

4

『通いの場』事例紹介

倉敷市内で開かれている『通いの場』はそれぞれに工夫や特色があります。
この章では「みんなちがってみんないい」『通いの場』の活動事例を紹介します。

1 男

の居場所

男ごころをくすぐる「男のツボ」は意外とたくさん！
ツボを刺激してもっともっと元気になりましょう！

以前行ったアンケート調査では、倉敷市で『通いの場』に参加する男性と女性の割合は男性(3)：女性(7)という結果でした。サロンの参加者同士の情報交換の場でも、男性の参加が少ないことがよく課題にあがってきます。しかし、男性にとっての居場所も地域にはたくさんあり、そこでは男たちが日々元気に活躍しています。男が居場所に求める傾向を10のパターンに分けてみました。



男の居場所 十か条

一、新しい場所にとびこむのは、ちと苦手

No.231

西町笑天楽寿会【水島：連島町西之浦】

今までは仕事一筋。そのため定年後、地域のことがわからず新しい場所に飛び込むのが苦手な男性も多いそうです。

西町笑天楽寿会では、顔を見知った会員が直接声をかけて新たな仲間を勧誘しています。



二、しばられない参加を好む

No.278

下津井将棋の会【児島：下津井】

寒い日でも、天気さえよければ外で将棋を指す。これがとても気持ちがいい。犬の散歩中に立ち寄る人もいます。男たちは船の音を聞きながら将棋を指す。自由な空間だからこそ長年続いている活動です。



三、活動に目的と成果を求める

漢塾(おとこじゅく)【倉敷：中庄】

中庄学区をよりよくするために、月に一度、定期的に支え合いの仕組みづくりの勉強会を行う、男性中心の会です。毎月約5名の男性が集まり、移動支援や地域の困りごと支援など、前向きな話し合いを行っています。



四、せっかく集まるのならお酒もほしい

No.93

ちよいワルおやしCLUB【倉敷：粒江】

地域交流スペースうきうき館を会場に、見た目はちよいワルな男性たちが「地域のためにちよいと良いことをしよう」と悪だくみを行う場所です。

悪だくみに欠かせないのはやはりお酒です。お酒を酌み交わしながら、地域愛を語る空間から、粒江のこれからの支え合いが見えてきます。



五、いつの時代も秘密基地にあこがれる

原田洋ニワイワイサロン【玉島：柏島】

野菜と土いじりという共通の趣味を持つ男性中心のメンバーがみんなで作った秘密基地のような居場所に集います。
みんなの手が加わり、作り上げた自由に快適な空間です。



六、会話も大事だが、空気も共有する

下有井公民館にて【真備：有井】

豪雨災害により被災した真備町有井地区。ベンチに腰掛け、男たちは決壊した川を眺めながら、ポツリポツリと会話を紡ぎます。
女性とは少し違ったコミュニケーションですが、会話以上に共有する空間を大切にしているのでしょう。



七、昔取った杵柄を活かす場所を求める

幸町だがしわ【倉敷：幸町】

昔遊びや、オセロに、将棋、他にも男たちは豊かな人生経験に裏打ちされた「杵柄」をたくさんもっています。その杵柄は地域のみみんなの宝物です。



No.5

八、困った人は

見過ごせない

男は強く、優しい生き物。ぜひ頼ってください。頼られることで、もっともっと頑張れます！



九、のめりこむ

くつろぎ処しんわ【倉敷：新田】

一度、効果や必要性を実感したらのめりこむのも男の特徴。
新田親和会館で行われる百歳体操ではポイントカードをつくり百歳体操に50回参加すると、「百歳体操マスター」の称号とマスターの証である黄色いポロシャツが贈られます。100回を達成するとさらなる特典が！
マスターの称号と自分の健康を手にするため、男たちは今日も筋力トレーニングに余念がありません。



No.16

十、いつまでも現役で活躍しつづけたい



No.138

ふれあいファーム水車の里【倉敷：祐安】



No.463

ぶどうの家BRANCH【真備：辻田】



同京グループ



2世 代間交流型 水島子ども食堂ミソラ♪ No.223

子ども食堂から、みんなが集う地域食堂に！ [水島・西栄町]

子どもの孤食や貧困の支援から、地域の居場所づくりにつながっています。子ども、子育て世代のお母さん、地域の高齢者や障がいを抱えている人など、誰もが気軽に集い、料理をきっかけにたくさんの交流の輪が広がります。ここでは自然な人と人とのつながりから役割が生まれ、安心できる居場所となっています。



「団らん(誰が来てでもいい)」を大切に♪

ミソラ♪では、今まで一度も料理をしたことがない男性が野菜の皮むきや炒め物にチャレンジしたり、小さい子どもや近所の就労移行支援事業所の利用者さんが野菜を切り、料理の手伝いをしています。また、参加した学生が年下の子どもの宿題や遊びに付き添い、穏やかで楽しい時間が流れています。

自然な支え合いから心の壁はなくなり、誰にとっても居心地のいい「団らん」の時間になります。

1つの「もったいない」が、 たくさんの「ありがとう」に♪

フードバンクアリスさんから食品、食材を提供していただき、食品ロス削減の取り組みに協力しています。いただいた食品は地域の子どもの居場所に届け、食材はミソラ♪で愛情のこもった料理に生まれ変わります。



地域の高校生が主体になった子ども食堂に♪

メニューを考え料理するのも高校生！でもちょっと困れば、助けてくれる料理上手(大人)は近くにたくさんいます。

ミソラ♪に参加した高校生が、「お弁当のトマトはヘタがないけど…あれは食べやすいようにお母さんがいつもとってくれているんだ」と嬉しそうに話し、普段のちょっとした幸せに気づきます。



地域の人から嬉しい差し入れが♪

地域の人から畑で収穫されたゴーヤの差し入れ！予定していたメニューから1品増えて、急きょゴーヤチャンプルーが作られました。こんな嬉しいドッキリも地域とつながっているミソラ♪では珍しいことではありません！



子どもを見て思わず笑顔に。料理をしながらの3世代交流の様子です。



代表の井上 正貴さん
ミソラ♪は「美しい空」。人と人、人と自然がどこまでもつながるという意味があります。

3 体操中心型

1. 歌って体操の会

3. イキイキ元気クラブ2015

2. ラジオ体操の会

4. にんにんサロン

住み慣れた地域で元気にイキイキと生活したい！

体操中心の『通いの場』は、健康寿命の延伸や介護予防につながるだけではなく、共通の趣味を持った仲間との出会いの場でもあります。仲間が集ってする体操は、無理なく長く続けられます。

地域の中には、「もっと楽しみながら体操を続けたい」、「ずっと健康でいたい」などの思いから、様々な工夫をしながら取り組んでいる『通いの場』が数多くあります！

1. 歌って体操の会

No.239

【水島：連島】



誰でも参加可能です！まず最初に全員大声で笑います。そうすると、はじめて参加する人も自然に緊張がとれ、気付けば笑顔で参加しています。

みんなで歌い、曲に合わせて自作の振り付けで体操をします。また、年に1回「おさらい会」と「発表会」がそれぞれあり、日頃練習した歌や踊りを披露する場所もあります。

2. ラジオ体操の会

No.282

【児島：通生】



夜明け前から、「P.P.P.ブラヴィッシモ！通生」の玄関前で、正月以外は休むことなく、毎日ラジオ体操をしています。

毎日開催ということで心強い見守りにもつながっています。

夏休みには地元の小学生や親子連れも集まって大変賑わいます。



体操前には施設のプランターに水やりをする人の姿も！

3. イキイキ元気クラブ2015

No.339

【玉島：阿賀崎】



2015年から始まった体操は、名前のとおり参加者のイキイキとした元気づくりにつながっています。週によって体操の種類を変えることで、毎週行っても気分転換できるように工夫されており、参加者の中には皆勤賞の人もいます。体操の後にはフォークダンスも取り入れており、楽しい集まりが健康づくりにつながっています。

4. にんにんサロン

No.224

【水島：東千鳥町】



みんなで元気よく百歳体操と「にんにん体操」をしています。にんにん体操は座ったまま、誰でもわいわい楽しみながらできる体操です。毎回参加している人も多くいるので、自然に顔馴染みの関係ができており、無理のない社会参加や地域の見守りの場にもなっています。

他にも健康づくりに関する勉強会を定期的にしており、自身の身体や食生活などを見つめ直す機会につながっています。

4 自宅開放型

訪れる人も迎える人も、自宅ならではの居心地のよさがうれしい

『通いの場』は近所の公民館や集会所だけでなく、自宅の中にもあります。自宅ならではの空間で、参加者はお互いに役割を持って「場」を盛り上げています。身近にある『通いの場』だから、歩き慣れた道を仲間と一緒に通うことが出来る。地域や暮らしの中に溶け込む自宅開放型の『通いの場』は、限られたスペースの中にもたくさん可能性を秘めています。

- 1. サロン新町南 [真備: 岡田]
- 2. 沙美. ひまわり [玉島: 黒崎]

1. サロン新町南 [真備: 岡田]

我が家のようにくつろぐ No.459



女部屋

発災前は町内にある集会所でサロンをしていました。集会所も自宅も被災し壊れてしまっても「やっぱり集まりたい」との声が多く、自宅に集うようになりました。



男部屋

(下) 自宅のテレビはインターネット回線につながっており、カラオケや手芸の手順を動画で確認するなど大活躍。自宅ならではの活用方法ですね。



このサロンは男性が常時6~8人参加します。「男性は女性の中に入ると気おくれしちゃうから、ここでは男部屋と女部屋があるのよ」と話すのは代表者の渡辺アツ子さん。男部屋では我が家のようにくつろいだ男性陣が、女部屋ではいつも以上に賑やかな女性陣の姿がありました。

2. 沙美. ひまわり [玉島: 黒崎]

我が家のようになごむ No.399



参加者は他のサロンにも参加して、そこで得た情報を伝えてくれます。集まることで手芸作品や折り紙など、お互いに教え合うことができます。

参加者がお互いに「先生」になれるから、作品づくりも新しい発見があります。

2週間に1回、代表の真田さん宅に集まり、3種類の体操を約1時間行います。手が当たらないように少し体をずらすのも、慣れているから息がぴったり。しっかり運動した後はおしゃべりタイムです。次の予定や最近の様子など、何気ない会話で盛り上がるのも、自宅開放ならではの空間があるからです。



沙美. ひまわり 真田 和恵さん

5 財源確保型

ボランティア活動がサロンの財源に！

かわいい鬼の会 No.162

【倉敷：茶屋町】

「サロンを始めたいけど活動の資金がない」、そんな悩みをお持ちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか？茶屋町にある「かわいい鬼の会」では、メンバー個人が「倉敷市いきいきポイント制度」を活用し、介護保険施設等でボランティア活動をおこない、その実績に応じてたまったポイントを交付金として受け取ることでウォーキング会や食事会等のサロン活動を実施しています。

小さなつながりはやがて大きなつながりへ



代表の 姫井 伊津代さん
元々「ラジオ体操を楽しむ会」というサロン活動に取り組んでいた姫井さん。参加者も段々多くなり、子どもから大人まで多世代で集える場に。



そしてその活動の中で仲良くなったメンバーで、ウォーキンググループ「かわいい鬼の会」を結成。

近所にある福祉施設で、倉敷市いきいきポイント制度を活用し、ボランティアに参加することで活動資金を確保し、活動もより充実したものになりました。

倉敷市いきいきポイント制度とは？



介護保険施設等でボランティア活動を行い、その実績に応じてたまったポイントを交付金として受け取ることができます。

《問い合わせ先・担当窓口》

☎：倉敷市社会福祉協議会
倉敷ボランティアセンター
086-434-3350

大きなつながりの中で生まれる新たな取り組み



総合ケアサービス(株)創心會でボランティアをおこなう「かわいい鬼の会」のメンバー



地域交流イベントChayaの市に「かわいい鬼の会」専用のフリーマーケットブースが誕生！この取り組みは施設を利用している方の生きがいづくりにもつながっています。



和泉 茂子さん
施設利用者の和泉さんは、「かわいい鬼の会」のフリーマーケットブースに手芸の作品を出品しています。「ボランティアのみなさんと知り合ってから元気をいただいています」と元気に話してくれました。



「毎日が楽しい」と話す。「かわいい鬼の会」のメンバー。

財源とはお金だけでなく、

「絆」

なのかもしれませんね。

6 常設型

盛春会 [倉敷:大島]

No.22~No.31

集会所に、いろんな「やりたい」を集めたら、人も笑顔も集う場に

現在70名の方が会員として参加をしている「盛春会」。大島にある大島会館を主な会場に10以上の同好会活動を行っています。同好会活動は会員の「やりたい」という声に応じて少しずつ増えていき、気づけば集会所の予定表はスケジュールがいっぱいになっています。

ここに行けば、自分の「好きなこと」を選ぶことができ、ここに行けばたくさんの「笑顔」と「元気」にふれることができます。

60歳を過ぎたら、そこからが地域の暮らしの春到来！みんなで一緒に盛りあげましょう！

ニュースポの会



みんなで囲碁ボールを中心に楽しめます。倉敷市の大会にも出場しています。

大島会館



クリーンの会



ボランティアグループのクリーンの会は清掃活動を行うだけでなく、モーニングなどで料理の腕も振ります。

カラオケの会



懐かしい歌から、流行りの歌まで思い思いに熱唱します。年2回の発表会也大盛況！

大島会館を拠点に、たくさんの交流の場を開催中。

盛春会の会員になれば、好きな会にいくつでも参加できます。大島以外の方も参加できます！

歩く会



みんなでコースを決めて、ウォーキング。歩くたびに新しい発見と交流が生まれます。

健康&おはなしの会



百歳体操や健康吹き矢を取り入れています。高齢者支援センター等の講師を招いての勉強会も開催中。

手芸&おしゃべりの会



おしゃべりを楽しみながら手芸をしています。料理や食事会も行います。

フラワーサロン



お花の流派に関係なく、みなさんが生徒であり先生です。四季折々の生け花を楽しんでいます。

俳句の会



身近な毎日のことや季節のことを17文字の俳句にして楽しめます。頭と心の体操です。

12月予定表		12月予定表	
12/1	12/2	12/3	12/4
12/5	12/6	12/7	12/8
12/9	12/10	12/11	12/12
12/13	12/14	12/15	12/16
12/17	12/18	12/19	12/20
12/21	12/22	12/23	12/24
12/25	12/26	12/27	12/28
12/29	12/30	12/31	

カレンダーはいつも予定がびっしり！

参加者の声



ウォーキングコースを考えたり、料理のメニューを考えたり、盛春会はやることがいっぱい！だけど、それが楽しくて仕方がない。忙しいなか私の役割ややりがいがたくさんあるので、もっとこの会の良さをみんなに知ってもらい、参加をしていただきたい。

盛春会 秋岡 範充さん

※この他にも、卓球の会やグラウンドゴルフの会も元気に開催中です。

7 空

き屋・空き店舗活用型

1. 旭町ふれあいセンター 2. 喫茶店 川柳 歌声喫茶
3. カフェ陶 4. つくほ片山家おしゃべり喫茶

人が集えば空き家も輝く! アイデアがあれば身近なあの場所も通いの場に

地域には、様々な理由で空き家や空き店舗になった建物があります。しかし、そのような使われなくなった建物も、「この場所でこんな事ができたらいいな」「この場所にこんな人を呼びたいな」という想があれば、イキイキとそれぞれの『こんな事』ができる素敵な空間に生まれ変わることもできます。

役割を失っていた建物にも、人が集うことで新たな役割が吹き込まれ、集う人たちの元気を支えてくれます。

1. 旭町ふれあいセンター

No.4

【倉敷：東学区】



元気な地域づくりを目的とした作戦会議「小地域ケア会議」で、みんな

で検討して実現した旭町ふれあいセンターは、元布団屋さんの空き店舗を活用しました。

地域の方がよく知っている馴染みの場所で手芸や体操、子育てサロンなどを楽します。

現在は、別の場所に会場を移していますが、空き店舗という地域の資源を有効に活用するアイデアは他の地区でも大いに活かそうです。

2. 喫茶店 川柳 歌声喫茶

No.418

【玉島：新倉敷駅前】



新倉敷駅前にある「川柳」は、倉庫だった建物を店主自ら改装して作った喫茶店。歌が好きな店主が、この場所で月に2回、

歌声喫茶を開催しています。聞こえてくる歌に誘われ訪れた人も、すぐに歌の仲間入り。歌った後にみんなで飲むコーヒーは格別です。



3. カフェ陶 【玉島：陶】

No.428

以前住んでいた家が空き家になり、そこをおしゃべりや手芸、笑いヨガなどもできる集いの場として蘇らせた「カフェ陶」。民家の間に溶け込むようにあるこの場所は、集う人にとって居心地のいい

空間になり、好きなことを気の合う仲間同士でマイペースに行っています。



4. つくほ片山家 おしゃべり喫茶

No.119

【倉敷：帯高】

数年前まで空き家だった古民家は、実は江戸時代にできた建物。敷地内には能舞台や日本庭園もあり、貴重な歴史を感じる空間です。

この場所を活用し、今ではおしゃべり喫茶や世代間交流なども行われ、落ち着いた空間が集う人のふれあいを見守っています。



8 訪問型

「ちょっとそこまで」

専門機関の『通いの場』
No.3

訪ねた先が『通いの場』。「待つ」から「出向く」への新発想！

自分の足で『通いの場』に参加できているうちはいいけれど、そこに行けなくなったその先は？
そのような不安を解決する方法として、大高高齢者支援センターが取り組んでいる新たな『通いの場』が訪問型サロン「ちょっとそこまで」です。

外出に不安があっても大丈夫。テントや椅子・お茶セットを車に積み込んで、あなたの家のすぐそばにサロンの方がお邪魔します！自宅の庭先や近くのお店など、無理なく、いつまでも地域での交流を楽しみましょう！



(上) この日は、ドン・キホーテ倉敷店さんの駐車場の一角をお借りしてサロンを開催しました。かわいいステッカーを貼った車で訪問します。



(左) 店長さんから焼き芋と飲み物のうれしい差し入れが。住民とお店のつながりがサロンを通していっそう深まります。



(右) 参加者のなかには、杖や押し車を使っている方もいますが、自宅のそばまで来てくれる、このサロンなら無理なく参加できます。

TOPIC すごいぞ真備町！市内及び真備町の『通いの場』の推移

平成28年度以降、生活支援コーディネーター等が市内の『通いの場』の調査を行っています。年々『通いの場』の数は増え、特に真備町は平成30年7月豪雨災害被災以降、様々な形の『通いの場』が生まれており、発災前の倍近くまでその数が増えていることがわかります。

大きな災害があった真備町は今、「人と出会い」「情報が行き来し」「日常を感じる」ことができる場から少しずつ復興への歩みを進めています。

(生活支援コーディネーター調べ)

内容	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度
個人・団体が実施する『通いの場』	430	499	600	705
真備町の『通いの場』	38	51	58	被災 98

9 認

知症カフェ

1. コメダ珈琲店倉敷中島店
3. 児島の学び場

2. オレンジハイツ
4. Pカフェ!通生

様々な担い手による認知症カフェが次々と誕生!

地域の特徴が十人十色であるように、認知症カフェの取り組みも様々です。認知症のご本人やご家族の方、専門家、地域の方々が気軽に集い、情報交換や相互交流等ができる『通いの場』、認知症カフェをご紹介します!

1. コメダ珈琲店倉敷中島店 でくつろぎの時間を **【倉敷:中島】**

「コメダ珈琲も地域貢献を!」オーナーさんと店長さんの熱い思いから始まった認知症カフェです。高齢者支援センターや認知症マイスターと協力しながら誰でも気軽に立ち寄れる居場所を目指します。



スタッフに対する認知症サポーター養成講座を開催

2. くらしき山陽ハイツのすべてが認知症カフェ **オレンジハイツ【倉敷:有城】** No.116



宿泊、食事、入浴、研修、スポーツなど様々な楽しみが詰まった、くらしき山陽ハイツならではの認知症カフェを開きたい。作戦会議を重ねて生まれたのが、会館全てが認知症の人を優しく受け止める「オレンジハイツ」です。



大きな牌を使ったコミコミマーじゃんもやっています。楽しみながら認知症予防。



認知症サポーターの証、オレンジリングを持参すると飲み物代等が割引になるうれしい特典が!

3. 日本初?電気屋さんで認知症カフェに!? **児島の学び場【児島:小川】** No.298

長年地域の電気屋さんを営んできた「すがの電器」。代表の菅野雅次さんは、地域の方が集う場、人と人が繋がる場、心の拠り所となる場でありたいとの思いから取り組みを開始。

福祉の関係団体と協力しながら地域の居場所づくりに貢献します。



モデルハウスのような室内!座るだけでも癒されます。

4. 看護・介護・栄養の専門職が相談にのります! **Pカフェ!通生【児島:通生】**

専門機関の『通いの場』
No.33



地域密着型特別養護老人ホームP.P.P.ブラヴィッシモ!通生内に誕生した認知症カフェ。多くの専門職が参加しているので様々な相談にも対応可能。

また地域の民生委員なども参加し、まさに地域と一体となった認知症カフェです。



専門職との世間話も大切な時間です。

10 復興の居場所

この地域で暮らし続ける

- 1. 真備洗淨カフェ
- 4. ぶどうの家BRANCH
- 2. 岡田シニア倶楽部歌声喫茶
- 5. ぐい真備
- 3. ぽっと笑待会
- 6. フレまび

豪雨災害によって被災した真備町。多くの居場所が水害によって失われましたが、人と地域は今だからこそ「集い」「つながる」ことの大切さを感じています。

住民や様々な機関がつながりあうことで、多くの「場」が生まれ、気づけば被災前以上の『通いの場』が誕生し、その「場」一つひとつが復興への大きな後押しとなっています。

1. 真備洗淨カフェ [真備: 箭田]

ボランティア型

No.489

いつ来ても、いつ帰ってもいい



写真洗淨のボランティア活動を行う一角にその場所があります。

そこでは、世代も性別も住んでいる場所さえ超越した交流が生まれています。

ボランティア同士の交流だけでなく、時には洗淨を依頼した方とボランティアの方々との談笑や住民の方の体験談を聞く場になったりもしています。

「いつ来ても、いつ帰ってもいい」ボランティア活動をしなくても、誰でも気軽に覗いて集える場所を目指しています。

2. 岡田シニア倶楽部歌声喫茶 [真備: 岡田]

大人数型

No.457

来る者拒まずで笑顔満載♪

「声を出すことは心と体に良いこと!」と、発災前から岡田地区で歌声喫茶を行っていました。その時から『来る者拒まず』のスタンスは変わりません。誰でも来られて、みんな楽しい。それが歌声喫茶です。



歌が好きなら誰でも集まれ～！を続けていたら、毎回の平均参加者が100～150人！になりました。

歌声も笑顔もはじけています。

3. ほっと笑待会 [玉島:長尾]

真備の集い

No.416

真備with心ほっとサポーター

「みなし仮設の方々のために私たちができることはないか、新たな関係づくりの手伝いが出来ないだろうか、この地域の良さも知ってもらえたら…」玉島地区の心ほっとサポーターたちの思いから始まったこの集いも、今や2か月に1度の定期開催を行うまでになり、多くの方に喜ばれています。



4. ぶどうの家BRANCH No.463

常設型

[真備:辻田]

いつでも誰かがそこにいる



誰でも利用できる「場」であるBRANCH。イベントの日もそうじゃない日も常時開放されています。いつでも誰かがそこにいる、気軽にふらっと寄れる居場所です。

5. ぐい真備 [真備:辻田]

専門機関の『通いの場』
No.53

男の居場所

飲みにケーション
かくあるべし!



お酒と一緒に昔を語る。今を語る。将来(ユメ)を語る。語りつくして現状を動かす力がこの場所にあります。

6. フレまび [真備:箭田]

店舗協働&外出支援型

専門機関の『通いの場』
No.58

何やってるの
のかな?

地域に暮らすのは人だけに非ず

町内にある施設が公益事業の一環で外出支援のサポートと居場所づくりを応援し、スーパーは店舗の空きスペースを提供することで、この活動を応援しています。

参加者は、お昼を店舗でワイワイ言いながら購入し、みんなで一緒に食べ、帰りには、買物をして帰ります。

買物に来た方の飛び入り参加もあったり、思いがけず顔見知りの方に会って話がはずんだり。店舗ならではの良さがあります。

それぞれのできる事が重なって、こんなに素敵な『通いの場』になりました。



送迎に頼らず直接参加も、ちょっと覗いての飛び入り参加も可能です。