

あなたの「きっかけの1歩」をサポート！  
セカンドライフ応援ブック

平成30年1月

No.4

特集

通いの場へようこそ

# とびら



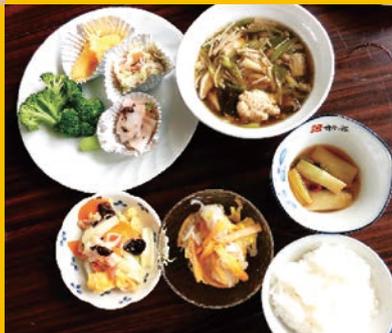
地域に住む方の笑顔が  
集まる「通いの場」  
いきいきと活動するための  
工夫や笑顔の秘訣を  
お聞きしました。



セカンドライフ応援  
ステーションから  
ハッピーボランティア  
って？

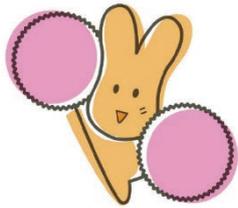


地域包括支援  
センター嵐南  
認知症高齢者  
声かけ訓練  
の様子



# セカンドライフ 応援ステーションから

マスコット  
キャラクター  
セカちゃん



皆さんこんにちは。セカンドライフ  
応援ステーションです。

早いもので、当ステーションができて  
2年が経ちました。

当ステーションを通じて活動をされた  
方が、「活動して良かった」「嬉しいこと  
があった」と、笑顔を見せにきてくだ  
さることもあり、コーディネーター一同、  
本当に嬉しく思っています。

さて今回は、平成29年度からスタート  
した新事業「**ハッピーボランティア**」に  
ついてお知らせします。

おおむね55歳以上の方が、地域で活躍  
することで介護予防や健康づくりにつながる  
よう、依頼に基づいてボランティア活動を行  
った場合に、市から謝礼金が支払われる  
ものです。



謝礼金の額 4時間未満 1回 500円  
4時間以上 1回 2,000円

ハッピー  
ボランティア  
って？



## 始め方

セカンド  
ライフ応援  
ステーション

登録票を  
提出します



高齢者の社会参画の相談窓口「セカンドライフ応援  
ステーション」に登録して、ボランティア活動の紹介  
を受けます。

※セカンドライフ応援ステーションがボランティア  
保険に加入します。

## 活動例

公共施設での子ども見守り、公園の見回り、  
簡易清掃、イベント補助など



ボランティアで、周りもあなた自身もハッピーに！地域で活躍してみませんか。

★ハッピーボランティアの申込み セカンドライフ応援ステーション

〒955-0065 三条市旭町2丁目6番11号（三条市役所第二庁舎2階）

開設日時 月曜日～金曜日の午前9時～午後5時（土曜日・日曜日、祝日、年末年始お休み）

☎ 0256-47-0033

★事業に関する問合せ 三条市 福祉保健部 高齢介護課 地域包括ケア推進室

☎ 0256-34-5457

# C O N T E N T S

本 紙 の 内 容

セカンドライフ応援ステーションから P 1

通いの場で築く温かい関係 P 2

特集 通いの場へようこそ P 3 ~

コラム こんなこともしています！ P15  
地域包括支援センター

## 通いの場で築く温かい関係

日本は、世界の長寿国ですが、それと同時に少子高齢化も進んできています。このままのスピードで高齢化率が伸び続けると、2050年（33年後）には3人に1人が高齢者になります。さらに、核家族化も進み、ひとり暮らし高齢者世帯、高齢者のみの世帯がどんどん増えてきています。

三条市も例外ではありません。こうした社会情勢の中、住み慣れた地域で、みなさんが安心して住み続けていくためには、地域での助け合いがとても大切です。

その助け合いによる温かい関係性は、昔ながらの「向こう三軒両隣」から始まり、町内会や自治会、地域の仲間での集まりなどを通じて、みんなが顔見知りになり、世間話をするような関係になることで広がっていくものだと考えます。

そこで、三条市では、継続的に地域のみなさんが顔を合わせ、温かい関係性を続けていけるように、自宅から歩いて行ける範囲に地域の高齢者が定期的に集まる場である「通いの場」を住民同士の力で作ることで、また、既にある「通いの場」を続けていくことを支援しています。（三条市シルバー元気プロジェクト（2017年3月）、通いの場ガイドより）

# 特集 通いの場へようこそ

地域にお住まいの方が集う「通いの場」。そこには、いきいきと活動される方の、さまざまな工夫がありました。

今回の「とびら」では、地域の通いの場に来られている方へ、活動の楽しみや工夫、会への思いなどをお聞きしました。

～見出しについて～



## 主な活動

元気な通いの場の事例から主な活動を紹介します。



## 参加者から



## 運営者から

通いの場へ参加する方の声や、運営している方の思いなどを紹介します。



花桃の会(P9)



本町ながいきクラブ(P5)



渡前じよんのび会(P11)

## セカラの通いの場 元気ポイント

元気な通いの場の活動の工夫などを紹介します。

セカンドライフ  
応援ステーション  
マスコットキャラクター  
セカラちゃん



# さんちゃん健康体操に手芸、講座、温泉。 広がる活動の輪と笑顔

## 嘉坪川 いきいき会

### 主な活動

嘉坪川集会所に集まり、さんちゃん健康体操を行った後、手芸に取り組んだり、講話を聴いたりしています。消費者被害等について学んだこともありました。年に3回程度、日帰り外出し、皆で食事をする機会もあります。



手芸が得意な人を囲んで、手仕事をしています。作品展も開きました。



日帰り温泉の後、皆でおしゃべりをしながらの食事は格別



### 参加者から

ここへ来て、誰かと会っておしゃべりをしたり、一緒に活動することが楽しみです。日帰りのお出かけも元気になれます。



### 運営者から

いきいきサロンとして立ち上げてから10年以上。集まることで笑いが増えたこと、生活の一部として来てくださる方がいること、近所で顔なじみの人が増えたことなどが、本当に良かったと思っています。

セカラの通いの場  
元気ポイント



- 体操、講座、お出かけなどバラエティに富んだ活動に取り組んでいます。
- 会の運営に当たり、回覧板で周知することや助成を受けることなどで、自治会と連携を取っています。

元気のために！長生きのために！  
体を動かして、おしゃべりをして、  
多くの方から参加していただきたい！



## 本町ながいきクラブ



### 主な活動



参加するほど、健康に！



中央いきいきセンターで、さんちゃん健康体操をメインとして活動しています。発足当初は、男性メンバーが多いさんちゃん体操のサークルとして始まりました。体操で体を動かした後、集まった人同士でおしゃべりをしています。

さんちゃん健康体操のサークルとして活動すると、各サークルの活動場所で、介護予防の講座（認知症予防やお口の健康など）を受けることもできます。



さんちゃん体操で！  
1、2、3！



### 参加者から

ここへ来て、**体を動かし、おしゃべりをするのが楽しみ**です。



### 運営者から

毎回、10数名の参加者がいますが、当会場の近隣の方を始め、ぜひ多くの方から参加していただきたいと思います。

セカラの通りの場  
元気ポイント



■さんちゃん健康体操のサークルとして、地域の身近な会場で集まっています。サークル立ち上げは、高齢介護課地域包括ケア推進室(☎34-5457)へご相談ください。

見ている人も楽しいが、踊る人はもっと楽しい！  
ここでどれくらい笑ったか、わからない。



### 主な活動

## 鬼木いきいきサロン

鬼木集会所で、お茶を飲みおしゃべりをしています。ここ1年ほど、「ぴんころ音頭」を踊っています。音楽に合わせて歌い、踊り、手拍子を打って、全員が笑顔になれます。日帰りや1泊で、旅行に行くこともあります。

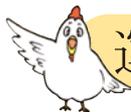


踊りの後のお楽しみは食事。  
今日はお弁当



### 参加者から

ここに集まって、ぴんころ音頭を踊ったり、お茶を飲んで交流することが楽しいです。



### 運営者から

地区の老人会から始まり、ふれあい・いきいきサロン事業を活用して、皆で外へ出ようと声をかけ合ってきました。旅先で出会った「ぴんころ音頭」を、見るだけで終わらせず、**自分たちでも踊ってみよう**という発想を出したことは、すごいことだと思っています。通いの場を**盛り上げていこうと、常にどうするか考えることが楽しみ**です。

セカラの通いの場  
元気ポイント



■通いの場を盛り上げることにに対してアンテナを張り、面白いと感じた様々な活動を取り入れています。

体操や手芸を行った後の、季節のおいしい食事とはずむ会話が楽しみです。



## わくわくサロンよっかまち

運営者・田中さんのお宅に集まっています

おしゃべりが楽しみ

折り紙作り

本日のメニュー

### 主な活動

四日町地区にある田中さんのお宅に集まり、皆で体操や手芸などを行った後、一緒に昼食を食べています。立ち上げたばかりの会ですが、ロコミが広がり、メンバーが集まってきています。

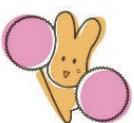
### 参加者から

この会で知り合い、知り合いたてで湯気が立っているような人同士でも、会話がはずみます。おしゃべりをして、交流することが楽しみです。

### 運営者から

自宅に人が集まってきてくださり、交流ができることが楽しみです。以前から通いの場を作りたいという思いがあり、立ち上げる際には社会福祉協議会の「ふれあい・いきいきサロン事業」を活用しました。

セカラの通いの場  
元気ポイント



- 社会福祉協議会が実施する「ふれあい・いきいきサロン事業」のサロン運営費助成を活用し、個人のお宅を会場として、通いの場を立ち上げています。この事業は、本冊子に掲載している会をはじめ、多くの通いの場で活用されています。「ふれあい・いきいきサロン事業」については三条市社会福祉協議会(☎33-8511)へご相談ください。

集落の顔なじみのメンバーで声をかけ合い集まります。さんちゃん健康体操や講座などの、交流が楽しみです。



## 長沢健康サークル



体操で体を動かします



食生活改善推進委員から減塩について学びます



### 主な活動

長沢公民館で集まり、さんちゃん健康体操を行って、お茶を飲みながらおしゃべりをしています。健康につながる食生活など、介護予防の講座も年に2回ほど実施しています。



### 参加者から

ここに集まり、皆でおしゃべりをするのが楽しみです。人と会うことで、**お互いの元気な様子**はもちろん、**ご家族の様子も確認**できます。



### 運営者から

地区の老人会からスタートして、この集まりを続けてきました。ここに来て、**顔なじみの人と会える**ことは、会を運営していく上での楽しみでもあります。

セカラの通いの場  
元気ポイント



- さんちゃん健康体操のサークルとして、体操を続けています。
- 介護予防の講座なども取り入れて、活動の幅を広げています。

皆で食べる食事はおいしい。食事の後も楽しい。  
お腹を抱えて笑い合っています。

## 花桃の会(大島地区)



我が家にはない献立を知ることも  
集まる楽しみ

年をとるってどんなこと～腰が曲がるというけれど～お世話になった人びとに  
～感謝感謝の姿です♪♪♪(うさぎとかめ、のメロディで合唱)



### 主な活動

大島公民館で集まり、皆で購入した食材や持ち寄った野菜などで、昼食を作って食べています。食事が終わると、笑いヨガを行ったり、手芸の作品作りなどをして楽しく過ごします。誕生日の人がいると、お祝いの歌を歌うこともあります。



### 参加者から

みんなで食事をする他、色んな料理の作り方を知ることも  
楽しみです。食事の後も、ゲームや歌などで過ごす時間が  
楽しく、ここではいつも大笑いします。



### 運営者から

立ち上げて1年ほどですが、会を立ち上げる時には、チラシを作成して地区の家を1件1件回り、お声がけしました。  
口コミでも広げていただき、常時20人以上の方から参加  
いただいています。皆で料理のアイデアを共有し合うことなど  
人が集まることで会話が広がる  
ことが楽しみの1つです。

セカラの通いの場  
元気ポイント



- 集まる時間を決めず、来たい時間に気軽に来ることができるようにしています。
- 季節の食事を手作りして食べることや、歌うことなど、大勢で楽しめる活動を行っています。

地域のコミュニティで生まれる温かい関係。  
ここでつながりが生まれ、笑顔が生まれる。



## いぐりわかふじコミュニティ イキイキサロン



### 主な活動

井栗小学校区の皆さんが集まる「いぐりわかふじコミュニティ」で、コミュニティの活動の一環として、地区に住む方がどなたでも集えるサロンを開いています。ここでは麻雀、将棋、スカットボールの活動を行うサロンを紹介していますがさんちゃん健康体操や囲碁を行うサロンもあります。



大人も子どもも  
集う麻雀



### 参加者から

仕事や地域活動があると、**脳が活性化する**と感じます。負けでも楽しめるような雰囲気づくりや、対戦相手から攻めていただくような指導を行うことも大切にしています。(将棋参加者)



### 運営者から

地区にお住まいの方は、どなたでもお越しいただけます。今後、スタッフが集まれば、共食など活動の幅をさらに広げていきたいと思っています。新しい方からも是非お越しくださいたいと思います。

セカラの通いの場  
元気ポイント



■体操、将棋、麻雀など、活動別にサロンを開催することで、興味のある活動を通して会話がはずみます。

元気だったかね。お互いの元気な顔を確認め合う。  
陽だまりの中でお茶を片手に、集う。笑い合う。



### 主な活動

渡前ふれあいセンターで集まっています。お茶を飲み、おしゃべりをするのが活動のメインです。講話を聞くことや、映写会、お楽しみ会等も行っています。



### 参加者から

お茶を飲みながら、おしゃべりをしています。読み聞かせなどの余興も楽しみで、**集まって時間を過ごす**と笑顔になります。



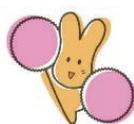
### 運営者から

**元気であることを確認し合える機会**の1つとして、会を続けていきたいと思っています。励まし合えることもあるかもしれませんが、年齢を重ねるほど、**支え合いが必要**になっていきます。参加者が、こうしたことを意識していけるような集まりにしたいと思っています。



代表の長谷川さん  
自身も昔話の読み聞かせをされます

セカラの通いの場  
元気ポイント



- お茶会を中心に、参加しやすく、話しやすい雰囲気を作っています。
- セカンドライフ応援ステーションから、講座などの情報を得ることもあります。

健康でいられる季節の食事を食べ、健やかな時間を過ごします。余興も楽しく、会話がはずみます。



## わかくさ会(旧条南小学校区)



### 主な活動

島田会館に集まり、みんなで講話を聞くことなどの催しを楽しみます。料理ができる人が会場で昼食を作り、集まった人同士でおしゃべりをしながら食べています。食事は、季節の素材を取り入れたもので、**楽しく会話をしながら食べると心も体も健康**になります。



### 参加者から

**季節のおいしい食事が食べられることが嬉しい**です。また講話や手品など、楽しい余興もあり、毎回の参加が楽しみです。



手品に歓声が上がりました



### 運営者から

立ち上げて1年ほどになりますが、会を立ち上げる時には、対象地区の**自治会で案内を回覧**していただきました。今では口コミでも広がり、おおむね30人以上の方から来ていただいています。今後は、日程を増やすことや、お茶会を開くことなど、活動を広げていきたいです。

セカラの通いの場  
元気ポイント



■季節の食事を手作りして食べるものの他、お口の健康の講座、手品、脳トレーニング、助産師による健康講座など、毎回新しい活動を取り入れて、新鮮な時間を楽しんでいます。

食事を一緒に食べ、会って話す。同じ空気感の中で伝わることもある。人の温かさを感じる場所



## 葎谷なかよしクラブ



### 主な活動

葎谷ふれあいセンターで集まり、食事や余興を楽しみます。食事は持ち寄ったり、会場で作って食べています。ひこぜんや三角ちまきなどの郷土食を作ることもあり、地域から多くの人が集まります。

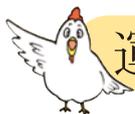


色とりどりの食事に  
会話もはずむ



### 参加者から

おいしい食事を食べ、集まって話をしたり  
みんなで活動することが楽しみです。



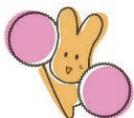
### 運営者から

会の参加を皆さんにお知らせする時は  
地区のお家を1件1件回ってご案内  
しました。こうして集まることもそうで  
すが、食事や活動などを共にして、**同じ  
空気を感じていると、お互いのことが  
良くわかり、話も伝わりやすい**と思  
います。



新米の季節には  
郷土食のひこぜん  
作り

セカラの通いの場  
元気ポイント



- 地域の人のお家を1件ずつ回って声をかけることなど、直接会って話をすることを大切にしています。
- 持ち寄りや手作りの食事を食べることその他、ボール投げや折り紙など、手を動かす活動を楽しんでいます。



今日 行くところがあること  
今日 誰かと話をする事

通いの場に来ると ほっとすることは  
今日も この場所へ顔を見せてくれたあなた  
あなたがかけてくれた一声  
おいしい食事と笑顔  
その笑顔を見て嬉しいと思う気持ち

今日も 来てくれて ありがとう

通いの場の温かい関係をつないでいくのは  
あなたです

今日も 明日も  
この場所が続いていきますように

次もまた ここで会いましょう

通いの場へようこそ。

## コラム

こんなことも  
しています！  
地域包括支援  
センター

地域包括支援センター嵐南 認知症高齢者声かけ訓練の様子



### 地域に住む人同士の、支え合いが大切です！ ～通いの場へ、ずっと通い続けられるように～

地域包括支援センター嵐南では、地域の老人会からの依頼で認知症サポーター養成講座を実施しました。その後、「講座での学びを実際の場で生かしたい」との声があり受講者や地域の「元気らかね声かけ支援員」の皆さんと話し合っ、「認知症高齢者声かけ訓練」を実施しました。地域包括支援センターでは、地域の皆さんが、住み慣れた地域でいつまでも生活していくための支援なども行っています。

## 身近な地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。

介護や介護予防の相談のほか、高齢者虐待や消費者被害の防止など、高齢者の権利を守るための相談にも応じています。お気軽にご相談ください。

名称	担当圏域	電話番号
地域包括支援センター嵐北	第二・三中学校区	36-0620
地域包括支援センター嵐南	第一・本成寺中学校区、須頃小学校区	36-5001
地域包括支援センター 東	第四・大崎中学校区、大島小学校区	38-4455
地域包括支援センター 栄	栄中学校区	45-7600
地域包括支援センター下田	下田中学校区	46-3193

セカンドライフ応援ブック「とびら」平成30年1月

発行：三条市福祉保健部高齢介護課

〒955-8686 三条市旭町二丁目3番1号 ☎ 0256-34-5457(直通) FAX 0256-32-0028

<http://www.city.sanjo.niigata.jp/>