

# 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。

### 『通いの場』でかようもの

#### STEP 1

**自分の足で通う**  
『社会参加の入り口』

『通いの場』は年齢を重ねてもふだんの場所で、ふだんの仲間と交流できる「日常の居場所」です。

『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交流を楽しみましょう！



#### STEP 2

**生きがいと情報が通う**  
『楽しみと活躍』

『通いの場』は一人ひとりをおまかせに受け止めてくれる心の拠り所。また、みんなが参加して、それぞれが得意なことを行う「活躍の場」でもあります。「楽しみ」と「活躍」は何よりの介護予防となります。



#### STEP 3

**お互いさま意識が通う**  
『暮らしぶり仲間意識』

『通いの場』で必ずすることと言えば「チャッチャー」しゃべること。そのおしゃべりが実はとても大切！

暮らしぶりがわかるあの人だから「助けたい」「ちょっと相談してみたい」。そんな支え合いの芽が『通いの場』にたくさん生まれています。



#### STEP 4

**地域のあたたかさが通う**  
『支え合いの地域』

お互いの暮らしに関心を持ち合うことから「支え合い」はスタートします。

身近な居場所から生まれた支え合い意識は少しずつ、でも着実にあたたかい血となって地域をめぐるります。



一人ひとりの元気を地域の元気に！

『通いの場』に参加することでいろんな『いいもの』があなたのもとへ！

孤独知らず

寝たきり知らず

認知症知らず

楽しさ

つながり

役割

地域愛

健康

生きがい

活動

刺激

意識

笑い

情報

お互いさま

相談相手

知識

仲間

# 『効果』を実感！『通いの場』がもたらした地域の変化

## ① 個人に現れた効果「スクワットが椅子なしで出来るように!」【オの谷町内百歳体操の場合】

No.359



1. 百歳体操の一番の難関はスクワット。始めたころは椅子を使ってもしんどかったのに…



2. 毎週続けることで、今では全員が椅子なしでもスクワットが行えるようになっていきます！



3. ご近所同士で誘い合い、まだ来ていない人がいたら「もうすぐ始まるよ」と声をかける。元気と笑顔が続く秘訣ですね。

## ② 『通いの場』に現れた効果「退会者0名!活躍の場拡大中」【西町笑天楽寿会の場合】

No.231



1. 飲み会を中心に集まった地域の男性メンバーは、男ならではの活躍について話し合い…



2. 男の料理教室で作った料理で新たな地域の居場所をつくり、その後も地域の心強い担い手として活躍を続け…



3. 自分も地域も元気になる取り組みから、厚生労働省の「健康寿命をのばそう!アワード」を受賞し、ますます会も活性化しています。

## ③ 『地域』に現れた効果「暮らしを知る『場』から支え合う『場』へ」【中庄ハイツの場合】

No.102



1. 集会所がなかった中庄ハイツ。学習塾を開放して、百歳体操を始めました。



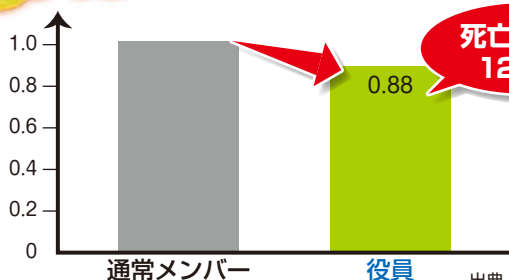
2. 毎週体操に集まることでお互いの暮らしが見えてきました。外出を支援するためのボランティアグループも立ち上がりました。



3. 中庄小学校区で一番高齢化が進んでいる中庄ハイツですが、ここは支え合いの先進地です。

### TOPIC

## 地域で役割がある高齢者は長生きしやすい(死亡率12%減)



死亡リスク  
12%減

65歳以上の高齢者10,271名を5年間追跡した結果

老人会などの役員は、通常メンバーよりも死亡率が低い。

組織内で高い立場につくことで、生きがいや自尊心が高まったことが原因の一つと考えられる。

(自治会など)  
通常メンバーと  
役員の死亡  
リスク比較

出典：JAGES(日本老年学的評価研究)プロジェクト「地域づくりによる介護予防を推進するための研究」