



人が集まる、笑顔が見える

# 『通いの場』

みんなで元気「幸」齢者になろう!!

立ち上げ支援ガイドブック

宜野湾市介護長寿課

令和元年



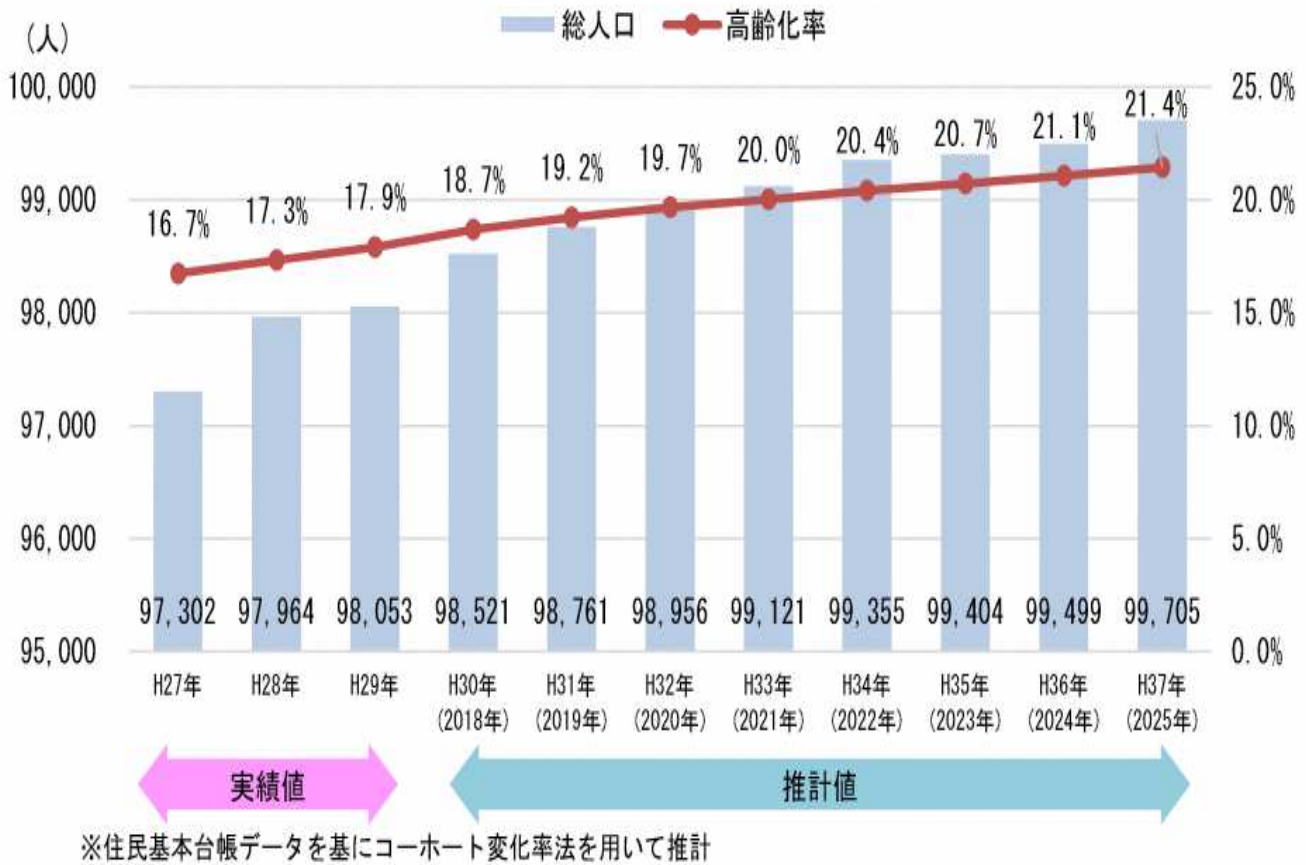
## はじめに

高齢者（65歳以上）人口は、2025年にむけて増加し続ける一方で、生産年齢（15～64歳）人口は継続的に減少しそのギャップは拡大し続けます。人生100年時代を迎える中で、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで送れるように、**ときに支え、ときに支えられる「お互いさま（互助）」**の関係を築いていく必要があります。

**「通いの場」とは、地域住民の方が、自分で歩いていける場所に定期的（週1程度）に集まって、健康づくりのための活動を行う場所**のことです。これにより、地域住民の方がいつまでも住み慣れた地域で生き生きとすごせることを目的としています。

宜野湾市では、このような自主サークル（通いの場）の立ち上げをサポートしており、流れや運営方法を記載したマニュアルを作成致しました。是非とも、ご活用いただければと思います。

# 1. 宜野湾市の現状について



本市の**総人口は年々増加**しており、平成30年には98,502人となっています。総人口の増加に伴い高齢者人口も増加しており、平成30年には18,704人となっており、平成30年の高齢化率は18.9%と増加しています。今後も増加傾向で推移することが見込まれ、平成32年度（令和2年度）の高齢化率は19.7%と推計されます。

## 2. 暮らしの要になる「通いの場」

通いの場は、地域住民同士が気軽に集まり、一緒になって活動内容を決め、ふれあいを通して「仲間づくり」「生きがいづくり」「支え合い」の輪を広げる活動です。人と人との間に絆が生まれると、共助の関係が生まれ、住民の主体的な様々な活動への発展が期待されます。さらには、健康寿命の延伸に重要な介護予防の拠点となる活動でもあり、これからの暮らしの要になる取り組みのひとつです。

## 3. 通いの場に参加した人たちの声



・週に1回サークルの仲間と会ってユンタクするのが、楽しみさ～！

- ・前よりも元気になったよー。
- ・やってみて良かったさ～。
- ・友達を誘って集まれるところがあって嬉しい！



- ・友達が増えたよ～
- ・仲間が増えたのがうれしい！
- ・みんなと一緒にだと体操も続けるのも楽しいさ～！





## 4. 通いの場を推進する目的・効果

### 『目的』

介護予防や社会参加で元気な高齢者を増やす

→「支えられる側」の数をできる限り少なくする。

高齢者が活躍できる地域をつくる

→地域の人的資源を最大限に活用し、多くの住民が「支える側」に加わっていく状態をつくる。

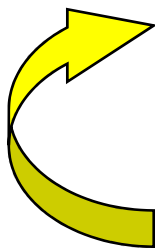
### 『効果』

- (1), 自分や周りの「健康」について意識する
- (2), 無理なく体を動かせる
- (3), 閉じこもりを防ぐ
- (4), 楽しさから生きがいにつながる

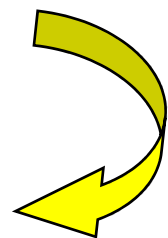


『通いの場に参加する人を増やす事が支える側を増やす事に繋がります』

仲間づくり



通いの場づくり



支え合いの輪づくり



生きがいづくり

## ◆通いの場立ち上げまでの流れ（手順）

自主サークル（通いの場）を立ち上げるポイントをあえて一言でまとめるとしたら 『**まずは始めてみる！**』です。ここでは、通いの場を始めるにあたって大まかな流れを紹介しています。順序が入れ替わっても支障はありません。

### 1 自主サークルの説明を受けましょう

介護長寿課の職員から通いの場の説明や立ち上げ、運営にあたっての注意点などの説明をさせていただきます。



### 2 仲間を集めましょう！

地域のことをよく知っている人・気心の知れた人・お世話好きな人・地域の盛り上げ役・相談役や見守り役などそんな方が周りに居るはず。友達や、地域の仲間、自治会、老人クラブなどにこれからやりたいこと、地域に必要なことを話して参加を呼び掛けてみましょう。



### 3 どんな『通いの場』にしたいか、みんなで話し合きましょう♪

仲間が集まってきたら、次はこれから目指す私たちの通いの場をどのようなものにしていくのか話し合っていると楽しくなります。『通いの場』はみんなが「参加者」ですが、やりたいことを提案したり、自分が得意な分野では、教える側に回ったり、みんな一人一人が「運営者」でもあります。

## 4

### 開催日時・会場・サークル名などを決めましょう！

#### 『開始日時』

通いの場は週1回以上の開催が目安です。定期的に行うことで、「通いの場が生活リズムの一部になる」「体操などは週に1回実施することで介護予防の効果が上がる」というメリットがあります。



#### 『会場』

地域の皆さんが参加しやすく、気軽に安心して寄り集まれる場所を探しましょう。

例) ●公民館 ●公的な施設など ●空き家や空き店舗  
●参加者の自宅の一室 ●地域のお寺 など

#### 『自主サークルの名前を決めよう』

名前を決める際に特に規定はありません。名前に区名を入れるところもあります。みなさんが愛着を持てる名前を決めましょう。



## 5

### 参加費などを決めましょう

会場使用料（クーラー代など）・お茶や茶菓子代・活動をより豊かに継続するためにかかるお金など、通いの場の運営するために、資金も必要な場合もあります。そういう場合は、参加者みなさんで話し合い、会費（月会費・年会費）などを決めて活用しましょう。

# 6

## 『通いの場』の設立と運営を応援します！

介護長寿課が自主サークル（通いの場）を立ち上げるときの支援を行います。運動を取り入れたいサークルへは、「いきいき百歳体操」のDVD・バンド・重りを配布し、1ヵ月（週1回：4回程度）しっかりとサポートさせていただきます。

また、運営で手伝ってほしいことや困っていることに関して、各関係機関が『通いの場』を応援していきます。

ご相談・ご活用ください！



活用しよう

## 『通いの場』活動への立ち上げ支援補助金

市では、通いの場の立ち上げを支援するため、補助金を交付しています。

- ◆対象団体：
  - ・概ね65歳以上の市民が、5名以上集う通いの場
  - ・市内で週に1回以上活動する通いの場
- ◆補助額：1団体につき、上限10万円までを助成。

※詳細については、お問い合わせください。

（お問い合わせ先）☎：宜野湾市介護長寿課長寿支援係

098-893-4411



## ◆自主サークルの紹介（一部のみ掲載）

### 大謝名いきいきクラブ：大謝名公民館



いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操とスクエアステップを実践しています。時々、体操が終わった後にミニ講話をしたり、いろいろな情報交換もしています。この日は、栄養とお食事についての話題から、料理のレシピの話まで広がり、調理実習まで行いました。

### ターシャクラブ：レンタルルームターシャ



いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操、ラジオ体操、スクエアステップなどいろいろなメニューを取り入れて活発に活動しています。活動後のお茶会では、いつも話が弾み、「一週間に一度こうしてみなさんに会って体を動かすことがいちばんの楽しみさ〜」と話されています。

## 宇地泊はつらつクラブ：宇地泊公民館



いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操、スクエアステップ、ラジオ体操やラジヨガ・護防体操なども取り入れ、毎回いろいろなプログラムを組み合わせ活発に活動しています。ラジヨガや護防体操などは、ご自分たちでDVDを探して来て、積極的に活動に取り入れられています。

## スマイルマンデークラブ：新城公民館



男性メンバーが中心となって活動されているクラブです。毎回、血圧測定をしたり、みんなで声をかけ合って健康を維持することへ関心を高めています。

カラオケが好きなメンバーさんの要望もあり、近くのデイサービスを利用してカラオケも楽しんでいます。体操だけでなく、いろいろ楽しいことを実践していこうとみんなで話しているそうです。

## ◆教えて（Q&A）～よくある質問と回答～

### Q1. 通いの場って何するの？

A：定期的に集まっておしゃべりするだけでも楽しいものですが、そこに介護予防に効果のある体操を取り入れてみたり、創作活動や勉強会を企画したり、四季折々のイベントをしたり、それぞれの通いの場に合った柔軟性のある活動をして楽しみましょう。

### Q2. 参加者はどうやって集めたらいいの？

A：まずは地域の人にサークルの「存在」を知ってもらうことが大切です。近所の方や自治会などで直接声かけしてみましよう。「口コミ」が一番効果的です。その他手書きのチラシなどを作って地域で配布してみましよう。

### Q3. 活動中のケガなどが心配です。どうしたらいいの？

A：市民活動やボランティアのための保険があります。加入はサークルによって自由です。詳しくは、裏表紙の各相談窓口へお問い合わせください。





## 『通いの場立ち上げの運営の相談窓口』

☆宜野湾市役所 介護長寿課 長寿支援係

TEL : 893-4411 (内線 183)

FAX : 896-2031

☆地域包括支援センター (市内 4ヶ所)

- ・ 宜野湾市地域包括支援センターふてんま (943-4165)
- ・ 宜野湾市地域包括支援センターぎのわん (896-1339)
- ・ 宜野湾市地域包括支援センターかいほう (942-8377)
- ・ 宜野湾市地域包括支援センターふれあい (897-4165)

