

倉敷市

倉敷には、みんなが輝ける居場所がたくさんあります。「通いの場」もその一つです。
通いの場では、地域の方が定期的に集まり、健康づくりや仲間づくりなどを目的に、集会所などの身近な場所で、趣味の活動や、運動・体操などの活動を行っています。住民同士が気軽に集い、みんなで内容を企画・準備し、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、参加者も地域も元気なまちを目指しています。
今回はその一例をご紹介します。
お住いの地域の通いの場に関するお問い合わせは、倉敷市健康長寿課地域包括ケア推進室（電話：086－426－3417）までご連絡ください。

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	百歳体操、ラジオ体操など	会場数	100
特徴など	倉敷市内では、百歳体操、ラジオ体操などを取り入れて体操を行っている通いの場が多くあります。通いの場によっては、タオルや棒などの道具を使用し、体を動かしやすいような工夫をしたり、おもりを使用し、負荷をかける体操を行っています。 また、体操の後に茶話会などを行い、参加者同士の交流の時間を持つ通いの場もあります。 その中から、今回は地域の公園でウォーキングや柔軟体操を行っている「福田月曜ウォーキング」の活動の様子をご紹介します。		

【福田月曜ウォーキング ラジオ体操の様子】



【仮装ウォーキング大会の様子】



「福田月曜ウォーキング」では、高齢になっても住み慣れた地域で元気に暮らすため、無理なく楽しみながら体力の維持・増進ができるように、毎週月曜日に、誰もができるウォーキングと体操（ラジオ体操、柔軟体操など）を行っています。公園内の1キロウォーキングコースを個々のペースで、気軽に話をしながら周回することで、自然と仲間づくりができます。また、仮装ウォーキング大会などのイベントも開催しています。

その他の多様な通いの場

1か所をご紹介します！

名称	大江健康サロン	場所	大江公民館
開催日時	毎月第2火曜日 10時～11時30分	参加費	あり
内容	・体力測定、健康教室 ※地域包括支援センターや市社協が企画協力。 ・レクリエーション(手芸・脳トレ・グラウンドゴルフなど) ※サロン参加者等で得意な方が指導。 ・町内会や地域の民生委員・愛育委員と連携し、居場所を求めている人を受け入れています。 ・地域との関わりとして、三世代交流(クリスマス会)の開催や、地域でのボランティア活動や地域づくりの会に参加、保育園でレクリエーションを実施など、活躍の場を広げています。		



【健康教室の様子】



【サロンの活動発表資料】

【三世代交流の
クリスマス会の様子】



メンバー全員が活躍でき、「自分も楽しい、みんなも楽しい、地域も楽しい」という関係が継続することを目指しています。サロン参加者が、活動の中で行っているレクリエーションの講師として、活躍する機会もあります。サロン活動が10年以上続いたことで、絆が深まり、お互いのちょっとした見守りなども自然とできるような関係になっています。

通いの場に関するお問合せ先

倉敷市健康長寿課地域包括ケア推進室

☎ 086-426-3417

(担当者: 脇田・大野)

平日 8:30～17:15

倉敷市社会福祉協議会

☎ 086-434-3301

(担当者: 松本)

火～日 8:30～17:15

笠岡市

笠岡市には公民館や公会堂等で、いきいき百歳体操やいきいきふれあいサロン、認知症カフェが行われています。

いきいき百歳体操は陸地部、そして島しょ部でも開催されていて、シニア世代にはなじみの体操となっています。「百歳」というネーミングから、「私にはまだ早い」と言われる方も多いですが、実際に重りをつけてやってみると、「わりと効くなあ」と驚く声が聞こえてきます。

60代から100歳すぎの方まで、地域の人みんなで集って、元気な身体と心づくりを行っています！

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	会場数	79
特徴など	いきいき百歳体操は約40分間、童謡に合わせて行います。 年に1回交流会または研修会を開催し、ご長寿表彰や、体力UP表彰、長年表彰を行います。念願の100歳の表彰者も数年前にできました。 気軽に歩いて行ける会場に集まって、体操や茶話会、脳トレ、レク、季節の催しなど会場のカラーが光ります！		

【今年度立ち上がった会場】



【体操後のコーヒータイム】



(左) 出前講座を受けたメンバーが「体操をやってみようや」と言い合い、まずは会場の掃除、そして6月から体操や茶話会が始まりました。(右) 体操参加者は女性の割合が高いですが、会場によっては男性陣が多い会場もあり、体操後に自慢のコーヒーを入れて、和んでいます。男性も誘い合って来てほしいです！

その他の多様な通いの場

1か所をご紹介します！

名称	ゆうゆうカフェ	場所	大宜集会所
開催日時	毎月第3日曜日	参加費	200円
内容	近隣の方々と世間話をしながら、地域の方が作るモーニングをとったり、服のリサイクル品を購入したりして交流を図ります。 ここではサロンの参加者に誕生日祝いとして食事券を配布して積極的にカフェに参加してもらえるよう声掛けも行っています。		



【参加者の様子①】



【参加者の様子②】



【モーニングプレート】

毎回変わるモーニングをみんなで食べて、待っている間は服を選んで購入しています。

いきいき百歳体操のお問合せ先

笠岡市地域包括支援センター

☎ 0865-62-6662

(担当者：神野)

平日 8:30~17:00

ゆうゆうカフェのお問合せ先

笠岡市社会福祉協議会

☎ 0865-62-3507

(担当者：安藤)

平日 8:30~17:00

井原市

井原市では、市民の皆さんが主体的に身近な場所で、心身の健康づくりや閉じこもり予防に取り組めるよう、介護予防体操「ぼっけえ元気体操」の普及啓発に努めています。
また、井原市にはサロンやカフェなど様々な集いの場があります。今回は、地域のサロンを紹介します。市民の方が自分たちで企画運営を行い、楽しみや生きがいづくりに取り組まれています。

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	ぼっけえ元気体操	会場数	76
特徴など	「ぼっけえ元気体操」とは、井原市オリジナル健康体操「元気アップ体操」とおもりを使って行う「いきいき百歳体操」を組み合わせた介護予防体操です。おおむね65歳以上の人で構成された3人以上のグループでの申込により、地域包括支援センターの保健師・理学療法士等が支援を行っています。		

【体操の様子】



【リーダー交流会の様子】



多くの方に取り組んでいただけるように、自宅や自治公民館など身近な場所での体操も勧めています。
また、グループがより良く活動が続けられるよう、グループリーダー交流会を開催し、意見交換をしています。

その他の多様な通いの場

1か所をご紹介します！

名称	いきいきサロン「さわやか会」	場所	長谷公民館
開催日時	毎月第2木曜日	参加費	100円
内容	地域の高齢者が元気で楽しく、生きがいを実現できるように、モノづくりやゲーム、健康についての勉強をしています。また、他のサロンとの交流を持つなど、参加者同士がお互いにふれあい、助け合う場となるよう努めています。		

【折り紙で鬼灯づくり】



【地域包括支援センター職員による健康教室】



【災害時の食の備え講座】



【手芸】



いろいろな講師をお迎えし、健康についての講話、モノづくり体験や災害時の食の備えとして簡単にできる調理体験などを学んでいます。

ぽっけえ元気体操のお問合せ先

井原市地域包括支援センター

☎ 0866-62-9552

(担当者: 池田)

平日 8:30~17:15

総社市

高齢者のみなさんが、自主的に手足に軽い重りをつけて筋力をアップする「いきいき百歳体操」を実施中。市内に118か所あります。歩いて15分で行ける場所での実施をめざしました。地域の趣のある公会堂や公民館、個人の家、ガレージなど会場は様々ですが、体操をしています。会場によっては、体操の後、茶話や歌を歌うなど、お楽しみが拡大した場所もあります。

「最近足腰が弱ってきた」、「以前までは楽に出来ていたことがおっくうに感じられる」こんな気持ちに心当たりのある方はぜひ参加してみませんか。『かみかみ百歳体操』も好評です。

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	118
特徴など	☆いきいき百歳体操はどんな体操？ 「おもり」をつけて行なう筋力をつける体操です。DVDやCDの音に合わせて行ないます。準備体操・筋力運動(7種類)・整理体操があり1回の体操は40分ぐらいです。 ☆体操すると、どうなるの？ 参加者の方からは、「階段の昇り降りが楽になった」、「歩くのが早くなった」、「杖がいらなくなった」、「買い物袋をたくさん持てるようになった」、「イスからの立ち上がりが楽になった」等の声をいただいています。		

【 椅子に座っての体操もあります 】



【 男性もいきいき百歳体操へ参加 】



通いの場の立ち上げに興味がある方、身近な場所に、体操の集まりを作りたい方は、問い合わせ先へご相談ください。

☆立ち上げまでの流れ

①地域包括支援センターに相談②最初の4回は体操の方法を指導③5回目から、自主活動として実施

その他の多様な通いの場

1か所をご紹介します！

名称	ふれあいサロン	場所	れんげサロン(総社分館)
開催日時	毎月第3金曜日 午前10時から	参加費	100円
内容	ふれあいサロンの1か所であるれんげサロンについて紹介します。 民生委員・児童委員、福祉委員、有志が中心になってサロンを運営していますが、参加される方全員が主役となり、茶話会、レクリエーション、交通安全について学ぶ講座などを行っています。		

【みんなでスポーツゲームをしました】



【麻雀の様子】



毎回様々な内容を企画しており、写真のようにスポーツゲームをしたりボッチャをしたりと体を動かすことをよくしています。また、麻雀もしており男性も参加されています。地域住民同士のふれあいが増え楽しみや生きがいへとつながり、何気ない話ができたりお互いに相談し合える地域の大切な居場所になっています。

いきいき百歳体操のお問合せ先

総社市長寿介護課

☎ 0866-92-8373

平日 8:30~17:15

ふれあいサロンのお問合せ先

総社市社会福祉協議会

☎ 0866-92-8552

平日 8:30~17:15

高梁市

高梁市では週1回程度の体操に加え、仲間と集い、話し、笑い、楽しむことを目的とした自主グループの「元気なからだづくり隊」が活動しています。体操の後に茶話会をしたり、時には小旅行を開催したりと、各グループそれぞれ楽しく活動しています。

また、高梁市では住民主体の通所サービスBを2カ所開設し、利用者だけでなく、ボランティアスタッフも元気にのしく集まれる通いの場となっています。

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	元気なからだづくり隊	会場数	23
特徴など	「高梁いきいきロコモ予防体操」のDVDを見ながら週1回程度3人以上集まって体操を行います。地域包括支援センターが年に1回の体力測定や講師派遣、経費の一部助成を行い活動のサポートをしています。また、交流会を開催し各グループ同士の情報交換の場やモチベーションアップにつなげています。		

【活動の様子】



【交流会の様子】



「高梁いきいきロコモ予防体操」だけではなく、他の体操も取り入れ活動に変化をつけています。

交流会では、体操の効果についての講話、体操、ゲーム、グループ紹介と盛りだくさんの内容となり、最後は会食をしながら皆で交流会を楽しみました。

その他の多様な通いの場

1か所をご紹介します！

名称	うかん気楽会	場所	SlowSpaceみちくさ
開催日時	毎週水曜日	参加費	500円
内容	令和5年3月に開所した住民主体による通いの場です。利用者とボランティアスタッフが元気で楽しく集まれる場所になることを願い通いの場の立ち上げをしました。 男性高齢者の参加率を上げるために「健康マージャン」の取組をしており毎週多くの男性高齢者がマージャンを目当てに参加しています。その他にもボードゲーム等のレクリエーションを行い参加者の皆が楽しめる通いの場となっています。		

【ボードゲームの様子】



【健康マージャンをしています】



【皆で食事をしています】



毎週様々なレクリエーションを企画して利用者とボランティアスタッフがお互いに楽しみながら通いの場を運営しています。食事班が作った食事を皆でおしゃべりしながら食べています。

元気なからだづくり隊のお問合せ先

高梁市地域包括支援センター

☎ 0866-21-0300

(担当者: 助實・赤木)

平日 8:30~17:15

うかん気楽会のお問合せ先

うかん気楽会

☎ 0866-57-3218

(担当者: 島田)

平日 9:00~17:00

新見市

地区ごとに、運動メインの「生き生き健康アップ支援事業」、運動と交流をブレンドした「運動ふれあい地域づくり支援事業」、ふれあいや地域に合った柔軟な活動をメインとした「ふれあいサロン」の3種類の通いの場があります。他にも、どなたでも参加できる、さまざまな集いの場やカフェもあります。

毎月1回以上、体操が行われている住民運営の通いの場

名称	新見で〜れ〜ええ体操	会場数	36
特徴など	令和4年度から、市内のリハビリ専門職の協力を得て、いつでもどこでも誰でもできる「新見で〜れ〜ええ体操」を制作し、実施しています。合わせて、「あいうべ体操」を実施している会場もあります。「新見で〜れ〜ええ体操」は、毎年バージョンアップしており、現在パート2を実施中。令和6年度中にはパート3を作成予定です。参加者を飽きさせない、日常生活動作に役立つ体操を、通いの場だけでなく、自宅でも行えるよう、ケーブルテレビでも1日2回放送中です。是非ご覧ください。		

【千屋生き生き健康アップ】



【新見公民館生き生き健康アップ】



市内健康増進施設の健康運動指導士や、介護予防指導士、理学療法士、作業療法士等様々な講師が、「新見で〜れ〜ええ体操」+αの体操を行っています。

その他の多様な通いの場

1か所をご紹介します！

名称	ゆこゆこカフェ	場所	上市公民館
開催日時	月2回 第1・3月曜日	参加費	200円
内容	地域内に、ひとり暮らしや、日中人と会うことや話すことがない方、閉じこもりがちの方が増えてきたことがきっかけとなり、「みんなで集まる機会を作ろう！」と、参加者は地域を問わず受け入れています。体を動かしたり頭の体操をしたり、講師をお招きして笑いヨガやダンスを習うなど様々な活動をしています。高齢者がほとんどですが、時には幼児を連れのお母さんや近くの小学校の学童保育の児童が来ることもあり、みんなで楽しく集っています。		



【シャッフル&ゴルフ】



【昔話】



【どじょうすくい】



【フラワーアレンジメント】

見て楽しむだけでなく、参加者みんなが主役になれるよう工夫を凝らしています。シャッフル&ゴルフ、フラワーアレンジメントのほか、参加者の特技(昔話やどじょうすくいなど)が披露できる場所となっています。

新見で～れ～ええ体操のお問合せ先

新見市地域包括支援センター

☎ 0867-72-6209

(担当者: 安達)

平日 8:30～17:15

ゆこゆこカフェのお問合せ先

社会福祉法人新見市社会福祉協議会

☎ 0867-72-7306

(担当者: 加藤)

平日 9:00～17:00

浅口市

浅口市には、公会堂やコミュニティハウスなどで住民が運動に取り組む『地区運動クラブ』があります。浅口市が作成したCDに合わせて、仲間と一緒に「ストレッチ」「筋力トレーニング」「お元気体操」「ぽかぽか体操」の4種類の体操を行います。足腰が弱ってきたなと感じる方、楽しく運動をしたい方、参加してみませんか？体操後のおしゃべりタイムは住民同士の情報共有の場にもなっています。

また、浅口市では健康コミュニケーション麻雀を定期的に行っています。二人一組で行い、コミュニケーションを図りながら行うので、初めての人も安心して参加できます。通常より大きい牌を使うため、頭だけでなく体も使いゲームをたのしんでいます。

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	地区運動クラブ	会場数	13
特徴など	参加者が2名以上いれば運動クラブを始められます。興味があればまずは体験会をし、1～4回程度職員が会場に出向いて運動の説明・実演など立ち上げのお手伝いをします。体操のCD・ラジカセ・血圧計の無料貸し出し、運動指導士の派遣や市職員の訪問など継続支援も行っています。		

【運動クラブの様子】



【運動クラブの様子】



地区のみなさんと、楽しく介護予防に取り組んでいます！

その他の多様な通いの場

1か所をご紹介します！

名称	健康コミュニケーション麻雀	場所	健康福祉センターなど 市の施設
開催日時	毎月第2木曜日(寄島)、第3水曜日(金光)、 第4月曜日(鴨方)、時間:13:30~15:30	参加費	無料
内容	参加者同士、コミュニケーションを図りながら全身を使って楽しむ麻雀です。通常より大きな牌を使うので体を動かしながら、脳の活性化にも役立つゲームです。		



【健康コミュニケーション麻雀の様子】

みんなで協力して大きな牌を並べます。

お問合せ先

浅口市高齢者支援課

☎ 0865-44-7388

(担当者: 望月・松尾)

平日 8:15~17:00

早島町

早島町には、いきいき百歳体操に取り組む「めざせ元気！！ころばん塾(25団体・週1～2開催)」、「ふれあいいきいきサロン(21団体・月1程度開催)」、「給食サービス(6団体・月2程度開催)」など様々な通いの場があります。定期的集まることで地域交流の場となり、どの団体も毎回おしゃべりにも花を咲かせています。コロナ禍で一時休止や内容変更などを経験したことから、地域で定期的集まること、出かけることの大切さを皆さん感じられたようで今ではコロナ禍以前より増して活発に活動されています。

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	めざせ元気！！ころばん塾	会場数	25
特徴など	平成28年度より4グループから始まった「いきいき百歳体操」に取り組む『めざせ元気！！ころばん塾』の活動も、現在ではほぼ全域に広がり約400名の方が参加されています。早島町地域包括支援センターでは、いつまでも住み慣れた地域でいきいきと体操や地域交流を楽しみ、元気に過ごしていただけるよう新規グループの立ち上げ支援や既存グループへの活動継続支援(体力測定や体操指導、健康教育等)を実施しています。		

【百歳体操大会】



【ころばん塾交流会】



令和4年度に百歳体操大会を実施しました。参加者のうち90歳以上の方の表彰や参加者全員で「いきいき百歳体操」を行いました。総勢150人で行う体操は圧巻でした。令和5年度には、ころばん塾交流会を実施し、地域を超えた交流や各団体の活動紹介などを行いました。

その他の多様な通いの場

1か所をご紹介します！

名称	長津・畑岡ほっとサロン	場所	いぶき荘(コミュニティハウス)
開催日時	毎月第1水曜日 / 13:00～15:00	参加費	100円
内容	早島町のふれあいいきいきサロン活動(21団体)のうち、長津・畑岡地区は約20名の町民の方が参加されます。男性の参加が多く、多世代交流も特徴の町内では珍しいサロンです。活動内容が偏らないよう、流行を取り入れつつ、誰でも簡単に、そして楽しくできる独自の創作活動や、四季折々の季節行事や体験活動を企画しています！町内外から専門機関やボランティア団体を招き、健康講座や消費者被害等に関する勉強会や、演劇やマジックショー等を鑑賞して楽しんでいます。		

【①絵の具を使った作品づくりに挑戦！】



【③人形劇を鑑賞中☆】



【②歌って踊るリズム体操の様子♪】

- ①お子様から高齢者まで誰でも簡単に作れる「フィンガーペイント」に挑戦中です！色や形を自由に表現し、個性あふれる作品ができました。
- ②座ったままできる体操や、季節の歌を歌いながらリズム体操を行っています。
- ③町外から演劇ボランティア団体の方々を招き、大型紙芝居や手作りの人形劇を鑑賞しています。

めざせ元気！！ころばん塾のお問合せ先

早島町地域包括支援センター

☎ 086-482-2432

(担当者：佐田尾)

平日 8:30～17:15

長津・畑岡ほっとサロンのお問合せ先

早島町社会福祉協議会

☎ 086-482-3000

(担当者：黒瀬・横山・高塚)

平日 8:30～17:30

里庄町

里庄町にある全37分館で通いの場が27カ所になり、地域でのつながりが広がってきています。通いの場では「里庄町いきいき体操」を行っており、手足に重りを付け、歌いながら行う体操で、足腰の筋力を向上することができます。座ったままできる安全な体操です。体操前後のおしゃべりや、歌いながら体操を行うことで楽しい時間を過ごすことができ、地域での交流も盛んになっています。通所付添サポート事業で自力では参加困難な方も、継続的に地域の集まりに参加しています。今後も、全37分館で通いの場が実施できることを目指しています。

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	里庄町いきいき体操	会場数	27
特徴など	地域包括支援センターが半年に1回、体力測定【握力・片足立ち・TUG】と体組成測定【筋肉量・脂肪量・水分量など】を実施しています。半年ごとに体の状態を確認して、意欲的に活動に取り組んでいます。		

【大原西分館の皆様 いきいき体操の様子】



【GC北分館の皆様 講話の様子】



男性の参加者も徐々に増え意欲的にいきいき体操に取り組まれています。いきいき体操前から会話が弾み、賑やかな雰囲気です。いきいき体操の他に、茶話会や地域包括支援センターの職員による講話なども行っており、介護予防・健康増進の意識も向上しています。

その他の多様な通いの場

1か所をご紹介します！

名称	いきいきサロン こだま会	場所	川南公会堂
開催日時	毎週土曜日	参加費	無料
内容	毎週1回、地域の公会堂を利用し開催しています。地域の皆で集い、笑い声の絶えない和やかなサロンです。また、新年会、節分、ひな祭りと季節の行事も取り入れ楽しく過ごしています。		

【体操の様子】



【クラフトの様子】



お互いの体操をしている様子が分かる様、円になって体操をしています。体操の最中、お互いの行動が「面白い」時には皆で笑い合う様になっています。皆で持ち寄った茶菓子で茶話会をしたり、木の実を使った工作もしたりしています。

里庄町いきいき体操のお問合せ先

里庄町地域包括支援センター

☎ 0865-64-7232

(担当者：徳永)

平日 8:30~17:15

いきいきサロン こだま会のお問合せ先

里庄町社会福祉協議会

☎ 0865-64-7218

(担当者：濱田)

平日 8:15~17:00

矢掛町

矢掛町では、週1回以上、いきいき百歳体操などを行っている通いの場や各地区の公民館で体操やレクリエーションを行っている地域ミニデイサービス、お茶を飲んだりしながらおしゃべりを楽しむコミュニティカフェやいきいきサロンなどたくさんの通いの場があります。どの通いの場も地域の高齢者が創意工夫をもって運営をしています。

その中でも、ここでは、週1回以上体操を行っている団体と認知症カフェについて取り上げます。

百歳体操を週1回以上行っている団体に対しては、町がおもりのDVDの貸し出し、定期的な体力測定などを行っています。自身の変化を感じながら、楽しく取り組んでもらっています。

認知症カフェについては、月に2回、おしゃべりを楽しむ場となっています。

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	百歳体操 地域ミニデイサービス	会場数	14 内、地域ミニデイサービス 5
特徴など	週に1回、3人以上で百歳体操に取り組む団体に対して、町からおもりの貸し出しや定期的な体力測定などの支援を行っています。 また、地域ミニデイサービスでは、週1回、体操の実施、レクリエーション、会食、お茶を飲みながらのおしゃべりなど、ボランティアさんがさまざまな企画で利用者が楽しめるような会を開いています。また、通所付添サポートを利用して、通所の支援も行っています。(有料)		

【体操の様子】



【レクリエーションの様子】



みんなでDVDを見ながら百歳体操をしています。地域ミニデイサービスでは、レクリエーションや食事など楽しみながら工夫して過ごしています。

その他の多様な通いの場

1か所をご紹介します！

名称	認知症カフェ にじ	場所	矢掛会館
開催日時	月2回(第1及び第3月曜日) 午後1時30分～3時30分	参加費	1人 200円
内容	物忘れで困っている方やその家族が気軽に立ち寄れるようなカフェを月2回月曜日に開催しています。認知症に関する相談も受け付けています。		

【カフェの様子】



【ロバ隊長を作っています】



カフェではお茶を飲んだり、おしゃべりをしたりしています。
この日はロバ隊長のマスコットを作りました。

百歳体操 地域ミニデイサービスのお問合せ先

矢掛町地域包括支援センター又は介護保険係

☎ 0866-82-1026

(担当者: 清水・日置)

平日 8:30～17:00

認知症カフェ にじのお問合せ先

矢掛町地域包括支援センター

☎ 0866-82-1026

(担当者: 小野)

平日 8:30～17:00