



▲ 第3町内会『さくら体操クラブ』活動の一コマ  
ウォーミングアップの後DVDを見ながら「いきいき百歳体操」を実践します

## さまざまな地域の居場所

これまでのカタチにとらわれない  
“地域の居場所”がそこにありました

「一から“地域の居場所”なんて作れないよね…」  
そんなことはありません。皆さんの身近にもいろいろな  
カタチの“地域の居場所”があるのです。

### 地域で支え合う 介護予防事業 **通いの場**

町では、超高齢化社会の今、介護が必要な  
状態になっても生きがいや役割を持って暮  
らすことができ、互いに支え合うことがで  
きる地域づくりを目指して、平成28年度か  
ら介護予防事業「通いの場」を開始しました。

#### 通いの場って何？

「通いの場」は高齢者の皆さんが、日常的に地域の皆さんとふれ合うことができる身近な“地域の居場所”です。「いきいき百歳体操」を中心とした体操教室を通して、高齢者の健康増進と介護予防を図るとともに、地域における交流の場としての役割も期待されています。

町は、「通いの場」の立ち上げを希望する地区にリハビリ専門職や町職員が集会所などを訪問し、体操を指導したり、体力測定を定期的の実施したりしながら、運営をサポートしています。

専門職の派遣期間が終わった後は、自主的な活動として継続していくかどうか各地区に委ねられますが、令和3年までに取り組んだ19地区全てで、「継続したい」という声が上がっており、自主的な活動につながっています。地区によって参加人数や開催頻度は違いますが、運動後に茶話会などを開催している地区もあり、地域の皆さんが互いに交流を深める工夫をしています。

今年度は新型コロナウイルス感染症の影響もあり、新たな立ち上げはありませんが、すでに活動している地区では、「通いの場」が新たな“地域の居場所”として受け入れられています。

#### 「通いの場」自主開催地区

	地区	名称	場所	開催日時
藤田地区	本町・大町北町内会	まごころ倶楽部	まごころサービス国見センター	第1・2・3 金曜日 10:00～
	宮町南町内会	元気会	光陽集会所	毎週金曜日 13:30～
	大町南町内会	かたくりの会	まごころサービス国見センター	第1・2・3 水曜日 13:30～
山崎地区	源宗山町内会	たんぼぼ会	源宗山集会所	毎週金曜日 10:00～
	滝山町内会	えがおクラブ	滝山集会所	毎週金曜日 9:30～ 毎週水曜日 10:30～ (2部制)
	耕谷町内会	なかよし会	耕谷集会所	毎週水曜日 13:30～ 毎週金曜日 13:30～ (2部制)
小坂地区	鳥取・内谷町内会	陽だまり	鳥取内谷防災センター	毎週火曜日 13:30～
	小坂・太田川町内会	太陽クラブ	こさかふるさと館	毎週金曜日 10:00～
	前田町内会	前田健康会	前田公民館	毎週金曜日 13:15～
	板橋・板橋南町内会	わくわく体操	国見ニュータウンコミュニティセンター	毎週水曜日 14:00～
	泉田上・中町内会	上中いきいき体操	泉田中集会所	毎週金曜日 13:30～
	泉田下町内会	楽しい会	泉田下多目的集会所	毎週金曜日 10:00～
森江野地区	第1町内会	しゃしゃんと長生きクラブ	第1町内会集会所	毎週金曜日 10:00～
	森山第2町内会	しあわせ健康教室	第2町内会集会所	毎週金曜日 13:30～
	第3町内会	さくら体操クラブ	第3町内会集会所	毎週金曜日 10:00～
	徳江北町内会	さわやか とくほく	徳江北部コミュニティセンター	毎週木曜日 14:00～
	第8・9町内会	にこにこ体操教室	徳江南部公民館	毎週金曜日 13:30～
大枝地区	塚野目地区	塚野目体操クラブ	塚野目集会所	毎週水曜日 9:00～
	西大枝地区	ハッピー体操教室	東部高齢者等活性化センター	毎週金曜日 13:30～



## 陽だまり

藤田宮前町内会

開催日時 月1回(第4木曜日)  
午後1時30分から午後3時

開催場所 藤田光陽集会所

参加費 無料

▲ 茶話会の合間に「いきいき百歳体操」を実践。順番に声を出して体操をします

#### 参加者全員でお祝い

11月25日、藤田光陽集会所で開かれた『陽だまり』。世話人の方たちが準備した焼き芋やお菓子、飲み物が手際よくテーブルの上に並べられます。「今日は寒いね〜」。「焼き芋なんて久しぶり!! おいしそうだこと」。参加者のあいさつが続きます。

会の冒頭では、今月誕生日を迎えた方へのお祝いです。全員で誕生日の歌を歌い、世話人の方からプレゼントが手渡されました。「毎月、参加者の誕生日をお祝いしています。ささやかですがプレゼントも準備して渡しています」と代表の八巻竹治さんが笑顔で語ります。

お互いの近況報告や地域の情報など、茶話会の話題は絶えません。合間には全員で百歳体操や歌謡曲の合唱も行われ、時間を忘れてしまうほどの楽しさです。

#### さらなる発展を目指して

「みんなで楽しく、集まれる場所があればいいのに…。そんな思いから『くみにみさきえ愛』に参加した大津美代子さんは、当時の町内会長だった



▲ 全員で「北国の春」を合唱

八巻さんに相談。八巻さんは協力者を募り、町内会にも理解を求め、他の地区の事例も参考にしながら、地域の居場所づくりに取り組みました。毎月1回、藤田宮前町内会で開いている『陽だまり』。八巻さんの呼びかけで、4人の世話人とともに平成29年7月に活動が始まりました。主な活動は茶話会で、毎回10人ほどが集まります。

『陽だまり』は皆さんの近況報告をしたり、地域の情報をお互いに交換したりする場でもあります。「堅苦しくなく、困りごとなど、なんでも相談会」のつもりで足を運んでください」と八巻さんは話します。

そして、「今後は若い世代の方にも参加してもらえよう、魅力ある活動を考えていきます」と『陽だまり』のさらなる発展に期待を寄せています。

▼ 大好評だった焼き芋。おいしさに話も弾みます



「町内会のみなさんと楽しくお茶が飲める場所が欲しい」という相談を受けたのがきっかけです。すれ違っただけだった地域の人が、この集まりを通して顔見知りになり、交流が増えました。地区の皆さんと親睦が深まったと感じます。

今後は、年齢に関係なく一人でも多くの人に参加してもらいたいです。気を遣わず、気楽な場所として利用してもらえればうれしいです。



八巻 竹治 さん