

岡山市

岡山市には、町内会やサロンなどの集まりで、ご当地体操「あっ晴れ！もも太郎体操」に取り組む通いの場があります。友人や仲間との交流、健康づくりの場として、約5,000の方が取り組んでいます。各団体では体操だけでなく茶話会や脳トレ、ニュースポーツ(用具貸出が可能)など様々な活動を楽しんでいます。また、岡山市には、サロン、子ども食堂、認知症カフェなど様々な通いの場が増えており、子ども食堂は高齢者の活躍の場にもなっています。今回は、地域の高齢者が中心となって立ち上げ、三世代交流の場となっている「みんなの広場うらやす」をご紹介します。

毎週1回以上、体操が行われている住民運営の通いの場

名称	あっ晴れ！もも太郎体操	会場数	380 (2024.7現在)
特徴など	<p>ストレッチ体操、お口の体操、筋カトレーニングの3つの内容を1本のDVD(全36分)にまとめています。開始時には、岡山市ふれあい介護予防センターの職員が、フレイル予防のポイントと、安全な体操実施方法をアドバイスし、その後も継続的な支援を行います。</p> <p>週1回、5人以上のグループで、体操ができる場所や椅子、DVDを視聴できる設備があれば誰でも始めることができます！見守りの場にもなっていますので、地域のつながりの輪も広がります。「あっ晴れ！もも太郎体操」サポーターも、地域で活躍しています。</p>		

【あっ晴れ！もも太郎体操】



【あっ晴れ！地区別交流会】



DVDを見ながら体操に取り組んでいます。みんなで定期的集まることで、楽しく継続できています。また、年に1回市内6か所で地区別交流会を開催し、他団体と情報交換したり、交流を深めています。昨年度は、「あっ晴れ！もも太郎体操」の住民サポーターがニュースポーツのレクチャーをおこないました。

その他の多様な通いの場

1か所をご紹介します！

名称	みんなの広場うらやす	場所	浦安本町公会堂
開催日時	毎月第3日曜日 10:45~12:30	参加費	中学生以下無料、高校生以上 300円
内容	地元の食材を使った食事づくりと会食、昔遊びなど地域の方向士の三世代交流		

【折り紙名人から折り紙を習う子ども達】



【コマ回しなど昔遊びで大盛り上がり！】



【盛り付けをしながら料理のコツも伝達】



「多世代交流の場を作りたい」、「将来を担う子ども達に、自分達の地域に誇れるものを残したい」と考え、地域住民や社会福祉法人、小学校、福祉関係者で1年間協議。令和5年5月に「みんなの広場うらやす」をスタート！「浦安に住んで良かった」と皆が思えるよう、人と人とのつながりを大事に活動しています。

あっ晴れ！もも太郎体操のお問合せ先

岡山市ふれあい介護予防センター

☎ 086-274-5211

(担当者: 堀)

平日 8:30~17:00

みんなの広場うらやすのお問合せ先

岡山市社会福祉協議会南区南事務所

☎ 086-263-0012

(担当者: 為房)

平日 8:30~17:15

玉野市

玉野市には、「いきいき百歳体操」や「ふれあい・いきいきサロン」「いきいき健康ウォーク」など、さまざまな通いの場があり、住民同士で和気あいあいと交流しながら介護予防に取り組まれています。会場は、公民館や神社、個人宅、公園などさまざまです。活動内容は、体操や茶話会、手芸、合唱、健康マージャン、ウォーキングと多岐にわたっています。また、年に1～2回地域包括支援センター職員やリハビリの専門職などの外部講師を招いて講座を開いたりしています。

また、通いの場の中には、高齢により参加が難しくなっている方や、欠席気味な方へ声をかけて迎えに行くなど、連絡を取り合いつながりを保ち続けるよう気を配っている会場もあります。

毎週1回以上、体操が行われている住民運営の通いの場

名称	いきいき百歳体操	会場数	76
特徴など	主に椅子に座った状態で、手足に重りをつけゆっくりと体を動かして効果的に筋力をつける体操です。最初の3回は地域包括支援センター職員が体操指導をし、4回目以降は住民主体で継続的に行っていただきます。また、効果を実感したり、衰えに早めに気付けるよう3カ月目、1年目、3年目などの節目には、体力測定やフレイルチェックを実施しています。体操の実施頻度は、1週間に1回の会場と2週間に1回の会場があり、合わせて100箇所以上で開催されています。		

【いきいき百歳体操会場の様子】



【通いの場いきいき交流会】



通いの場の参加者が、活動の継続により生きがいを持って健康の維持増進が出来ることを目的に、令和6年3月に、「通いの場いきいき交流会」を開催しました。90歳以上の参加者の表彰や、永年表彰、通いの場活動報告、お楽しみ講演など、参加された方は楽しい時間を過ごしました。

その他の多様な通いの場

1か所をご紹介します！

名称	チームオレンジえがお/ふれあい・いきいきサロン	場所	日比地区ボランティアセンター
開催日時	第1・2・3・4火曜日、第1月曜日	参加費	無料 (飲み物代別途100円必要)
内容	生活のちょっとした困りごとを解決するための住民同士の支えあいの仕組みである地区ボランティアセンターで、チームオレンジやふれあい・いきいきサロンの活動もしています。チームオレンジ立ち上げの際には、みんなで認知症サポーター養成講座やステップアップ講座を受講し、認知症についての理解を深めました。認知症になっても安心して暮らせる日比地区を目指して活動しています。		

【健康マージャン教室の様子】



【相談会の様子】



【手芸教室の様子】



認知症の知識を学んだアドバンスサポーターが、認知症の方の見守りや声かけをしたり、カフェでお茶を飲みながら困りごとを聞き、必要な時に専門機関につなげたりしています。また、サロン活動としてみんなで健康マージャンや手芸、カラオケなど楽しみながら取り組んでいます。

いきいき百歳体操のお問合せ先

玉野市社会福祉協議会地域包括支援センター

☎ 0863-33-6600

(担当者: 山本)

平日 8:30~17:15

チームオレンジえがお/ふれあい・いきいきサロンのお問合せ先

玉野市社会福祉協議会地域包括支援センター

☎ 0863-33-6600

(担当者: 関戸・川田)

平日 8:30~17:15

備前市

備前市では、いつまでも住み慣れたところで元気に生活できるよう「生(いき)粋(いき)びぜん体操」を広めており、自治公民館や公会堂で生き粋びぜん体操などに取り組む通いの場が142か所あります。活動頻度は、週1回～月1回程度、体操の他には茶話会をしたり、みんなで料理やゲームなどをして誰もが気軽に集まれる場となり楽しく活動しています。

今回は、その中から、「さくら組」と、「なかよし会」を紹介します！体操リーダーや住民のボランティアが中心となって運営しており、生き粋びぜん体操の他に、季節毎のイベントやレクリエーションなどを通してみんなで楽しく活動されています！

毎週1回以上、体操が行われている住民運営の通いの場

名称	生き粋びぜん体操	会場数	42
特徴など	備前市内の医療機関、介護施設のリハビリテーション専門職と地域包括支援センターが作成した体操で、椅子に座ってできるストレッチや筋力運動を週1回約30～40分を行います。地域包括支援センターが年1～2回の健康講座と体力測定を行い活動のサポートをしています。この体操は何歳から始めても3ヶ月継続することで筋力・柔軟性・バランス能力の維持・向上ができます。みなさん、ぜひ一緒に体操して心も体も元気になりましょう！		

【DVDを見ながら体操(さくら組)】



【茶話会の様子(さくら組)】



ご近所同士で誘い合って、週1回さくら組に出てきてみんなと話せるのは楽しいです！子どもの頃を懐かしく思い出すこともあります。生き粋びぜん体操をして、みんなで掛け声を出しながら姿勢にも気をつけています。

その他の多様な通いの場

1か所をご紹介します！

名称	なかよし会	場所	吉永中公会堂
開催日時	毎月第1・3木曜日	参加費	月100円 (年度初めにまとめて徴収)
内容	生き粋びぜん体操を中心に、レクリエーション(小物づくり、クイズ、パズル、脳トレプリント等)を実施しています。その他にも、運動会、お誕生日会、クリスマス会等を実施し、会員相互の親睦を図っています。吉永付添サポート隊がいるので、足腰が弱ってきても家まで迎えに来てもらえるので安心してサロンに参加できます！		

【生き粋びぜん体操を頑張っています！】



【七夕の短冊をたくさん書きました！】



【通所付添サポーターがサロンまで付き添ってくれます！】



生き粋びぜん体操の他に、季節の行事や運動会などを行い、親睦を深めています。この日は七夕飾りをみんなで作りました。短冊は1人50枚くらい書きます！願いが叶いますように…

生き粋びぜん体操のお問合せ先

備前市地域包括支援センター

☎ 0869-64-1844

(担当者: 岸本)

平日 8:30~17:15

なかよし会のお問合せ先

備前市地域包括支援センター北サブセンター

☎ 0869-84-9114

備前市社会福祉協議会 本所

☎ 0869-64-3033

(担当者: 藤本)

平日 8:30~17:15

(担当者: 鈴木)

平日 8:30~17:15

瀬戸内市

瀬戸内市には、地域のみなさんが歩いて行ける集会所や公会堂などで週1回『はつらつ体操』に取り組む通いの場があります。会場によっては、体操だけでなく茶話会や誕生日会なども行われています。また、瀬戸内市には、ふれあいサロン、つくしカフェ(認知症カフェ)、こどもひろばなど、誰でも気軽に集まることのできる様々な通いの場があります。今回はその中から、つくしカフェを紹介します！瀬戸内市のつくしカフェは、認知症の方のやりたいことを中心にボランティアと協働で運営していく場です。レクリエーションやおしゃべり等を通して交流しています。

毎週1回以上、体操が行われている住民運営の通いの場

名称	はつらつ教室OB会	会場数	77
特徴など	椅子に座ってできるストレッチ体操や童謡や歌謡曲に合わせた筋トレ等、4つの体操を週1回約40分を行います。また、年1回ずつ介護予防リーダー(ボランティア)と地域包括支援センターが協働で体力測定やOB支援を行い、活動のサポートをしています。今では体操を通じた交流から、仲間づくりや、見守りあえる地域づくりへと発展しています。足腰を元気にしたい方や、地域のみなさんと楽しい時間を過ごしたい方は、気軽にご参加ください。		

【体操をしている様子】



【レクリエーションをしている様子】



教室の参加者が力を合わせて色塗り等をしたオリジナリティに富んだ体操ポスターを掲示し体操を行っています。また、体操の合間にはレクリエーションやお喋りを楽しむ会場もあります。レクリエーションやお喋りしている時には笑顔がたくさん見られ、OB会に来られるのを楽しみにしています。

その他の多様な通いの場

1か所をご紹介します！

名称	つくしカフェ	場所	瀬戸内市総合福祉センター
開催日時	偶数月 第1火曜日	参加費	100円
内容	つくしカフェとは、認知症のご本人やご家族、地域の方、専門職など誰もがゆったり過ごせる場所として開催しています。多くのボランティアが参加し、認知症についてもやさしく学べたり、交流の場としてもご利用いただいています。交通の便が悪く、遠くて行けないという声がかきかけとなり出張カフェを旧町3か所で開催しており、出かける機会の減っている方や認知症の方が集える憩いの場作りをお手伝いしています。		

【4月のお花見会】



【12月のクリスマス会】



【出張カフェの様子】



月ごとに様々な内容のカフェを開催しています。4月は毎年恒例のお花見を行い、皆で軽食を食べ楽しみます。クリスマス会ではサンタも登場し昔懐かしの歌を合唱したりします。令和5年度から開催している出張カフェでは、ご近所さんが歩いて来られる場所に集いの場をつくっています。みなさんの「やってみたい」を実現していきます！

はつらつ教室OB会のお問合せ先

瀬戸内市地域包括支援センター

☎ 0869-24-7718

(担当者：生活支援コーディネーター)

平日 8:30~17:15

つくしカフェのお問合せ先

瀬戸内市地域包括支援センター

☎ 0869-24-0001

(担当者：橋本・大河原)

平日 8:30~17:15

赤磐市

赤磐市では、平成27年度からいきいき百歳体操の集いの立ち上げを開始し、長いところでは継続9年目を迎えています。年数を重ね、会場ごとで特色ある活動を、世話役・参加者のみなさんと楽しく行っています。他にも市内には、高齢者がふれあう機会として、食事会やカフェを開催するなど、地域住民が主体となって工夫を凝らし通いの場を盛り上げています。どの会場も、住民同士の大切な居場所として地域に根付いており、参加を楽しみにしている声が数多く寄せられています。

毎週1回以上、体操が行われている住民運営の通いの場

名称	いきいき百歳体操の集い	会場数	86
特徴など	地域の身近な場所を会場とし、毎週1回、高齢者等が集まり体操をしています。地域包括支援センターでは、年に2回会場訪問や体力測定を行って活動の継続をサポートしています。体操の後は茶話会やレクリエーションなどで、参加者同士の交流を楽しんでいるところもあります。		

【 ①桜が丘西8丁目チェリークラブ 】



【 ②沼田元気クラブ 】



- ①市内で1番最初に立ち上がった会場。開催曜日を2回に分けて、希望する日に参加できます。
- ②認知症予防には、活動と運動と食事が大切！百歳体操の集いで認知症予防も同時に楽しく行っています。

その他の多様な通いの場

1か所をご紹介します！

名称	もりもり食堂	場所	熊山保健福祉総合センター ほほえみ
開催日時	偶数月の第3もしくは第4金曜日	参加費	500円
内容	参加者同士のふれあいを目的に、熊山地域在住の75歳以上の人を対象とした食事会がボランティア主体で行われています。参加された方は、ボランティアが作った食事や、普段なかなか話す機会のない人との交流を楽しみ、憩いの場となっています。		

【催しの様子】



【手作りの看板】



【ボランティア手作りの料理】



2か月に1回の開催に向けてボランティアが食事のメニューを決めたり、催しを企画しています。ボランティアも参加者もお互いに会える日を楽しみにしています。

いきいき百歳体操の集いのお問合せ先

赤磐市地域包括支援センター

☎ 086-955-1470

(担当者: 盛清)

平日 8:30~17:15

もりもり食堂のお問合せ先

赤磐市社会福祉協議会 地域福祉課

☎ 086-955-8877

(担当者: 東本)

平日 8:30~17:15

和気町

和気町には、高齢になっても、元気でいきいきと地域で暮らすことができるよう、健康づくりや仲間との交流などを目的としたさまざまな通いの場があります。「よっこらどっこい体操」「わけまろくん体操」や脳トレなどレクリエーションを行っている体操グループや自主活動グループ、地域の特性を活かしたふれあいサロンなどがあり、個々の状態に合った通いの場への参加をお勧めしています。

毎週1回以上、体操が行われている住民運営の通いの場

名称	あいあい会	会場数	5 (活動内容は異なる)
特徴など	「よっこらどっこい体操」「わけまろくん体操」を行っています。毎週やることが絶えず、トランプや手遊びなどのレクリエーションも盛んです。しっかりおしゃべりもして楽しく参加されています。		

【体操の様子①】



【体操の様子②】



DVDを見ながら体操を行っている様子です。指の先までしっかり伸ばして効果的な体操ができています♪体操の後は楽しくビンゴや参加者が提案したゲームを行います。自分たちでオリジナルのゲームを考えるとこから楽しんでいます！

その他の多様な通いの場

1か所をご紹介します！

名称	西山スカット会	場所	西山公会堂
開催日時	毎週金曜日	参加費	なし (イベント時の飲み物代は除く)
内容	地域住民が集い、自主的に活動している体操教室です。 ラジオ体操を行ったり、輪投げなどのレクリエーションを行っています。春にはお花見をしたりイベントも積極的に行っています。みなさん毎週参加されており、外まで笑い声が聞こえてくる笑顔の絶えない教室です。		

【男性も参加しています♪】

【体操に取り組む様子】



【輪投げで最高得点ができました！】



体操や輪投げを行っている様子です。この日の参加は11人で、男性も参加して会を盛り上げています！
輪投げはみんなで得点を競いながら、1位を目指します。9点の的に入ると拍手と歓声が教室に響きます♪

お問合せ先

和気町地域包括支援センター

☎ 0869-92-9778

(担当者: 長井)

平日 8:30~17:15

吉備中央町

吉備中央町には、心・身体・頭の健康増進を目的に週1回はつらつ元気体操を行っている体操の場と集いの場があります。手足に重りをつけ、歌を歌いながら元気な身体を目指します。はつらつ元気体操にプラスして、別の体操を盛り込んだり、茶話会を行っている場もあります。また、吉備中央町には、この体操の場の他に、サロンが33か所あり、皆さんの積極的なアイデアで楽しく活動されています。活動の内容も様々で、住民と地域の力を感じます。

さて、今回はその中から、ちょっと面白いアイデアで活動されている体操の場と集いの場をご紹介します。

毎週1回以上、体操が行われている住民運営の通いの場

名称	はつらつ元気体操	会場数	18
特徴など	重りを使った体操を週1回、約40分間行っています。始まる少し前から参加者が集まり、地域の行事連絡や井戸端会議の場になっています。 こちらの会場は豊岡いきいきはつらつ元気体操です。代表者が「どんな方でも楽しく、一緒に参加できるように」との思いで、映像とナレーションを編集し、DVDを作成されました。スクリーンに映し出し、初めての方でも気軽に参加できる場となっています。同建物内には公民館・郵便局・診療所などもあり、それらの待ち時間を使って参加される方もいます。		

【体操説明と手作りDVD】



【はつらつ元気体操の様子】



はつらつ元気体操は、どなたでも気軽に始める事ができます！参加者はもちろん、次の担い手にも分かりやすいように作成されたDVDは、他の体操の場や、希望される方にプレゼントして下さるそうです。皆さん、この体操で「はつらつ」と「元気」になりませんか！

その他の多様な通いの場

1か所をご紹介します！

名称	サロンドそよ風	場所	高谷交流スペース
開催日時	毎週水曜日	参加費	800円
内容	吉備中央町の中でも奥深い山の上であり、過疎化が進んでいる地区で、創意工夫を凝らして運営しています。その中でも、2か月に1回の「散髪屋さん」や、利用回数に応じてポイントが貯まるポイントカードを導入しています。景品は好きなものを選ぶことが出来、楽しみを持てるようなシステムになっています。		

【今日は散髪屋さんが来てくれました】



【集いの場の様子】



【ポイントカードの導入】



散髪屋さんの日は、地域の人もやって来て、髪を切ります。その後、一緒にコーヒーを飲んで、お喋りをして帰ります。ポイントカードは、1回の参加で、シールを1枚貼ってくれます。10点、20点、30点と、たまったポイントに応じて、商品を選ぶことが出来ます。普段使いの日用品が人気です。

はつらつ元気体操のお問合せ先

吉備中央町社会福祉協議会

☎ 0866-54-1818

(担当者: 檜尾・中村・吉川)

平日 8:30~17:15

集いの場のお問合せ先

吉備中央町地域包括支援センター

☎ 0866-54-1320

(担当者: 宮本・福田・松久)

平日 8:30~17:15