

2 『通いの場』ってどんなもの？

「サロン」「カフェ」「集いの場」…呼び方(愛称)は様々。

人が出会い、元気と笑顔を分けあう場。それらすべてが『通いの場』!

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考え、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場でもあります。

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。



みんな地域の宝物 『通いの場』

助成対象のサロン

体操やスポーツグループ

趣味の会

井戸端会議

飲み会



2人からでも、お酒のんでも、拠点がなくても、『通いの場』!

みんなが「気軽に」「無理なく」「楽しく」集う場所であれば、その場所はすでに『通いの場』です。

住み慣れた地域の住民同士が、「集い」「しゃべり」「笑い」、一緒に時間を過ごすことで、年齢を重ねても変わらない一人ひとりの「居場所」となります。

高齢者に限らず地域の様々な世代が参加して楽しむ場が増え、定着すると、もっともっと地域が活性化していきます!

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けるための、仲間づくり・生きがいづくりの場は、すでに身近にあるのかもしれない。もしなかったとしても一緒につくっていくことだって可能です。

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

参加者がやりたいことを楽しむ！それが『通いの場』

「自由な活動・自由な発想」
地域に必要な活動は住民だから知っている

楽しく！ おしゃべり

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。

夢中に！ レクリエーション

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。



学べる！ ミニ講座

生活に役立つ勉強会などを企画するのもおすすめです。保健師に健康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良いでしょう。



※出前講座の情報は44ページ参照

形に残す！ 創作活動

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、活動の財源にしているそうです。



美味しく！ 食事会

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、みんながいるだけで最高のごちそうになります。

若々しく！ 体を動かす

「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、体操の効果を高めるために、週に一度集まる場も増えています。

生活の習慣に体を動かすことを加えて健康寿命を延ばしましょう。

