

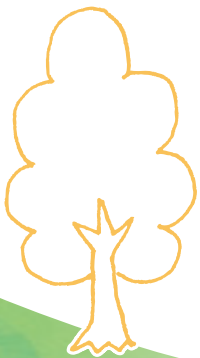
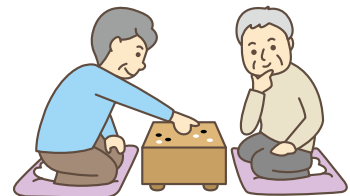
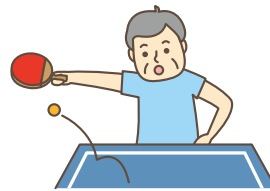
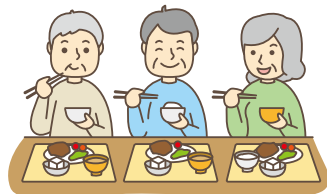


お宝いっぱい 健幸北杜



# 高齢者通いの場 立ち上げ・運営ガイドブック

人生100年時代をどう生きる？



はじめに.....	P2
通いの場運営団体インタビュー.....	P4
通いの場立ち上げのポイント!.....	P14
通いの場運営のポイント!.....	P18
介護予防の効果をも高めるポイント!.....	P22
通いの場紹介.....	P28

# みんなが健康で幸せに暮らせる北杜市を目指して

「お宝いっぱい健幸北杜」を宣言しました。



## はじめに

北杜市では、人生100年時代を迎える中、健康寿命の延伸を図りながら、医療や介護が必要になっても住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、『お宝いっぱい健幸北杜』をキャッチコピーに、身体面の健康だけでなく、人々が生きがいを感じ、安心安全で豊かな生活を送れること(=健幸)を目指したまちづくりを推進しています。

今後、少子高齢化が進展し、医療・介護サービス等への更なる需要増加が見込まれる状況においては、行政サービスだけでは地域を支えることはできません。**地域の課題を「自分ごと」として考え、地域住民がそれぞれできることを持ち寄って、ときに支え、ときに支えられる「お互いさま(互助)」の関係を築き、地域の力で解決していく必要があります。**

そこで北杜市では、元気な高齢者を増やし、高齢者が活躍できる地域づくりを目指し、介護予防に資する「通いの場」を市内に多く展開できるように、その活動を支援しています。

このガイドブックは、住民のみなさんが主体となって「通いの場」を立ち上げ、運営を継続するための活動事例、ポイントなどをまとめたものです。このガイドブックを参考に、仲間を誘って、地域で「通いの場」をはじめませんか。

## これからの暮らしの要になる「通いの場」

高齢者(65歳以上)人口は、2025年に向けて増加し続ける一方で、生産年齢(15-64歳)人口は、継続的に減少し、そのギャップは拡大しつづけます。そのため、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで送れるよう、「増加するニーズ」と「生産年齢人口の減少」に対応(変化)していく必要があります。

通いの場は、住民同士が気軽に集まり、一緒になって活動内容を決め、ふれあいを通して「**仲間づくり**」「**生きがいづくり**」「**支え合い**」の輪を広げる活動です。人と人との間に絆が生まれると、互助の関係が生まれ、住民の主体的な様々な活動への発展が期待されます。

人生100年時代を迎える中で、健康寿命の延伸に重要な介護予防の拠点となる活動でもあり、これからの暮らしの要になる取組の一つです。

## 通いの場に参加した方からこんな声が届いています!

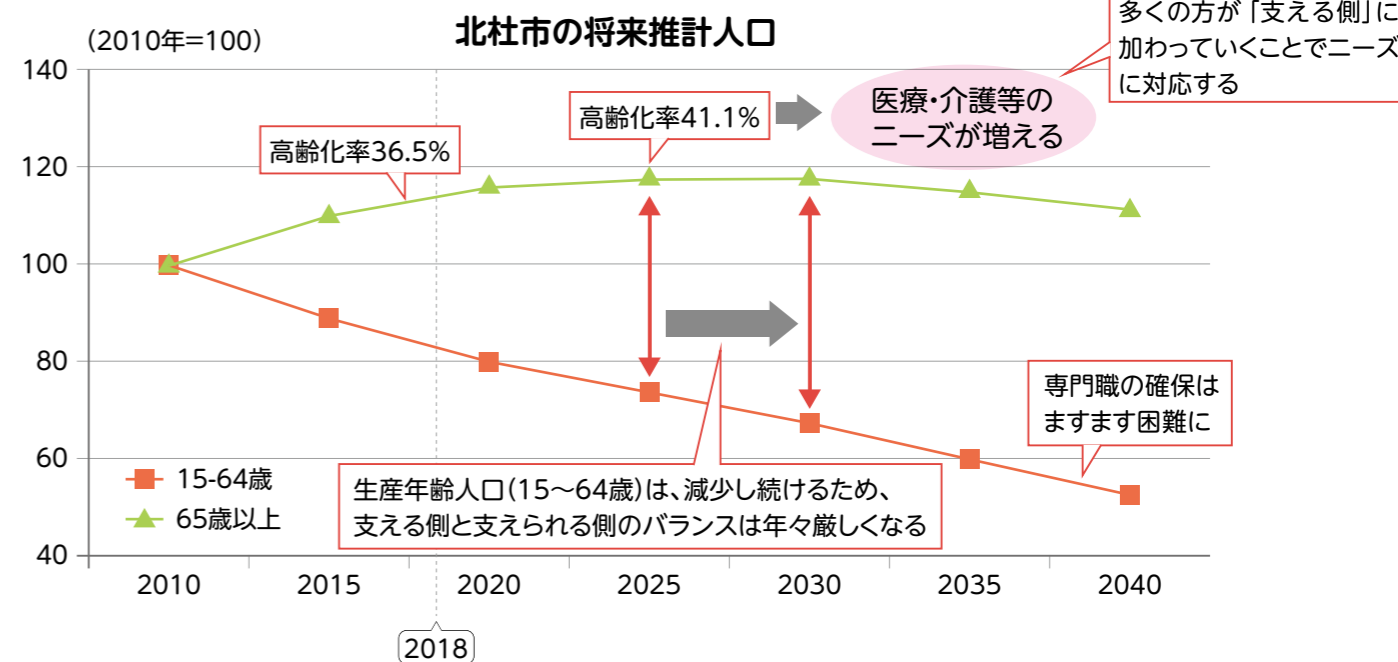
- ・悩み事が解決した
- ・生きがいが増えた
- ・助け合いが始まった



- ・おしゃれをするようになった
- ・友人、知人が増えた
- ・仲間が増えた など



## 私たちが迎えるこれからの社会～北杜市の将来人口はどうなるの?～



※2010年の人口を100とし、支えられる側と支える側のバランスを示したグラフ

## 高齢者通いの場を推進する目的

- ・ **介護予防や社会参加で元気な高齢者を増やす**  
→「支えられる側」の数をできる限り少なくする。
- ・ **高齢者が活躍できる地域をつくる**  
→地域の人的資源を最大限に有効活用し、多くの住民が「支える側」に加わっていく状態をつくる。

「通いの場」に参加する人を増やすことが支える側を増やすことにつながります!



# おしゃべりの会



お話を伺ったのは  
代表 藤崎 静江さん

90歳を超えるご高齢の方も多くいますが、みなさん自立しており、お一人お一人が自主的に会を盛り上げ、進行してくれています。一人暮らしの方が多いため、1週間ぶりに会うと話したいことがたくさんあるようですね。集まるとすぐ、あちらでもこちらでもおしゃべりが始まり、とても賑やかになります。毎日歩くことを日課にしている方や、ケーキを焼いてきてくれる方、着物を解いてきんちゃく袋を作って来てくれる方など、バイタリティ溢れる個性豊かな方ばかりなので、とても楽しく、あっという間に時間が経ってしまいます。

私たちとしては、利用者みなさんに、楽しく笑顔で安心して過ごしてもらえるよう、家庭的な雰囲気大切にしています。昼食は、私たちがその場で作る家庭料理。季節の野菜をできるだけ使い、たくさんの栄養素を取れるよう工夫しています。

## 開催情報

- 開催住所 大泉町西井出
- 開催日 毎週月曜日
- 時間 10:00 ~ 15:00
- 利用料等 1000円/回



# 温かい手作りの食事を、家族のような仲間と楽しむひととき。利用者の「できる」「やりたい」「やってみたい」を尊重しています。

## 場所

使用しなくなった民家を家主から無料で提供してもらい、大きな机を入れ、全員で囲めるようにしています。イスに座って過ごせるので、立ち上がる時も安心です。自然に囲まれた、静かでのどかな環境にあり、賑やかに過ごせます。



## 人

一番の年長者は103歳で、平均年齢90歳。一人暮らしの方がほとんどですが、ご家族と同居しているけれど日中の居場所として利用している方もいます。常に前向きで人とのかかわりを楽しんでいる方ばかりです。



## 活動

軽い体操をしたり、ピアノが上手な利用者の伴奏に合わせてみんなで歌を歌ったり、その歌に合わせて踊ったりして、賑やかに楽しく過ごしています。利用者おひとりおひとりの文言と写真をあわせた作品づくりは、特に好評です。作品は額にして、会場に飾っています。

食事は、スタッフがその場で作る温かい家庭料理。季節感を大切にしています。また、お赤飯や巻きずし、おはぎなどイベントにあわせた簡単なお料理を楽しんでもらうこともあります。



## ボランティアの声

「みなさん、オシャレで、自立していて、年齢を感じさせないほどイキキとされているので、いつもこちらが元気をもらっています」「特別なお料理ではないけれど、私たちの作る食事を『美味しい美味しい』と喜んで食べてくださるので、とても嬉しいし、やりがいを感じています」

## イベント

お弁当を持ってお花見やサクラんぼ狩りに出かけたり、近所のお寺を見学に行ったりしています。また、近所の温泉を汲んできて足湯をしたり、お抹茶を点てて楽しんだりすることもあります。利用者の誕生日パーティーも行っています。



## 利用者の声

「仲間ができて、元気になった。ここに来るのが楽しみです」  
「普段食べられない料理を頂くことができ、嬉しいです」  
「いろんな仲間とおしゃべりができて、幸せを感じます」  
「いつも笑いのある楽しい場所。これからもずっと続けてほしいです」

# 地域サロン そら



お話を伺ったのは  
代表 鷺 芙美子さん

10年ほど前から北杜市によく遊びに来ていた縁で、6年前に滋賀県大津市から移住してきました。私も一人暮らしの高齢者です。30年以上介護の仕事に携わってきたこともありますが、地域にあったらいいなという思いと、そして何より自分自身のために、高齢者が穏やかな気持ちで楽しく過ごせる地域サロンを開こうと考え、送迎ができるよう2種免許を取得したり、家の設計段階から1階をオープンスペースにしたりして準備を進め、移住して半年後に「地域サロンそら」をオープンしました。

ゲームをしたり、手芸をしたり、新聞を読んだり、おしゃべりをしたり…。利用者には、思い思いにリラックスして過ごしてもらっています。ご要望に応じて要介護や要支援の方も受け入れています。みなさん穏やかな笑顔で過ごされていて、私も嬉しく思っています。

## 開催情報

- 開催住所 小淵沢町上笹尾
- 開催日 毎週水曜日
- 時間 10:00 ~ 15:00
- 利用料等 500~600円/回 (イベント費別)  
暖房費 (11月~5月) 100円/回



## 元気の源は、美味しいものを食べること、そして、笑顔で過ごすこと。 自由でアットホームな地域サロンは、今日も笑い声でいっぱいです。

### 場所

利用者にご自宅にいるような気持ちでリラックスして過ごしていただきたいとの思いから、自宅の1階を開放して、サロンを開いています。建物の設計段階からサロンを開く計画で、1階をワンフロアにし、トイレも広くしました。家の前には車が3台ほど止められる駐車場もあります。



### イベント

節分やひな祭り、七夕など、季節の行事には、品物の良さで有名な近くのスーパーから、お寿司などを取り寄せてお祝いします。

天気の良いときは、庭で食事やお茶をしたり、散歩や遠足に出かけたりもしています。



毎週水曜日のサロンのほか、月に2回(第1・3月曜日)外出イベント『おでかけそら』を開催しています。

### 人

小淵沢町内の方が中心です。冬は首都圏の自宅に戻る二地域居住の方で、春から秋にかけて参加される方もいらっしゃいます。ご家族の要望を受け、要支援、要介護の方も受け入れています。



鷺さんの愛猫「そら」は、みんなのアイドル

### 活動

アットホームな雰囲気のなかで、言いたいことを言い合いながら、ゆったり穏やかに過ごしてもらっています。

参加者とおしゃべりを楽しんだり、自由に過ごします。

11時半頃から昼食。昼食はボランティアスタッフの手作りで、12~13種類の野菜が入った具だくさんの豚汁と、季節の野菜サラダ、煮物や肉類、魚類などの主菜。仲間と食べる食卓は、いつも笑顔で溢れています。

食後は歌を歌ったり、ゲームをしたり、パッチワークを楽しんだりしながら自由に過ごします。

滋賀県彦根市周辺で人気のボードゲーム「カロム」の台を使ったオリジナルのビー玉ゲームを考案。単純明快なルールで、認知症の方も一緒に楽しめ、利用者に人気です。

14時過ぎ、コーヒーとお菓子をいただきます。



### 利用者の声

「毎週水曜日にここに来て、みんなとおしゃべりするのが楽しみです」  
「お料理がおいしい。いろんなお野菜がいただけて、ありがたいですね」  
「ビー玉ゲームをやっていると、ついつい夢中になってしまいます」  
「たくさん笑って、元気になります」

# コミュニティカフェ あいりす



お話を伺ったのは

代表 矢島 栄子さん(左)と  
植村 厚子さん(右)

一人暮らしの高齢者が増える中で、「食生活も偏りがちになるよね」「1人より大勢で食事をする方が楽しいし、健康にも繋がるよね」と話し合い、私たちにできることからまずははじめようとの会を立ち上げました。

利用者の多くから「会話をしながら食事ができることが何より楽しい」という声を聞き、「おしゃべり昼食会」をメインにしています。バイキング形式で、ゆっくり好きなものを食べながらおしゃべりを楽しんでいただいています。イキイキとお話をされるみなさんの顔を見て、食事を楽しむことの大切さを感じています。

また、ボランティアの私たちにとっても諸先輩であるみなさんと話すことにより、人生の知恵、経験を教わり、とても貴重な時間となっています。

## 開催情報

- 開催住所 長坂町長坂上条 2340
- 開催日 毎週木曜日
- 時間 11:00 ~ 15:00
- 利用料等 500円/回



## 味はもちろん、見た目も華やかな大皿料理が並ぶ食卓。 好きなだけ味わいながら、心許せる仲間とのおしゃべりを楽しんでいます。

### 場所

大正時代の民家を改築した北杜市の商店街活性化施設『おいでや』の憩いの場と調理室をお借りしています。JR長坂駅から徒歩5分程度、スタッフの家や職場とも近く、駐車場もあることから、便利に活用させてもらっています。



### 活動

会場の開館時間に合わせ、11時から活動しています。まずは、お茶を飲み軽いストレッチや運動、お口のなめらか体操。続いて、みんなで昼食の準備をします。食事は、ボランティアスタッフがそれぞれの自宅で作ってきます。バイキング形式で、野菜、肉類、魚類など、常時8~10皿が並びます。テーブルを囲んで座り、好きなものを好きなだけ自分の皿に取り、おしゃべりしながらゆっくりいただきます。



### イベント

隔月1回程度の割合で、みんなでオシャレをして出かけます。

話題のレストランで食事を楽しんだり、博物館や美術館を訪ねたり、お花見や紅葉見物に出かけることもあります。



### 人

みなさん話題も豊富で、時事問題から、趣味のこと、健康のこと、終活のこと、若い頃の思い出話、職場や地域などでの経験談など、さまざまな話題で会話がはずみます。いつもあっという間に時間が経ってしまいます。



### 利用者の声

「食事が美味しく、会話も楽しい。1週間分の栄養と教養を頂いています」  
「生活全般が怠惰になりがちでしたが、ここへきてみなさんとお話をするようになってから、普段から服装を考えたり、新聞や本から新しい情報を得たりすることが楽しくなっています」  
「スタッフの2人は娘のようなもの。一緒に輪に入り、食事やおしゃべりをしてくれることがとても嬉しいですね」

# 寄り合い所 ふれあい牧



お話を伺ったのは

代表 荻野 八重子さん

平成 20 年 5 月に開所して以来、隣接する武川診療所をはじめ多くの方々のご尽力をいただきながら、10 年間続けてくることができました。最初は手探りの部分も多く、時間の使い方やスタッフの仕事分担など、試行錯誤もありましたが、今では日々の活動の流れやスタッフ間の信頼関係も確立され、利用者みなさんに心穏やかに楽しい時間を過ごしていただいています。

大切にしているのは、体操はお互いの顔が見えるように円座になり、趣味活動・食事は、寄り合って和気あいあいと過ごすこと。「支える側、支えられる側」ではなく、ボランティアスタッフも利用者も共に支え合い、楽しみを共有する仲間であるという意識を持つことです。私たちにとっても、週 2 回の活動が生活の張り合いとなり、心の拠り所になっています。

## 開催情報

- 開催住所 武川町牧原 1371
- 開催日 毎週月曜日・木曜日
- 時間 月曜日 10:00 ~ 14:00  
木曜日 9:00 ~ 14:00
- 利用料等 400 円~500 円/回



# 毎回の体操をはじめ、楽器の演奏、歌、書道、編み物など、多彩で楽しい活動を通して、高齢者の健康と一人暮らしをサポート

## 場所

隣接する武川診療所から、空き家になっていた医師住宅を無償提供していただいています。平成 23 年度には、国と診療所から計 130 万円の補助金をいただいて、体操や楽器の演奏などができる広い洋間(通称：体育館)と、バリアフリーのトイレに改修しました。



## 人

現在、80 代を中心に、70 代から 101 歳の方まで 30 名ほどが登録しています。一人暮らしや日中一人になってしまう女性の利用者が多いです。障がいのある方も利用しています。



## イベント

毎月誕生日会を行い、ケーキでお祝いをしています。毎回、椅子に座ったままでできる簡単な体操で筋力づくりに取り組み、10 月には施設内で「通称：運動会」を開催します。

毎年 7 月からミュージックセラピーの指導者を招き、太鼓と鈴を演奏するミュージックセラピーを行っています。また、その練習の成果を、11 月の診療所のお祭りで歌や手踊りと一緒に披露しています。

12 月には、クリスマス会もしくは忘年会を開きます。



## 活動

月曜日は、自分で通所できる方が対象。木曜日は、運転・添乗ボランティアが送迎しています。

1 日の主な流れは、まずはお茶を飲んでから、体操で体を動かし、続いて楽器の演奏や歌などを楽しみます。

昼食は、ボランティアが作ったものや、近くの商店から取り寄せたおにぎりやいなりずしなどに、手作りのお味噌汁とお漬物。豪華ではないけれど、おいしく食べられるよう味付けなどを工夫しています。利用者自身が、焼きそばや柏餅づくりを楽しむ料理体験プログラム(年 3 回)も好評です。

昼食後は、書道、編み物、牛乳パックを使ったアイスづくりなどの手技活動。利用者もボランティアも楽しくできることを取り入れています。

その他、送迎を行う木曜日には、近所の商店への買い物ツアーなども行っています。



## 利用者の声

「体操のおかげで、腕が上がるようになり、動きも良くなりました」  
 「大勢で食事ができ、いろいろなおしゃべりをしたり、笑い合えたりすることがとても楽しいです」  
 「太鼓と鈴の演奏でストレスが発散できています」  
 「これからも通い続けられるよう、散歩をして歩行力を養っています」

# サロンしのはら



お話を伺ったのは

代表 **加藤 さゆみさん(左)** と **溝呂木 絢子さん(右)**

※平成 30 年 4 月以降は代表者が溝呂木絢子さんに代わります。

地区の婦人部で、「将来一人暮らしになっても、一緒にお茶を飲んだりお昼を食べたりできる場があったらいいよね」という話になりました。それに共感した仲間が集まり、元気なうちに明日の自分たちのために作ろうと始まったのが、「サロンしのはら」です。誰でも気軽に参加できる、緩やかなつながりを心掛けています。また、健康のため体を動かす機会も作ろうとピンポン倶楽部を始めたところ、男性も多く参加してくれるようになり、交流が広がりました。

現在、運営スタッフは13名。それぞれが自分の出来ることを気楽に担当しています。また、男性メンバーも経験やスキルを活かし運営に参加しています。これからもいろいろと工夫しながら、視野の広い活動を目指していきたいと思っています。

## 開催情報

- 開催住所 小淵沢町上笹尾 3332-1283
- 開催日 サロンしのはら：第2・4金曜日  
ピンポン倶楽部：第1・3水曜日
- 時間 どちらも 13:30～16:00
- 利用料等 サロンしのはら：200円/回  
ピンポン倶楽部：100円/回



# 誰もが気軽に参加でき、自由にゆったり過ごせるサロンと卓球を楽しむピンポン倶楽部の2本立て 無理なく楽しく活動中。

## 場所

篠原地区のほぼ中央、幹線道路から50mほど入った住宅地の一角にある小淵沢地区公民館篠原分館を利用して。南側にゲートボール場、北側には駐車場、館内には、研修室、和室、調理室があり、調理器具や食器、机や椅子などの備品もあるので、それらを活用しています。



## 人

篠原地区の高齢者を中心に、一人暮らしの方、ご夫婦で参加される方、男性だけで参加の方もいらっしゃいます。



## 活動

第2・4金曜日は「サロンしのはら」、第1・3水曜日は「ピンポン倶楽部」を開いています。

### ○サロンしのはら

地域の誰もが気軽に立ち寄り、お茶やお菓子をいただきながら思い思いに楽しむ「地域の茶の間」。おしゃべりはもちろん、プロジェクターで音と映像を楽しんだり、参加者同士で編み物や手芸を教え合ったりしています。

### ○ピンポン倶楽部

研修室に卓球台3台を並べ、卓球を楽しみます。経験者や男性が多く参加し、活気があります。男性の経験者がコーチになり、未経験者もメキメキ上手になっています。昨年は小淵沢町の分館対抗球技大会にも参加しました。



## イベント

メンバーが講師になっての「お話の会」や、老人クラブの出勤講座、音楽演奏、全体の先生をお招きしての転倒予防体操や骨盤体操など。月1回程度は何らかのイベントを開催しています。

活動の様子をまとめた広報誌を毎月発行し、地区の回覧板に入れてもらって区民にお知らせしています。



## 利用者の声

### ○サロンしのはら

「定期的に誰かに会える場所が、歩いて行ける所にあるのが良いですね」  
「いろんな人と話ができて嬉しいです」  
「話を聞いてもらえ、ホッとできるのがありがたいですね」  
「大きな声で笑ったり歌ったりできて楽しいです」

### ○ピンポン倶楽部

「楽しく体を動かすことができます」  
「初心者ですが、コーチをしてくださる方がいるので、楽しく参加しています」  
「運動と楽しい会話、とても有意義な時間を過ごしています」

# テーマは、「無理なく」「みんなで」「いつまでも」

みなさんの笑顔が  
大好きです



北社市保健師  
奥山

通いの場を立ち上げる上でのポイントをあえて一言でまとめるとしたら『**まずは始めてみる**』です。通いの場には、いろいろな成り立ち、運営方法があり、決まった形があるわけではありません。**いろいろな通いの場があるからこそ、おもしろい**ともいえます。

ここでは、通いの場をはじめるにあたっての大まかな流れを紹介しています。順序が入れ替わっても、とばしても支障はありません。

## 1 仲間を集めましょう

一人では組織はつくれません、志を同じくする仲間を集めましょう。次のような方が周りにたくさんいるはず。気軽に呼びかけてみましょう。

- お世話好きな人 ●地域の盛り上げ役 ●裏方としてお茶やお菓子の準備をしてくれる人
- 気心の知れた人 ●見守り役 ●和やかに過ごせる温かい雰囲気づくりができる人
- 地域のことを良く知っている人 ●相談役 ●誰が来ても笑顔で迎えることができる人など

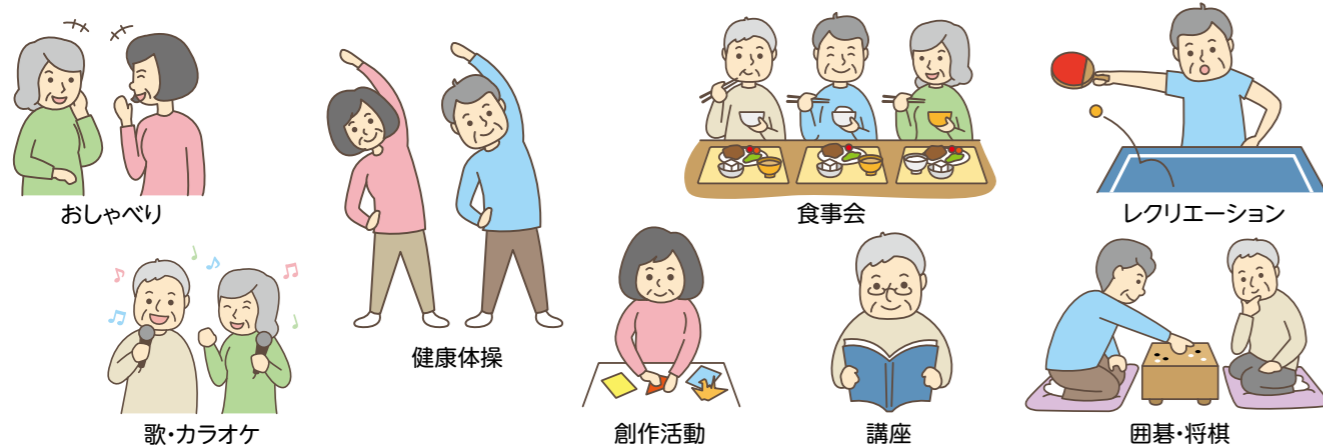
## 2 どんな「通いの場」にするか、みんなでお話し合いましょう

運営の仲間が集まってきたら、次はこれから目指す私たちの通いの場をどのようなものにしていくのか、みんなでお話し合ってお決めると楽しくなります。

定期的におしゃべりをするだけでも楽しいものですが、そこに**介護予防に効果のある体操**を取り入れてみたり、**口腔ケアや栄養**に関する学習会を企画したり、四季折々のイベントをしたり、それぞれの通いの場に応じた工夫や特色があった方が、みんなの愛着が深まります。

その他に ●参加者の範囲 ●参加者とボランティアの役割分担 ●リスクマネジメント（万一の事故に備える、緊急連絡先等の把握、避難誘導方法の確認、ボランティア活動保険への加入など） ●プライバシーの保護（本人の承諾なしに個人情報了他者に漏らさないこと）についても確認しましょう。

決定したことであっても確定ではなく、**必要に応じて柔軟に見直し**していくようにします。その柔軟性が住民活動ならではの特性であり、**活動を継続していく秘訣**でもあります。



## 3 集まりやすい日(開催日)を決めましょう

通いの場は、できるだけ定期的に。開設当初は、無理なく1ヶ月に1回の開催でOK。慣れてきたら月に2回、週に1回の開催を目指しましょう。**週に1回体操をすると、介護予防の効果が高くなります。**

## 4 集まる場所を決めましょう

通いの場は、誰でも気軽に安心して寄り集まれる場所を探します。高齢者の安全に配慮したところであれば、どこでも良いです。自分たちの活動にあった場所を探してください。

- 例) ●公民館 ●憩いの家 ●ボランティアや参加者の自宅の一室を開放 ●貸出スペース  
●空き家 ●空き店舗 ●地域のお寺 ●公的な施設など

## 5 参加料等を決めましょう

基本的に通いの場は、お金がなければできないというものではありません。多くの例では、まずスタートしてみて、それから、モノを持ち寄ったり、ボランティアとして協力してくれる人が出てくることも多いです。

しかし、場所代やお茶・お菓子代、体操やものづくりなどの企画にかかるお金など、通いの場を運営するために資金も必要な場合があります。

そうした場合は、●入会金 ●年会費 ●利用料 ●寄附金 ●補助金等で資金調達する方法があります。

飲食費、活動のための原材料費などの実費分のみ負担してもらったり、支援をする側もされる側も、会費や参加費といった形で費用を負担している場合が多いです。

市補助金については、16ページをご覧ください。

## 6 活動を継続するためには

参加者の声を聞くこと。そして集まった仲間たちも一緒になって楽しむことが一番のポイントです。**笑顔あふれるところに、人はたくさん集まってきます。**

人がたくさん集まる、いつまでも続く通いの場を目指しましょう。





## 介護予防サポートリーダー養成講座

高齢者が自立して尊厳を保ちながら安心して暮らせる地域社会をつくるには、**元気な高齢者が最大の「人財」**です。

高齢者自らの積極的な健康づくりや介護予防への取組を推進するため、地域ニーズに応じた健康づくり・介護予防活動の担い手となる人材（介護予防サポートリーダー）の養成と講座修了者の活動支援等を行っています。

これまでに 113 人の介護予防サポートリーダーが誕生し、多くの方が高齢者通いの場の開設、運営などに携わっています。



- ◆ 講座日程 年間スケジュールが決まり次第広報等でお知らせします。
- ◆ 対象者 市民
- ◆ 参加者 無料

介護予防サポートリーダーがいる「通いの場」については、28～31ページをご覧ください。



## 高齢者通いの場運営費補助金

市では、高齢者通いの場の運営団体を支援するため、開催頻度に応じて補助金を交付しています。

- ◆ 事業内容 概ね 65 歳以上の市民に対し、通いの場を月 1 回以上開催
- ◆ 対象者 市民 3 人以上で構成する団体、行政区、NPO
- ◆ 補助額

開催頻度	補助限度額	その他
月 1 回以上 2 回未満	年額 30,000円	1 団体 3 年間に限ります
月 2 回以上 4 回未満	年額 108,000円	
月 4 回以上	年額 216,000円	

※詳細は、お問合せください。

北杜市 介護支援課 包括支援担当 ☎0551-42-1336

★市補助金以外に北杜市社会福祉協議会の「ふれあいいいきサロン助成金」もあります。市補助金とは、対象者や対象内容が異なりますので、詳細は、北杜市社会福祉協議会にお問合せください。

北杜市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎0551-47-5202

## 立ち上げ Q&A

### Q 仲間づくりは、既存のグループを活用した方が良いの？

**A** 既存グループを活用・工夫する方法も一つですが、そのグループ本来の活動に負担を感じたり、せっかく通いの場を開設しても新しいことを導入することに対し、負担を受け入れることに抵抗感を感じ、徐々に衰退していくケースもあります。既存グループを活用する場合であっても、「**どんな地域に「どんな通いの場」にしたいか、しっかり話し合うことが大切**です。

### Q 参加者をどうやって集めたら良いの？

**A** 通いの場の開設が決まったら地域の人に「存在」を知ってもらうことが大切です。まずはご近所の方や友人、知人など、来て欲しい方に直接声かけしてみましょう。「**口コミ**」が一番効果的です。集まってきた人が友人・知人へ口コミで呼びかけ、だんだん人が増えてきます。

その他、「チラシ」を作って友だちや地域の仲間、民生委員、行政区、老人クラブなどに配ってみたい、そのチラシを地域の回覧板で回してもらったりも良いでしょう。手書きのチラシでOK。必要な情報を盛り込み、来て欲しい方に配布しましょう。



第1回高齢者通いの場運営団体交流会で「通いの場大賞・金賞」を受賞したおしゃべりの会（大泉町）が作成したチラシ

### Q 通いの場で運動（体操）をする場合、参加者の体調確認はどうすれば良いですか？

**A** 「**運動に誘うときに気を付けること**」としては、「膝・腰等の関節の痛みがある」「手術をしたことがある」「体調不良の人」などがいる場合は、医師の診察を受けたうえで、許可をもらってから参加するように説明しましょう。

「**当日の注意点**」としては、「体にだるさを感じる」「膝、腰の関節に痛みがある」場合などは、運動を控えるか、無理のない範囲で運動を行うよう説明しましょう。

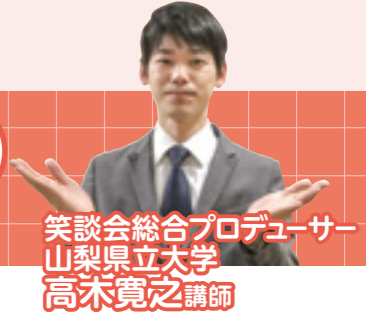
### Q ボランティア保険に加入するにはどうすれば良いですか？

**A** 思わぬ事故が起きた場合、ケースによっては、損害賠償責任を問われる可能性もあります。普段から、自分たちの活動に必要な知識や技術を学習しておくほか、保険の利用も検討しましょう。様々なボランティア保険がありますが、北杜市社会福祉協議会でも「**ボランティア活動保険**」「**ボランティア行事保険**」「**福祉サービス総合補償**」などを取り扱っておりますのでご相談ください。

北杜市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎0551-47-5202

# 見たい！聞きたい！マネしたい！

笑談会へのご参加を  
心よりお待ちしております



笑談会総合プロデューサー  
山梨県立大学  
高木寛之講師

高齢者通いの場の魅力は、参加者、運営方法など、その多様さにあります。通いの場を継続していくためには、参加者・ボランティアが自由に意見を出し合える機会と雰囲気づくりが求められます。居心地良く、みんなが「また来よう」と思えるように、気になっていることや、困ったことを参加者・ボランティア双方で話し合い、考え合う場をつくりましょう。

また、市で行っている「高齢者通いの場運営団体交流会（笑談会）」や「地域リハビリテーション活動支援事業」を活用することで、ボランティアや関係者の輪が広がり、活動の可能性が広がったり、内容が深まっていくことなどが期待できます。ぜひご参加ください。



## 高齢者通いの場運営団体交流会(笑談会)

### ケラケラと 笑い転げる 笑談会 ～見たい！聞きたい！マネしたい！～



高齢者通いの場等を運営するボランティアが集まり、活動報告、情報交換などを行います。事前に各団体が自分たちの活動を振り返り、活動やイベント内容の紹介チラシを作成します。当日は、それらを名刺代わりに用いて、商談をするかのように自分たちが住む地域に対する想いや活動を通じて実現したことなどを紹介し合い、それぞれが持つ知識やノウハウを提供し合います。

#### 【開催概要】

- ◆ 開催時期 詳細が決まり次第広報等でお知らせします。
- ◆ 対象者 通いの場を運営する団体、通いの場を開設したい方
- ◆ 参加費 無料



### 住民主体による高齢者通いの場大賞

笑談会に参加した団体等から、活動内容を聞いて、参加者自らが「見たい・聞きたい・マネしたい」と思った通いの場を投票して、決定するものです。

住民同士で評価し合う仕組みは、ボランティアのモチベーション維持はもちろん、団体の組織強化にも大きく貢献します。

「第1回住民主体による高齢者通いの場大賞」の上位3団体は次のとおりです。



- 🏆【金賞】おしゃべりの会..... 活動内容 4・5P
- 🥈【銀賞】地域サロンそら..... 活動内容 6・7P
- 🥉【銅賞】コミュニティカフェあいりす... 活動内容 8・9P

### 参加者の声

他団体の活動の話を聞き、背中を押されました。

自分自身が楽しみ、その楽しさを人に伝えることの大切さを感じました。

それぞれの地域で、その地域に合った取組をしていることがわかりました。



## 地域リハビリテーション活動支援事業

北杜市では、住民主体による通いの場の活動が活発になるように、また、介護予防の取組の動機付けや介護予防の効果を高めるため、リハビリテーションに関する専門職（以下、「リハ職」）を住民主体による通いの場等に派遣し、支援しています。

市立甲陽病院や市立塩川病院に所属するリハ職が、**効果的なプログラムや測定、課題に対する目標と具体策の提案**などをボランティアや参加者にアドバイスします。

いつまでも元気で生活。  
みんなで頑張りましょう!



甲陽病院  
理学療法士  
川野さん



運動や動作のポイントを丁寧に教えます!



体力測定をして目標を決めます

- ◆ 利用方法 ご利用を希望する団体は、市介護支援課包括支援担当にご相談ください。
- ◆ 派遣時間 1回あたり2時間程度
- ◆ 利用料 無料
- ◆ 対象団体 介護予防のための体操等を取り入れ、月1回以上開催している通いの場

## 利用者の声

- ・参加者もボランティアもみんなで介護予防や動きのポイントを共有することができました。
- ・痛みが軽減して、動きが楽になったので気分的にも楽になりました。

当事業を活用した「通いの場」については28～31ページをご覧ください。

その他



## こんな取組も期待されています!

### 通いの場 + (プラス)

「通いの場」と「その他の取組」を組み合わせた「**通いの場+(プラス)**」の取組も期待されています。

例) ★通いの場+「認知症支援(オレンジカフェ)の取組」

★通いの場+「買い物支援」

例) 移動販売の拠点として活用したり、開催日にあわせて参加者から依頼のあったものを買ってきてあげたり

★多世代交流(子どもから高齢者まで集まる通いの場)の拠点

## 運営 Q & A

### Q 男性の参加者を増やすためにはどのような工夫が必要ですか?

**A** 男性は、おしゃべりだけでは参加しない方が多いようです。男性に「何らかの役割をもっていただく」よう工夫することで、男性の参加者が増えている団体もあります。その他、男性ばかりで集う「男の居場所」を作っている例もあります。男の料理教室を開いて、試食会に女性たちを招くなど、内容を工夫しているところもあります。

### Q 参加者同士のトラブルを防ぐにはどうしたら良いでしょうか?

**A** 初めて来た人でも気持ち良く過ごしていただくために、参加者の協力も必要です。参加時の約束事として、通いの場内でのルールを決めることも必要かもしれません。

- 初めて来た人に「あの人誰?」というような目つきをしない
- 悪口を言わない
- 詮索をしない・無理に聞き出さない
- 気の合う人だけでかたまらない

その他、参加者に年1回、自己責任ということを自覚していただくために「承諾書」を書いてもらう団体などもあります。

### Q モーニングや昼食などを提供したいと思っていますが、食品を取り扱う場合の食品衛生管理はどうしたらよいでしょうか?

**A** 食品等の管理については、活動の形態によって要件が異なりますので、保健所にご相談ください。

山梨県中北保健所峡北支所 ☎0551-23-3071

### Q 活動中のケガなどに備えたいのですが?

**A** 市民活動やボランティアのための保険があります。活動の形態によって要件が変わりますので北杜市社会福祉協議会にご相談ください。

北杜市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎0551-47-5202

### Q 健康づくりや介護予防などの学習会を企画したいのですが?

**A** 市では、「保健師」「社会福祉士」「管理栄養士」などの専門職員が通いの場などに出向き、60分程度の講座を行う出前講座を行っております。利用料は無料です。

- 健康・栄養などに関すること……………健康増進課 ☎0551-42-1335
- 介護・認知症予防、成年後見などに関すること……………介護支援課 ☎0551-42-1336

# 動くカラダ、楽しむココロは、生きるチカラ

元気で長生き  
『ピンピンコロリ』  
運動は元気の源ですネ!!



塩川病院  
理学療法士  
笠井さん

## 筋肉は使わないと老化が早まります

脚には全身のおよそ3分の2の筋肉があります。全身を2本の足で支えるため、しっかりした筋肉が必要ですが、**高齢者の筋肉は毎年1%程度減少**と言われていています。毎日少しずつでも歩いたり、体操をしたりして、**動かすことが大切です**。

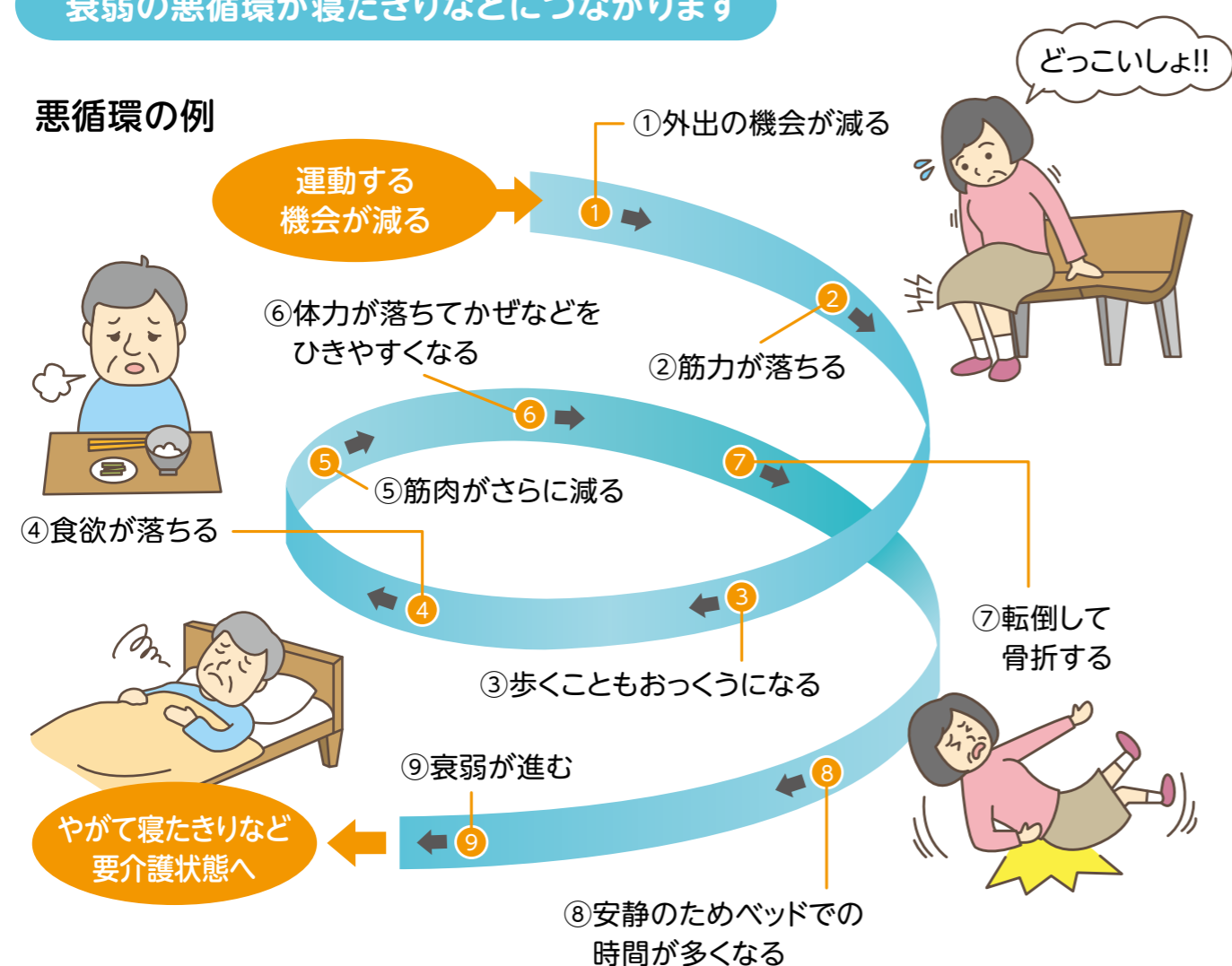
また、どんなに歳をとっても適切なトレーニングを**週1回以上の頻度で継続**することで**筋肉、筋力を向上させることができる**ことがわかってきました。

自分一人では、やろうとしてもなかなか続かない運動も、通いの場で仲間と楽しみながら、効果を確認し合いながら行うことで、自宅での実践にもつながります。

継続することが、介護予防に効果的です。通いの場で、ご自宅で、毎日少しずつでOK。**動くカラダづくりを楽しみましょう**。

## 衰弱の悪循環が寝たきりなどにつながります

### 悪循環の例



## 無理なく足腰を丈夫にする運動で予防しよう!

### 介護予防の運動のポイント

- ① 柔軟性の改善 ② 筋力の向上 ③ バランス能力の向上

#### 1 もも裏・カラダのストレッチ運動

- 1) イスに浅く腰かけます。
- 2) 腕を左右、反対側の足先に向かって伸ばします。
- 3) 10秒間止めます。(左右5回)



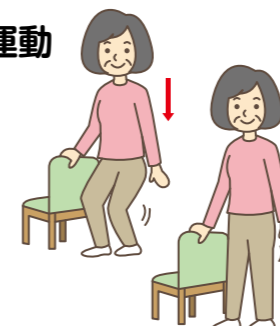
#### 2 ひざ伸ばし運動

- 1) イスに腰かけます。
- 2) ひざを真っすぐ伸ばします。
- 3) 10秒間止めます。(左右10回)



#### 3 ひざ曲げ伸ばし運動

- 1) イスの背を軽くつかみ、真っすぐ立ちます。
- 2) ゆっくりとひざを曲げ、腰を落とします。(あまり深く曲げ過ぎない)
- 3) もとの姿勢に戻ります。(10回)



#### 4 足の横上げ運動

- 1) イスの背を両手でつかみ、立ちます。
- 2) 「1、2、3、4」で足を横に上げます。
- 3) 「5、6、7、8」で足を元の位置まで戻します。(左右10回)



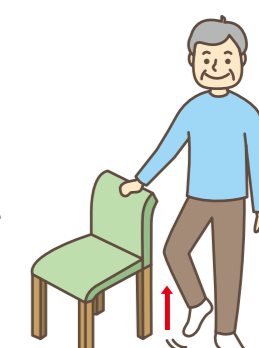
#### 5 つま先立ち運動

- 1) 両足を軽く開き、イスから少し離れて立ちます。
- 2) 手でイスの背をつかみ、つま先を軸にして「1、2、3、4」でゆっくりとかかとを上げて、「5、6、7、8」で下ろします。(10回)



#### 6 片足立ち運動

- 1) イスの背を軽くつかみ、ゆっくりと片足を持ち上げます。
  - 2) 30秒を目標に行います。(左右2回)
- ※安定して出来る方は両手を腰につけて行いましょう。



### !! 安全に運動をするための注意点

適度な運動や体操は、運動器の機能を向上させるだけでなく、軽い痛みなどの解消にもつながります。ただし、無理は禁物です。安全に行わなければ逆効果です。

- 運動は毎日するのが効果的です。頑張りすぎずに少しずつ回数を増やしましょう。
- 膝や腰に強い痛みがある人は、医師などに相談しましょう。
- 体調がすぐれない時は、無理をしないで休みましょう。
- 運動前は準備運動などで体をほぐしましょう。
- 脱水症状にならないように、こまめに水分を補給しましょう。

# 元気なお口でイキイキ生活

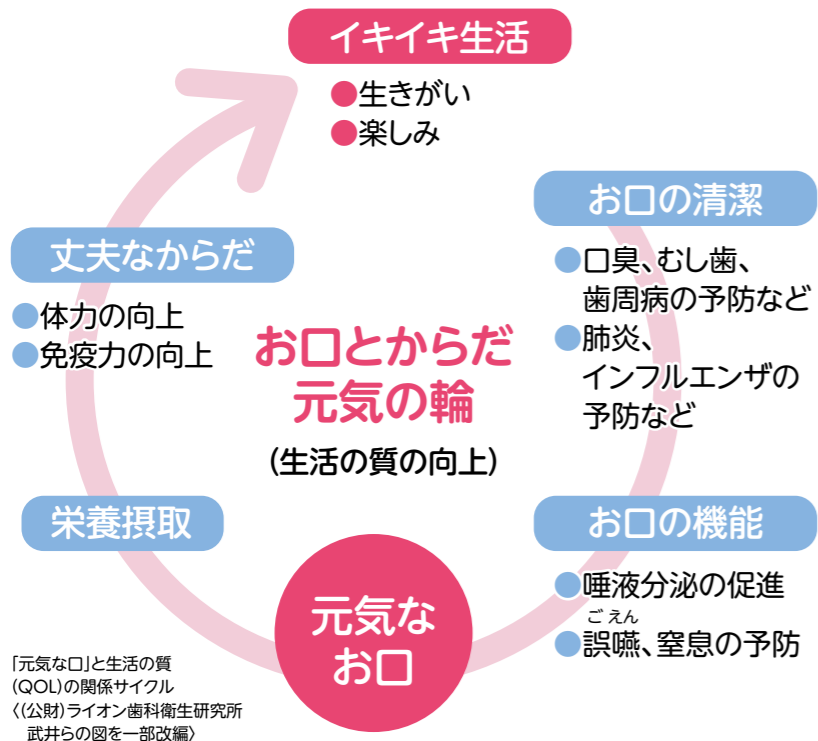
今ある歯を  
1本でも多く守って、  
美味しく、元気な毎日を  
送りましょう



北杜市歯科衛生士会  
加賀美さん

## からだの元気はお口から「健口美」体操

健口美とは、健康な口の「健」、良好なコミュニケーションを行う「口」、美しい口の「美」のことです。いつまでもおいしく「食べ」、楽しく「話し」、美しい「笑顔」のある生活、そんな毎日を可能にするのが「健口美」です。



## いつまでも、おいしく「食べ」、 楽しく「話し」、「笑い」のある生活を!

お口には「食べる」、「話す」、「笑う」など、生活するうえで大切な役割があります。

しかし、お口の機能は気がつかないうちに低下するため、高齢になるにしたがって食べ物や唾液が気管に入る誤嚥や窒息の事故が多くなります。

お口の機能の低下に早く気づき、保持増進していくために通いの場に“健口美”体操を取り入れて「お口の元気度」を高めましょう。継続することが、介護予防に効果的です。

## Part 1 「お口の周り」を元気に!

唇(くちびる)や頬(ほほ)など、お口の周りの筋力を元気にすると、「明瞭な発音」や「食べこぼし」の改善につながります。

### 1 唇を中心とした口の体操



①口をすぼめる ②「イー」と横に開く ③「パ、ピ、プ、ペ、ポ」とパ行をゆっくり5回繰り返す

### 2 唇と頬の体操(口唇閉鎖力を鍛える)

①水10~20ml(大さじ1杯)を口に含む。歯磨き後でもOK。  
②水を左右、上下に動かして20~30秒間ブクブクうがいをする。

※水がない場合や、むせやすい場合は、空気でブクブクうがいを行う。

水は大さじ1程度



**Point** 会話や歌、口を使った楽器(笛やハーモニカなど)の演奏も頬や口の周りの筋力を高めます。

## Part 2 「かむこと」を元気に!

### 1 両方の歯でよくかんで食べる

※かみにくい場合は、歯医者さんに相談しましょう!

### よくかんで食べる 8カ条

1. ひと口30回かむ
2. 飲み込もうと思ったら後10回かむ
3. 形がなくなるまでかむ
4. 飲み物と一緒に流し込まない
5. 飲み込んでから次のものを口に入れる
6. ひと口の量を少なくする
7. ひと口食べたらずを置く
8. かまないと食べられない食物を選択する

※石井拓男、武井典子ら: 咀嚼と肥満の関連性に関する研究, 厚労科研(H20-循環器等-002)

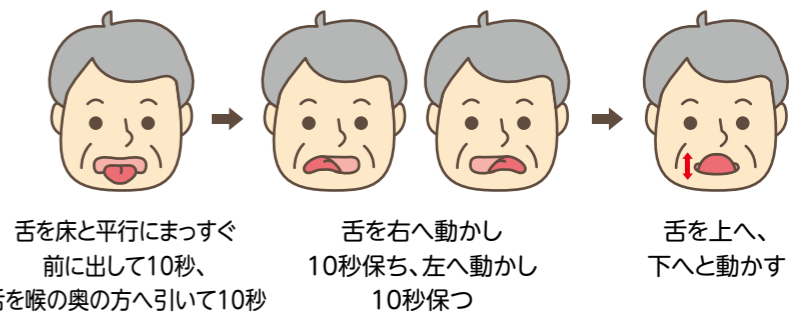
**Point** ひとくち30回以上かむ「噛ミング30(カミングサンマル)」の習慣をつけると、ドロドロになってから飲み込むため、窒息予防につながります。

しっかりかむと唾液がよく出るので、美味しく安全に食べられ窒息予防にもつながります。

- 2 唾液が出やすくなるマッサージ  
指を耳の前に当て、円を描くように回しましょう



### 3 舌の訓練(舌筋強化)5回1セット、1日2セット行う 5回くり返す



舌を床と平行にまっすぐ前に出して10秒、舌を喉の奥の方へ引いて10秒

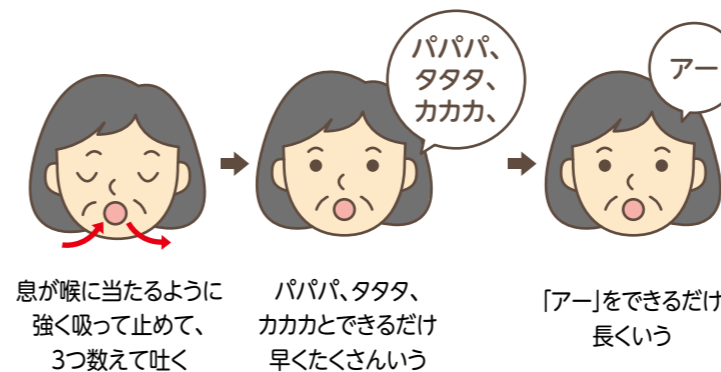
舌を右へ動かし10秒保ち、左へ動かし10秒保つ

舌を上へ、下へと動かす

## Part 3 「飲み込み」を元気に!

飲み込みに関連する筋力が元になると、むせや誤嚥の改善につながります。食事の時は、椅子に深く座り、背筋を伸ばして食べるようにしましょう。

### 1 両方の歯でよくかんで食べる



息が喉に当たるように強く吸って止めて、3つ数えて吐く

「パパパ、タタタ、カカカ」とできるだけ早くたくさんいう

「アー」をできるだけ長いう

### 2 ベロ出しゴックン体操

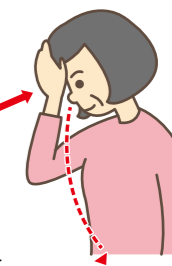
ベロを少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込みます。



### 3 おでこ体操

- ①指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにします。
- ②5つ数えながらおへそをのぞきこみます。

※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。



**Point** 食事の姿勢は、椅子に深く座り、背筋を伸ばして食べましょう。やりやすいものを取り入れ、日常的に行いましょう。

参考資料)公益財団法人ライオン歯科衛生研究所「健口美」体操」パンフレット

# 食べることは生きること

運動と食事で  
筋力UP!

口腔ケアと食事で  
おいしさUP!

北社市管理栄養士  
佐藤・堀内

## 知っていますか?「食べる」という介護予防

### 栄養状態は体力や筋力、認知機能にも影響します

高齢になると、さまざまな原因で食欲や食べる力が低下することがあります。しかし、食事は人間が生きていく上で欠かせないものです。今まで食べたもので皆さんの体は作られており、これから食べるものが今後の健康に影響します。

高齢になるほど、1食1食が大切です。

高齢になってからの食事で大切にしたいことは「**食事を楽しむこと**」「**規則正しく食事を摂ること**」「**低栄養に気を付けること**」です。

最近では、食事を提供する通いの場も増えています。通いの場での気の合う仲間との食事は楽しいですね。通いの場での高齢者に食事を提供するうえでのポイントや通いの場に参加し続けるための在宅生活での低栄養予防などについて解説します。



## 低栄養になるとどんな変化が起こる?

!! こんなサインに要注意

**低栄養**とは、**健康な身体を維持するための栄養が足りない状態**で、高齢者の場合、とくに「エネルギー（カロリー）」と「たんぱく質」が不足するケースが多くみられます。

低栄養によって、肺炎、骨折、認知症など、さまざまな病気にかかりやすくなり、同時に治療効果や回復にも影響してきます。気がつかないうちに低栄養状態にならないように、普段からこんなサインに注意しましょう。

### 1 低栄養でみられる症状

- 痩せてくる
- 皮膚の炎症を起こしやすい
- 傷や床ずれが治りにくい
- 握力が弱い
- 抜け毛や毛髪の脱色が多い (げっそり...)
- 風邪などの感染症にかかりやすい
- 下肢や腹部がむくむ



### 2 低栄養と水分不足のどちらでもみられる症状 (高齢者は低栄養と水分不足が同時に進みやすい)

- 口の中や舌、唇が渇いている (よろっ...!)
- 唾液がべたべたする
- 食欲がない
- よろけやすい
- だるそう、元気がない、ボーっとしている
- 皮膚が乾燥し、弾力がなくなる



## 体重を計る習慣で低栄養を予防しよう!

低栄養傾向にあるかどうかを判断するためには、**少なくとも月に1回は体重測定が必要**(定期的に測る習慣をつけましょう)です。定期的に開催する通いの場での参加者同士によるチェックは、低栄養の早期発見にもつながります。ぜひ、参加者の体重測定を取り入れてみましょう。

### 体重の変化で低栄養をチェック

- ① 体重が6か月間に**2~3kg以上減った**
- ② 1~6か月間の**体重減少率が3%以上**

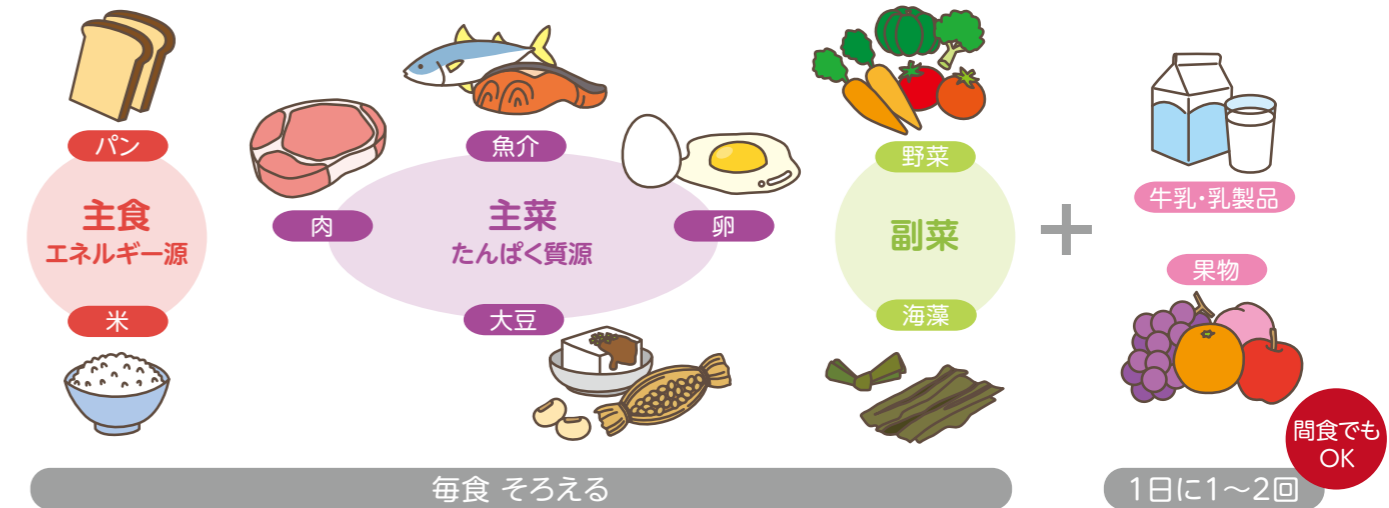


体重減少率は、次の計算式で求めます。

$$\text{体重減少率(\%)} = \frac{(\text{通常体重} - \text{現在の体重}) \times 100}{\text{通常体重}}$$

## しっかり食べよう!肉!魚!

身体の機能を維持するうえでまず必要なのは、**エネルギー**と**たんぱく質**。どちらが不足しても、体力も免疫力も落ちてしまいます。高齢者が元気に動ける骨格筋を保つには良質なたんぱく質(特に肉類)を十分に摂ることです。低栄養を予防するには「しっかり食べよう」という意識を持つことが大切です。



注 高齢者の場合、食べやすい食品と食べにくい食品があり、どうしても栄養バランスが偏ってくる可能性があります。食べにくい食材は、誤嚥等につながりやすいので、噛みやすくしたり、飲み込みやすくしたり調理を工夫しましょう。

## 通いの場で食品を扱う場合、衛生面に注意しましょう。

- エプロン、三角巾、マスクを着用しましょう
- 手洗いをしっかり、できる限りビニール手袋を使用しましょう
- 食器、使用器具の洗浄及び乾燥 ● 新鮮な食材の購入と適切な保管 ● 調理の基本は完全加熱
- 出来上がりから2時間以内に食べ終わるようにしましょう



## こんなときは、お気軽にご相談ください

「食」の専門家(栄養士)や、地域の食生活改善推進員さんがお手伝いします!

- 介護予防出前講座の実施
- 参加者の栄養管理や低栄養予防の相談
- 通いの場で提供される食事に関する相談
- 通いの場の管理者等への研修の実施 など

ご相談  
ください!



健康増進課 ☎0551-42-1335

# 介護予防のために体操を取り入れている通いの場紹介

週1開催の通いの場も  
増えています！

北杜市社会福祉士  
丸田

## 明野町

団体名	開催住所	開催日	時間	利用料等	介護予防 サポート リーダー の有無	地域 リハ
① 公民館カフェ浅尾	浅尾公民館	毎月第2木曜日	13:30 ~15:30	無料	○	○
② 下神取公民館カフェ	下神取公民館	毎月第4日曜日	10:00 ~12:00	無料	○	
③ 旭ヶ丘公民館カフェ	旭ヶ丘公民館	毎月第1土曜日	10:00 ~12:00	100円	○	
④ 正楽寺地区公民館カフェ	正楽寺公民館	毎月第4土曜日	10:00 ~12:00	無料	○	
⑤ 浅尾原公民館カフェ	浅尾原公民館	毎月第3土曜日	13:30 ~15:30	無料	○	
⑥ 大内公民館カフェ	大内公民館	毎月最終月曜日	13:30 ~15:30	100円	○	
⑦ 原公民館カフェ	原公民館	毎月第4土曜日	14:00 ~16:00	無料	○	
⑧ 上神取公民館カフェ	上神取公民館	毎月第2火曜日	13:00 ~15:00	無料	○	

## 須玉町

団体名	開催住所	開催日	時間	利用料等	介護予防 サポート リーダー の有無	地域 リハ
① 御所公民館カフェ (りんごちゃん)	御所公民館	毎月第2水曜日	13:30 ~15:30	無料	○	○
② 両組公民館カフェ (友友)	両組分館	毎月第3木曜日	13:30 ~16:00	100円	○	○
③ 東向カフェ	東向農事集会場	毎月第3月曜日	13:30 ~16:00	無料	○	

## 須玉町

団体名	開催住所	開催日	時間	利用料等	介護予防 サポート リーダー の有無	地域 リハ
④ 百観音公民館カフェ	百観音公民館	毎月第2木曜日	13:30 ~15:00	無料	○	
⑤ ますとみ元気会	増富の湯	毎月第2火曜日	10:00 ~12:00	無料	○	

## 高根町

団体名	開催住所	開催日	時間	利用料等	介護予防 サポート リーダー の有無	地域 リハ
① 新田・大林公民館カフェ	新田・大林公民館	毎月第3水曜日	13:30 ~15:30	無料	○	
② 下蔵原公民館カフェ	下蔵原公民館	毎月第2火曜日	13:00 ~15:00	無料	○	○
③ なかよしクラブ	西割南部センター	毎月1日	13:30 ~15:30	無料	○	○
④ ひまわりクラブ	箕輪横森公民館	毎月第4水曜日	13:30 ~15:30	100円	○	
⑤ 上蔵原公民館カフェ	上蔵原公民館	毎月第3火曜日	13:30 ~15:30	無料	○	○
⑥ にこにこサロン	中蔵原公民館	毎月第2火曜日	10:00 ~12:00	無料	○	
⑦ 浅川シルバー会	浅川公民館	毎月第2月曜日	13:00 ~17:00	500円		

地域  
リハ

P20の地域リハビリテーション活動支援事業を利用した団体

ご不明な点がございましたら、  
お気軽にお問い合わせください

北杜市保健師  
大柴

## 長坂町

団体名	開催住所	開催日	時間	利用料等	介護予防 サポート リーダー の有無	地域 リハ
① コミュニティカフェ あいりす	おいでや	毎週木曜日	11:00 ~15:00	500円		
② 寝てできる 骨盤体操教室	八ヶ岳文化村	毎週月曜日	10:00 ~12:30	500円	○	
③ たんぼぼクラブ	コミュニティ スペース つながる広場	第2・4木曜日	10:00 ~15:00	100円~ 200円		
④ 仲町地区 体操クラブ	仲町公民館	毎月第1木曜日	13:30 ~15:30	無料	○	
⑤ 中丸公民館カフェ	中丸公民館	毎月5日	13:30 ~15:30	無料	○	
⑥ 下条公民館カフェ	下条公民館	毎月第1金曜日	13:30 ~15:30	無料	○	
⑦ 両宿たんぼぼ教室	両宿公民館	毎月第4土曜日 12月は第1(土)	13:30 ~15:30	500円	○	
⑧ 本町高齢者 通いの場	本町公民館	第3月曜日	13:00 ~15:00	100円	○	

## 大泉町

団体名	開催住所	開催日	時間	利用料等	介護予防 サポート リーダー の有無	地域 リハ
① おしゃべりの会	利用者宅	毎週月曜日	10:00 ~15:00	1,000円		○
② 3区公民館カフェ	いずみ活性化施設	毎月第1月曜日	10:00 ~12:00	無料	○	

## 小淵沢町

団体名	開催住所	開催日	時間	利用料等	介護予防 サポート リーダー の有無	地域 リハ
① 地域サロンそら	代表者の自宅	毎週水曜日	10:00 ~15:00	500~ 600円		○
② サロンしのはら	篠原分館	第1・3水曜日 第2・4金曜日	13:30 ~16:00	無料	○	○
③ 久保公民館カフェ	久保公民館	毎月第2火曜日	12:30 ~14:30	無料	○	○
④ 宮久保公民館カフェ	宮久保公民館	毎週木曜日	10:00 ~12:00	無料	○	
⑤ こびっとカフェ	大東豊公民館	毎月第3木曜日	13:30 ~16:00	無料	○	
⑥ ぶらっとふらっとほっと カフェ	上笹尾公民館	毎月第3木曜日	13:00 ~15:30	無料	○	

## 武川町

団体名	開催住所	開催日	時間	利用料等	介護予防 サポート リーダー の有無	地域 リハ
① 寄り合い所ふれあい牧	武川診療所 旧医師住宅	毎週月・木曜日	10:00 ~14:00	400円~ 500円		○
② 介護予防体操カフェ ケア和(なごみ)	元気あっぷプラザ	毎週木曜日	13:30 ~15:45	無料		
③ 宮脇地区公民館カフェ	宮脇公民館	毎月第1月曜日	13:00 ~15:00	無料	○	○
④ 柳沢公民館カフェ 「さくら」	柳沢公民館	毎月第2月曜日	13:30 ~15:30	無料	○	
⑤ 新開地公民館カフェ	新開地公民館	毎月第3金曜日	13:30 ~15:30	無料	○	

※ここに掲載されている通いの場(団体)は、市で把握している一部であり、すべてではありません。

※掲載内容は、予告なく変更する場合があります。





市の鳥  
フクロウ(福老)



## 高齢者通いの場立ち上げ・運営ガイドブック

発行／北杜市 市民部 介護支援課（北杜市地域包括支援センター）  
〒408-0188 北杜市須玉町大豆生田 961-1  
TEL 0551-42-1336 FAX 0551-42-1125

製作協力／北杜市生活支援体制整備協議体  
市立塩川病院 市立甲陽病院 北杜市歯科衛生士会  
高木寛之（山梨県立大学人間福祉学部 講師）  
山梨県中北保健所峡北支所 北杜市社会福祉協議会  
北杜市健康増進課・ほくとっこ元気課

製作／(株)山梨ニューメディアセンター・(株)サンニチ印刷

発行年月／平成 30 年 3 月

※掲載内容は、平成 30 年 3 月時点のものです。