

# 1

## はじめに

住み慣れた地域で安心して暮らせる社会に！  
「一人ひとりの居場所づくり」が元気な地域のキーワード

私たちの住む地域を取り巻く環境は、少子高齢化、人口減少といった問題を背景に、大きく変化しています。

倉敷市においても地域の差はありますが、高齢化は一層進んでおり、ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯が増加するなど、高齢社会への対応は大きな課題となっています。

そのようななかで、「人とのつながりが続くこと」「自分の居場所や役割が地域にあること」などが、これからの「**自分も地域も元気なまち**」を目指すうえでとても大切であり、その取り組みに多くの関心が集まっています。

本ガイドブックでは、倉敷市における「つながり」「地域の支え合い」「高齢者の健康寿命の延伸」が大きく広がることを目的に、地域の『通いの場』の立ち上げの手順やヒント、実際の活動事例を紹介します。

