

# 津山市

津山市では、高齢者が住み慣れた地域でいきいきと生活し続けることを目的に、重りを利用した介護予防の体操「めざせ元気!!こけないからだ講座」に取り組んでいます。  
 また、年齢を重ね体操をするには、体力的に厳しい方でも通える場として、社会福祉協議会が取り組んでいる「ふれあいサロン」があり市内135か所で行われています。町内会単位より小さな単位でも、市が取り組む「ふらっとカフェ」があり市内32か所で行われています。  
 その他、集いの場へ参加率の低い男性高齢者を対象に令和3年度より農業を活用した介護予防事業「俺の野菜づくり講座」を行っています。  
 これらが、気軽に通える地域の交流の場にな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	めざせ元気!!こけないからだ講座	会場数	213
特徴など	町内会単位で、地域の公会堂や公民館等で毎週1回、体操をしています。 地域によっては体操の後、お茶を飲みながらおしゃべりをしています。 週に1度の集まりが、参加者の皆さんの楽しみになっています。 これからも交流を通して、いきいきと生活していけるような地域にしていきたいです。		

【大崎地域こけないからだ講座へ伊原木知事訪問】



【東一宮野辺地域】



令和6年7月11日に大崎地域のこけないからだ講座を伊原木知事が訪問されました。定例の活動日ではありませんでしたが、地域の11町内会から約50名の皆さんが集まりました！  
 また、東一宮野辺地区では体操前に愛育委員の方が血圧測定などを行っています。

その他の多様な通いの場

1か所をご紹介します！

名称	俺の野菜づくり講座	場所	市内高齢者宅の畑
開催日時	おおむね月1回(その他水やり作業等あり)	参加費	無料
内容	地域の通いの場への参加が少ない男性高齢者を対象に、菜園での野菜作りに取り組んでいます。市内の畑において講習会(研修講話・現地講習等)を開催して、土作りや野菜の植え付けを行いました。月に1回の講座のほか、参加者が交代で水やりや草取りを行います。収穫祭では児童クラブの子どもたちや地域の高齢者と交流しながら収穫した野菜を使った簡単な料理を作ったりしています。		



【4月土作り講座】



【7月夏野菜収穫】

【5. 6月植え付け】

【8月子どもたちとの交流】



4月に土作りを行い、5. 6月に植付けをして、支柱等を立てました。7月頃から順次収穫しましたが、今年は猛暑が続き、8月にはほとんどの野菜が終わったため、地域の公会堂にて取れた野菜の絵を描いて絵はがきを作りました。

**めざせ元気！！こけないからだ講座のお問合せ先**

津山市役所高齢介護課  
☎ 0868-32-2070

(担当者: 高谷・田原)  
平日 8:30~17:15

**俺の野菜づくり講座のお問合せ先**

津山市役所高齢介護課  
☎ 0868-32-2070

(担当者: 高谷・田原)  
平日 8:30~17:15

# 真庭市

真庭市では、毎週、市が推奨する体操や脳トレ等を実施し、認知症予防、介護予防に取り組んでいます。現在100か所の集いの場が活動しています。「一人では続かないが、みんなで励まし合って運動すると長続きする」「運動しはじめて歩きやすくなった」「運動しておしゃべりして、楽しい！」「集いの日が待ち遠しい」など、みなさん笑顔で楽しんで参加されています。リハビリ専門職や生活支援コーディネーター等が定期的にサポートします。ぜひご参加ください。

## 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	集いの場	会場数	100
特徴など	緩やかな体操から筋力トレーニング体操まで幅広く準備し、住民が取り組みやすい工夫をしています。また定期的な運動機能測定も実施しています。体操だけでなく、食事や口腔ケア、熱中症予防の勉強、脳トレなどを取り入れ、飽きない工夫もしています。		

【体操の様子】



【みんなでポッチャ】



左側の写真一担い手も一緒に熱心に下肢の筋力アップ体操をしています。  
右側の写真一ポッチャが大人気！ 大人も子どもも集中してプレイしています。

その他の多様な通いの場

1か所をご紹介します！

名称	おいでんさいサロン	場所	市村集会所
開催日時	毎週土曜日 13時～	参加費	100円
内容	山頂近くの集落で全戸で十数軒のうち、独居の男性高齢者が数名おられる地区。毎回、昼食が用意され、屋前に集まり始め、まずは腹ごしらえ。近況や農作業のことなど自由におしゃべりの後、体操。その後もおしゃべりは続き、夕方まで過ごされる方もおられます。「みんなで食べるとおいしい」「体操したら体の調子がええ」 みんなでいたわりあいながら、ゆっくり過ごしているサロンです。		

【手作りの昼食】



【食事風景、男性が多い！】



【みんなで体操】



毎回の食事づくりは、季節や行事に合わせて考え、楽しみながら手際よく調理されています。女性より男性が多いのは、花より団子？食事に惹かれるからでしょうか。高齢になっても農作業に勤しみ、あちこち痛みがあるようですが、体操して養生されています。

**集いの場のお問合せ先**

真庭市地域包括支援センター

☎ 0867-42-1079

(担当者：清水)

平日 8:15～17:00

**おいでんさいサロンのお問合せ先**

真庭市社会福祉協議会

☎ 0867-42-1005

平日 8:15～17:00

# 美作市

美作市では、運動機能の向上、認知症予防、閉じこもり予防、見守り・交流の場づくりを目的として、ストレッチ、筋力トレーニング、リズム体操、ヨーガエクササイズなど6種類の体操を行う、美作市オリジナルの介護予防体操「みまさかお元気体操」の普及に取り組んでいます。

公民館や集会所など、地域によって会場や回数は様々ですが、現在75か所で開催され、地域の憩いの場にもなっています。是非ご参加下さい。

## 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	みまさかお元気体操教室	会場数	14
特徴など	美作市オリジナルの6種類のプログラムを組み合わせ、みまさかお元気体操を実施しています。体操だけでなく、お話をする時間もあり、楽しく参加できる集いの場となっています。		

【介護予防サポーター養成講座】



【みまさかお元気体操体験会】



美作市では、市民の方へ体操を通じて介護予防活動を広めることができる「介護予防サポーター」を養成し、筋力トレーニング、ヨーガエクササイズなどの介護予防プログラム「みまさかお元気体操」の普及に取り組んでいます。初めての方でも参加しやすいよう、みまさかお元気体操体験会も開催しています。いつまでも元気な体づくりを始めてみませんか。

その他の多様な通いの場

1か所をご紹介します！

名称	よりみちカフェ	場所	湯郷地域交流センター
開催日時	毎月第3金曜日	参加費	100円
内容	認知症の方や、そのご家族、認知症に関心のある地域の皆さんが気軽に集まってお話をしたり、専門家へ相談できる場です。お茶をする時間以外にも、レクリエーションをする時間もあり、男女問わず楽しく参加できるカフェです。		

【回想法カルタをしました】

【お茶会の様子】

【体操もしています】



参加者のやってみたいことを大切に、活動をしています。運動会やお花見など、季節に応じたイベントや、おいしいおやつを食べながら会話が盛り上がります。みなさんもぜひ参加してみませんか。

**みまさかお元気体操教室のお問合せ先**

美作市役所健康政策課  
☎ 0868-75-3912

(担当者: 長谷川)  
平日 8:15~17:00

**よりみちカフェのお問合せ先**

美作市役所健康政策課  
☎ 0868-75-3912

(担当者: 神田)  
平日 8:15~17:00

# 新庄村

新庄村には、誰もが気軽に集える場所が3箇所あり、それぞれ月1～2回活動しています。体操や茶話会の他にも、がいせん桜通りでのお花見や森林セラピーロードの散策など、四季や村内の資源を活用した活動を行っています。ものづくりサロンでは、ぬのぞうり等をみんなで手作りしています。「いつまでも住み慣れた村で過ごしたい」という想いを、出来る範囲で実現するべく活動しています。

## 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	中町サロン	会場数	1
特徴など	参加者が慣れているラジオ体操や口腔体操、笑いヨガなどを実施しています。積極的な運動はスマトレ教室（一般介護予防事業）で行っているため、サロンでは自宅のようにご近所さんと井戸端会議ができる環境を作っています。		

【みんなで歌う様子】



【交流する様子】



「あーでもない」「こーでもない」と熱心に取り組まれています。サロンだけでは物足りないようで、サロンの場以外でも「うちに来てしてみようや」と自主的に声をかけ合い、集まって活動しています。

その他の多様な通いの場

1か所ご紹介します！

名称	ものづくりサロン	場所	村内
開催日時	隔週水曜日の午後	参加費	100円
内容	ぬのぞうりや米俵などを手作業で作っています。 和気あいあいとお話をしながら、お茶とお菓子も用意して、楽しく活動しています。		

【サロンの様子】



【みんなで毛無山へお出かけ】



ものづくりサロンでは、みんなで集まってぬのぞうりを作ったり、おしゃべりしたり。ぬのぞうりは沢山の方に喜ばれています。サロン活動で時には毛無山にお出かけしたりすることも。

**中町サロンのお問合せ先**

新庄村社会福祉協議会  
☎ 0867-56-2001

(担当者：樋口)  
平日 8:15~17:00

**ものづくりサロンのお問合せ先**

新庄村社会福祉協議会  
☎ 0867-56-2001

(担当者：樋口)  
平日 8:15~17:00

# 鏡野町

鏡野町には、歩いて行ける公会堂単位に週1回の通いの場「ハツラツサークル」が52か所あります。ハツラツサークルは地域住民が運営しており、筋力強化体操を必ず取り入れるなどフレイル予防に取り組んでいます。また、会場によっては「脳トレ」や「レクリエーション」、「会食」を取り入れるなど、さまざまなフレイル予防要素を取り入れながら運営しています。

その他、定期的に体力測定を行うなど、社協職員が継続した支援を行っています。  
お気軽にお問合せください。

## 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	ハツラツサークル	会場数	52
特徴など	理学療法士が監修した効果的な筋力強化体操を取り入れています。 定期的な体力測定もあり、自分の体力の確認や体操の効果を実感しやすいです。 地域住民が主体的に運営しており、お楽しみ要素も満載です。 年1回「ハツラツ交流会」を開催しており、フレイル予防講話や全参加者での体操を実施するなど、モチベーション維持の取り組みも行っています。		

【交流会にて全員で体操】



【歯科医師によるオーラルフレイル講話】



ハツラツサークル開催地区のモチベーションアップと未開催地区の開催を促すため、年に1回ハツラツ交流会を実施しています。その中ではフレイル予防に関する講話(口腔や栄養等)や全員で体操をしたり、+αの要素となり得るレクリエーショングッズの紹介、フレイル予防に関する様々な測定体験等を実施しています。

その他の多様な通いの場

1か所をご紹介します！



名称	社協DEサロン 富	場所	富地域福祉センター
開催日時	毎週月曜日 9:30~13:00	参加費	100円 お弁当代(実費)
内容	地域住民の誰もが気軽に立ち寄れ「ほっとできる居場所」を目指し、ボランティアの方々と社協で協同運営しており、毎週開催しています。 筋力強化体操、脳トレ、レクリエーション、フレイル予防講話(不定期)などを取り入れています。その他、地域交流や社会参加、情報交換の場としての役割も担っています。ボランティアと参加者とを分けることなく、「できる人が、できる時に、できることを」を基本としたサロンです。		



【おにぎりすいじやくの様子】

【こんにゃく芋から育てたこんにゃくづくりの様子】



【脳トレの様子】

「参加者の〇〇さんは手芸が得意だから、作り方を教えてもらってみんなでしょう！！」と、ボランティアの方が参加者の「得意」を引き出す声かけをされたり、参加者とボランティアのみなさんで「次はこれをしよう！！」と意見を出し合ったり、「できる人が、できる時に、できることを」をモットーに楽しまれています。

**ハツラツサークルのお問合せ先**

鏡野町社会福祉協議会

☎ 0868-54-1243

(担当者: 桜井・岡島)

平日 8:30~17:15

**社協DEサロン 富のお問合せ先**

富地域福祉センター

☎ 0867-57-2026

(担当者: 友保)

平日 8:30~17:15

# 勝央町

勝央町の集いの場をいくつかご紹介します。

住民主体の集いの場「ぐるっと筋力アップ教室」とは？（令和6年4月1日現在、23か所開催）

地域の皆様が歩いて行ける距離にある公会堂やコミュニティセンターで、椅子に座ってできる簡単な体操や、介護保険や認知症に係る講話等を行っています。地域によっては、体操終了後に茶話会や囲碁ボール等も行っており、地域住民の交流及び憩いの場としての効果も発揮しています。

そのほか集いの場「認知症カフェ」、「ふれあいの会」、「囲碁ボール」、「サロン」、「健康麻雀交流会（右ページ参照）」など、様々な集いの場所があります。誰かと楽しく交流したい方は、裏面の地域包括支援センターまたは社会福祉協議会へぜひご連絡ください。

## 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	ぐるっと筋力アップ教室	会場数	11
特徴など	理学療法士が考案した「金時楽々体操」という体操を行っています。 1. 誰でもできる！ 2. 全身が動かせ、体も心も元気になれる！ 3. 特別な道具は必要ない！ 4. 家でもできる！ という特徴があります。 ぐるっと全身を動かして、のんびり、楽しく、気持ちよく筋力アップのために、みんなで声をかけ合いながら取り組んでいます。 (週1回以上の会場数:11か所、月2回程度の会場数:12か所、合計23か所の会場で実施)		

【体操の様子】



【レクリエーションの様子】



多くの教室で体操以外にも囲碁ボールやポッチャ等のレクリエーションや茶話会も行っています。

その他の多様な通いの場

1か所をご紹介します！

名称	健康麻雀交流会	場所	勝央町総合保健福祉センター
開催日時	第2・4水曜日(基本)	参加費	無料
内容	通いの場に男性の参加が少ないことに着目して町社協が企画して地域包括支援センター協力のもと開催しています。健康麻雀は「飲まない」「吸わない」「賭けない」がモットーのクリーンなゲームです。当初の予測通り、参加者の半数以上は男性ですが女性にも参加していただき、開催しています。初心者の方には生活支援コーディネーター等がルールを説明しながら和気あいあいと楽しんでいただき、経験者は経験者同士で真剣にゲーム楽しんでいただいています。		



【歴戦の猛者たち】



【初心者の方にも楽しんでいただいています】

マーじゃんマット(机)は購入しましたが、マーじゃんパイは全て町民の方にご寄付いただきました。また、参加者の中にはマーじゃんをするのが「何十年振り」という方も多くいらっしゃいました。

**ぐるっと筋力アップ教室のお問合せ先**

勝央町地域包括支援センター

☎ 0868-38-3028

平日 8:30~17:15

**健康麻雀交流会のお問合せ先**

勝央町社会福祉協議会

☎ 0868-38-2160

(担当者: 神田・加藤)

平日 8:30~17:15

# 奈義町

人生100年時代となった今、人生を元気で豊かに過ごしていくには、下肢筋力と仲間との楽しいふれあいが重要なポイントです。奈義町では、各地区にあるコミュニティーハウスを中心に週1回、「いきいき百歳体操」を実施しており、筋力強化とともにこころのフレイル予防に努めています。

平成30年2月に開催した「奈義町介護予防フォーラム」をきっかけに「いきいき百歳体操」の取り組みも増加し、現在では町内で16か所で実施されています。

新型コロナウイルスの影響で、一時は開催ができない期間が続きましたが、今ではもとの姿に戻りつつあり、皆さんが笑顔で楽しく参加をされています。

また、定期的に外部から専門職を派遣するなど、効果的な筋力維持活動を行っています。

## 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	16
特徴など	重り等を活用した筋力強化や、ストレッチなどを週1回約50分程度実施しています。地域包括支援センターの職員や、町民サポーターによる支援を受けながら体力測定を実施し、効果測定するなど、日々充実した活動ができており、誰もが楽しく参加をしています。 最近体力が低下してきた、外出する意欲がなくなってきたなど、心身の変化で不安を感じている方はぜひ参加してみてください！！		

【いきいき百歳体操・奈義交流大会】



【いきいき百歳体操】



各地区の参加者が集まり交流会を実施しました！交流会では、各地区の紹介や百歳体操を長く楽しく続けていくための理学療法士の方によるご講演や、参加者全員での百歳体操など、実りのある会となりました。今後も、モチベーション維持のため様々な企画を予定しています！



その他の多様な通いの場

1か所をご紹介します！

名称	オレンジカフェ 山桃	場所	カフェ山桃
開催日時	毎月第1金曜日	参加費	500円
内容	オレンジカフェ 山桃は、認知症の方や家族、認知症に関心のある方が医師や保健師等の専門職と出会い、訪れた人すべてが認知症について正しく理解し、その予防や対処法を学び、講話や交流を楽しむ場です。毎回最後にカフェ山桃で開催されているオカリナ教室生の演奏があり参加者全員で歌う場もあります。コーヒーとロールケーキ等でカフェ気分も楽しめます。		



【バームクーヘンでお雑様づくり】



【桜の木の下でカフェ オカリナ演奏】



【国際交流員と交流 世界の認知症対策】



【演劇で認知症の方への対応を学ぶ】

オレンジカフェ 山桃は、いろいろな職種の方をお客様にお迎えして、学びや交流を楽しみます。小規模多機能介護施設に通所している認知症の方も内容に応じて交代で参加しています。カフェでコーヒーが飲めるなんて久しぶり！と喜ばれる参加者もいます。

**いきいき百歳体操のお問合せ先**

奈義町地域包括支援センター

☎ 0868-36-4119

(担当者: 川口)

平日 9:00~17:00



**オレンジカフェ 山桃のお問合せ先**

奈義町地域包括支援センター

☎ 0868-36-4119

(担当者: 植月)

平日 9:00~17:00

# 西栗倉村

西栗倉村では、ご自身で福祉バスなど交通機関を利用できなくなった高齢者の方を主な対象として、住民主体通いの場「であい茶屋」を開催しています。週1回、村民ボランティアの皆さんにより、付添サポート、昼食調理、会場運営を行っています。

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	であい茶屋	会場数	1
特徴など	住民ボランティア主体で、運営している会です。 研修を受けた、通所付添サポーターが、通いの場の送り迎えをサポートします。 美味しく栄養満点の昼食のメニューと調理を、ボランティアが担います。 午前は、錘の体操に取り組んで、身体を整えます。 午後は、会場担当のボランティアが工夫を凝らしたレクリエーションを、皆さんで楽しめます。		

【①午後のレクリエーション】



【②昼食の調理風景】



写真①…午後は、様々なレクリエーションを楽しみます。写真は、「ポッチャ」を競い合っているところです。  
写真②…ボランティアの連携・チームワークにより、美味しい昼食をつくります。

その他の多様な通いの場

1か所をご紹介します！

名称	よりみち 鍾の体操	場所	よりみち
開催日時	毎週木曜日 前半：13:00～14:00 後半：14:30～15:30	参加費	なし
内容	平日(月、火、木、金)の 9～16時に、村民誰でも参加できる、中央サロン「よりみち」が開いています。普段は、100円でコーヒーとお茶菓子を飲食しながら、会話を楽しんでいます。利用者が、自主的に、鍾の体操を毎週木曜日の午後に取り組んでいます。		

【写真① 講師を迎えて体操に取り組む皆さん】



【写真② 普段のよりみち 談笑中】



写真①…講師のかけ声のもと、皆さん、元気に体操をされています。

写真②…普段のコーヒーとお茶菓子で談笑中の様子です。体操の後も、同様に、楽しいひとときを過ごされています。

**であい茶屋のお問合せ先**

西粟倉村社会福祉協議会

☎ 0868-79-2561

(担当者：山根)

平日 8:15～17:00

**よりみち 鍾の体操のお問合せ先**

西粟倉村社会福祉協議会

☎ 0868-79-2561

(担当者：白岩)

平日 8:15～17:00

# 久米南町

人口が減少し、高齢化率が高い久米南町では、高齢者の独居や高齢者世帯の割合が年々増加しています。その中で、隣近所を大切に、出会いを大切に仲間づくりを目指して、久米南町には様々な通いの場があります。またサロンでは、保健師によるフレイル予防の体操や、栄養士による口の健康に関する講話などの健康教室、地域包括支援センターによる寸劇を利用した権利擁護の周知などを実施しています。町内には、誰でも気軽に集まることができる様々な場所がありますが、今回はその中から、上之町地区活性化委員会が「寄ってっ亭」と名付けた古民家で実施している通いの場を紹介します。地域住民が運営しているコミュニティカフェで、ご近所さんが集まるコーヒーとおしゃべりの自由な空間です。

## 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	寄ってっ亭	会場数	1
特徴など	コーヒーを飲みながらおしゃべりをして、ストレッチや筋力運動を週1回行っています。毎月1回、認知症カフェを実施しており、保健師や包括支援センターが体操や脳トレなどの支援を行っています。通いの場の運営はメンバーが交代で行います。町の特産品「ゆず」を使った「ゆずコロ」の商品開発と販売も行っており、イベントで出店すると大人気の商品となっています。イベントで見かけたら、ぜひ一度食べてみてくださいね。		

【寄ってっ亭の様子】



【「ゆずコロ」作ってます】



通いの場の様子です。旧商店街だったこの場所には、たくさんのご近所さんがいます。おいしいコーヒーでおしゃべりをしながら、5日に1度、近況報告をします。この上之町地区活性化委員会から、町の名物「ゆずコロ」は誕生しました。

## その他の多様な通いの場

### 1か所をご紹介します！

名称	町カフェときめき	場所	集会所
開催日時	月2回	参加費	200円
内容	通いの場とサロンが一体型となった「町カフェときめき」では、体操や情報交換はもちろん、栄養委員が高齢者の健康と食生活を考えて献立を考え調理し、みんなで食事をする時間があります。ちょっとためになる、ちょっといい話を聞きながら、みんなで楽しく過ごしています。		

【体操の様子】



【みんなで食事(デザート付)】



【ちょっといい話】



へえーと言える情報、身近なお話、でも悪口はNGです。  
雑談を通して、自分自身が元気でいられるように、周りの人とも笑顔でやさしく寄り添えるように、地域の仲間との交流を大切にしています。

### 寄ってっ亭のお問合せ先

久米南町保健福祉課

☎ 086-728-4411

(担当者: 立川)

平日 8:30~17:15

### 町カフェときめきのお問合せ先

久米南町保健福祉課

☎ 086-728-4411

(担当者: 立川)

平日 8:30~17:15

# 美咲町

美咲町では、介護予防、認知症予防のできる場所として、地域の皆さんが自主的に、身近なところで気軽に行ける、「通いの場」を毎週、定期的で開催しています。  
みなさんが集まったら、まずは健康チェック、そして、美咲町コロバン体操で転倒予防！  
その他に、物忘れ予防の運動やゲーム、茶話会、寸劇などいつも笑い声の絶えない場所になっています。  
会場まで遠いところは、黄福タクシーを利用し、片道100円でいきます。

## 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	美咲町コロバン体操	会場数	20
特徴など	美咲町では、通いの場には必ず、コロバン体操とバイタルチェックを組み込んでいただいています。 コロナ禍もありましたが、通いの場を再開しみなさん元気に活動されております。		

【コロバン体操をする皆さん】



【黄福タクシー移動支援】



みなさん楽しく介護予防に努めています。  
美咲町では、黄福タクシーによる移動支援を行っています。通いの場へ片道100円でいきます。

その他の多様な通いの場

1か所をご紹介します！

名称	オレンジカフェ	場所	美咲町原田 みさきアエル
開催日時	毎月第3水曜日	参加費	200円
内容	オレンジカフェカフェは認知症が心配なご本人・ご家族、地域の皆さん、誰もが気軽に参加して「話をする」「話を聞いてもらう」「認知症について知る」ことのできる交流の場所です。		



みさきアエルは、美咲町最新鋭のおしゃれ空間。自然と会話も弾みます。その他、お茶、カラオケ、寸劇体操とイベント盛りだくさんです。

**美咲町コロバン体操のお問合せ先**

美咲町長寿しあわせ課

☎ 0868-66-1115

(担当者: 谷口)

平日 8:15~17:00

**オレンジカフェのお問合せ先**

美咲町長寿しあわせ課

☎ 0868-66-1115

(担当者: 松岡)

平日 8:15~17:00