

# 『通いの場』ってどんなもの？

「サロン」「カフェ」「集いの場」…呼び方・愛称は様々。  
人が出会い、元気と笑顔を分けあうトコロ。それらすべてが『通いの場』！

## どこで、どんなことをするの？

『通いの場』とは、住民同士が気軽に集い、一緒になって内容を考え、ふれあいを通して「生きがいがづくり」「仲間づくり」の輪を広げる活動です。また、地域の介護予防の拠点となる場でもあります。

個人の家や集会所など、みんなが通いやすい場所が「会場」となります。



多様で 柔軟で 心地よい  
そんな居場所が『通いの場』！

## 具体的にはどんな活動？

みんなが「気軽に」「無理なく」「楽しく」集う場所であれば、その場所はすでに『通いの場』です。

住み慣れた地域の住民同士が、「集い」「しゃべり」「笑い」一緒に時間を過ごすことで、年齢を重ねても変わらない一人ひとりの「居場所」となります。

高齢者に限らず地域の様々な世代が参加して楽しむ場が増え、定着するとともに地域が活性化していきます！



助成対象の  
サロン活動

健康づくり  
体操・スポーツ  
グループ

井戸端会議

男の居場所

趣味の会

女子会  
世代間交流

みんな地域の宝物  
『通いの場』



## 広げませんか？心も通う『通いの場』

みなさんが仲間とともに楽しく、いきいきと地域のなかで暮らすための、仲間づくり・生きがいがづくりの場は、すでに身近にあるのかもしれません。もしなかったとしても一緒につくっていくことだって可能です。

「なにか地域のためにできることはないかな？」といった小さな思いやりの気持ちをみなさんが暮らす地域の『通いの場』の活動に活かしてみませんか？



## 参加者がやりたいことを楽しむ！それが『通いの場』 それでいいんです！ **それがいいんです！**



### おしゃべり

家に閉じこもりがちな高齢者にとって「集う」場所と機会があることは大切です。

お茶を飲み、お菓子を食べながら笑顔と言葉のかけあいっこ。

そこにはいろいろな情報や毎日を元気に暮らすヒントがつまっています。



### レクリエーション

ゲームなどのレクリエーションは、場を和ませるのにうってつけ！

夢中になって楽しむことで、いつもと違った刺激を受けて心とからだを一層元気にしてくれます。



### ミニ講座

生活に役立つ勉強会を企画するのもおすすめです。

保健師などに健康の話をしてもらったり、倉敷市の出前講座を利用するのもいいでしょう。

様々な専門職が講座を通して通いの場を応援しています。



### 創作活動

手芸などの創作活動で、手先を動かすことが頭の運動にもつながります。

頑張った成果が形に残ることもうれしいですね。あるサロンでは、作った作品をバザーに出品して活動の財源としているそうです。



### 食事会

みんなで一緒に食べる食事は、格別です。みんなで材料を持ち寄って楽しく調理。

おいしく食べて、心もおなかも幸せいっぱい。漬物を持ち寄るだけでも、みんながいるだけで最高のごちそうに早変わり。



### 体を動かす

みんなで集まってする運動は、周りに後押しされ、長続きします。

最近は、週に一度集まり、体操の効果を高める場も増えています。

生活習慣に体を動かすことを加えて健康寿命をどんどん延ばしましょう。

