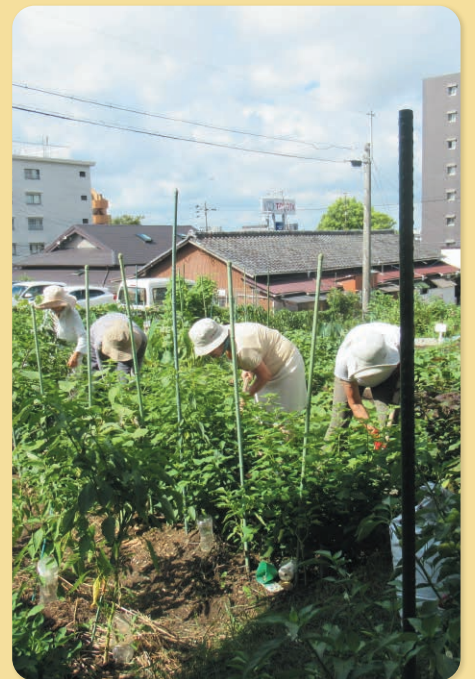




通いの場 ガイドブック



はじめに

名古屋市の高齢化率は25%を超える状況であり、超高齢社会を迎えています。また、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、人と人、人と社会がつながり、一人ひとりが生きがいや役割を持ち、助け合いながら暮らしていくことのできる社会の実現を目指すことが求められています。

名古屋市では、いくつになっても、住み慣れた地域で自分らしく暮らし活躍できる地域づくりを目指して、介護予防に資する「通いの場」に関する情報提供や住民が主体的に取り組んでいる活動への支援を行っています。

このガイドブックでは、「通いの場」の機能や効果をご案内するとともに、特徴ある活動を紹介しています。お住まいの地域の中にも、思い当たるような活動があるのではないのでしょうか。

まずは、お仲間を誘い合って身近な通いの場に参加してみましょう。

もくじ

| | |
|-------------------------|----|
| 「通いの場」ってどんなもの？ | 2 |
| なぜ「通いの場」が必要なの？ | 3 |
| 最近よく聞く「フレイル」ってなに？ | 4 |
| 名古屋市内の通いの場を紹介します！ | |
| ○はつらつ道場 | 5 |
| ○コキオ・ケオケオ・ナニ・アロハ | 6 |
| ○サロン家庭菜園 | 7 |
| ○ボッチャニコニコサロン | 8 |
| ○産直朝市・おはようカフェ | 9 |
| ○ふらっと寄ってって茶論 | 10 |
| こんなときはご相談ください | 11 |

「通いの場」ってどんなもの？

通いの場とは、月1回以上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。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」につながる事が期待されます。

通いの場では、体操や運動をはじめ、料理教室やゲートボールといった趣味活動、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、地域の特色を活かした多様な取り組みが行われています。

だれが？

住民個人（有志・ボランティア等）、自治会、ボランティアグループ、NPO法人、行政、社会福祉協議会、専門職団体、医療機関、介護関係施設・事業所、民間企業など

どこで？

コミュニティセンター・集会所、公園、農園、個人宅・空き家、医療機関の空きスペース、介護関係施設・事業所の空きスペース、店舗の空きスペース・空き店舗など

なにを？

体操（運動）、会食、茶話会、認知症予防、趣味活動、農作業、生涯学習、ボランティア活動、就労活動、多世代交流など



出典：厚生労働省「地域がいきいき 集まろう！通いの場」

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か。その機能と効果についてご紹介します。

介護予防、認知症予防

無理なく体を動かすことで、自宅で過ごすよりも身体活動量が増え、介護予防となります。仲間と会話をすることや笑い合うこと、さまざまなプログラムで脳を使うことで認知症予防になります。

生きがいづくり

参加者一人ひとりが主体となり活動することで自分の役割や楽しさ生きがいを見出し、社会参加の意欲を高めます。

生活のメリハリ

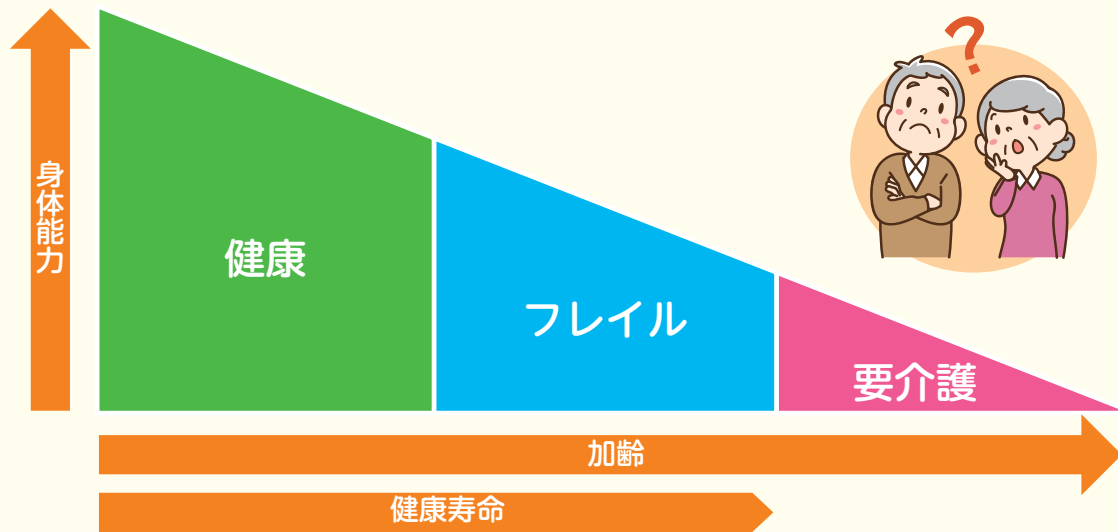
定期的を開催することで、参加者は外出するスケジュールを立てるため、生活にメリハリが生まれます。また、参加者は外出することで身だしなみにも気を配るようになります。

居場所づくり・支え合いの仕組みづくり

気軽に立ち寄れる場所ができることで自宅以外の居場所ができ、閉じこもりを防ぐことができます。また、見守りとしての効果も期待できます。



最近よく聞く「フレイル」ってなに？



フレイルとは歳を重ね、体や心の働きが低下して、要介護状態に近づくことを言います。放置をすると、健康や生活機能を損なう恐れがあります。フレイルを予防することは、その先にある要介護状態を防ぐことにつながり、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を延ばします。

フレイルの3要素

フレイルには、閉じこもり、社会的交流の減少などの**社会的フレイル**、筋力低下や口腔機能低下、低栄養などの**身体的フレイル**、認知機能の低下やうつなどの**精神的フレイル**の3つの要素があります。

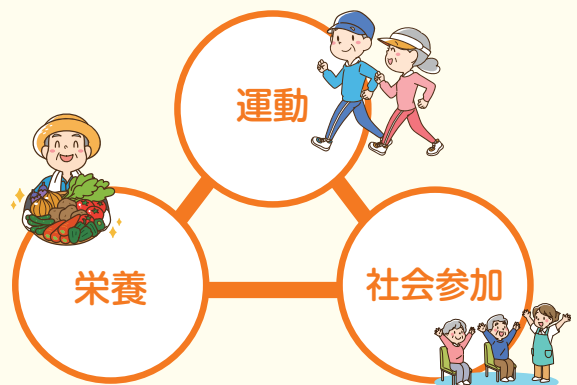
いつまでも健康で暮らすためには？

フレイル予防に大切なポイントは「**運動**」、「**栄養**」、「**社会参加**」です。

特に、社会参加（社会とのつながり）は、フレイルや認知症のリスクを下げると言われています。

具体的には、週1回以上友人等と交流している方が、活動能力障害や死亡のリスクが低いことが分かっています。また、同世代とのつながりだけでなく、世代間のつながりもフレイル予防には効果的です。

自分とは異なる背景をもつ人との付き合いが多いほど、抑うつになりにくく、認知機能の低下が起こりにくいという研究結果もあります。



はつらつ道場（中村区）

基本情報

| | |
|--------|---------------------|
| 開催日 | 毎月 第3火曜日 10時～11時15分 |
| 活動場所 | 中村区在宅サービスセンター |
| 参加対象 | 男性限定、どなたでも |
| 主な活動内容 | 体操、介護予防 |



活動風景

月1回、近隣地域の男性15名が集まり、講師の指導のもと筋トレを行います。参加者は「はい！いくよ～」という講師のかけ声に合わせて、「いーち、にー、さーん」と元気よく声出しをしています。はつらつとした雰囲気の中、筋力低下を防ぐためのストレッチやスクワット、つま先上げなどを行っています。

3つの特徴

1 男性限定のサロン

サロンはあるけれど、どこも男性が少なくて行きづらい…。男性だけであれば参加しやすいのではないかと、社会福祉協議会の職員と共に男性限定のサロンを立ち上げました。プログラムは筋トレ中心で、参加者により運営をしています。

2 健康に役立つ体操

先生に今どこの筋肉を鍛えているのか、何のためのトレーニングかを指導してもらいながら筋トレを行います。椅子に座りながらつま先上げ100回など、ちょっとハードな内容もありながら皆さん熱心に取り組んでいます。

3 外出のきっかけづくり

予約は必要ないので、気軽に参加することができます。また、コロナ禍で活動が休止したことに伴い、参加者が減少してしまいましたが、口コミ等で少しずつ参加者を広げています。

運営者・参加者の声



運営者

参加者が真剣に取り組んでくれることがやりがいになっています。家に閉じこもりがちな人にも参加してもらい、体操を通してより多くの人に元気になってもらいたいと思っています。

近所の人からの紹介で参加し始めました。以前は、体を動かすことが少なかったのですが、ここ2～3年は近所の川沿いを散歩しています。はつらつ道場に通ってから、健康意識が高まったと感じています。



参加者

コキオ・ケオケオ・ナニ・アロハ（緑区）

基本情報

| | |
|--------|-------------------------------|
| 開催日 | 練習：月2回 高齢者施設でのボランティア：月1～2回 |
| 活動場所 | ユメリア徳重 |
| 参加対象 | 地域住民 |
| 主な活動内容 | フラダンスの練習、 高齢者施設でのボランティア |



活動風景

「アロハ～」の挨拶と共に、カラフルな衣装に身を包んだメンバーが登場すると、施設の高齢者から大きな拍手が沸き起こります。高齢者一人ひとりに、花の首飾り「レイ」を身に付けてもらい、テンポの良い音楽に合わせてフラダンスを披露します。赤色、ピンク色、緑色など、衣装を何度も変え、目で見て楽しんでもらえるようにしています。

3つの特徴

1 元気に楽しく

月2回、ユメリア徳重でフラダンスの練習をしています。講師の指導のもと、ステップ、手の動き、視線などを意識しながら体を動かしています。長く活動する秘訣は、無理をせず、楽しく活動することです。

2 地域とのつながり

高齢者施設以外に、地域の高齢者サロンや、給食会、老人会芸能発表会などで披露しています。参加者の年齢や体の状態に合わせて、ワークショップを行うこともあります。

3 参加者の交流を大切に

参加者に楽しんでもらえるよう、昭和の歌謡曲をアレンジしたものでフラダンスを披露したり、参加者とのコミュニケーションを大切にしています。

運営者・参加者の声



「綺麗だね」「楽しかったよ」と声を掛けてくれることが嬉しいです。フラダンスを通して、非日常を味わってもらい、少しの時間だけでもハワイに行ったような気持ちになっていただけるよう、活動しています。

サロン家庭菜園（瑞穂区）

基本情報

| | |
|--------|-----------|
| 開催日 | 毎週火曜日 |
| 活動場所 | 個人菜園 |
| 参加対象 | 地域住民 |
| 主な活動内容 | 野菜づくり、茶話会 |

活動風景

「立派に育ったね〜」「大きいね」と和やかに声が飛び交い、たわわに実ったトマト、ナス、ピーマンを収穫します。広い農地を4区画に分け、それぞれ4〜5名のグループで、野菜やレイアウトを決めて育てています。近所に住む方や子育て世帯も参加し、農業を通して、様々な人との出会いが生まれています。



3つの特徴

1 ご近所同士の交流

転入者が多い地域で昔からの付き合いが少ないので、地域のつながりづくり、仲間づくりを目的に開催しています。また、天気の良い日は、ベンチに座って茶話会もしています。

2 地域とのつながり

地域のコミュニティ食堂に、タマネギやジャガイモを提供しています。また、近くの幼稚園の子ども達が、芋ほり体験に来ることもあります。

3 初心者から上級者まで一緒に

種まきのタイミングや土壌の性質などの知識が豊富な方や、料理が得意な方がいるので、それぞれの知識や経験を教え合っています。

運営者・参加者の声



運営者

継続して参加されている方が多いので、元気で楽しく活動して欲しいと思っています。また、若い世代にも参加してもらい、地域のつながりを大切にしていきたいです。

休みの日は子ども達も参加し、「野菜はこうやって大きくなるんだね」と話すこともあり、気づき・学びの場にもなっています。参加者からは、野菜の食べ方や保存方法などを教えてもらえるので参考にしています。

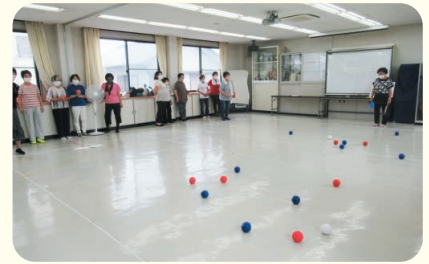


参加者

ボッチャニコニコサロン (守山区)

基本情報

| | |
|--------|----------------------------------|
| 開催日 | 毎月第1・第3木曜日 10時~12時 |
| 活動場所 | 吉根準コミュニティセンター |
| 参加対象 | どなたでも |
| 主な活動内容 | ラジオ体操、ボッチャ (第3木曜日のみ茶話会、お誕生日会) |



活動風景

月2回、約30名程度の方が集まり、チームに分かれてボッチャを行います。スポーツ推進委員をしているボランティアと、地域の方が中心となって運営しています。一投ごとに「おー！いいところ！」「うまいうまい！」などと笑い声や歓声が上がリ、和やかな雰囲気の中、体を動かしながら、会話も弾んでいます。

3つの特徴

1 年齢関係なく誰でも

参加者は、70代の方が多く、中には90代の方もいます。ボッチャのルールはシンプルで、年齢関係なく誰でも参加することができます。

2 イベントの開催も

毎月第3木曜日は、お誕生日会を行います。参加者全員で「ハッピーバースデーソング」を歌い、お菓子を食べながらおしゃべりをします。

3 一人ひとりに役割

毎月、準備と片付けの当番を決めています。当番は椅子を出したり、モップ掛けをしたりしています。

運営者・参加者の声



運営者

参加者が楽しんでくれることがやりがいになっています。また、ゆるやかな見守りの場にもなっており、いつも参加している人がいないと、地域で見かけたときなどに挨拶や声かけをしています。

自分の思い通りにボールをコントロールできなくて難しいけど、そこが面白いと思っています。皆とおしゃべりしながらするのが楽しいです。



参加者

産直朝市・おはようカフェ（天白区）

基本情報

| | |
|--------|---------------|
| 開催日 | 毎週土曜日 |
| 活動場所 | 平針南コミュニティセンター |
| 参加対象 | どなたでも |
| 主な活動内容 | 朝市、茶話会 |



活動風景

毎週土曜日、新鮮な野菜や魚、地域の障がい者が通う施設で作られたパンを販売しています。自治会の消費生活部が中心となり、地域のボランティアの協力を得て運営しています。「鮭が一番人気」「大きくておいしいよ」などと和やかに声が飛び交い、新鮮な食材を目当てに、近隣地域から多くの人が集まります。

3つの特徴

1 様々な人との協力・連携

約30年前、スーパーや小売店などが撤退し、高齢者が近くで買物できる場所がなくなり、自治会が中心となって朝市が誕生しました。周辺には農家が少ないので、豊田市や弥富市の農家にも協力してもらっています。また、浜松市で栽培されたお茶や、干しシイタケも販売しています。

2 コーヒーを飲みながら 気軽におしゃべり

おはようカフェは、10～12年前、農家の出展がなかったときコーヒーを提供したことがきっかけで始まりました。おしゃべりを通して、住民同士のつながりの場になっています。

3 ゆるやかな見守り

毎週顔を合わせることで、お互いに見守りの場になっています。来ない人を気にかけてたりと情報交換も自然に行われています。

運営者・参加者の声



運営者

「ありがとね」と感謝されることが嬉しいです。若い人の参加が少ないので、今後も呼びかけていきたいと思っています。

もともと給食会でボランティアをしていましたが、コロナ禍は中止していたので、普段参加している朝市で何かできることはないかと考え、ボランティアを始めました。自治会や地域の方とおしゃべりをしたり、楽しい時間を過ごしています。

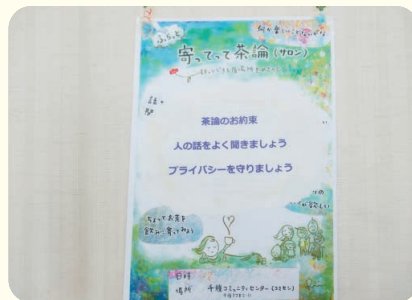


ボランティア

ふらっと寄って茶論（サロン）（千種区）

基本情報

| | |
|--------|------------------|
| 開催日 | 毎月第4金曜日 10時～11時半 |
| 活動場所 | 千種コミュニティセンター |
| 参加対象 | どなたでも |
| 主な活動内容 | 茶話会、多世代交流 |



活動風景

お茶とお菓子を食べながら、参加者同士おしゃべりをしてゆったりと過ごせる場所を提供しています。お茶の間のようなアットホームな雰囲気、赤ちゃんから高齢者まで幅広い世代が集まります。また、参加する高齢者は赤ちゃんに「よく歩くね～」「可愛いね～」と声をかけ自然と笑顔がこぼれます。

3つの特徴

1 サロン名の由来は…

「地域に根ざした活動をしたい」という想いを持った方がたまたま集まり、活動が始まりました。「そういえば今日ここ空いてたな」「ちょっと寄ってみようかな」と気軽に立ち寄って、緩く顔が見える、困ったときに助けてと言える、信頼できる関係を作っていくことが目的です。

2 多世代交流

高齢者同士、ママ同士の交流ではなく、世代の異なる方との情報交換・交流の場になっています。また、マットとテントを立て、赤ちゃん用スペースを設けています。参加する高齢者の中には「○○ちゃんを見にまた来るね」と話す方もいます。

3 困りごとにも相談できます

参加者にはお伝えしていませんが、スタッフの中には看護師もおり、ご自身の健康や家族の介護などで悩んでいる方がいたら相談に応じ、必要な時は病院や社協など専門職につなげます。

運営者・参加者の声



運営者

参加者が、子ども達の成長と一緒に喜んでくれることが嬉しいです。スタッフがその場を楽しんでいると感じ、居心地が良いと思えることが大切だと思っています。



参加者

ひとり暮らしですが、ここへ来ると沢山おしゃべりができるので楽しいです。また、赤ちゃんの成長を見るのも楽しみの一つです。



こんなときはご相談ください！

通いの場には、いろいろな成り立ち、運営方法があり、決まった形があるわけではありません。普段の何気ない活動や集まりも通いの場に当てはまり、地域での孤立・閉じこもりの防止、健康・生きがいづくり、地域住民との交流や仲間づくり等を目的とし、一定の要件を満たせば助成金などが受けられる可能性があります。ぜひ、お気軽にご相談ください。

通いの場について知りたい、参加したい

社会福祉協議会では通いの場に関する様々な相談をお受けしています。例えば「通いの場がどこにあるか分からない」など相談をいただければご希望に合わせてご紹介させていただきます。

名古屋市フレイル予防ポイント&見守りアプリ

名古屋市が公開しているスマートフォンアプリです。通いの場へ参加したり、体操動画やフレイル予防情報を見たり、毎日の歩数でポイントを貯めることができます。また、アプリで近くの通いの場を検索して、通いの場に参加することができます。



NAGOYAかいごネット

名古屋市では、介護の最新情報をお届けするウェブサイトを開設しています。お近くの介護保険事業所や高齢者サロン・認知症カフェの検索や、名古屋市で行われている取り組みなどをご覧いただけます。ぜひ、ご活用ください。



通いの場を始めたい

社会福祉協議会では、通いの場の担い手の発掘・養成を目的とした研修会を開催しています。また、通いの場を始める場合、仲間集めや場所の確保をはじめ、どのような通いの場にするか、参加費はいくらとるのか等、悩むことがあると思います。そのようなときはお気軽にご相談ください。

問い合わせ先

(福) 名古屋市社会福祉協議会 地域福祉推進部
〒462-8558 名古屋市北区清水四丁目17番1号
電話 (052) 911-3193
FAX (052) 917-0702

発行：令和5年12月