

3

なぜ『通いの場』が必要なの？

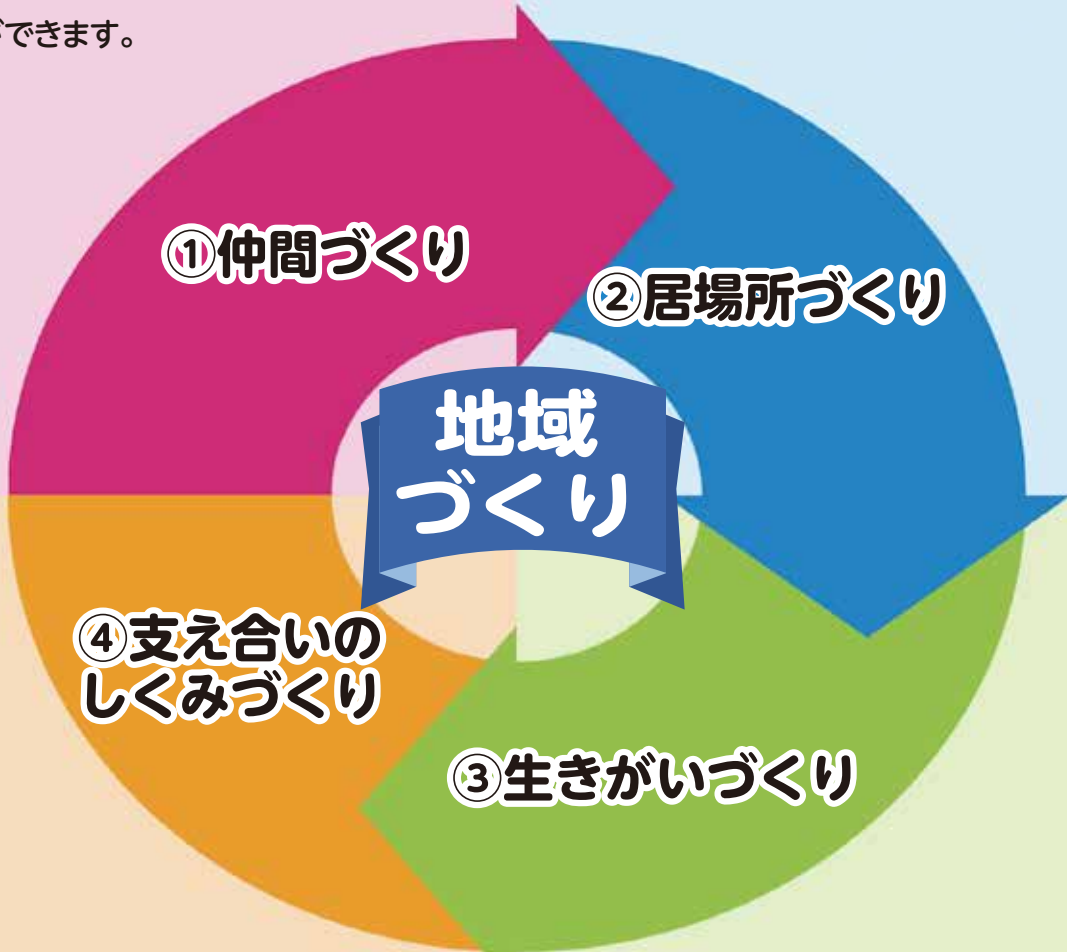
『通いの場』を地域につくり、参加することで得られるものは
なんでしょう？その「機能」と「効果」についてご紹介します。

高齢者のなかには、話し相手もなく一日中テレビを見て過ごす人もいます。家族と暮らしていても、あまり会話がないうという話を聞くこともあります。

『通いの場』に参加することで、幅広い年齢、様々な人生経験をもった人たちとの交流ができます。

『通いの場』は、一人ひとりがあるがまま受け止めてくれる心の拠り所。また、みんなが参加して、得意なことを行う「活躍の場」。住み慣れた地域に「居場所」があることが、健康で幸せな暮らしには、なにより大切です。

『通いの場』の機能



『通いの場』が充実することで、住民同士のつながりができ、支え合いの関係ができていきます。

支援や介護が必要になっても自分らしく地域のなかで暮らし続けられるしくみがつくられていきます。

生活の張り合いがなく、意欲を失いがちな人も『通いの場』で仲間とふれ合うなかで、役割を得ることができます。

暮らしのすぐそばに「生きがい」があることは、うれしいことです。

『通いの場』の効果

参加するといろんな「いいこと」が届きます。

『通いの場』では、参加者は単にお客様ではありません。集まった一人ひとりが主役となって、自分たちの居場所をつくります。「みんなが私を待っている」そんな気持ちが生きがいを生み、社会参加の意欲を高めます。

『通いの場』に出かけるのと、家のなかでじっとしているのでは大違い。『通いの場』で無理なく、楽しく体を動かしましょう。



① **楽しさ
生きがい
社会参加**

ご近所の『通いの場』に出かけ、人と会い、話し、笑い、歌い、ゲームをし、楽しい時間を過ごすことは、適度な精神的刺激となります。

② **無理なく
体を動かせる**

『通いの場』での会食や健康チェックがきっかけとなって、自身の健康管理や栄養について意識する習慣がついてきます。

幸せな生活のためには、家のなかだけでなく、自分が住んでいる地域にどれだけの「居場所」があるかが、重要です。

外に出て、人と会って、お互いに元気を分け合しましょう。

③ **適度な
精神的刺激**

④ **健康増進**

⑤ **閉じこもらない**