

自分の居場所作りませんか

# おおたわら通いの場 ガイドブック



画像提供 人見カメラ店  
撮影場所【大田原市黒羽 那珂川】



大田原市 高齢者幸福課  
大田原市 第1層協議体  
社会福祉法人 大田原市社会福祉協議会



ささえ愛おおたわら助け合い事業  
(生活支援体制整備事業)



おおたわらの出会い、みんなでささえ愛

通いの場ガイドブック

1	はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・	1
2	通いの場とは・・・・・・・・	1
3	どうして通いの場が必要なの？・・・・・・・・	1-2
4	通いの場はどんなことをやっているの？・・・・・・・・	2
5	通いの場はどこにあるの？・・・・・・・・	2-3
6	通いの場の効果・・・・・・・・	3-4
7	通いの場立ち上げのポイント・・・・・・・・	4-6
8	通いの場をつくるための運営者の4つの留意点・・・・・・・・	7
9	地域の通いの場づくりのお手伝い・・・・・・・・	8
10	地域の通いの場と介護予防・・・・・・・・	9
	介護予防の取組「与一いきいき体操」・・・・・・・・	10-18
11	地域の拠点活動情報・・・・・・・・	19-23
12	通いの場実践団体（サロン活動の声）・・・・・・・・	24-25



## 1 はじめに

高齢者のひとり暮らしや高齢者のみの世帯、認知症の方などが増加するなか、生活支援の必要性が増しています。ボランティア、NPO 法人、民間企業、協同組合、社会福祉法人、地縁組織などの色々な主体が、地域のなかで身の回りのことや生活の支援をする仕組みが必要です。一方、高齢者自身も、地域などで役割を持ち社会参加をすることが、生きがいや介護予防につながります。

大田原市は、「世代を超えて地域住民がともに支え合う地域」「あらゆる住民が役割を持ち、自分らしく活躍できるコミュニティ」の実現を目指し、地域の高齢者等が気軽に集える「通いの場」づくりを推進することを支援しています。

このガイドブックは、住民のみなさんが主体となって「通いの場」の立ち上げや運営のポイントなどをまとめたものです。

このガイドブックを参考に仲間を誘って「通いの場」づくりをはじめませんか。

## 2 通いの場とは

地域の「通いの場」は、地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。地域の介護予防の拠点となる場所でもあります。



## 3 どうして通いの場が必要なのか？

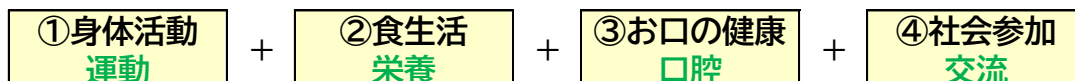


通いの場とは、地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。地域の介護予防の拠点となる場所でもあります。地域の高齢者が毎日をいきいきと健康に過ごすための場所である「通いの場」は、介護予防・認知症予防にもつながる重要な取り組みとして推進されています。

介護予防とは、住み慣れた地域でいきいきと自分らしい生活を続けられ、できるだけ介護が必要な状態にならないようにすることです。

その介護予防のためには、日常生活において①身体活動(運動)②食生活(栄養)③お口の健康(口腔)④社会参加(交流)の4つの柱を意識していくことが大切となりますが、普段から通いの場に通うことにより、人と交流する「社会参加」の機会になるとともに、自宅から通いの場まで歩いて行くこと自体が日々の「運動」につながることを期待されます。

介護予防には次の4つの柱が大切です(´▽`)



#### 4 通いの場はどんなことをやっているの？

全国各地の通いの場では、体操や運動をはじめ、料理教室やグラウンドゴルフといった趣味活動、耕作放棄地を活用した農業体験、スマホ教室などの生涯学習、子ども食堂と連携した多世代交流など、地域の特色を生かした多様な取り組みが行われています。

また、専門職の先生が通いの場を訪れて、認知症予防教室や栄養相談等を行っている市町村も増えてきました。



#### 5 通いの場はどこにあるの？

地域の通いの場は、公民館や公園だけではなく、農園、喫茶店、学校、店舗の空きスペースなど、さまざまな場所にあり、大田原市内では60か所以上に増えてきました。

「通いの場に参加してみたい!」「家の近くにどんな通いの場があるの?」  
という方は、市の高齢者幸福課や社会福祉協議会、地域包括支援センターに  
是非ご相談ください。

## 6 通いの場の効果

通いの場には、介護予防に直結する取り組みや仲間と楽しめるアクティビティ  
があるため、地域の高齢者にはさまざまなメリットがあります。

### ①自己実現欲求と生きがいを見出す

通いの場に参加する高齢者一人ひとりが主体となり活動することで、いろ  
いろなことに興味を持って経験し、自分が価値を見出せるものに出会うこと  
で自身の役割・生きがい・楽しさを見出すことができるため、社会参加への  
意欲を高められます。



### ②生活にメリハリが出て生きがいづくりになる

通いの場を定期的で開催することで、参加する高齢者は外出するスケジュー  
ルを立てるため、生活にメリハリが生まれます。さらに、外出して人に会うこ  
とで身だしなみにも気を配るようになります。地域のコミュニティへの参加  
などは、生きがいをもたらします。



### ③ささえ愛の地域づくりにつながる

気軽に立ち寄れる場所やともに活動できる仲間をつくることで、自宅以外  
の自分の居場所ができるため、閉じこもり防止につながります。

また、仲間同士でお互いに声を掛け合うようになれば、見守りとしての効  
果も期待できささえ愛の地域づくりにつながります。



### ④フレイル・介護予防・認知症の予防になる

通いの場に参加して、軽い運動やストレッチなどを行うことで、自宅で過  
ごすよりも身体活動量が増えるため、介護予防につながります。

また、通いの場で仲間と会話して笑ったり、さまざまな学びのプログラム  
で脳を使ったりすることで認知症予防も期待できます。



通いの場では、ラジオ体操・与一いきいき体操や会食など、さまざまな活動を取り入れているところが多くあります。

主な活動例は以下のとおりです。



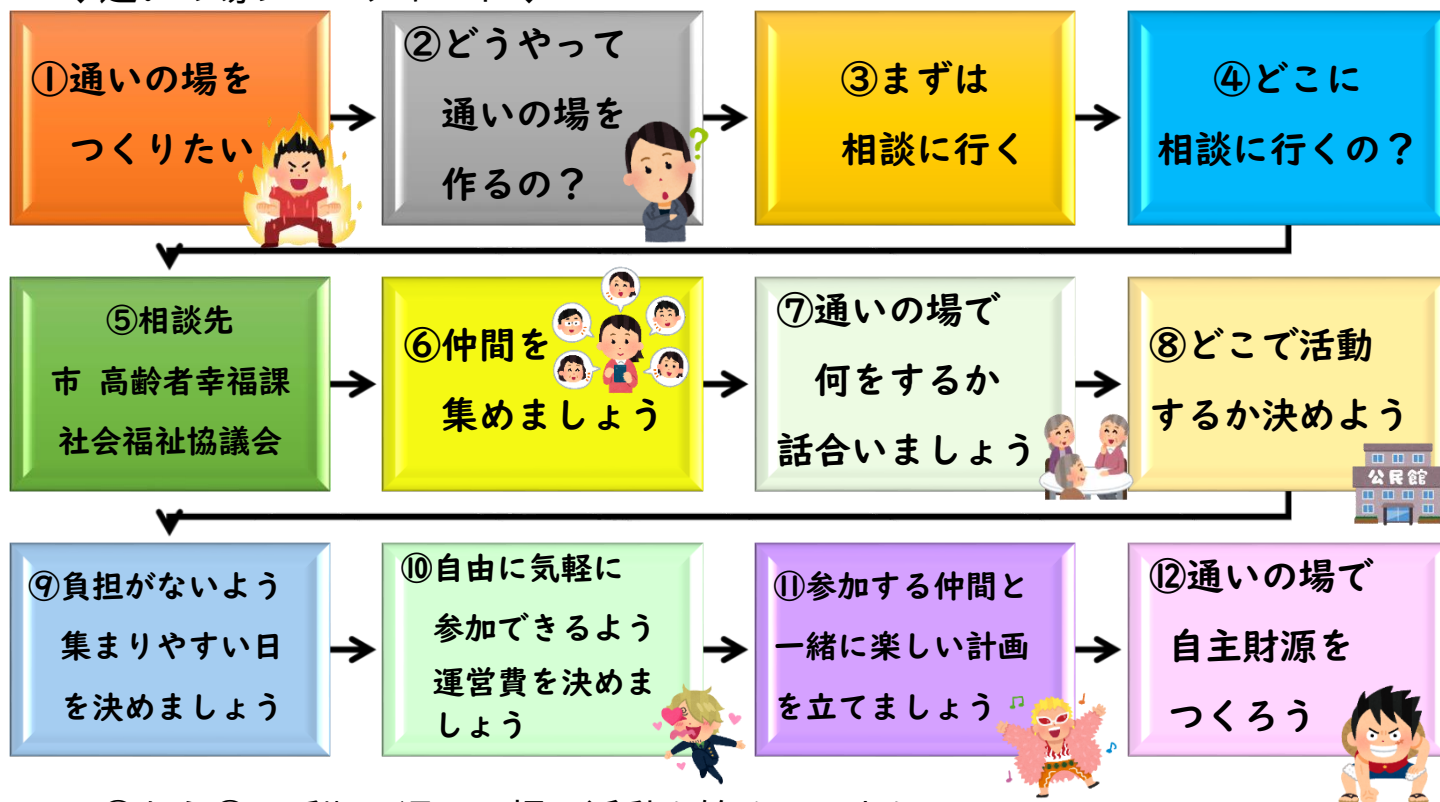
### ▼通いの場の活動例

運動・体操、会食、茶話会、認知症予防、趣味活動（運動系・文化系活動等）、農作業、生涯学習、ボランティア活動、就労的活動、多世代交流など

## 7 通いの場立ち上げのポイント

地域の通いの場を立ち上げるポイントは、「まずはやる気スイッチ」を入れることです。地域の通いの場は、様々な成り立ちや運営方法があり、決まった形があるわけではありません。

### ◆通いの場フローチャート◆



※①から⑫の手順で通いの場の活動を始めてみよう

①**通いの場**をつくりたい

②**どうやって**通いの場を作るの？

③**まずは相談**に行く

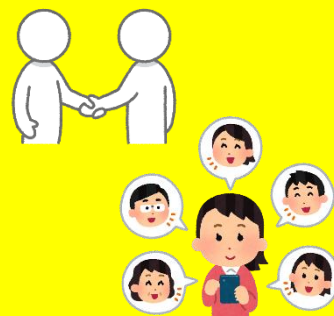


#### ④どこに相談に行くの？

- ⑤**相談先** 大田原市役所 高齢者幸福課 高齢支援係 TEL23-8740  
大田原市社会福祉協議会 地域福祉係 TEL23-1130

#### ⑥仲間を集めましょう

- ・ムードメーカーがいる。
- ・なんでも自由な意見が言える仲間を集めよう。
- ・同じような趣味や興味を持った仲間を集めよう。
- ・地域のことをよく知っている人へ相談しよう。
- ・友達の紹介やSNSを活用しよう。
- ・お世話好きな人に相談してみよう。



#### ⑦通いの場で何をするか**話合**いましょう

- ・お菓子を食べて自由におしゃべりをする。
- ・簡単な料理教室をする。
- ・わくわくする新しい出会いをきっかけに友達の輪を広げよう。
- ・子どもから高齢者まで幅広い年齢層が集まる通いの場にしよう。
- ・必要な物をみんなで負担できる通いの場にしよう。
- ・ミニゲームを考えてみんなで楽しくゲームをする。



#### ⑧どこで活動するか決めましょう

- ・公民館を活用しよう。
- ・空き家・空き店舗を活用しよう。
- ・その他利用できそうな施設を活用しよう。
- ・自宅の空き部屋も活用してみよう。



#### ⑨負担がないよう**集まりやすい日**を決めましょう

- ・無理のない範囲で月に1回の開催で集まりましょう。
- ・慣れてきたら月に2回の開催で集まりましょう。
- ・気軽にふらっと歩いて行けるような日を決めましょう。



## ⑩自由に気軽に参加できるように**運営費**を決めましょう

- ・みんなで食べるおやつや飲み物は、みんなで負担しよう。  
例：1人100円ずつ集める。
- ・料理をつくる場合は、材料費をみんなで負担しよう。
- ・利用者の負担にならないよう参加費を設定しよう。



## ⑪参加する仲間と一緒に**楽しい計画**を立てましょう

- ・季節毎の楽しいイベントを計画してみよう。
- ・みんなが笑顔になれること「お笑い」「遊び」「ゲーム」を計画してみよう。
- ・簡単にできる調理レシピ（おやつ・おつまみ）や食事会を計画してみよう。
- ・お花畑でのお茶会や公園での体操等野外活動も計画してみよう。
- ・地域の特色をいかす田舎ならではの活動を計画してみよう。
- ・高齢者だけではなく、子どもたちが参加できる楽しい活動を計画してみよう。



## ⑫通いの場で**自主財源**をつくろう

- ・地域内行事の際、フリーマーケットの出店をしよう。
- ・資源ごみの回収(ペットボトル)やエコ活動で自主財源をつくろう。
- ・イベント等で手作り小物の販売をして自主財源をつくろう。



「通いの場」で活動がスタートしたら  
**「大田原市ささえ愛サロン事業費補助金」**を活用しよう。  
ささえ愛サロンを運営する団体に対し、対象経費の一部を補助します。  
補助金の**上限5万円**、対象経費は、サロン活動に必要な、会場使用料、  
光熱水費、保険料、燃料費など。**補助金の交付年限は3年間です。**  
(注意)対象経費は運営状況などにより変わりますのでご相談ください。

**※詳細は、市役所 高齢者幸福課 (TEL23-8740) までご相談ください。**



## 8 通いの場をつくるための運営者の4つの留意点



### ①通いの場の運営はみんなが主役

通いの場は、リーダーだけでなく、参加者全員が何らかのちょっとした役割を持ちながら運営されることで、参加者それぞれの健康効果や通いの場自体の継続性が高まると考えられます。

### ②何らかの支援が必要な人も参加し続けられるグループづくり

何らかの支援が必要になっても一緒に活動していくために、大田原市が実施している認知症サポーター養成講座を受講するなど、グループ内で何らかの支援が必要な方が出ても、対応できるための事前準備をしましょう。

### ③参加を継続するための介護予防・フレイル予防の要素の「ちょい足し」

運動を実施している通いの場では栄養、口腔の要素を、文化系の趣味活動の通いの場では運動、栄養、口腔の要素を「ちょい足し」することで、長く参加し続けられる体づくりにもつながります。



### ④専門機関、地域包括支援センターへの相談

早期に通いの場の参加者の生活や心身の様子の変化に気がつき、早期に対処することで、通いの場に継続して通い続けることにもつながるため、「ちょっと生活の様子が」と感じた時には、専門職に頼るのもよいです。

事業所	業務内容	課・名称等	係・担当地区	電話	所在地
大田原市	高齢者の総合相談、地域包括支援センターと連携	高齢者幸福課	地域支援係	23-8757	大田原市役所 本庁舎3階 本町1-4-1
地域包括支援センター	住み慣れた地域で安心して生活していけるよう高齢者と介護者のための総合相談窓口・援助機関（介護予防、認知症、権利擁護などに関する相談）	中央地域包括支援センター	大田原地区 紫塚地区 金田北地区 金田南地区	20-1001	大田原市 福祉センター内 浅香3-3578-747
		西部地域包括支援センター	西原地区 親園地区 野崎地区 佐久山地区	20-2710	大田原市 福祉センター内 浅香3-3578-747
		東部地域包括支援センター	湯津上地区 黒羽地区 川西地区 両郷地区 須賀川地区	53-1880	大田原市役所 黒羽支所北隣 黒羽田町848

## 9 地域の通いの場づくりのお手伝い

生活支援コーディネーターがみなさまの活動をサポートします！

※生活支援コーディネーターは、別名「地域支え合い推進員」と言います。

高齢者の生活支援・介護予防の基盤整備を推進していく事を目的とし、地域において生活支援・介護予防サービスの提供体制の構築に向けたコーディネート機能を果たす者のことです。

①～③が生活支援コーディネーターの主な役割です。

**①社会資源の把握、地域に不足するサービスの創出や担い手の養成等**  
地域の困りごとに対する支援活動に参加・協力したいという方の養成と支援を行います。



**②関係者間の情報共有等、ネットワークの構築**

生活の困りごとを聞き取りし、その理由や解決方法を地域の方や関係機関と一緒に考えていきます。



**③地域の支援ニーズと取組のマッチング**

地域の利用できるサービス情報や通いの場などを紹介します。不足しているサービスについては、地域の皆さんと一緒に新しいシステム作りを考えていきます。

### 【問い合わせ先】

第1層生活支援コーディネーター 大田原市高齢者幸福課 ☎23-8740

第2層生活支援コーディネーター 本所 ☎23-1130



社会福祉法人

大田原市社会福祉協議会

Ohtawara council social welfare

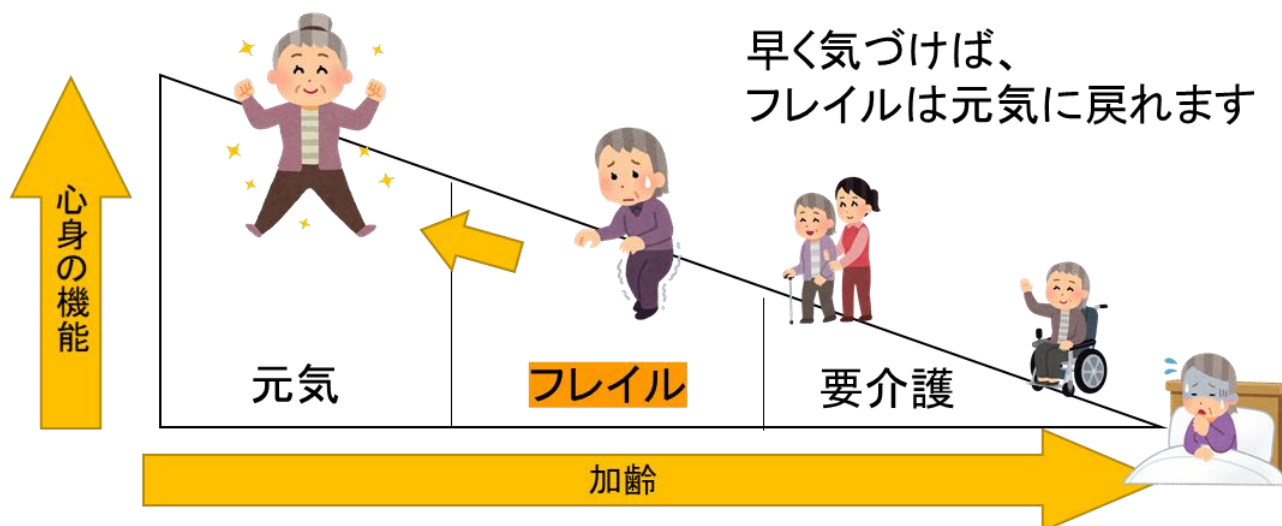
湯津上支所 ☎98-3715

黒羽支所 ☎54-1849

※コーディネーターは、第1層は市町村全域を、第2層は日常生活圏域（中学校区域等）を対象に、生活支援の担い手の養成やサービスの開発等の資源開発、関係者のネットワーク化の推進、地域の支援ニーズとサービス提供主体のマッチング等を主たる役割とします。

## 10 地域の通いの場と介護予防

フレイルとは、わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。しかし、フレイルは早く気づいて対策を行えば、元の健常な状態に戻ることができます。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。



多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられていますが、高齢者においては特にフレイルが発症しやすいことがわかっています。高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気づき、正しく介入（治療や予防）することが大切です。



フレイル予防のためにも与一いきいき体操を「地域の通いの場」づくりのきっかけや通いの場のメニューのひとつとして取り入れてみませんか。

### ★誰でもできる簡単な運動★

無理なく全身を動かすことのできるウォーキングやエクササイズなどの有酸素運動と個人のレベルに合わせて負荷を調節できる筋力トレーニングが健康維持・増進のための高齢者の運動として適しています。

次のページから個人で取り組むことのできる「与一いきいき体操」について紹介します。

# 介護予防の取組「与一いきいき体操」



## 準備運動

基本姿勢：胸を張って足を肩幅程度に開いて座る



### 1 体幹(おなかと背中)の運動 その1

①伸ばしたり縮めたり このとき息を止めない



②前に倒す



③横に倒す

時計  
周り



反時計  
周り



④ぐるぐる回す

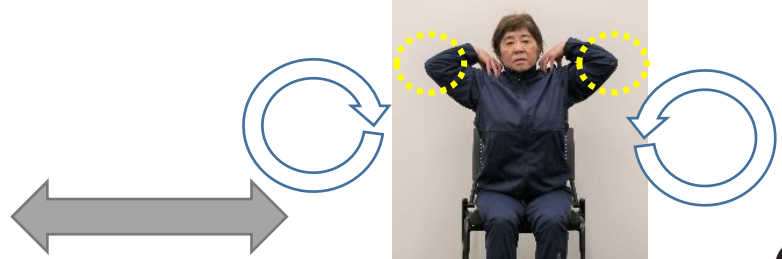
# 介護予防の取組「与一いきいき体操」



2肩の運動：肘を曲げてゆっくり、できるだけ大きく回す



肩に手をおき、肘をはりましょう



肘をまわすように大きく



3体幹(おなかと背中)の運動 その2 ひねる

①肘を反対側の膝につける



右肘と左膝をつける

②手を反対側のつま先につける



右手と左つま先をつける

③組んだ両手を見ながら横にひねる



正面で両手を組む



手と体を右へねじる

# 介護予防の取組「与一いきいき体操」



## 4手をひねる

①手首をひねる（回す）



正面で手を組む

②肘から先をひねる（回す）



肘を伸ばしたまま

## 5体幹（からだ）そらす

①手を後ろに組む



②組んだ手を背中に沿って上げる



胸を張り、顔を上げる  
このとき肩甲骨を寄せるようにする

## 6足首の運動 ①つま先上げ



# 介護予防の取組「与一いきいき体操」



②かかとと上げ



③つま先とかかとを交互に上げる



## 7 膝と股関節の運動

①その場で足踏み（膝を高く上げるイメージで）



②膝を交互に伸ばす



③膝を抱えて足首を回す



つま先は天井を向けましょう



# 介護予防の取組「与一いきいき体操」



## 筋力トレーニング

### 1 足腰を鍛える

#### ①しゃがみこみ運動スクワット

A. いすの背を持ち両足を肩幅くらいに開いて、つま先をまっすぐ前にして立つ

B. 背中をまっすぐにしたまま2つ数えながら中腰(かかとは浮かせない)になるまでしゃがむ

C. 5つ数えながらゆっくりと立つ

A



B



ダメな姿勢



つま先が開き背中が曲がっている  
【良くない例】

※この運動をすると膝が痛くなる時は、つま先を狭め、両膝をしめるようにしゃがんでみる。





## 介護予防の取組「与一いきいき体操」

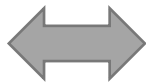


②足開き運動：お尻の横側の筋肉を鍛える

A. いすの背を持ち、まっすぐ立つ

B. 背中と膝をのばし、つま先を前にしたまま、2つ数えながら足を横に持ち上げ、5つ数えながらゆっくりとおろす

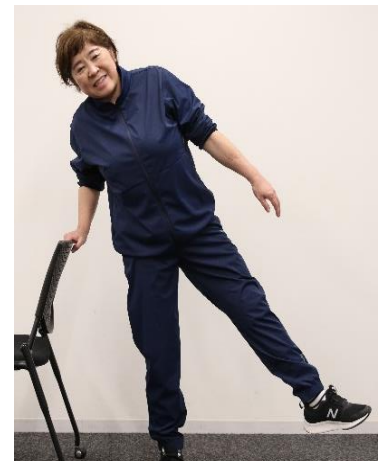
A



B



ダメな姿勢



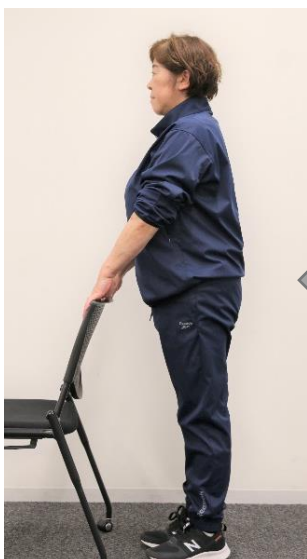
つま先が開き、体も横に倒れている  
【良くない例】

③蹴り上げ運動：お尻の後側の運動

A. いすの背を持ちまっすぐ立つ

B. 背中と膝をのばしたまま、2つ数えながら足を後ろに持ち上げ、5つ数えながらゆっくりとおろす

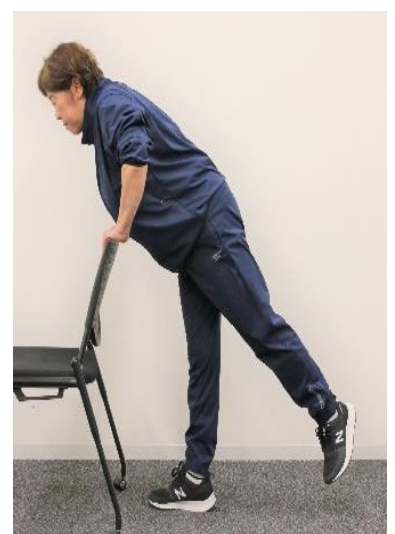
A



B



ダメな姿勢



体を前に倒している  
【良くない例】

# 介護予防の取組「与一いきいき体操」



## ④かかと上げ運動：ふくろはぎの運動

A. いすの背を持ち、まっすぐ立つ

B. 2つ数えながらかかとを持ち上げ、5つ数えながらゆっくりとおろす

A



B



## ⑤踏みだし運動

A. いすの背を持ち、まっすぐ立つ

B. 片足を1歩前に踏み出し、背中をまっすぐにしたまま踏み出した足に体重をかける

C. 前の足で地面を蹴って元の姿勢に戻る

A



B



背中が曲がっている  
【良くない例】

## 介護予防の取組「与一いきいき体操」



### 2 おなかと背中を鍛える

#### ① 腹筋運動（クランチ）：おなか（上側）の運動

- A. 膝を立てて仰向けに寝て、両手を太股の上に乗せる
- B. 2つ数えながら手を膝に向けて滑らせながら、おなかを見るように頭を持ち上げる
- C. 5つ数えながらゆっくりとおろす



運動中に息を止めないこと

#### ② お尻上げ運動（ブリッジ運動）：背中とおなか、お尻の運動

- A. 膝を立てて仰向けに寝る
- B. 2つ数えながらお尻を床から離す
- C. 5つ数えながらゆっくり元に戻る



## 介護予防の取組「与一いきいき体操」



③舟漕ぎ運動（ローイング）：背中（下側）の運動

- A. セラバンド（ゴム）を両手にもち
- B. 肘を後ろに引くようにして、セラバンドを引っ張る
- C. セラバンドを引くときには胸を張り、肩甲骨を寄せるようにする

A



B



セラバンドを引いたとき、  
肘が伸び胸が張れていない  
【良くない例】



いきいき体操 URL



※与一いきいき体操の動画をホームページにも掲載していますので参考にご覧ください。

与一いきいき体操監修者 国際医療福祉大学 保健医療学部  
理学療法学科 准教授 石坂正大

## 1 1 地域の拠点活動情報

### ① 高齢者ほほえみセンター

高齢者ほほえみセンターは、在宅のひとり暮らし高齢者や自宅に閉じこもりがちな高齢者等に対し、介護予防活動や生きがいづくりを含めた各種活動を実施している施設です。市内には24か所のほほえみセンター施設があり、1日又は半日みんなで楽しく過ごすことができます。

No	施設名	所在地	開所日	開所時間	電話
1	寺町ほほえみセンター	山の手1-9-5	火・木・土・日	午前9時30分～	22-7821
2	仲町ほほえみセンター	新富町2-3-37	月・水・金	午前10時～	24-0325
3	元町ほほえみセンター	元町1-9-33	月・火・木・土	午前9時30分～	-
4	大手清水町ほほえみセンター	元町2-4-27	月・水～土	午前9時30分～	-
5	美原ほほえみセンター	美原1-18-6	月～土	午前9時～	-
6	深川ほほえみセンター	本町2-2829-41	月～土	午前9時～	23-2469
7	若草ほほえみセンター	若草1-1475-127	月・水・金	午前10時～	-
8	中田原ほほえみセンター	中田原1350	火・木・土	午前10時～	-
9	市野沢ほほえみセンター	市野沢760-1	火・木	午前9時～	22-5417
10	金丸ほほえみセンター	北金丸1542-3	火・木・土	午前9時～	-
11	鹿畑ほほえみセンター	鹿畑62-22	木・土・日	午前9時～	-
12	親園ほほえみセンター	親園2939	火・木・土	午前9時～	-
13	下石上ほほえみセンター	野崎2-13-6	月・水・金	午前9時～	-
14	薄葉ほほえみセンター	薄葉1903-2	月～土	午前9時～	-
15	佐久山ほほえみセンター	佐久山2277	火・木・土	午前9時～	-
16	佐良土ほほえみセンター	佐良土1396	月・水・金	午前9時～	98-2116
17	須佐木ほほえみセンター	須佐木53 (ひなたぼっこ内)	火・土	午前9時～	-
18	蛭田ほほえみセンター	蛭田453-2	火・木・土	午前9時～	-
19	川西ほほえみセンター	黒羽向町409-1	月～日	午前9時～	54-2787
20	両郷ほほえみセンター	中野内773	火・金	午前9時30分～	59-0111
21	黒羽ほほえみセンター	黒羽田町329-1	月・水・金	午前9時～	54-0501
22	川上地域ほほえみセンター	川上185	火・土	午前9時30分～	-
23	須賀川ほほえみセンター	須賀川1786-1	火・土	午前9時30分～	-
24	福寿草ほほえみセンター	中田原383-2	火・木・土	午前9時～	23-0150

## ○対象者

利用者は、市内に住所を有するおおむね 65 歳以上の方とします。

## ○利用料

ほほえみセンターの利用料は、無料です。ただし活動内容によっては、実費負担が生じる場合もあります。

## ○活動内容

施設ごとに特色があり、活動内容はさまざまです。

- ・文化活動（手芸、絵手紙、油絵、囲碁、将棋、健康マージャン、合唱、カラオケ）
- ・スポーツ活動（グラウンド・ゴルフ、輪投げ、スライドカーリング）
- ・介護予防活動（健康体操、脳トレ、健康講話）

## ○利用方法

利用したい施設へ直接お申込みください。

※電話番号の記載がない施設は、市役所高齢者幸福課（TEL23-8740）までご連絡ください。



## ②ささえ愛サロン

地域の高齢者等が気軽に集える継続的な憩いの場を自主的に運営する団体が、地域の実情に応じて住民が主体となり、年齢や心身の状況等を問わず誰もが参加することのできる通いの場です。

## ○対象者

利用者は、市内に住所を有するおおむね 65 歳以上の方とします。

ただし、65 歳未満の住民の参加を妨げるものではありません。

## ○利用料

利用料は、無料です。ただし活動内容によっては、実費負担が生じる場合もあります。

## ○活動内容

各サロンによりさまざまな活動をしています。

例：健康体操、茶話会、お菓子作り、健康マージャン  
料理教室、世代間交流、カラオケ、グラウンド・ゴルフ

## ○活動場所

開催場所は、自治公民館、空き家、空き店舗、事業に賛同する個人の自宅等



食事会の様子🍴

## ○利用方法

利用したい施設があれば、市役所高齢者幸福課 (TEL23-8740) までご連絡ください。

No	施設名	所在地	開所場所	開催日時
1	コミュニティハウス みんなの家	大田原市山の手2-14-3	一般社団法人 えんがお	通年活動9:00~18:00 定休日(水曜日)
2	言ノ葉喫茶	大田原市湯津上1350	威徳院 極楽寺 會館	毎週火曜日 14:00~16:00
3	上薄葉カラオケ会	大田原市薄葉2281-4	上薄葉地区 自治公民館	毎月第1・第3土曜日 9:30~11:30
4	東部氣樂会	大田原市富士見2-1606-206	歌える喫茶 おれんじ	毎月第2・第4土曜日 13:30~17:30
5	加治屋元氣クラブ	大田原市加治屋94-422	加治屋集落センター	毎週火曜日・第3木曜日 9:00~11:00
6	薄葉団地自治会 お茶ラカ会	大田原市薄葉2153-35	薄葉団地 自治公民館	毎月第1・3土曜日 13:30~16:00
7	滝岡ふれあいサロン	大田原市滝岡214	滝岡公民館	毎週土曜日(第3除く) 第3金曜日9:00~12:00
8	より愛ひろば	大田原市黒羽向町319	旧ヨリタカ商店 空き店舗	毎週土曜日 10:00~15:00
9	栄町倶楽部	大田原市中央1-16-6	栄町公民館	月曜日~土曜日(不定期) 午前・午後(不定期)
10	あべさんち	大田原市佐久山2274-5	あべさんち	月曜日~金曜日 9:00~15:30
11	PPKKの会	大田原市黒羽向町1013-1	上町公民館	毎月第2・3金曜日 9:00~11:30
12	世代間交流喫茶 「いってみつけ」	大田原市住吉町2-16-22	大田原市生涯学習 センター 研修室	毎週日曜日 10:00~16:00
13	愛サロン「天神さん」	大田原市新富町1-8-23	新屋敷公民館	第2・第4水曜日 9:30~11:30
14	木ようび・心もからだも ほぐそうクラブ	大田原市若草1-1475-107	NPO法人ワルツ	毎週木曜日 13:30~15:30
15	ジャガイモ仲間の会	大田原市黒羽向町68	さわや菓子店内 狭原1107番地の畑	毎週日曜日(4~10月は日・ 水)8:00~10:00 (4~9月は6:00~8:00)
16	築地カフェ	大田原市黒羽向町761-3	築地集会所	毎月5・15・25日(土日 を除く)9:00~11:30
17	ふらっと城山kyoyo House	大田原市城山2-6-20	空き家	毎週月曜日 10:00~13:00

### ③老人クラブ（愛称いきいきクラブ）

#### ○目的

老人クラブは仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、「生活を豊かにする楽しい活動」を行うとともに、その知識や経験を活かして、地域の諸団体と共同し、「地域を豊かにする社会活動」に取り組み、明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めることを活動の目的としています。

市内には、46か所の老人クラブがあり、約1,600の方が活動しています。

#### ○活動内容

- ・スポーツ（グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、輪投げ、ペタンクなど）
- ・サークル活動（シルバーコーラス、趣味、文化など）
- ・健康づくり（健康教室、介護予防教室、防犯教室など）
- ・社会奉仕（地域の清掃、ささえ合い活動など）



仲間とともに楽しみながら、新しい自分を見つけてみませんか？

**生活を豊かにする 楽しい活動**

**健康づくり**

- グラウンド・ゴルフ、ペタンク、輪投げなどのスポーツ
- 体操、ウォーキング
- 健康学習 など

**生きがいづくり**

- 手工芸品づくり、舞踊などの趣味活動
- ハンドベル、ダンスなどのサークル活動
- スマートフォン、料理教室 など

**地域を豊かにする 社会活動**

**地域づくり**

- 清掃、花づくりなどの環境美化活動
- ペットボトルなどのリサイクル活動
- 昔遊びをとおした子どもや小・中学生との交流
- 通学路での見守り活動 など

**支え合いづくり**

- ゴミ出し、買い物代行など困りごとの手助け
- 集いの場づくり
- 見守り、声かけ など

老人クラブの仲間づくりで“健康長寿”を実現！

老人クラブは、地域を基盤とする高齢者の自主的組織です。

Q. 60歳以上なら誰でも入れるの？

A. 60歳以上であれば誰でも加入できますが、老人クラブは地域を基盤とする団体ですので、クラブによっては自治会に加入していることを要件としていたり、お住まいの地域を限定してたりします。詳しくは加入を希望するクラブにお問合せください。

#### 【問い合わせ先】

大田原市老人クラブ連合会（愛称：大田原市いきいきクラブ）

◆TEL0287-23-1855(月・水・金)午前中のみ

老人クラブの新規団体立ち上げ等のご相談は、市役所高齢者幸福課（TEL23-8740）までご連絡ください。



ペタンク大会の様子



④冊子「近所の通いの場・活動の場」

# 近所の通いの場・活動の場

住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けるために、共助や公助はもちろん、自助や互助も重要となります。

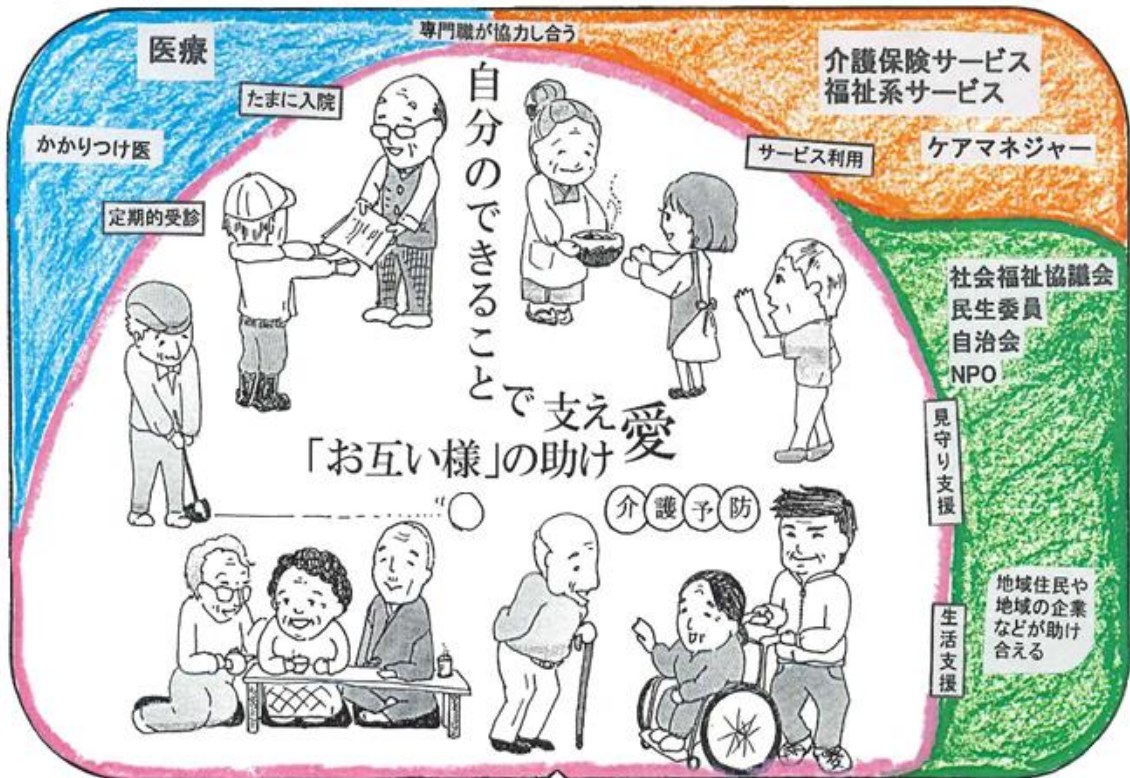
大田原市では「近所の通いの場・活動の場」を作成し、地域住民が中心となって行われている通いの場・活動の場を紹介しています。

詳しくは冊子、またはホームページをご覧ください。



住み慣れた地域で自分らしい暮らしをつづけるために

大田原市生活支援体制整備事業  
(多様な主体による支援体制イメージ)



たまに愛おたわら助け合い事業

大田原市・地域包括支援センター  
(社会保障・行政による下支え)

## 12 通いの場実践団体（サロン活動の声）

### 滝岡ふれあいサロン（親園地区）

「歩いて行ける場所におしゃべりの場がほしい」「気軽に集まってお茶飲みをしたい」との声を聞き、介護予防リーダー第1期生の関谷みどりさんと賛同する方々が「滝岡ふれあいサロン」を立ち上げました。

代表の矢吹さんによりますと、「カーリング」や「パタンク」、与一いきいき体操など、体を動かすことも今後増やしていく予定です。

男性の方も90歳代の方も複数参加しており、「生活に張り合いや楽しみが増えた」「地域の仲間がたくさんできた」と笑顔がこぼれます。

笑いの絶えない「滝岡ふれあいサロン」。皆さんも1度のぞいてみませんか。もちろんどなたも大歓迎です。

- 日時 毎週（第3を除く）土曜日  
第3金曜日の午前9時～正午
- 場所 滝岡自治公民館
- 参加費 無料（必要なものは参加者みんなで相談します）

問い合わせ先  
大田原市社会福祉協議会 TEL23-1130



### ジャガイモ仲間の会（川西地区）

川西地区で活動する「ジャガイモ仲間の会」は、野菜作りを中心に活動をしています。

作った野菜は、あちこちの通いの場の開催（和菓子屋「さわや」の店舗前や「おやまだいおひさまカフェ」など）にあわせて販売し、会の活動資金の一部としたり、高齢者や障害者の施設に寄付したりしています。また、野菜づくりが得意な会員は、ほかの会員や地域の方にアドバイスもしています。

代表の宮澤さんは「何よりも大切なのは、一緒に楽しんでがんばってくれる仲間。仲間とともに、これからも多くの方と交流したり、地域と連携をはかっていたい」と話します。野菜づくりを中心に、つながりや連携の輪はますます広がります。

問い合わせ先  
大田原市社会福祉協議会黒羽支所 TEL54-1849



## 「通いの場」参加者の声を聞いてみました！

実際に通いの場に参加されている方の声を紹介します。



みんなで作った野菜をどれでも100円で販売しています。野菜作りや通いの場に来ると元気が出ます。通いの場に行く日をいつも楽しみにしています。

仲間とグラウンド・ゴルフを楽しむことで体を動かす時間が増えて、心身に良い効果が表れていると感じています。これからもグラウンド・ゴルフで健康寿命を伸ばしたいと考えています。



毎週1回4時間程、健康マージャンを楽しんでいます。手先を動かして頭をフル回転させるのでボケ防止になります。対局する相手と交流することで人とのコミュニケーションがとれるので楽しいです。

趣味のカラオケをみんなで集まって歌っています。大きな声で歌うことで心肺機能の向上、誤嚥防止、ストレスの軽減などさまざまな身体機能が活性化しています。



自分のペースで無理なく気軽に行けるサロンに通うことができるととても幸せです。茶話会での気軽なおしゃべり、友人と共に過ごす時間は、とても楽しいです。

大田原市 保健福祉部 高齢者幸福課

〒324-0041 大田原市本町1丁目4番1号

TEL 0287-23-8740 FAX 0287-23-4521



編集協力 大田原市第1層協議体  
発行年月日 令和6年4月【第1版】

