

1

はじめに

住み慣れた地域で安心して暮らせる社会に！

「一人ひとりの居場所づくり」が元気な地域のキーワード

私たちが暮らす地域を取り巻く環境は、少子高齢化、人口減少といった問題を背景に大きく変化しています。

倉敷市においても地域の差はありますが、高齢化は一層進んでおり、ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯が増加するなど、高齢社会への対応は大きな課題となっています。

そのようななかで、

「人とのつながりがつづくこと（社会参加）」

「自分の役割や生きがいがあること（介護予防）」

「お互い様の関係で支え合うこと（生活支援）」

などがこれからの「**自分も地域も元気なまち**」を目指すうえでとても大切であり、その取り組みに多くの関心が集まっています。

本ガイドブックでは、倉敷市における「つながりの場」「健康寿命の延伸」「地域の支え合い」が大きく広がることを目的に『通いの場』の効果や魅力、実際の活動や立ち上げの手順、ヒントについてご紹介します。

このガイドブックの情報が「交流したい」「活躍したい」「支え合いたい」と願う、あなたの「**かよいところ（通い所）に手が届く**」そんな一冊となれば幸いです。

