社創心會と住民 の皆さんが協力しながら、 地域に開かれた交流の場づ くりを進めています。



▲奇数月の第2土曜日は健康教室や フリーマーケットを開催しています。



Chaya café 営業時間 11:30~17:00 定休日 日曜日 「とても素敵な居場所カフェ、 私のまちにもぜひほしい!]

2009-

「茶屋町宝物マップ」の地図は、 茶屋町学区愛育委員会さんが作 成した 「くらしき まち歩き さと歩 きマップ」を活用させていただき ました。

# **②お好きな※三三一でいってもどうぞり** (常設型の通いの場)

どまんなか(倉敷:中庄)



会 場:ボランティアハウスどまんなか内

休館日:日曜日·祝日



材の依頼があります。

講座の一部を紹介します。			
・日本舞踊	・絵文字ハガキ	・中庄漢塾	
・ダンス	・ミニ掛け軸・ミニ屏風	・脳トレ	
• 健康教室	・編み物 ・パッチワーク	・紙細工	
・親子体操	・気功	・懐メロ	

地域の空き家を活用し、健康教室、日本舞踊、囲碁将棋など、様々な活動をほぼ毎日行っています。また、3つの住民ボランティアグループが順番に月7回、1食350円で食事づくりもしています。それぞれが、気軽に集って、できることを行い、活躍できる。住民にとって暮らしの「どまんなか」な場所になっています。

# NAME OF THE PARTY OF THE PARTY

代表者の藤原さんは、腹話術や曲芸、詩吟等様々な技能を習得され 地域の生きがい活動を推進されています。

#### 交流サロンふらっと(児島:下の町)

一覧表No.180

会場:岡山県高齢者福祉生活協同組合児島地域センター内体館日:日曜日・祝日 利用料:毎回200円

◎講座紹介

	午前9:30~	午後12:30~
月曜日	和裁教室	将棋・曲芸
火曜日	囲碁・カラオケ	剣舞・扇舞
水曜日	パソコン・俳句	茶話会
木曜日	絵手紙	曲芸・軽スポーツ
金曜日	編み物	和裁
土曜日	休み	パソコン

奥様が経営していたクリーニング店を改装して、「交流サロンふらっと」は誕生しました。 地域のみんなが集まり、学び、楽しめる居場所を月曜日から土曜日まで、開いています。

講師も「ふらっと」のメンバーが交代で担当しています。好きな時にくつろげるカフェでもあり、年に数回世代間の交流を行うつながりづくりの拠点でもあります。