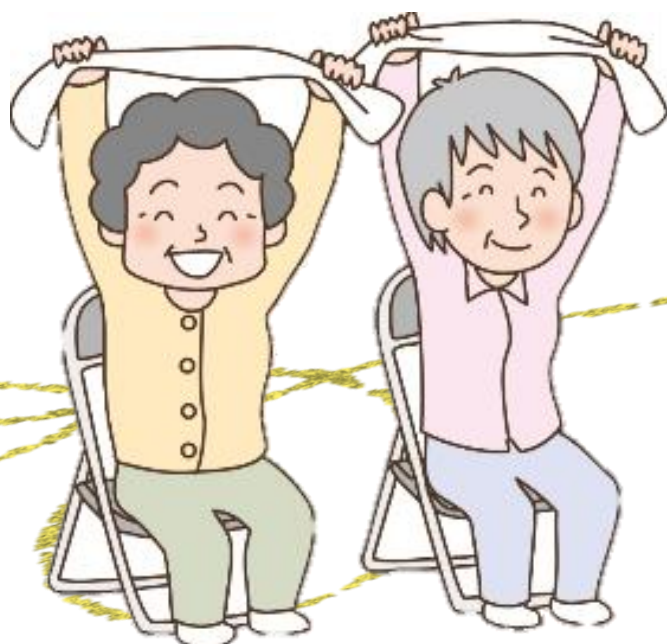
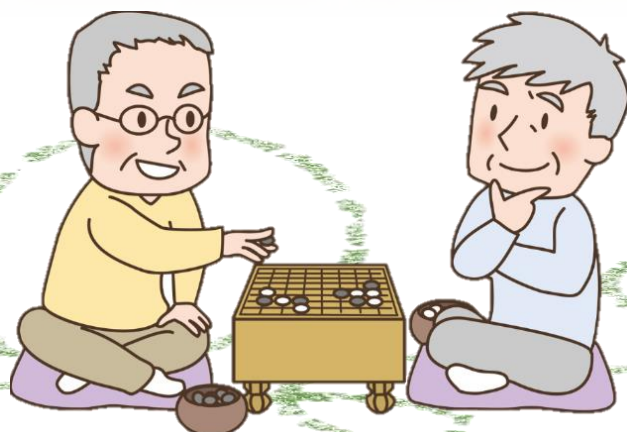


「通いの場」立ち上げガイド

繋がる 地域がまちを変える。



「通いの場」立ち上げガイド

もくじ

はじめに.....	2
1. 通いの場 ～はじめてみようと思ったら～.....	4
step1 仲間を集める	
step2 内容を決める	
(1) 活動内容	
(2) 場所	
(3) 開催日時・頻度	
(4) 費用・参加料	
(5) 準備するもの	
step3 参加者を集める	
2. 通いの場事例紹介.....	7
3. 安心・安全への取り組み.....	10
・ 保険について	
・ 助成金について	
・ 食品衛生について	
・ 緊急時の想定	
・ 見守りにについて	
4. 相談先・連絡先.....	11

はじめに

少子高齢化が日本の全国的な課題となって久しいですが、江別市でも高齢化率が、すでに30%を超えています。約3人に一人が65歳以上！高齢化が進み、要介護者が増えると介護・医療サービスの人手不足、介護・医療費の問題がさらに大きくなることなどが懸念されています。

このまま住み慣れた地域で、いきいき暮らし続けることはできるのだろうか…



“生涯安心して暮らせる地域づくり”が求められています！

いくつになっても今住み慣れたところで安心して暮らすことができる地域。既存のサービスの他に、顔なじみの人とも支え合える“お互いさま”のまち。

こうした地域づくりのひとつの手段として、「**通いの場**」が注目されています。

「通いの場」とは？

住民同士が身近な場所に集まり、さまざまな活動を通して楽しみながら健康維持や支え合いの輪の広がりを目指す取り組みです。

通える場所に仲間がいて、交流や生きがい生まれる居場所として重要な地域の資源です。

さまざまな取り組みがあります。



懇談・交流の場

茶話会・会食 など



学びの場

健康・防災・防犯講座 など

趣味・特技の継続の場



手芸や歌、写真や
絵画のサークル など



身体を動かす場

体操、スポーツ、ダンス、
ウォーキング など



多世代交流の場

コミュニティサロン など

～健康寿命を延ばす介護予防の拠点として～

特に介護予防に直結するプログラムを行っている通いの場もあります。
体操などの体づくり、クイズ・暗唱などの脳トレ、歌や発声練習 等

「通いの場」に通うことは…

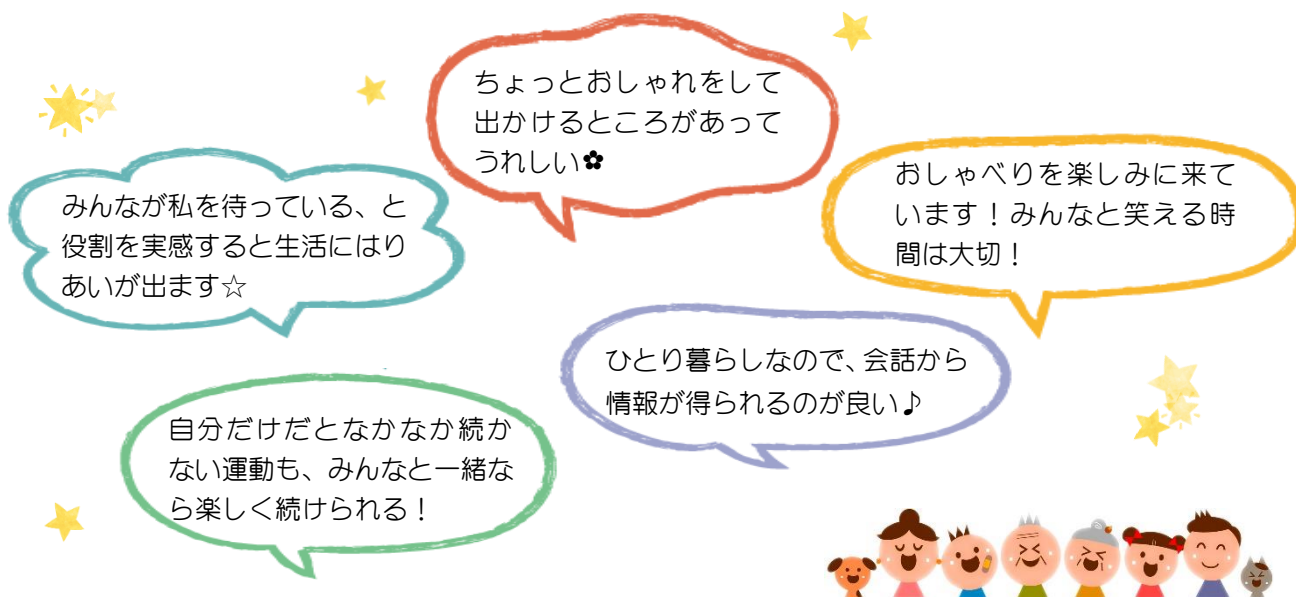
☆ 定期的な外出や社会参加のきっかけになります。

☆ 社会参加を通して、生きがいや地域とのつながりを得る機会となります。

☆ 孤立しがちな人の地域の居場所づくりや介護予防における意義もあります。

☆ 住民同士が知り合うことで、見守りや生活支援を行うきっかけになります。

🌟 人が集まるので、これらの相互関係が自然に発生します。 🌟
🌟 運営する人にも、参加する人にもいいことがたくさん！ 🌟



「通いの場」は、一人ひとりが“お互いさま”の関係でつながり合いながら、安心していきいきと暮らせる豊かな地域につながります。

いつまでも楽しく暮らしたいという思いや、元気を分け合いたい気持ちを住み慣れた地域の「通いの場」で生かしてみませんか？

素敵な出会いがきっとたくさん待っています！

1. 通いの場 ～はじめてみようと思ったら～

※順番が変わっても大丈夫！取り組みやすいところから始めます。

step1 仲間を集める

「通いの場」は、一人で始めることもできますが、まずは同じ志を持った仲間や地域の協力者がいたほうが継続しやすく、地域で活動しやすくなります。

これからやりたいこと、地域で必要とされていることを気軽に話して、協力を呼び掛けてみましょう。

気心の知れた友人のほか、地域のことをよく知っている人、誰にでも分け隔てなく接することができる人など、地域で思い当たる人に思いきって呼び掛けてみては？

step2 内容を決める

(1) 活動内容

メインにしたい活動を設定します。

例えば…

⇒ **運動** **学習会** **趣味の活動** **会話やレクなどの交流** **多世代交流** 等

みんなでやったら楽しくて、もっと元気になれるようなことは何だろう？

みんなで話し合い、意見や要望を取り入れながら、親しみが感じられる活動になるよう工夫します。地域で活躍している講師を依頼しての学習会のほか、参加者の中から得意なことを生かし講師を担ってもらう機会などがあると、より愛着のある活動になるでしょう。

江別市社会福祉協議会で発行している『江別市内「通いの場」情報誌』には、市内でそれぞれ特色のある活動を展開している 200 か所以上の「通いの場」が掲載されています。すでに活動している運営者の方にお話を聞いたり、気になっている「通いの場」を見学させてもらったりするのもよいでしょう。

(2) 場所

活動の拠点を決めます。

気軽に通えるよう、地域に昔からあるなじみの場所などから選んでみましょう。

例) 公民館、地区センター、自治会館、公園 等

自宅で開催する人や、老人憩の家を利用する人、集合場所だけ決めて屋外で活動する団体もあります。

活動内容や人数に合わせた広さと立地を選びましょう。

場所によっては使用料がかかることもあるので、定期的に使い続けられるかどうかも検討します。



周囲に坂や階段が少ない、参加対象者の生活動線上にある等の配慮も、通いやすい場所を選ぶためのポイント☆

(3) 開催日時・頻度

毎週同じ曜日、毎月同じ週など、定例開催すると、参加者が覚えやすく予定を立てやすいため、習慣的に通いやすくなります。また、会場の予約が一括して取りやすいなどのメリットもあります。

まずは、できる時に開催してみて、慣れてきたら回数を増やすというのでもよいと思います。



毎週○曜日？

月△回？

曜日ごとに違う活動を行い、ほぼ毎日活動している団体もあります。



時間帯は、参加対象者・年齢層に合わせて設定するのもポイント。

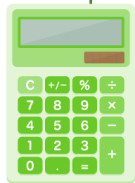
例)通院・買い物など午前中に予定が多いため午後の方が参加しやすい高齢者、子どもの昼寝があるため午前の方が参加しやすい親子連れ・保護者 等

いずれも、参加者層がある程度わかっている場合のほうが、イメージしやすいので、ひとまず始めてみてから参加者の意見を聞いて検討しなおすというやり方もあります。

(4) 費用・参加料

開催するために必要な費用について検討します。

例えば…



会場費…使用料（冬季は暖房費が加算されることもあります）

消耗品費…お茶やお菓子代

材料費…掲示物・参加者で行う工作材料など

その他…講師を呼ぶ場合の謝礼金、感染症対策費など

そして、合計でどれくらい費用がかかるか、参加者から参加料や会費は集めたほうがよいのかどうかなどを検討します。

💡会場費が免除・割引になることもあります💡

《江別市内住区会館の使用料減免率》

半数以上が満65歳以上の者で構成される団体…9割

（自治会及び老人クラブ…10割）

地域サークル…5割

※地域住民の相互の交流活動を行う団体で、原則10名以上（うち3分の2以上は地域住民）、営利または政治宗教活動を目的としない等の要件を満たすもの。



(5) 準備するもの

当日資料・受付名簿等、必要なものを考えます。

そして、開催までに、お茶菓子・備品の買い物、資料・チラシ作成などの事前準備と、会場設営（机・椅子の準備）、進行役等の当日の役割分担などを行います。

活動が軌道に乗ってきたら、参加者の方々にも役割を担ってもらおうと、一緒にやっていく一体感ややりがいを感じられて、さらに楽しんでもらえるかもしれません☆

step3 参加者を集める

信頼できる人からのお誘いが最も有効です。身近な人へ活動のお知らせをしましょう。集まった人が、さらにご近所の方や友人・知人に声をかけ、徐々に交流の輪が広がっていくのが理想的です。

また、会場の扉を解放して中の様子が見えやすいようにしておく等、参加しやすい雰囲気づくりも大切です。

チラシで宣伝

基本となる情報一場所・時間・内容・料金・主催等を記載したチラシを作ります。

そのほか、実際の雰囲気がわかる写真などもあるとわかりやすいです。

難しく考えず、自分たちで作る手書きのチラシも魅力があります！

《 チラシの作成例 》

いっしょに
楽しみませんか？

ケアサークル
ほのぼの

日本レクリエーション協会 公認指導者と一緒に、簡単なストレッチ体操やゲーム・脳トレなどを行って、なごやかに楽しんでいます。

活動日：第2・4火曜日
午後1時30分～3時30分

場 所：江別市コミュニティセンター

内 容：体操・ゲーム・脳トレなど

持ち物：上靴・飲み物・タオル

会 費：1300円/月 (会場費・年間保険料 他)

無料体験できます

体験希望の方は、コミセンに電話し、活動日を確認してお越しください。
※体験は申し込み不要ですが、時々、日程変更することがあります。必ず
コミセンに電話して活動日を確認してください。
江別市コミュニティセンター ☎382-2376

2. 通いの場事例紹介

早苗ウォーキングサークル

講師の指導のもとみんなで楽しく健康増進！

日本ウォーキング協会専門講師であり、健康ウォーキング指導士である講師の方が、正しいウォーキングの仕方を指導しています。心拍数等にも注目した理論的で効果的なウォーキングが学べます。腕の振り方、足の踏み出し方や歩幅のことなど、基本を学び、適切な歩き方をする事で、足だけでなく全身の運動になることを実感できます。参加者のみなさんは、近況報告や情報交換をしながら和気あいあいと活動しています。継続して参加している方からは、「最初はつらかったが、今は気持ちがいい。筋肉がついてくるのを実感する」との声も。適度な運動を楽しく継続しています。



運営者のお話

つしま ともゆき
講師 対馬 伴幸さん



健康維持や健康寿命延伸を目指し、生活の一部に取り入れ、誰もが気楽に習慣として参加できる町内でのウォーキングを始め、効果的な歩き方を実践しています。

誰でも参加可能な体制ですので興味のある方は是非ご参加下さい。出前ウォーキング教室もボランティアでやっています、お声がけください。

とにかく活動してみることが大事だと思います。たとえ運動が目的の集まりであっても、地域のつながりや人と人のつながりにとっても重要な活動になっていくと思います。また、講師がいない時でも中心となって進めてくれる人の存在が、活動の継続につながります。



聞いてみました

Q. 地域のみなさんのために活動しようと思ったきっかけは何ですか？

A. 高齢者クラブの行事等で知り合った方に頼まれて始めました。周りの人に声をかけていき、二十数名集まりました。顔のつながりができると、ちょっとしたきっかけで、親睦性のある集まりができていきます。地域の集まりに参加するなど、地域の人を知ることは大事だと思います。

最初は教室として、一回だけの予定でしたが、地域に根差した活動という意味でも続ける必要があると思いました。

開催情報

-開催日・時間

毎週水曜日

10時00分～11時00分

-場所

上江別・

ゆめみ野地区

-参加費・会費

無料

…主な活動内容…

ウォーキング (2 kmと5 kmのコース)
通年実施。



アイシティ若葉台「むつみ会」(高齢者クラブ)

得意なことを生かしてつながり合いながらいきいき暮らす！

マンション(アイシティ若葉台)の住民を対象とした高齢者クラブです。平成9年の発足以来、役員の方々を中心に毎月の「むつみ会ニュース」の発行、さまざまなイベントやサークル活動などを通して住民同士の交流を続けてきました。需要に応じて新たなサークルを立ち上げるなど、協力し合いながらいきいきと活動しています。

楽器の得意な方や手品ができる方にはマンション内のコンサートなどのイベントで披露してもらったり、文芸が得意な方には「むつみ会ニュース」の原稿を書いてもらったり、住民の方々に得意なことを発揮してもらおうアイデアもたくさんです。



運営者のお話

のおもて ひろひと
会長 野表 廣人さん



高齢者クラブということもあり、人生経験豊かな人が多く、十人十色でいろいろな人がいます。

「民主的な運営」ということを考えると、多数決ではなく、できる限りみんなが合意することが大切だと思います。時間はかかりますが…。“聞き上手”にならないと、と常に心に思っています。

むらかみ こうじ
事務局長 村上 廣次さん



初めてお話をするときには、笑顔で接するよう心がけています。表情はあくびと同じで伝わっていくといいます。難しいこととは思いますが、“和顔愛語”ということのを心の隅に置いています。

催し物をした際、喜んで笑顔で帰ってくれる方を見た時や「よかったよ」と声をかけてもらった時、やってよかったなと思います。

聞いてみました

Q. 役員のみなさんで仲良くやっていく秘訣は何ですか？

A. 会議以外の普段の交流のなかでもよく考えを聞いておくことかな…。日常の付き合いのなかで次期役員候補の方が見つかったりもします。

Q. 住民の方の特技はどのようなきっかけでわかるのですか？

A. 挨拶程度から始まり、日ごろの交流のなかでいろいろ情報が入ってきて、好きなこと得意なことについてもご本人とお話をします。

もちろん目的はむつみ会の活動ということひとつではなく、一緒に住んでいる方と知り合おうという思いでもあります。

開催情報

-開催日・時間

- ・歌の集い…第1・3水曜日
- ・おしゃべりサロン…第2・4火曜日
- ・パークゴルフ同好会…月2回程度
- ・ギター同好会…毎週月曜日
- ・器楽演奏サークル…毎週木曜日
- ・アスレチック健康サークル…随時開催
- ・V&Cサークル(ビデオ鑑賞とコーヒー)
…第3金曜日
- ・カラオケ同好会…準備中
- ・健康マージャン同好会…準備中
- ・カーリンコン同好会…準備中
- ・花壇管理ボランティア

-場所

アイシティ若葉台クラブハウス

-参加費・会費

年間1,200円

「通いの場」活動の様子が映像で見られます

サロンの活動の様子を紹介する DVD も作成しています。

ご覧になりたい方は、江別市社会福祉協議会までご連絡ください。

DVD ★★★★★

「サロンを始めるにあたって～楽しく通える居場所作り～」

(撮影:平成 30 年5月)



<主な内容>

- ・生活支援体制整備事業について
- ・サロン東町のなりたち
- ・運営の様子
(周知・買い物・活動の準備・会場設営)
- ・活動の様子
(体操・合唱・手遊び・歓談など)

サロン東町



運営者のお話

代表

もりいけ たえこ
森池 多恵子さん



(サロン東町を立ち上げた、左から、齊藤さん、守屋さん、森池さん)

一人暮らしの高齢の方から、閉じこもって誰とも話をしないと聞き、お茶とお菓子をを用意して集まることから始めました。最初は何人来てくれるかと不安もありましたが、有意義に過ごせたらまた来てくれます！口コミで広がっていき、毎回 20 名前後の方が集まるようになりました。

サロン開催のチラシは毎月一人暮らしの方を訪問して配っています。大変かもしれませんが、自分たちで歩いて回ることは大事だと思います。

開催情報

-開催日・時間

第 4 水曜日

13 時 30 分～15 時 30 分

-場所

東野幌青少年会館

(野幌東町 62-3)

-参加費・会費

100 円/回

…主な活動内容…

脳トレ、手遊びの他、集っている人が興味のあることがらについての講座など。

3. 安心・安全への取り組み

○保険について

活動形態・内容によって、加入できる保険があります。

ボランティア活動保険

ボランティア活動中におこる様々な事故に対する備えとして、無償で活動するボランティアの方々のための保険制度。

ボランティア行事用保険

地域福祉活動やボランティア活動の一環として行う各種行事における様々な事故に対する補償制度。

○助成金について

通いの場の運営にあたり民間団体が募集する助成金はいくつかあります。

詳しくは、江別市社会福祉協議会までお問合せください。

江別市社会福祉協議会

電話：385-1234

FAX：385-1236

○食品衛生について

食品を取り扱う場合は、衛生管理に充分注意しましょう。

食事の提供を考えているときは、手続きが必要な場合もあるので、まずは保健所に相談しましょう。食品の取り扱い、食中毒の予防・対策、場所の衛生管理について、必要な指導・助言を受けられます。

(江別保健所生活衛生課食品保健係：Tel 382-3054)

○緊急時の想定

通いの場において、緊急通報の手順、応急処置の方法等の緊急時対応マニュアルを作成しておき、もしもの事態に備えているところもあります。

また、災害時の動きなども確認しておく心安いです。

○見守りについて

緊急時に対応するためにも、できる限り連絡先がわかっていると安心です。個人情報管理には最大限配慮が必要です。通いの場で自然と生まれる人と人のつながりのなかで、信頼できる人に自分のことを知ってもらうことは、閉じこもりや孤立の防止、病気や心身機能低下の発見・防止につながります。

また、活動中は安全に配慮するとともに、当日の体調のほか、かかりつけ医の診断を受けている人もいますので、特に運動時など、個人に合わせて無理のない範囲でできるように見守ります。

4. 相談先・連絡先

「生活支援コーディネーター」にご相談ください！



通いの場の立ち上げと
運営を応援します！

生活支援コーディネーターは、生活支援体制整備事業という、生涯安心して暮らせる地域を住民のみなさんと一緒に作っていく役割をもっています。

その一環として、「通いの場」の支援を行っています。

江別市では、社会福祉協議会と各地域包括支援センターに所属しています。

例えば、こんなお手伝いができます！

☆企画のおすすめ（事例の紹介、制作物の提案）

☆参加者を募集するための広報・周知

☆運営者同士の交流に関すること

（サロン等交流会の開催や、他の通いの場の見学をコーディネートすること）

☆運営に関するお悩み相談 など

一緒に考えましょう☆
お気軽にご相談ください！



江別市社会福祉協議会

〒069-0811

錦町 14-87 総合社会福祉センター内

電話:385-1234 FAX:385-1236

大麻第一地域包括支援センター

〒069-0854

大麻中町 2-17 メディカルビルおおあさ

電話:388-5100 FAX:388-5101

江別第一地域包括支援センター

〒067-0004

若草町 6-1 いきいきセンターわかくさ

電話:389-4144 FAX:391-4612

野幌第一地域包括支援センター

〒069-0801

中央町 31-6

電話:381-2940 FAX:381-2941

江別第二地域包括支援センター

〒067-0061

上江別東町 7-26 江別管工事業協働組合2階

電話:389-5420 FAX:389-5421



令和3年(2021年)3月発行