

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、住民同士が気軽に集い、一緒になって内容を企画し、活動内容を決め、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる活動です。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、みんなが通いやすい場所が「会場」となります。



* 3つの「知らず」が地域をつくる!

『通いの場』で、「気軽に」「無理なく」「楽しく」おしゃべりをして、笑い、みんなと一緒に時間を過ごすことで、「寝たきり知らず」「認知症知らず」「孤独知らず」が広がってくるはずですよ。

『通いの場』に参加し楽しむことが、高齢者の新しい生活習慣として定着すると、もっともっと地域が活性化します!

広げませんか?心も通う『通いの場』

みなさんが仲間とともに楽しく、いきいきと地域のなかで暮らしていくための、仲間づくり・生きがいづくりの場は身近にあるのかもしれませんが、一緒につくっていくことも可能です。

「なにか地域のためにできることはないかな」といった思いやりの気持ちを、みなさんが暮らす地域の『通いの場』に活かしてみませんか?

『自由な活動・自由な発想』

参加者がやりたいことを楽しむ!それが『通いの場』

おしゃべり

楽しい!

家に閉じこもりがちな高齢者にとって、「集う」場所と機会があることは大切です。お茶を飲み、お菓子を食べながら、笑顔と言葉の掛けあひこ。



そこにはいろいろな情報や毎日を元気に暮らすヒントがつまっています。

レクリエーション

夢中に!



ゲームなどのレクリエーションは、場を和ませるのにつけて!夢中になって、楽しむことで、いつもと違った刺激を受けて、心とからだを一層元気にしてくれます。

ミニ講座

学ぶ!

生活に役立つ勉強会などを企画するのもおすすめです。保健師さんに健康のお話をしてもらったり、栄養士さんに栄養



の話をしてもらったり、倉敷市の出前講座を利用して学習するのも、いいでしょう。

創作活動

形に残す!

手芸などの創作活動により、手先を動かすことが、頭の運動につながります。

頑張った成果が形に残ることもうれしいですね。あるサロンでは、作った作品をバザーに出品して、活動の財源としているそうです。



食事会

おいしい!

みんなで一緒に食べる食事は、格別です。みんなで材料を持ち寄って楽しく調理。おいしく食べて、心もおなかも幸せいっぱい。漬物を持ち寄るだけでも、みんな



ながいるだけで最高のごちそうになります。

体を動かす

若々しく!

「自宅で一人でする体操は、なかなか続かない」そんな経験はありませんか?みんなで集まってする運動は、周りに後押しされ、長続きします。最近は、週に一度集まる場も増えています。体を動かし、健康寿命を延ばしましょう。

