

# 『通いの場』 事例紹介

倉敷市内で開かれている『通いの場』はそれぞれに工夫や特色があります。この章では「みんなちがって、みんないい」そんな『通いの場』の活動事例を地区ごとに紹介します。



## 身近な地域の通いの場

地域の様々な場所で行われている通いの場。そのなかでも、身近な集会所や公会堂、公民館で行われている活動は、多くの地区で住民に一番身近な通いの場となっていて、長く地域になじんでいます。地元の集会所に通うことで地元根付いた情報に触れる機会にもなり、暮らしの関心が高まります。住民だからこそその拠点を活用した通いの場は、いつも暮らしと住民の思いを受け止めてくれています。

倉敷地区で通い合う

## ふれ愛西中サロン（倉敷：大高地区）



地域の集会所は、住民のつながりを彩るキャンパス！  
地域ごとの、色とりどりの活動を支えています。

住民にとって身近にある町内の集会所は、多くの通いの場の拠点になっています。大高地区の西中新田公民館でも、月に2回「ふれ愛西中サロン」が開催され、脳活や健康体操などが行われています。楽しいおしゃべりだけでなく、民生委員さんが防犯などの生活情報も提供してくれるので、集うことで自然に見守り合う関係も築かれます。



◀カメラが趣味の民生委員さんが、旅先の名所や季節の花などの瞬間を収めた写真を見せてくれるお話をしてくれることもあります。参加者からも旅行の思い出話が飛び出しおしゃべりにも花が咲きます。



歌やクイズなども取り入れていて、参加することで気持ちや体が元気になるだけでなく、頭もリフレッシュ！高齢者支援センターともしっかりつながっているので、困りごとがあった時もスムーズな連携が図れます。





## 由に通う・自然な居場所

通いの場の中には、自然に人が集って交流が始まり、終わった後も自然にそれぞれの生活に戻っていく。そんな自由でマイペースな居場所もあります。ルールを決めすぎずに、それぞれが自分たちのペースを大事にしているから、気ままで穏やかな交流が続いています。

あなたの地域にも、名前はついてないけど続いている、そんな自然な居場所はありませんか？

## 倉敷ラヂオ体操倶楽部（倉敷：西地区）

マイペースな居場所だから、今日も自然と足が向く…

約40年以上前から、倉敷市立美術館の前では毎朝6時半からラヂオ体操が行われています。始まる時間が近くなると、美術館周辺には自然と人が集まってきました。お友達と参加する人や犬の散歩途中に参加する人など様々です。体操後には、グループに分かれて神社にお参りに行ったり、美術館を回ったりします。「県外から倉敷駅に近いマンションに引っ越したけど、知り合いがいなかったがこのラヂオ体操に参加するようになって友達が増えた」という方もいます。



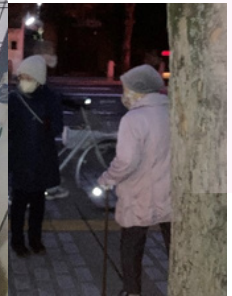
倉敷地区で通い合う



集いへ広がる



散歩へ広がる



▲体操は夏も冬も365日続いています。  
終わった後のおしゃべりや近況報告も大事な時間。

## ポレポレハウス（倉敷：老松学区）



仕事場として使っていた自宅近くの借家で介護の悩みを語り合う会を開催したことをきっかけに、趣味を楽しめる教室やカフェ、介護座談会、ミニ図書館などご近所のつながりを大切にした交流の場になっています。訪れる人同士が仲良くなったり、悩みを共有したり、世代を超えた出会いや活躍が生まれています。



◀代表者が一人で無理するのではなくDIYが得意な同じ町内の80代の男性に入口の踏み台やテーブルの引き出しなどを作ってもらったり、園芸が得意な人に花壇のお世話をしてもらったりと、上手に周りを頼りながら場が作られています。

ポレポレハウス

開催日時 月・水・金・第4日曜日  
13:30~15:30  
会場 ポレポレハウス  
内容 ミニ図書館・手作り雑貨販売  
各種教室・講座・カフェなど  
参加対象者 どなたでも参加可能  
参加費 内容により実費

# 体

## 操を中心に集い、体力は維持され、つながりは深まる

体操中心の『通いの場』は、健康寿命の延伸や介護予防につながるだけでなく、共通の趣味を持った仲間との出会いの場でもあります。仲間と集ってする体操は、無理なく長く続けることができます。

地域のなかには、「もっと楽しみながら体操を続けたい!」「ずっと健康でいたい」などの思いから様々な工夫をしながら取り組んでいる『通いの場』がたくさんあります。

気づけば自分の健康づくりから始まった参加が、つながりという新しい幸せをもたらしてくれることも。

## 宝ヶ丘寿サロン（水島：連島西神地区）

「健康は我が**宝**、つながりは地域の**寿**」

支え支えられ、見守り見守られが自然にできる、馴染みの居場所



### 水島地区で通い合う



宝ヶ丘寿サロンは、令和2年から始まった、毎週百歳体操をしている『通いの場』です。水島地区では、高齢者支援センターが力を入れて百歳体操を広めているので、毎週型の百歳体操を行っている通いの場が多いのが特徴です。

町内の方中心で毎週参加されるのは15人前後。体操をしてお茶を楽しんで解散ですが、4年間毎週顔を合わせていると、ご近所の気安さもあってすっかりお馴染みさんです。

健康維持目的で始まったサロン。毎週土曜の朝の1時間の積み重ねが、一人ひとりの筋力とご近所力を高めます!



サロン代表者の寺田さんは民生委員を退任されて今はお一人暮らし。

「以前は地域の見守り役、近頃は地域の見守られ役」と笑って話されます。

でもサロンの場では代表者として、みんなの健康づくりとつながりづくりの場を守るという大切な役割を担っています。

支えもするし支えられもする。ごちゃまぜのお互い様が、この地域にはあふれています。▶



### ▲「椅子はあるけど腰かけない!」

百歳体操を始めて4年が経過した今では、椅子からの立ち上がり運動では物足りなくなっています。

今ではみなさん、中腰からの20回のスクワットがこのサロンの当たり前になっています。

### 楽しみだから集合も早い! 予定より早く始まる水島時間

10分前開始は当然!

すごいところは開始予定の30分前には集合して談話が始まっている! 準備は来た人が役割に関係なく始めて、終わりも早い! あっという間に片づけてまた来週!



空

き店舗を活用した秘密基地のような

学

びの場

地域には様々な理由で空き家や空き店舗になった建物があります。しかし、そのような使われなくなった建物も「この場所でこんなことができたらいいな」「この場所にこんな人を呼びたいな」という思いが集えば、素敵な空間に生まれ変わることもできます。役割を失っていた建物も、人が集うことで新たな役割が吹き込まれ、集う人たちの元気を支えてくれます。ここで紹介する『通いの場』は学びの場として新たなスタートを切りました。新たな知識と互いの暮らしぶりという情報がこの場から行き交います。

## 昭和の家（水島：第二福田地区）

懐かしさを感じるこの場所で 新しい出会いと学び  
温故知新を体現した私たちの秘密の花園



水島地区で通い合う

▼昭和の家のメンバーは全員女性！女性同士の気楽さがこの場の魅力。



活動を始めるきっかけは、「この場所を何かで利用できないか」という思いと、「いろいろなことを知らないのは損をしている」と感じたからだそうです。かっちりとした講座に参加するのは敷居が高い。でも、みんなでワイワイ楽しくおしゃべりする『ついでの学び』なら、きっと気軽に集えると、ご近所さんや友達に声をかけて始まりました。

会場は、代表者の三宅さんの祖父が営んでいた昔で言う所の「よろづや」のあとを活用。趣味で集めた懐かしい雑貨や手芸の作品が並び、「終活フリーマーケット」などもしています。懐かしくて落ち着く雰囲気の中、身近な暮らしに役立つ勉強会を開催し、サロンの仲間と一緒に、楽しい学びの場、通いの場をつくっています。

### サロン開始から毎月行っている学び合い

- 9月：生活支援コーディネーターの役割
- 10月：車いすの扱いと移動の介助
- 11月：認知症サポーター養成講座
- 12月：物の見え方、白内障疑似体験



▲サロン会場の2階の屋根裏は、歴史を感じさせるレトロな雑貨がずらり。この秘密の小部屋も昭和の家の自慢です。

子

どもたちのために集う・・・。それもりっぱな通いの場。

児島地区にある子ども食堂は「子どもたちを支えたい」という気持ちをもった人達の活躍の場にもなっています。子どもの笑顔を見るために集まる人たちの表情はとても輝いていて、メニューづくりや調理、盛りつけなど役割をもって活動するその姿は、子どもたちのために活動はしているけれど、子どもたちからも力をもらっている、まさにお互い様の『通いの場』です。

## 大正橋こども食堂（児島：味野地区）

子どもたちが出会いをくれた・・・担い手同士の強い絆。



大正橋こども食堂は、主催者が全ての役割を担うのではなく、多くの地域住民、地縁組織、学生、団体等によって運営が行われています。最初は少人数からのスタートでしたが「なにか協力できることがあれば」と、徐々に協力者も増加。今では高齢者をはじめとして多くの人たちが参加する『通いの場』になり、子どもたちからもらった縁を大切にしながら毎月活動しています。

ちなみに、ご協力いただける方、随時募集中です♡

児島地区で通い合う



▲子ども食堂で使用する野菜を確保するため、畑づくりも始めました。これも一つの通いの場ですね。力仕事は高校生が担ってくれています！

大正橋こども食堂

開催日時 毎月第3土曜日 11:00~14:00  
 会場 味野婦人の家（児島味野2丁目1-3）  
 ※第2会場 児島味野1丁目7-9  
 参加対象者 誰でも参加可能  
 参加費 子ども無料（大学生まで）  
 大人 300円  
 ※タッパー2個程度とマイバッグをご持参ください

# 琴浦こども食堂（児島：琴浦西地区）



子どもたちが役割をくれた・・・そして役割は生きがいに。



琴浦こども食堂は(医)王慈会 王子脳神経外科内科医院が主催でおこなっている子ども食堂です。この活動は法人のスタッフだけでなく、地域住民やボランティア、デイサービス・デイケアの利用者、高校生も担い手として集い、子どもたちのため、各々が役割をもって取り組んでいます。



児島地区で通い合う

▲高校生も集まり自然な世代間交流にもなっています。近くの子ども食堂のボランティアをかけもちしている高校生もいるそうです！



◀デイサービス・デイケアの利用者の皆さんも、子どもたちのために真心込めて包丁を握って野菜を切ったり皮むきをしています。

ある方は「この作業を始めてから元気になった気がする」と話します。自分のためではなく、誰かのために動くことが自然な健康づくりや活躍の場につながっています。



◀子ども服（古着）の無料提供コーナーもあり、活動ごとにポイントが付与される「倉敷市いきいきポイント制度」（ボランティアポイント制度）の登録者が担当をしています。

琴浦こども食堂

開催日時 毎月第4土曜日 12:00～14:00  
会場 王慈園別館1階  
(王子脳神経外科内科医院横)

参加対象者 誰でも参加可能  
参加費 小学6年生までは無料  
大人 300円

※当日現地に来られない方は配達可能（20食限定）  
配達エリア（下の町・上の町近郊）

認

## 認知症の方も家族も地域で輝ける居場所。

多くの方が「住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けたい」と希望しています。認知症の人にとっても友人との交流や行きつけの場所への散歩・買い物等の外出等、馴染みのある環境でお馴染みさんとゆっくりと過ごす居場所があることが、本人や家族の心と暮らしの安定につながります。「認知症になってもみんなで暮らし続けられる地域」を一緒につくっていくために倉敷市でも様々な人づくり・場づくり・仕組みづくりが進められています。



## チームオレンジ「ちょこっと亭」(玉島：長尾地区)

認知症の人も介護者も一緒に集い、ホッとできる通いの場

玉島地区で通い合う



◀いろいろな小物づくりを楽しみながら、参加者同士の会話が盛りあがります。

### チームオレンジってどんなもの？

認知症の人やその家族が地域の仲間とともに困りごとの解決や認知症の人のやりたいことを継続して行う活動です。

認知症の人もメンバーとして参加し、その人らしい活動や役割も担っていただきながらみんなで場をつくっていきます。

病院や高齢者施設で長く高齢者の心に寄り添ってこられた白倉さん。「自分らしさを活かして、地域に何か恩返ししたい」という思いを形にしたのがチームオレンジ「ちょこっと亭」でした。

毎月1回、白倉さんの自宅で開催される「ちょこっと亭」には、ご家族と一緒に、認知症の人も参加されみんなでペーパークラフトなどの小物づくりを楽しんだり、脳トレに取り組むなど楽しい時間を過ごします。白倉さんの朗らかな人柄もあり、参加者の皆さんも笑顔が絶えません。

認知症の人の得意なこと、したいことを応援しながらも、参加者全員が元気になれる普段着の居場所となっています。



▲お庭のハーブを摘んで煎れたハーブティも格別！家も庭も集まる人も全部が居場所を彩ります。



▲お庭を活用した居場所にするため、みんなに草刈りのお手伝いをお願いしました。白倉さんは支え上手であり、支えられ上手でもあるんです。

ちょこっと亭

開催日時 月1回、13:30~15:00  
会場 代表者宅(長尾地区)  
内容 小物作り、脳トレ等  
参加対象者 認知症当事者、介護者等  
参加費 内容により集金

買

い物も、交流も一緒に楽しむ『通いの場』を

企

業も応援！

お店に並ぶ商品で季節を感じたり、お買い得な商品を見つけてウキウキしたり、金額を見比べて頭の体操、ご近所さんとばったり出会ってそこからおしゃべりの花が咲く。買い物を通した社会参加は、暮らしに必要なものを買そろえるだけでなく、心を満たす効果もあります。

近所のスーパーが閉店したり、車の運転を卒業したり暮らしに変化があったとしても自分の「したい」は続けていきたいものです。そんな思いに寄り添って、企業や団体が居場所づくりを応援してくれるケースも増えています。

## 玉島信用金庫船穂支店

### 買い物支援（船穂：船穂地区）

欲しいものが買えた

おしゃべりもできた

だから元気も持ち帰り

船穂地区で通い合う



船穂地区では地元に着した商店やスーパーの閉店が続き、高齢者などは日々のちょっとした買い物に困る状況が続いていました。

そんなとき、同じく地元に着した企業である玉島信用金庫船穂支店が「地域や住民の暮らしを応援できることは何か、どのような支援ができるのか」を考えて買い物支援がスタートしました。

普段から取引のあるいろいろな業者に声をかけ、玉島信用金庫船穂支店の広い駐車場が買い物会場に変わります。

移動販売車が持ってきてくれる惣菜やパン、花の苗などを見ながら、みんなが買い物と交流を楽しんでいます。



「地域の皆さんの居場所づくりを地元の企業としてもっと応援したい」と語る玉島信用金庫船穂支店長の坂田さん。

### 玉島信用金庫船穂支店買い物支援

開催日時 毎月第2、4月曜日、年金支給日  
9:00~11:00

会場 玉島信用金庫船穂支店駐車場

内容 移動販売車等による販売

参加対象者 誰でも可能

参加費 買い物された方は実費



復

## 新たな出会いを紡ぐ 復興の居場所

豪雨災害によって被災した真備町。多くの居場所が水害によって失われましたが、人と地域は今だからこそ「集い」「つながる」ことの大切さを感じています。

真備町にようやく完成した災害公営住宅「市営川辺団地」、住民にとって新たな生活とつながりのスタートを気軽に身近な交流の場が優しく見守ります。

## 川辺ラジオ体操（真備：川辺地区）

ここからはじまる新たな暮らし、出会いのきっかけは馴染みのラジオ体操



毎週月曜日の朝から、川辺地区にある市営川辺団地の広場で住民が集まって、ラジオ体操が行われています。当初は4名くらいの集まりから、お隣さんと誘い合ったり、体操を見て関心を持った人が参加されたりと段々と青空の下に集う人数が増えてきました。

ラジオ体操の後は、休憩がてらのおしゃべりを楽しんで家に帰ります。ほんの少しの井戸端会議が、顔の見える関係を築きます。その一つ一つの積み重ねが個人とまちの復興を後押ししています。

自

宅を開放した居場所は

L

INEで活動の幅を広げます。

『通いの場』は近所の公民館や集会所だけでなく、住まいのなかにもあります。自宅を開放した『通いの場』はまるでお友達の家遊びに行くような気軽さで、参加者はお互いに役割を分担しながら場を盛りあげます。

新型コロナの影響によりこれまでの集い方に少し工夫が求められるようになりましたが、新しいことに挑戦することでつながりと自分の暮らしの幅を広げています。



## まったりサロンChiyo（真備：二万地区）



### コロナ禍にも対応した新しいつながり方

こちらでは自宅の古民家をリノベーションしたおしゃれな空間がサロン会場になっています。

第2木曜日は栄養士さん指導のもとお弁当を作り、近くの山に散歩に行ったり演奏会があったりと盛りだくさんのイベントを楽しまれています。第4木曜日は水彩画の日で、教え合ったり、褒め合ったりしながら一つの作品の仕上がりを楽しみにしています。



2/9 (木)  
科学の実験、お話の会  
◎ 13:30 - 16:00

参加 不参加 未定



▲連絡は全部スマートフォンのLINEです。最初は慣れなかった参加者もみんなで教え合いながら今ではしっかり使いこなしています。

真備地区で通い合う

# 住

民と

# 社

会福祉法人と

# 地

区社協

みんなで作る通いの場

地域の居場所づくりは住民だけで取り組むものだけでなく、いろいろな登場人物が加わることでさらに魅力が増していきます。社会福祉法人や事業所が会場を提供してくれたり、身近なサロン活動を地区組織がバックアップしたりと関わり方は様々です。

これからの支え合いの地域づくりに必要なものは新しい地域の一員。仲間が加わって新たな活動に踏み出した地域の居場所をご紹介します。

## 悠楽子ども食堂～ラジオ体操と朝ごはん～（真備：菌地区）

1日をみんなの笑顔から始める幸せ  
そんな場をみんなで作ることもまた幸せ



真備地区で通い合う



「世代を超えた地域住民同士の顔の見える関係をつくりたい」同じ思いをもった、菌地区社会福祉協議会と地元の社会福祉法人幸風会クレールエステート悠楽が住民や関係者と一緒に話し合い新たに作りあげた地域の居場所が「悠楽子ども食堂」です。

第1回の企画は「ラジオ体操と朝ごはん」。夏休み期間中の子どもたちにしっかりと体を動かして、朝ごはんを食べてもらえるようにみんなに馴染みのある「ラジオ体操」を取り入れることにしました。



朝ごはんの食材の確保は、菌地区社協で野菜の提供者を募ったり、地元の倉敷まきび支援学校の生徒さんが育てた野菜も提供してもらいました。

初めての試みとなりましたが、菌地区社協のメンバーと悠楽の職員との息の合った連携プレーに加え多くの高齢者等住民が参加して素敵な世代間交流の場となりました。

「地域のために何かしたい」そんな素敵な思いを持った組織や団体がつながることで、「欲しかったしくみ」が生まれました。

## 第2回は～福祉講座とクリスマス会～



「悠楽子ども食堂」イベント第2弾はクリスマス会を開催。「せっかく集まるなら、子どもたちと一緒に福祉のことも勉強したい」そんな声から、車いす体験講座も取り入れることになりました。ここでも地元の地区社協と地元社会福祉法人の得意分野を融合させた「美味しく、ためになる」イベントになりました。

