



高齢者通いの場



立ち上げ・運営ガイドブック

めざそう 生涯現役で支え合うまち



目次

- 2 はじめに
- 3 なぜ通いの場が必要なの？
- 4～10 通いの場運営団体等インタビュー
- 11～21 立ち上げのポイント等、Q&A
- 22～30 フレイル予防
- 31～33 高齢者通いの場リスト
- 34～38 社会福祉協議会ふれあいいきいきサロン事業

はじめに

住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らせるまちづくり

～めざそう 生涯現役で支え合うまち 北杜～

人生100年時代を迎える中、健康で支え合いながら、安心して暮らすことができる地域づくりを目指しています。

北杜市では、少子高齢化が進み、一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯・認知症の方等が増加するなど高齢社会への対応は大きな問題となっています。また新型コロナウイルス感染症の流行により、外出や人付き合いが減るなど、生活に変化が起こっている中、



- ・ 人とのつながり
- ・ 高齢者が活躍できる地域づくり
- ・ 地域の困りごとを「自分ごと」として考える
- ・ 「お互いさま」の関係で支え合う

などが、人生100年時代に健康で、支え合いながら、安心して暮らせる地域づくりを目指すうえで、とても大切になってきます。

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」「地域の支え合い」等が広がることを目的に、「通いの場」の立ち上げ、運営を継続するための活動事例・ポイントなどを紹介しています。このガイドブックを参考に、「今日用がある日」の一日として通いの場を始めませんか。

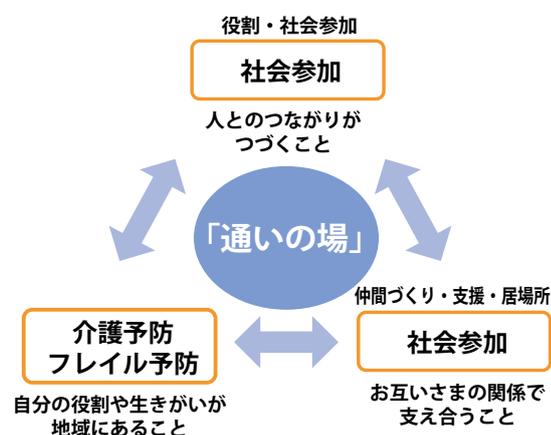
通いの場ってどんなもの？

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・フレイル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。

場所は、公民館や集会所、個人の家など、みんなが通いやすい場が会場となります。

「通いの場」に気軽に・無理なく・楽しく集まり、みんなでおしゃべりをして、笑って、体を動かすことで、介護予防・フレイル予防・認知症予防につながり、地域の中で元気に過ごす高齢者が増え、安心して暮らせる地域づくりへとつながります。



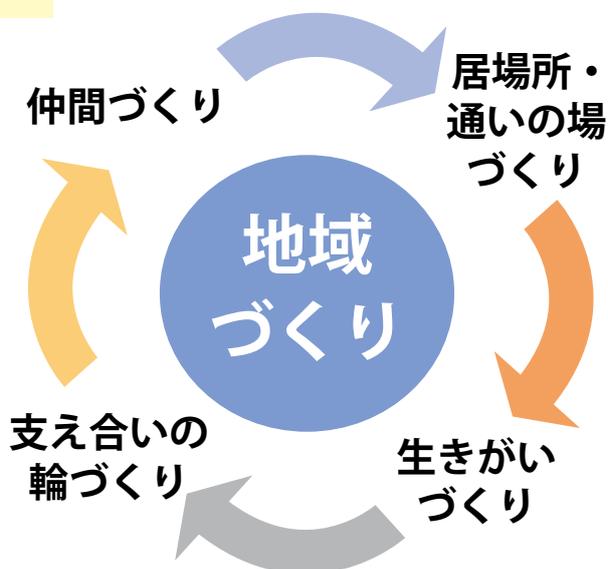
なぜ通いの場が必要なの？

通いの場を推進する目的は地域づくりにあります。

①仲間づくり

高齢者の中には、話し相手もなく、気が付けば、今日話したっけ？笑ったっけ？と思う人も多いのではないのでしょうか？

「通いの場」に参加することで、住み慣れた地域のいつもの仲間とたわいのない話で、時を過ごしませんか？



②居場所づくり

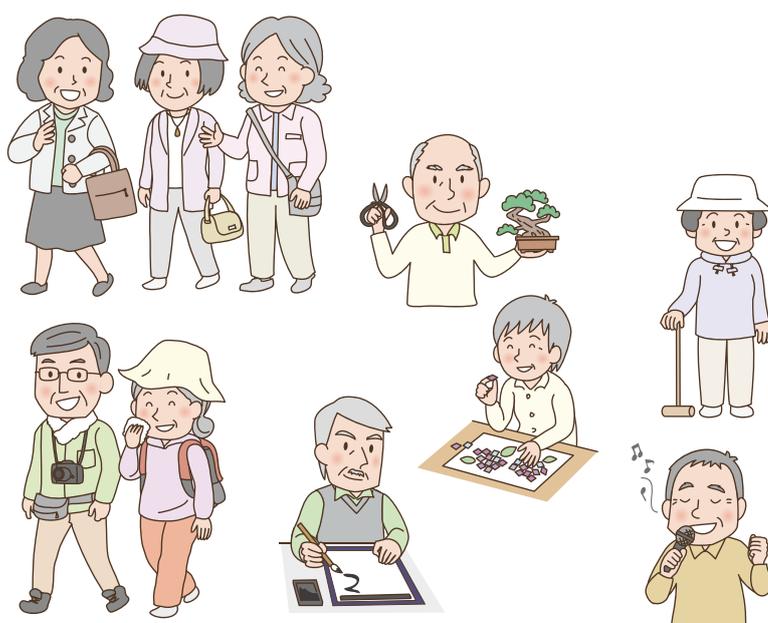
住み慣れた地域に「居場所がある」、自分の足で通えるところに「居場所がある」。そこに行けば仲間と会える。「居場所がある」ことが、健康で幸せに暮らすために何より大切です。



③生きがいつくり

みんなが集まるからこそ楽しい時間。おしゃべりも、体操も脳トレも、みんなでするから楽しい。みんなが参加して、それぞれが得意なことを行う活動の場でもあります。

生活に張り合いがない、何もする気になれない、そんなことを思っている方も、「通いの場」で仲間とふれ合うなかで、役割を得ることができます。また通いの場に参加することも、運営することも、どちらも大切な役割です。



④支え合いのしくみづくり

顔見知りの仲間だから、つながりがあるからこそ、支え合いの関係ができてきます。身近な居場所から生まれた支え合いは、自分らしく地域のなかで暮らし続けられるしくみへとつながります。

週1回
開催

介護予防体操カフェ なごみ ケア和

会場：元気アッププラザ
武川町牧原 1349-2
開催日時：毎週木曜日
PM1:15 ~ 3:30
問い合わせ：090-4360-7438
代表：加藤なお美



続けてきた体操教室を通いの場にしたら
教室に新しい風が吹きました。
できることが増えて皆さん喜んでます。



旧武川村時代に整備された南アルプス釜無川温泉むかわの湯に隣接し、1999年に開館した「元気アッププラザ」のオープン当初から介護予防の活動を続けている加藤なお美代表。長年続けてきた「体操教室」の参加者が高齢になってきたこともあり、5年前から通いの場「介護予防体操カフェケア和（なごみ）」に切り替えました。

会場では円陣になって「昨日は何をしていましたか」と問いかけ、利用者から「服を買いに出かけました」、「お寺に行きました」、「秋サンマが小さい」と笑いが絶えない会話が続きます。そして、「今日は8つの脳を使いました。成長するよというので万遍なく使っています」と脳トレを紹介。

続いて恒例の手作り杖を使った「転ばぬ先の杖体操」で、体全体すみずみまで動かしました。

通いの場として、体操や認知機能の向上を目指した脳トレーニング、おやつの時間などを設けて、参加者のリズムに合わせたプログラムを行っているほか、誕生会や名所巡りで交流を深めています。

加藤代表は、「体操教室の頃から20年通っている方もいて、長い付き合いになっています。新型コロナの影響で約3カ月間、通いの場の開催を見送ったことで、参加者の体力が低下し回復に時間がかかりました。ただコロナ禍でも毎週続けてこれたのも通いの場だったからだと思います。通いの場は必要ですね」と話しています。

週1回
開催

サロンそら

会場：小淵沢町上笹尾 3332-2533

開催日時：毎週水曜日

AM10:00 ~ PM3:00

問い合わせ：0551-36-3488

代表：鷺(さぎ)芙美子



自宅を開放して運営しています。
ボランティアの方にも恵まれています。

2013年6月にオープンした「地域サロンそら」(鷺芙美子代表)は、毎週水曜日の午前10時から午後3時までオープンする高齢者の通いの場です。

このサロンは、鷺代表の自宅を開放して運営されています。市内でも珍しい通いの場になっていて、まるで自宅にいるように自由に好きなことをすることがポイントになっています。

このサロンの運営を支えているのが、ボランティアスタッフ。毎週参加できる人、時々訪れる人、「手伝って」とヘルプをお願いする人に分かれているそうです。もちろんボランティアの参加は自由。

現在のサロン利用者は長坂町をはじめ、大泉町・小淵沢町から訪れており、ボランティアスタッフが送迎を分担したり、室内の清掃、ワンプレートの昼食の準備、草刈りなどの協力をしてサロンの運営を支えています。

10月6日の昼食は、「ダイコンとキャベツの塩もみサラダ、肉団子、チキンのチーズ焼き、エビフライ、アユの佃煮など」で、全て手づくりというから驚かされます。

ボランティアスタッフも「役に立っている感じがします」や「介護の勉強で来ています」、「パッチワークを教えに来ていました」、「庭の手入れをしています」、「朝の忙しい時間帯に手伝います」など様々。

多くの利用者が、「毎週楽しみにしている」と話していて、その声がボランティア活動の励みになります。また、鷺代表が体調を崩した17年、19年には、代表が不在でもサロンの運営ができるほどの連携プレーで休まず続けたことから、「すごいボランティアが揃っているのが自慢。恵まれています」と鷺代表はうれしそうに話しています。

月3回
開催

ほっこりカフェ

会場：結の家（高根町東割704）
開催日時：毎月第1水・第3火・第4水
問い合わせ：090-2737-0879
代表：古本佳子



少しでも課題解決に向けてコミュニティを作ることが大切と思い始めました。

高根町村山東割の「結の家」で、「ほっこりカフェ」と「椅子ヨガ」を主催する一般社団法人ヒューマンアース代表で、結の家の運営委員の古本佳子代表は、毎月第3火曜日に「ほっこりカフェ」を開いています。

このカフェは5年ほど前から始まったもので、60代から70代の元気な方を対象に、これからの生活や人生についてイメージし、課題解決に向けたコミュニティをつくることを目的にし、毎回、生活や医療、暮らしなど、身近な話題をテーマにした意見交換を行っています。

「お久しぶりです。元気ですか」と古本代表が参加者を迎え「免許を返納した後の公共交通の利用について」を議題に話し始めました。

デマンドバスの予約についてや、利用にあたっての注意点、上手に利用するための意見が交わされました。また、高齢者外出支援サービスの「でかけ〜る」については、利用対象者が決まっている点、チケット制の運営になっていることが紹介されました。

この日は、タクシー会社が行っている「買い物代行、見守りサービスについて」や清里の新聞店が行っている買い物代行、有償の福祉運送など活用が語られ、各地域で行われている移動支援や買い物支援などを

まとめた「福祉マップ」の作成を進めたいという意見が多く上がりました。

参加者の男性（79）は、「ほっこりカフェに参加して一年くらい。認知症予防も兼ねて、このような会があれば積極的に参加して、元気を保っている」と話し、オープン当初から参加している女性（72）は、「終活のことや、救急車を呼んだときに、自分のことをどう伝えるのがいいのかなど、勉強になっている」と話していました。

一方、毎月2回「椅子ヨガ」を開いています。パイプイスに座って、ゆっくり深呼吸し、ストレッチで筋力アップを目指します。



月1回
開催

大泉3区公民館カフェ

会場：いずみ活性化施設
開催日時：毎月第1月曜日
AM10:00～11:30
問い合わせ：0551-38-4244
代表：山田一枝



新聞紙を使って手で引っ張る紙相撲に挑戦。力加減が難しい紙相撲の戦いに笑いが起き、和やかな雰囲気に包まれました。



保健師さんに声をかけてもらったのをきっかけに3人で手探りで始めました。

この公民館カフェは、毎月1回、軽運動を通じた健康づくりと地域住民の交流の場として開かれています。

参加者の多くは、いずみ活性化施設に徒歩で通える60代から90代の人たちで、健康体操に関心のある車移動が可能な方も参加しています。

会場では、血圧と体温チェックを行い、貯筋体操で体の筋肉をほぐし、続いてボールを使った体操で筋力アップを図ります。無理な運動にならないよう、途中休憩を挟んで、認知症予防のトレーニングもしています。

月1回の公民館カフェですが、スタッフで何をやるか企画し、時には参加者の方の発表の場として民謡等披露してもらったり、出前講座を利用したりしています。今回は、軽運動の後に今年からスタートしたてつなぎキッチンカーを迎え、お茶とお菓子を楽しむ時間を用意しました。山田代表は、「毎回集まって皆で楽しむことが長続きの秘訣だと思います。利用者も楽しみにしているので『いいな。おもしろいな』と思ったことをどんどん取り入れています」と。大泉3区の公民館カフェを運営するスタッフ4人は、スマートフォンの無料通話・メールソフト「LINE」で情報を共有しており、「この活動で、スマホの使い方を覚

えました」と、次回はどんなことをしようかと流れるグループラインを楽しみにしているよう。



山田代表、進藤さん、浅川さん、進藤さんの4人が介護予防サポートリーダーの資格を持っていて、おそろいのピンクのシャツを着て参加者と一緒に体操をします。



月1回
開催

オレンジサロン わいわい 白州・長坂

会場：長坂町長坂上条 436-4
開催日時：毎月第2・3火曜日
AM10:00～PM2:00
問い合わせ：0551-45-9566
代表：北原まつ子



独り暮らしの高齢者が周りに多数いて
会話や外出の機会を作りたかった。

一般社団法人だんだん会が運営する「オレンジサロンわいわい白州・長坂」（北原まつ子代表）が、長坂町のだんだん会オレンジ館（長坂町）で、毎月第2、第3火曜日に開かれています。

このオレンジサロンは、白州町と長坂町の各施設で、3年程前からそれぞれ実施していましたが、新型コロナウイルスの感染拡大を予防するため活動を一時休止しました。

昨年7月に長坂町に認知症施設「オレンジ館」がオープンしたことで9月からオレンジサロンを再開して、白州町（第2火曜日）と長坂町（第3火曜日）の利用者を対象に毎月1回開いています。

80歳を過ぎると2人に1人が認知症という現状を踏まえ、オレンジサロンでは、ひとり暮らしの高齢者の外出支援や認知症の本人やその家族の支援と相談の場として活用していて、利用者同士の交流や脳トレーニング、理学療法士による体操、歌の時間などのほか、桜や紅葉の季節には野外活動、道の駅めぐり、外食なども行い、利用者の希望を聞いて、生き生きと過ごしてもらおう取り組みを実践しています。

利用者の込山眞砂子さんは「とても楽しく、先生が上手。月に1回では寂しいです。歌が好きなので

唄うのが楽しい」と話し、坂本房恵さんは「オレンジサロンが始まってから参加しています。ひとり暮らしなので、皆と一緒にしゃべったり、食事をするのが楽しいです」と話しています。



オレンジサロンは、午前10時から午後2時までで、1回の利用料金は1,000円。昼食では福祉施設に弁当を発注し、9品の小鉢が入った彩り豊かな弁当に舌鼓を打っています。

ここでは現在「ボランティア団体」として活動している団体を紹介します。

・ ボランティア団体インタビュー

～ここで生きたい、そこに行きたい～支え合いの外出支援サービス

毎週
月～金
活動

でかけ～る



活動：外出支援サービス
地区：長坂・高根・大泉
開催日時：AM9:00～PM3:00
問い合わせ：0551-42-1333
北杜市介護支援課

さんぽみち



「未来へつなぐさんぽみち」の浅川みどり代表は、北杜市が大好きな女性。人口減の話聞いて、「何か出来ないか」と立ち上がり、「さんぽみち」をまとめています。

ハナミズキ



長坂町を担当する「暮らしのパートナーハナミズキ」(渡邊秋良代表)は、コロナ禍で「楽しくやれることを考えて行かなければ」とボランティアスタッフと会議を重ねています。

支え合い外出支援サービス 地域課題を地域で解決します

買い物や病院に出掛けたくても、「周りの人に迷惑をかけるから」と遠慮する人が増えています。その結果、引きこもりや病気が悪化してしまうことも考えられ、移動手段は公共交通だけでは解消できない課題の1つです。

気兼ねなく依頼できる外出支援サービスはできないか…と、地域ボランティアのみなさんと検討を重ね、高根町・長坂町・大泉町の3町で試験的に「でかけ～る」事業を行い、サービスの検証をしています。

北杜市からの委託事業として行われている「でかけ～る」は、地域ボランティアのみなさんが運営。家から目的地までドア・トゥ・ドアの移動サービスで、利用料も片道400円(チケット制、オプション料金別)で使うことができます。

「ちょっと買い物に」、「ちょっと温泉に」、「今日は病院に」、「孫の顔が見たい」など、予約制で気軽に利用できます。

このボランティア活動は、「地域の支え合い」が重要です。「時間に余裕があります」、「1日3時間くらいなら」という方、私たちと一緒にボランティア活動してみませんか。

北杜市は、高齢化率が県内でもトップクラスです。買い物難民といわれる方も多く、公共交通の利用を勧めたくても「バス停が遠い」や「年金暮らしなのでお金を使いたくない」、「足腰を痛めていて外に出るのが辛い」など、お年寄りが抱えるさまざまな問題もあり、地域課題を解決するためには多くのボランティアの皆さんの協力が必要になっています。

一人ひとりの小さな行動の積み重ねで、子どもからお年寄りまで住みやすい地域づくりを一緒に目指しましょう。ボランティアスタッフ募集中です!!

各会場に
合わせて

てつなぎキッチンカー

活動：移動販売キッチンカー
開催日時：各会場に合わせて
キッチンカーの利用は事前予約制
問い合わせ：
NPO 法人ワーカーズコープてつなぎ北杜
TEL0551-38-0664
代表：小坂井みちい



お茶やお菓子を
楽しむ時間の提供

困っている人が外へ出る きっかけになって 非日常を楽しんでもらえるように



白とオレンジの2色のキッチンカーで移動販売が始まりました。このキッチンカーの運営は、北杜市とNPO法人ワーカーズコープてつなぎ北杜の協働事業です。各地で開かれている高齢者の通いの場で店をオープンする予定でしたが、新型コロナの影響もあり、現在は試験運営を行なっています。

今回は、大泉3区の公民館カフェと大泉総合会館で開かれた「人生100年時代のマネジメント講座」にキッチンカーでお邪魔しました。

キッチンカーは軽自動車ベースになっているため、荷物の量に制限があります。利用に当たっては

事前に主催者の希望を伺い、コーヒーや緑茶、お菓子を用意したり、お弁当やおかずを用意します。

大泉3区の公民館カフェより、「お茶の準備をして欲しい」との依頼が届きました。当日は、緑茶、コーヒー、ショウガ湯の飲み物とお菓子を準備。また、公民館カフェが終わるのが昼前ということもあり、昼食用にいなり寿司や巻きずし、パンを用意しました。

大泉総合会館で開かれた「人生100年時代のマネジメント講座」では、講座終了時に、コーヒーやそば茶、レモンハチミツなどの飲み物と一緒に、ケーキを用意して、受講者に振る舞いました。

小坂井代表は、「困っている人が外に出るきっかけになったり、非日常を楽しんでもらえるような運営にしたい」と言い、買い物に出掛けることが出来ない高齢者のために、お弁当の宅配も検討したいと意欲的です。ボランティアスタッフ募集中です!!



運営のポイント①



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、負担や抵抗感を感じ、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」にしたいか、「どんな通いの場」にしたいかを、しっかり話し合い継続することが大切です。

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することも良いでしょう。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。

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」などがある場合は、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、「発熱がある」「体がだるい」等の場合は、通いの場への参加は遠慮してもらいましょう。「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（TEL47-5202）でも「ボランティア活動保険」「ボランティア行事保険」「福祉サービス総合保険」などを取り扱っておりますのでご相談ください。

通いの場立ち上げのポイント！

テーマは、「無理なく」「みんなで」「いつまでも」

身近な地域の人たちが集まって、楽しくしゃべって、体を動かし、笑い合う。困ったときは助け合い、お互いの暮らしを気にかける。そんな場所をみんなで作ってみませんか。

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と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。まずは気の合う仲間と一緒に始めてみませんか。

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。「お世話好きな人」「地域のことを良く知っている人」「気心の知れた人」「地域の盛り上げ役」「相談役」「見守り役」「裏方としてお茶やお菓子の準備をしてくれる人」など、そんな方が周りにたくさんいるはずですよ。

友だちや地域の仲間、民生委員、老人会などに気軽に呼びかけてみましょう。

2 どんな「通いの場」にするか、みんなで話し合いましょう

定期的集まって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・フレイル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合った工夫や特色があった方が、**みんな**の愛着が深まります。

「通いの場」はみんなが参加者ですが、やりたいことを提案したり、自分が得意な分野では、教える側に回ったり、みんなが「運営者」でもあります。

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**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 (開設日)を 決めましょう

通いの場合は、**できれば定期的に**。「毎月第〇の△曜日」「毎月1日」など。定期的に開催することで、「通いの場」が**生活のリズム**の一つになります。

開設当初は、**無理なく**1ヶ月に1回程度の開催で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とても高くなります。

4 集まる場所を 決めましょう

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。

例えば、「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」「地域のお寺」「公的な施設」「温泉施設」などがあります。

参加者が無理なく通える範囲で考えましょう。

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。

しかし、場所代やお茶・お菓子代、体操や物づくりなどの企画に係るお金、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、参加者から会費を集める場合もあります。

市の補助金(15P参照)もありますので、利用してください。

市の補助金を利用しないで、開催している通いの場もあります。

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**。

一人が頑張り過ぎず、上手に役割分担を心がけましょう。息切れしないように、通いの場はみんなが主役で、みんなが裏方。そんな雰囲気伝わって、新しい担い手や継続者が自然と集うのが理想です。



活用しよう！ 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・フレイル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191人（R3年度12月現在）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、運営に携わっています。**

また定期的に行われる介護予防サポートリーダーフォローアップ研修で、介護予防、フレイル予防の知識の習得、みんなで楽しみながら実践できる体操などを学んでいます。

※詳細は、お問合せください。

北杜市 介護支援課 介護予防担当 ☎ 0551-42-1333

- ・ **講義日程** 年間スケジュールが決まり次第広報、ほくと元気100歳NET等でお知らせします。
- ・ **対象者** 市民
- ・ **参加費** 無料



◀ほくと元気
100歳NET



活用しよう！ 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、開設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 回以上開設
- 対象者 市民 3 人以上で構成する団体、行政区、等
- 補助額

開設頻度	補助限度額
月 1 回以上 2 回未満	年額 30,000 円
月 2 回以上 4 回未満	年額 108,000 円
月 4 回以上	年額 216,000 円

※ 4 月より申請を受け付けています。※詳細は、お問合せください。

北杜市 介護支援課 介護予防担当 ☎ 0551-42-1333



活用しよう！ はつらつシルバーのつどい事業

市では、地域の保健福祉推進員や高齢者通いの場団体の方が、介護予防教室の開催・運営を行う事業に講師を派遣しています。

- 事業内容 介護予防の基本的な知識の普及啓発活動で、市が指定する専門講師の派遣を受け開催する事業です。
- 講義時間 概ね 60 分
- 開催場所 実施している通いの場・公民館
- 講師料 講師料は無料です。ただし、講座に必要な材料費等がある場合は、参加者の負担となります。
- 派遣回数 年 4 回までが講師料無料です。

※詳細は、お問合せください。

北杜市 介護支援課 介護予防担当 ☎ 0551-42-1333



活用しよう！ 地域リハビリテーション活動支援事業

市では、住民主体の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の技術的な支援として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ています。

市立病院や市内の介護施設等に所属するリハ職が、通いの場等に出向いて「**利用者の心身の状況への配慮**」や「**生活環境などを踏まえた支援の視点、方法**」などをボランティアや参加者にアドバイスします。

- **利用方法** ご利用を希望する団体は、市介護支援課介護予防担当にご相談ください。
- **派遣時間** 1回あたり90分程度
- **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



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。

- ★ 「通いの場」 + 「温泉」
- 例 ★ 「通いの場」 + 「認知症支援の取組」
- ★ 「通いの場」 + 「買い物支援」
例) 移動販売の拠点として活用、開催日にあわせて買い物代行
- ★ 多世代交流の拠点
(子どもから高齢者まで集まる通いの場)

活用しよう!



満足度 100%高齢者通いの場運営団体交流会

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。

そのほかに、他の通いの場団体との情報交換や交流活動なども有効です。

市で行っている「高齢者通いの場運営団体交流会」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って通いの場の活動が充実するなど、活動の可能性が広がっていくことが期待できます。





令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で皆さんと集まることができませんでした。

コロナ禍でも活動が続いている皆さんへ、毎年この「高齢者通いの場運営団体交流会」をプロデュースしていただいている、山梨県立大学の高木寛之先生等と座談会を行い、メッセージを送りました。

過去3回の開催では、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。各団体で作成した団体パンフレットや活動・行事案内のチラシなどを持参し、それらを名刺代わりに用いて、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。

努力や成果が認められることで、満足と納得感を得られます。住民同士が賞賛し合うことで、それぞれがどのような成果をだしているのかを把握できるようになります。

通いの場の運営団体だけでなく、地域を支えてくれている、民生委員等の参加もあり、地域の中での困りごとや楽しみがあることでプラスマイナスになることを確認しました。

満足度100%の交流会。ぜひご参加ください。

【開催概要】

- 開催時期 年1回（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
民生委員等地域を支えている方
- 参加費 無料

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。
- ・民生委員、ボランティア、介護予防サポートリーダーなど連携ができたらと思う。
- ・とても勉強になりました。来年もぜひ参加したいです。満足度120%です！
- ・もっと時間をとって、地域のことをじっくりと話をしてみたいです。

活用しよう！



フレイルチェック事業

フレイルサポーターが中心となってフレイルチェックを行います。

フレイルチェックとは、フレイルの危険度をチェックし、通いの場等で学び合うフレイル予防プログラムのことです。今の自分の老化がどこまで進んでいるのかを高齢者自らが正しくチェックし、その段階に応じた対応を知ることで、これから自分がどこに意識して暮らしていけば良いのかが分かります。

フレイル予防については 22P で詳しく説明しています。

健康寿命を延ばし、住み慣れた地域で生き生きと暮らすために、フレイル予防は欠かせません。

- **利用方法** フレイルチェックを希望する団体は、市介護支援課介護予防担当にご相談ください。
- **実施時間** 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 等





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といただく」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のでしょうか？

- 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。入会（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のでしょうか？

- 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 中北保健福祉事務所峡北支所（中北保健所） ☎ 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」を行っておりますので、ご利用ください。利用料は無料です。また、市で行っている「はつらつシルバーのつどい事業」をご利用ください。
- ・出前講座に関すること ……………健康増進課 ☎ 0551-42-1335
 - ・はつらつシルバーのつどい事業に関すること …介護支援課 ☎ 0551-42-1333

介護予防・フレイル 予防の効果を高めるポイント

年を重ねると、少しずつ時間をかけて体が衰え、「フレイル（虚弱）」になり、そのままにしていると、要介護状態や寝たきりの状態に陥りやすくなります。「最近、痩せてきたなあ」「なんだか疲れやすいなあ」「意欲がわかないなあ」そんな小さな変化に早めに気づき、暮らしを見つめ直すことで、フレイルの進行を食い止めることができます。

新型コロナウイルス感染症の流行によって、外出や人づきあいが減るなど、生活に変化が起こっている今、フレイルに陥りやすい環境になってきています。

健康寿命のための 3つの柱

フレイル予防をするうえで欠かせないのが、**栄養（食生活・口腔機能）、運動、社会参加**の3つの柱です。この3つは相互に影響しあい、どれかひとつが不足すると他の2つもバランスを崩してしまうので、この3つを一緒に改善するのが理想です。

まずは、無理せず、自分の興味のあること、できそうなことから取り組んでみましょう。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢「フレイルハンドブック」から引用

栄養 食

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うえで欠かせないものです。高齢になるほど、1食1食が大切です。

高齢になり食が細くなる 食欲が落ちる

肉や脂っこいものを避けるようになる

栄養が減り、免疫力や筋力が低下する

骨折や病気のリスクが上がる

フレイルを招きやすくなる！

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。

通いの場での気の合う仲間との食事&茶話会は楽しいですね。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。

みんなで楽しく、食事をしましょう！



一人でご飯を食べることが当たり前になっていませんか？
「1日のすべての食事を一人で摂る」人が多くなっています。（孤食）
友人や家族とコミュニケーションがとれる楽しい食事（共食）の機会をつくるのが重要です。

通いの場でも時には、みんなで楽しくランチ！の日があっても素敵ですね！

みんなと一緒に食事をする、食欲が高まります。その結果、多様な食品を食べることにもつながり、栄養状態がよくなることがあります。



バランスのよい食事を摂りましょう。

バランスよく多様な食品を食べている人は、健康的な人が多く、うつ傾向になる人の割合が少ないという研究結果も出ています。

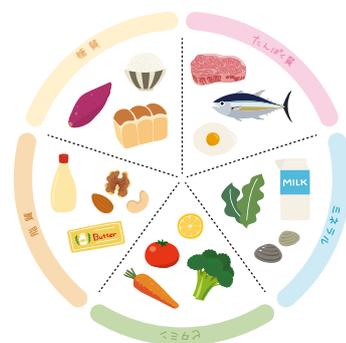
しっかり食べよう！肉！魚！

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。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。

低栄養に気を付けよう！

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。



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です。定期的に行う通いの場での体重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。

こんなサインに要注意①

- 1回に食べられる量が減ってきた
- いつの間にか体重が減っている
- 低体温ぎみ
- 低血圧ぎみ
- 疲れることをしていないのに体がだるい
- 夏でも風邪をひく
- 握力が弱い
- 下肢や腹部がむくむ

★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

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

栄養 口腔

元気なお口でイキイキ生活

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。

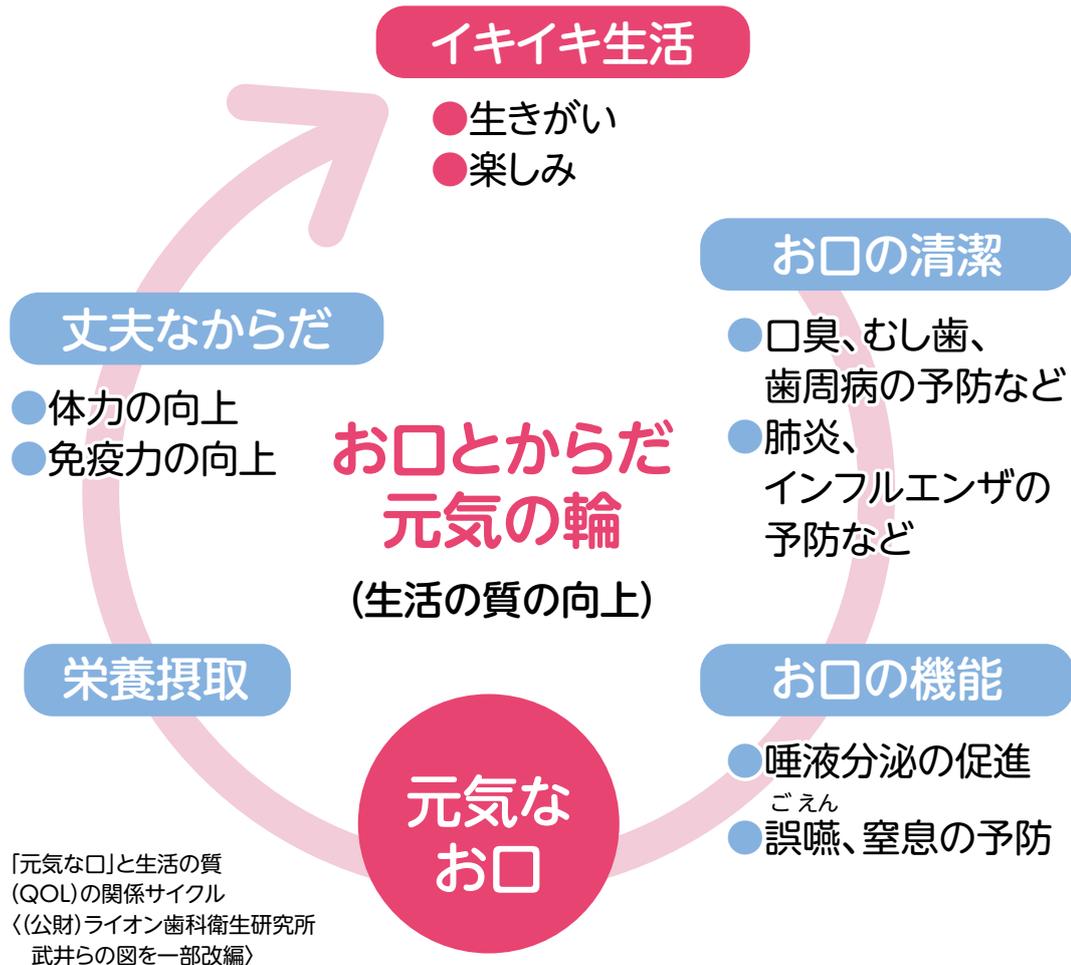
しかし、お口の機能は気がつかないうちに低下するため、高齢になるにしたがって食べ物や唾液が気管に入る誤嚥や窒息の事故が多くなります。

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でもオーラルフレイルを予防しましょう。

オーラルフレイルとは噛む力が弱まったり食べこぼしが増えたりなど、口腔機能のささいな衰えのことで、フレイルになる前に現れます。

こんなサインに要注意②

- 食事をよく食べこぼすようになった
- 食事中にむせることが増えた
- 噛めないものが増えてきた
- 滑舌が悪くなった気がする



通いの場でお勧めなお口の体操

①パタカラ体操 (できるだけ大きな声を出しながら)

- 「パ・パ・パ・・・」「タ・・・」「カ・・・」「ラ・・・」をそれぞれ5回ずつ、大きな声ではっきりと発音しましょう。
- 「パタカラ、パタカラ、・・・」と続けて発音し、5回繰り返しましょう。



- ②大きな声で歌ったり、詩を朗読したり、早口言葉
を言ったりしてもよいでしょう。
- ・赤巻紙・青巻紙・黄巻紙
 - ・七生麦・七生米・七生卵

③だ液腺マッサージ

だ液腺をやさしく刺激することで、だ液が沢山出るようになり、食べ物が口の中でまとまり、飲み込み易くなります。指を耳の前に当て、円を描くように回しましょう。

運動

動くカラダ、楽しむココロは、生きるチカラ

運動により「生活不活発病」は予防できます！

日頃から元気に体を動かすことで、生活習慣病や認知症などのリスクを下げるすることができます。

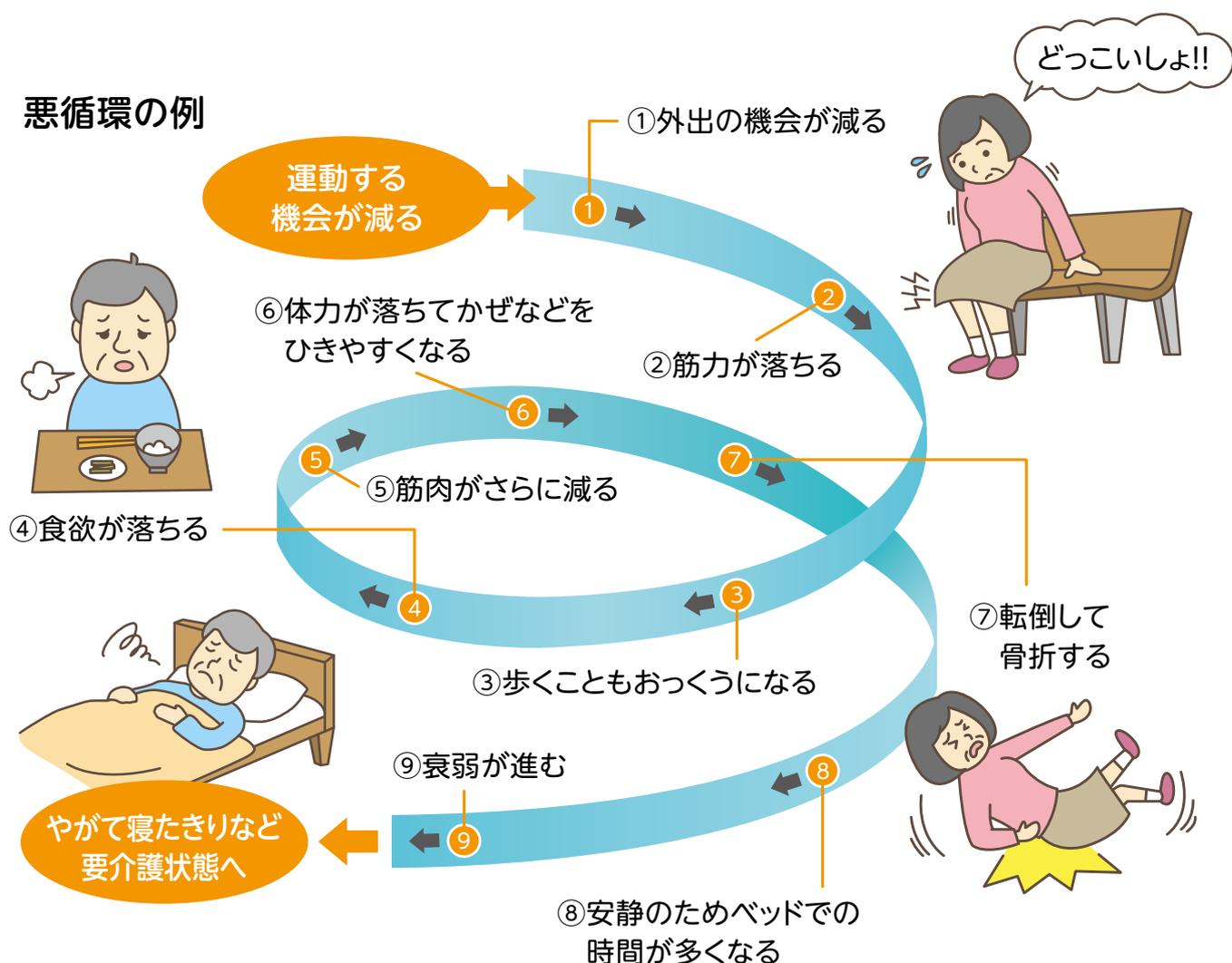
今より10分多く、体を動かしてみましょ。

一人でするもよし！通いの場でみんなでするも更によし！

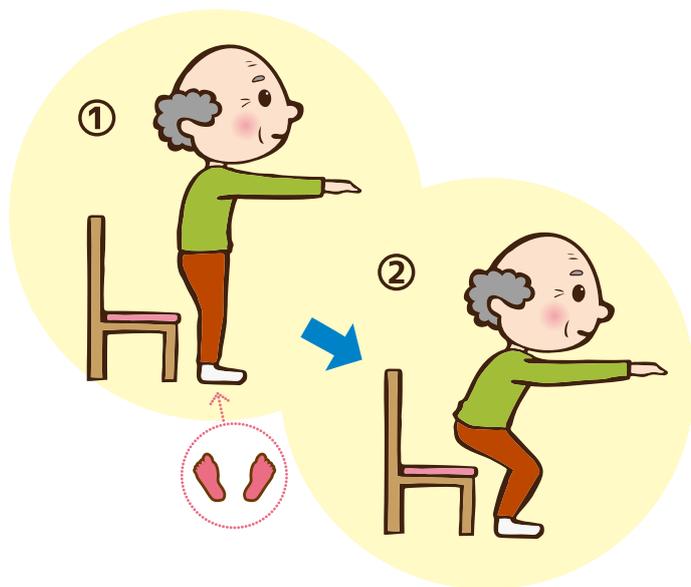
みんなで体を動かし、頭も動かし、お口も動かし、笑いのある時間を過ごしましょう。

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

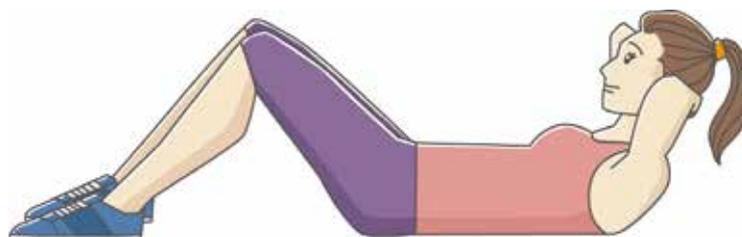


『スクワット』

- ①立ったままの状態です。足を肩幅くらいに広げ、おしりをゆっくりおろします。このとき、背中が曲がったり、かかとが浮いたりしないように注意しましょう。
- ②太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元の姿勢に戻します。

『つま先立ち運動』

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



『上体起こし』

- ①仰向けに寝て両ひざを立てて、両手は頭の後ろで組みます。
- ②おへそを覗き込むように、首をゆっくり持ち上げます。
- ③お腹に力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。

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。



社会参加

閉じこもりになっていませんか？

このような人や社会とのつながりが希薄になってくると、認知症やうつ病などを発症するリスクが高まります。また、さまざまなことへの興味や関心が失われ、そこから食欲の低下、身体機能の低下などにもつながっていくので、フレイルの予防には「社会とのつながり」を維持していくことが重要です。

身近な場所で、いつもの御近所さんと月1回、週1回顔を合わせて社会のつながりを築きましょう。



こんなサインに要注意③

- 外出する頻度が週1回未満である
- 昨年と比べて外出する頻度が減っている
- 気軽に話せる友達がいない
- 身なりを気にしなくなった

コロナ禍だから

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、これまで通いの場を利用してきた方々をはじめとして、多くの高齢者の方々が外出することや人との交流を控えていることが想定されています。

「今まで楽しみにしていた通いの場がしばらくコロナのためお休みになった」「新しく通いの場を立ち上げようと思ったけど、声をかけにくい」等々、主催者の思い、参加者の思い様々だと思えます。

コロナ禍において、生活が不活発な状態が続くことにより、高齢者の閉じこもりや健康への影響も懸念されます。感染のリスクには十分に留意しつつも、健康の維持に向けた取組が求められています。

通いの場等を実施するための基本的な考え方

- ・ 地域における新型コロナウイルス感染症の流行状況を確認し、開催の可否や実施方法について検討しましょう。一人で考えこまず、市介護支援課や仲間に相談しましょう。
- ・ その上で、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に配慮し、通いの場を開催するためには、3つの密（密閉・密集・密接）を避けること
運営者、参加者共に感染防止の基本である「人と人との距離の確保」「マスクの着用」「手洗い」を実践することが重要です。
- ・ 運営者、参加者ともに感染を広げないよう意識して取り組みましょう。
- ・ 通いの場の開催が難しい時でも、見守り、電話、訪問等につながりを持ちましょう。

◆高齢者通いの場 R4.1 現在

問い合わせ先 介護支援課 電話 42-1333

NO.	地区	団体名	介サポ	事業活動場所	郵便番号	開催場所住所	活動日	時間	利用料
1	明野 1	下神取 公民館カフェ	○	下神取公民館	408-0206	明野町下神取 150-1	月 1 回： 第 4 日曜日	10：00～ 12：00	0 円
2	明野 2	原公民館カフェ	○	原公民館	408-0202	明野町小笠原 2278-2	月 1 回： 第 4 土曜日	14：00～ 16：00	0 円
3	明野 3	浅尾原 公民館カフェ	○	浅尾原公民館	408-0201	明野町浅尾 5259-2791	月 1 回： 第 3 土曜日	13：00～ 15：00	0 円
4	明野 4	まほろば	○	浅尾新田公民館	408-0205	明野町浅尾新田 3896-1	月 1 回： 最終日曜日	9：00～ 11：00	0 円
5	明野 5	大内 公民館カフェ	○	大内公民館	408-0202	明野町小笠原 3252-1	月 1 回： 最終月曜日	13：30～ 15：30	0 円
6	明野 6	北組公民館 カフェひまわり	○	北組公民館	408-0204	明野町上手 931-1	月 1 回： 第 2 土曜日	13：30～ 15：30	0 円
7	明野 7	公民館カフェ 浅尾	○	浅尾公民館	408-0201	明野町浅尾 1028-1	月 1 回： 第 2 月曜日	13：30～ 15：30	0 円
8	明野 8	正楽寺 公民館カフェ	○	正楽寺公民館/ 繁昌寺	408-0202	明野町小笠原 5859-2 /小笠原 5858	月 1 回： 第 4 土曜日	9：30～ 12：00	0 円
9	明野 9	上神取 公民館カフェ	○	上神取公民館	408-0207	明野町上神取 1126-1	月 1 回： 第 2 火曜日	13：00～ 15：00	0 円
10	明野 10	旭ヶ丘 公民館カフェ	○	旭ヶ丘公民館	408-0204	明野町上手 8431			0 円
11	明野 11	永井 公民館カフェ	○	永井公民館	408-0204	明野町上手 9608-1	月 1 回： 第 3 火曜日	13：30～ 15：30	0 円
12	須玉 1	御所公民館カフェ りんごちゃん	○	御所公民館	407-0322	須玉町下津金 2636-1	月 1 回： 第 2 水曜日	13：30～ 16：00	0 円
13	須玉 2	江草両組 公民館カフェ	○	江草両組地区 公民館	408-0103	須玉町江草 4985-1	月 1 回： 第 3 木曜日	13：30～ 16：00	0 円
14	須玉 3	ますとみ元気会	○	増富の湯	408-0102	須玉町比志 6438	月 1 回： 第 2 火曜日	10：00～ 12：00	0 円
15	須玉 4	百観音区 公民館カフェ	○	百観音区公民館	408-0113	須玉町大蔵 706-2	月 1 回： 第 2 木曜日	14：00～ 16：00	0 円
16	須玉 5	うさぎ会		藤田公民館	408-0114	須玉町藤田 2192	月 1 回： 毎月 25 日	13：00～ 15：00	年間 1,000 円
17	須玉 6	東向カフェ	○	東向公民館	408-0105	須玉町東向 2680-1	月 1 回： 第 3 月曜日	13：30～ 15：30	0 円
18	高根 1	ひまわりクラブ	○	箕輪横森公民館	408-0012	高根町箕輪 588	月 1 回： 第 4 水曜日	13：30～ 15：30	100 円
19	高根 2	なかよしクラブ	○	西割 南部センター	408-0018	高根町村山西割 1369 付近	月 1 回： 第 1 土曜日	13：00～ 15：00	0 円
20	高根 3	上蔵原 公民館カフェ	○	上蔵原公民館	408-0013	高根町蔵原 473 付近	月 1 回： 第 3 火曜日	13：30～ 15：30	0 円
21	高根 4	中蔵原 公民館カフェ	○	蔵原公民館 (中蔵原 総合案内所)	408-0013	高根町蔵原 1766-1	月 1 回： 第 2 火曜日	9：30～ 11：30	0 円
22	高根 5	喜楽会		皆木邸 (個人宅)	408-0033	長坂町白井沢 4069-1	月 1 回 金曜日	12：00～ 15：00	500 円
23	高根 6	下蔵原 公民館カフェ	○	下蔵原公民館	408-0013	高根町蔵原 1766-1	月 1 回 第 2 週目火曜日	13:30～ 15:30	0 円
24	高根 7	新田・大林 公民館カフェ		南部公民館	408-0011	高根町箕輪 2586			0 円
25	高根 8	ほっこりカフェ		結の家	408-0019	高根町村山東割 704	月 3 回： 第 1 水・第 3 火・ 第 4 水	13：30～ 16：00	200 円
26	高根 9	結カフェ		結の家	408-0019	高根町村山東割 704	月 4 回： 毎週土曜日	11：00～ 14：00	200 円
27	高根 10	シニアカフェ こびる		阿部邸 (個人宅)	407-0302	高根町浅川 275-165	月 4 回： 毎週水曜日	11：00～ 17：00	0 円

NO.	地区	団体名	介サポ	事業活動場所	郵便番号	開催場所住所	活動日	時間	利用料
28	長坂 1	下条 公民館カフェ	○	下条公民館	408-0025	長坂町長坂下条 1236-3	月 1 回： 第 2 金曜日	13：30～ 15：30	0 円
29	長坂 2	仲町体操クラブ B	○	仲町公民館	408-0021	長坂町長坂上条 2507	月 1 回： 第 2 木曜日	13：30～ 15：30	0 円
30	長坂 3	下村 公民館カフェ	○	下村 3 区公民館	408-0034	長坂町大八田 3509-1	月 1 回： 第 3 木曜日	13：00～ 15：00	0 円
31	長坂 4	上町 公民館カフェ	○	上町公民館	408-0021	長坂町長坂上条 2056-2	月 1 回： 第 4 木曜日	13：30～ 15：30	0 円
32	長坂 5	結の家のMORI		結の森カフェ	408-0031	長坂町小荒間 2086-1	月 1 回： 第 3 木曜日	13：00～ 16：00	200 円
33	長坂 6	まじやる 健康クラブ		長坂総合支所	408-0021	長坂町長坂上条 2575-19	毎月： 第 4 日曜日	9：30～ 12：00	0 円
34	長坂 7	本町 公民館カフェ	○	本町公民館	408-0021	長坂町長坂上条 2476-1	月 1 回： 第 3 月曜日	13：30～ 15：30	0 円
35	長坂 8	仲町体操クラブ A	○	仲町公民館	408-0021	長坂町長坂上条 2507	月 1 回： 第 1 木曜日	13：30～ 15：30	0 円
36	長坂 9	中丸 公民館カフェ	○	中丸公民館	408-0036	長坂町中丸 1994-3			0 円
37	長坂 10	成岡 公民館カフェ	○	成岡公民館	408-0034	長坂町大八田 6384-2			0 円
38	長坂 11	たんぼぼクラブ	○	たんぼぼ食堂 つながる広場	408-0034	長坂町大八田 3913	月 2 回以上： ①第 2・4 木曜日 ②第 1・3 土曜日	①10：00～12：00 ②13：30～16：00	0 円
39	長坂 12	ハケ岳ストリング・ アンサンブル		生涯学習セン ターこぶちさわ	408-0044	小淵沢町 7711	月 2 回以上： 第 1・3 木曜日・ コンサート	19：30～ 21：30	0 円
40	長坂 13	源氏物語と おしゃべりの会	○	松下邸(個人宅) 他	408-0033	長坂町白井沢 3178-1 他	月 4 回： 第 2 火・第 3 日・ 第 3 金	13：30～ 16：30	500 円
41	長坂 14	コアラ	○	長坂総合スポーツ 公園体育館	408-0034	長坂町大八田 6811- 187	週 2 回： 毎週水・金曜日	9：30～ 11：30	0 円
42	大泉 1	新井 公民館カフェ	○	新井地区公民館	409-1501	大泉町西井出 2535	月 1 回： 毎月 25 日	14：00～ 16：00	0 円
43	大泉 2	3 区 公民館カフェ	○	大泉町いずみ活 性化施設	409-1501	大泉町西井出 2197	月 1 回： 第 1 月曜日	9：00～ 11：30	0 円
44	大泉 3	下新居カフェ	○	下新居公民館	409-1502	大泉町谷戸 4032	月 1 回： 第 2 火曜日	10：00～ 12：00	0 円
45	大泉 4	「脳をきたえる音 読会」		Kunihiko Hirose Museum Big-Room(及川邸)	409-1501	大泉町西井出 8977-2	月 2 回：	13：30～ 15：30	0 円
46	小淵沢 1	久保 公民館カフェ	○	久保公民館	408-0044	小淵沢町 6267-2	月 1 回： 第 2 火曜日	13：00～ 15：00	0 円
47	小淵沢 2	ぶらっとふらっ とほっとカフェ	○	上笹尾公民館	408-0041	小淵沢町下笹尾 901	月 1 回： 第 3 木曜日	13：00～ 15：30	0 円
48	小淵沢 3	こびっとカフェ		大東豊公民館	408-0044	小淵沢町 10244-1			
49	小淵沢 4	なでしこの会	○	宮久保公民館	408-0044	小淵沢町 7603	月 4 回： 毎週木曜日	10：00～ 12：00	0 円
50	小淵沢 5	サロンしのはら	○	篠原公民館	408-0041	小淵沢町上笹尾 3332- 199	月 4 回： 第 1・3 水曜日 第 2・4 金曜日	水 14：00～16：00 金 10：00～15：30	100 円～
51	小淵沢 6	寄り合い食事会 「一家団欒」		特定非営利活動法 人ふくし小淵沢	408-0044	小淵沢町 5025	月 8 回： 毎週火・木曜日	10：00～ 14：00	0 円
52	小淵沢 7	地域サロンそら		地域サロンそら (鷺美代子宅)	408-0041	小淵沢町上笹尾 3332- 2533	月 4 回： 毎週水曜日	10：00～ 15：00	600 円
53	小淵沢 8	楽しい句会		代表自宅	408-0044	小淵沢町	月 2 回： 第 1・3 月曜日	13：30～ 16：00	0 円

NO.	地区	団体名	介サポ	事業活動場所	郵便番号	開催場所住所	活動日	時間	利用料
54	白州 1	駒城白須若葉会		白須下ゲートボール場 休憩所敷地内	408-0315	白州町白須 390-1	月 2 回： 第 1.3 木曜日	9：00～ 11：00	年 700 円
55	白州 2	あじさいの会		台ヶ原区ゲートボール休 憩所/荒尾神社敷地内	408-0312	白州町台ヶ原 2296	月 4 回： 毎週土曜日	13：00～ 16：00	0 円
56	白州 3	駒里会		横手地区公民館	408-0313	白州町横手 1882-2	月 2 回： 第 2・4 水曜日	14：00～ 16：00	0 円
57	白州 4	あしになる会		白州福祉会館屋内 ゲートボール場	408-0319	白州町大武川 344-19	月 4 回： 毎週火曜日	9：00～ 15：00	500 円
58	白州 5	山上鳳来会		白州福祉会館屋内 ゲートボール場 白州町上教来石 区山口ゲート ボール場	408-0319 /408-0318	白州町大武川 344-19 /白州町上教来石山口地区	月 4 回： 毎週火曜日	9：00～ 15：00	年間 1,000 円
59	武川 1	武川宮脇地区 公民館カフェ	○	宮脇公民館	408-0303	武川町宮脇 745-1	月 1 回： 第 1 月曜日	13：00～ 15：00	0 円
60	武川 2	新開地 公民館カフェ	○	新開地公民館	408-0301	武川町三吹 2143	月 1 回： 第 2 金曜日	13：30～ 15：30	0 円
61	武川 3	柳澤公民館 カフェ「さくら」	○	柳澤公民館	408-0307	武川町柳澤 1716-3	月 1 回： 第 2 月曜日	13：00～ 15：00	0 円
62	武川 4	布遊び		新奥公民館	408-0304	武川町新奥 146	月 1 回： 第 3 土曜日	13：30～ 15：30	0 円
63	武川 5	介護予防体操 カフェ ケア和		元気アッププラザ	408-0302	武川町牧原 1349-2	月 4 回： 毎週木曜日	13：00～ 16：00	0 円
64	武川 6	寄り合い所 ふれあい牧		武川診療所 旧医師住宅	408-0302	武川町牧原 1371	月 4 回： 毎週木曜日	9：00～ 12：00	300 円

※休止中の通いの場もあります。

◆オレンジカフェの紹介 R3.8 現在 問い合わせ先 包括支援センター 電話 42-1336

NO.	地区	団体名	介サポ	事業活動場所	郵便番号	開催場所住所	活動日	時間	利用料
1		オレンジサロン 白州		だんだん会 オレンジ館	408-0021	長坂町長坂上条 436-4	第 2 火曜日	10:00～ 14:00	年会費 1,000 円 利用料 1,000 円 (昼食代含む)
2		オレンジサロン 長坂		だんだん会 オレンジ館	408-0021	長坂町長坂上条 436-4	第 3 火曜日	10:00～ 14:00	年会費 1,000 円 利用料 1,000 円 (昼食代含む)
3		オレンジカフェ フルリールむかわ		フルリールぷらす (フルリールむか わ敷地内)	408-0307	武川町柳沢 740-1	第 4 火曜日	14:00～ 16:00	200 円
4		オレンジカフェ みずがき	○	須玉ふれあい館 木工室	408-0112	須玉町若神子 521-17	第 1 火曜日	14:00～ 16:00	200 円
5		オレンジサロン ひまわり	○	ゆうゆう ふれあい館	408-0205	明野町浅尾新田 1499	第 3 火曜日	14:00～ 16:00	200 円

※休止中のオレンジカフェ もあります。

月1回
開催

いきいきサロン塚川

会場：塚川公民館（北杜市長坂町塚川）

開催日時：毎月第3日曜日

PM2:00～4:00

問い合わせ：090-1453-7354

世話人代表：佐藤元昭



「ふれあいサロン」の主旨に賛同し 発起人になりました。

長坂町塚川の塚川公民館を会場にして、毎月第3日曜日の午後2時から開かれている「いきいきサロン塚川」は、民生委員と保健推進委員の声掛けによって、平成28年から始まった活動です。

このサロンでは、子どもからお年寄りまで幅広く参加できるように企画内容に工夫を凝らしているのが特徴で、1月には新春の運試しのビンゴ大会、2・3月はエアロビクスと軽運動、4～6月は輪投げゲームや言葉遊び、7月は貼り絵のうちわづくり、8・9月は折り紙や手づくりモビールなどの手工芸、10・11月は外部講師を迎えた講座、12月はクリスマス会と毎月内容が変わります。

今回マスクをしていてもわかる「若返りメイク術レッスン」が行われ、市内の株式会社アルソア慧央グループからビューティーアドバイザー2人が参加しました。

新型コロナウイルスの影響で、外出時のマスク着用が定着していることもあり、女性の関心が高く、レッスンでは肌荒れ予防のベースメイクの重要性やマスクをしていても軟らかい表情になる「スマイルポイント」のメイク術を熱心に学んでいました。

同いきいきサロンの世話人の佐藤元昭さんは、「地域のいろんな人に参加してもらおうと思っています」と言い、世話人の堤一恵さんは「地域に貢献できることをと思っています。『行くよ』というのが励みです」と話し、お茶飲みだけで集まるのはもったいないと、サロン発足当初から体操やゲーム、外部講師を迎えた講座などを企画しているとのこと。

イベントの案内は、毎月月初めの回覧板で紹介しており、関心のある内容に、自由に参加してもらいたいと話しています。

活用しよう！ ふれあいいいきいきサロン助成金

■目的

社協のふれあいいいきいきサロン（以下「サロン」と言う）は、地域の高齢者や子育て世代、障害のある方々等誰もが自由に参加でき、地域の中で気軽に集まれるサロンです。地域住民相互の交流を図ることを目的とし、ふれあい交流の場です。集まる中で悩みや不安等を話す場で、どなたでも参加できるサロンです。

■回数 月1回程度の開催で年10回以上開催を目指しましょう。

■参加者人数 5人～20人程度が理想です。

■助成金 1回につき、2,500円を助成します。（年間30,000円が上限）

*市で交付している「高齢者通いの場運営費補助金」との同時利用はできません。

お問い合わせ先

北杜市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎ 0551-47-5202



◆ふれあいいいききサロン R3.12 現在 問い合わせ先 社会福祉協議会 電話 47-5202

NO.	地区	団体名	事業活動場所
1	明野1	ふれあいやまゆりサロン	正楽寺公民館
2	明野2	ひまわり	代表者宅
3	明野3	グラウンドでラ・ラ・ラの会	小袖公民館 他
4	明野4	いくじゃんサロン	浅尾原公民館
5	明野5	浅尾新田縁側サロン	浅尾新田公民館
6	明野6	上神取公民館サロン	上神取公民館
7	明野7	下神取いきいきサロン	下神取公民館
8	須玉1	ますとみ元気会	増富の湯
9	須玉2	ひだまりカフェ	比志集会所
10	須玉3	あんず	両組改善センター
11	須玉4	あすなるサロン	田屋多目的施設
12	須玉5	覚林寺なかよしサロン	覚林寺公民館
13	須玉6	おどりサロン	上宿の三公民館
14	須玉7	八巻いきいきサロン	八巻農村活性化施設
15	須玉8	小倉ほほえみサロン上小倉	上小倉コミュニティーセンター
16	須玉9	せせらぎサロン	個人宅
17	須玉10	仁田平いきいきサロン	仁田平・小池公民館
18	須玉11	岩下サロン	岩下公民館
19	須玉12	和ワイワイサロン	下宿公民館
20	高根1	西割にここにこサロン	代表者宅
21	高根2	上手ゴールドエイジサロン	上手集会所
22	高根3	旭ふれあいカフェ	旭集会所
23	高根4	上黒澤いきいきサロン	上黒澤公民館

NO.	地区	団体名	事業活動場所
24	高根5	めだかの学校	代表者宅
25	高根6	なかよしにここサロン	南部センター
26	高根7	中蔵原にここサロン	中蔵原総合案内所
27	高根8	小池にここサロン	小池公民館
28	高根9	原長沢ふれあいサロン	原長沢集会所
29	高根10	海道いきいきサロン	海道集会所
30	高根11	きらく会	堤公民館
31	高根12	新町さわやかサロン	箕輪新町公民館
32	高根13	蔵原にここサロン	上蔵原公民館
33	高根14	仲よしサロン	上西原集会所
34	高根15	ほしぞらサロン	高根町農村環境改善センター
35	高根16	おしゃべりカフェ	長澤公民館
36	高根17	生き生きサロン DE やるじゃんけ	箕輪横森公民館
37	高根18	清里いきいきサロン	八ヶ岳公民館
38	長坂1	おしゃべり会	日野公民館
39	長坂2	健康クラブサロン	仲町公民館
40	長坂3	下条公民館カフェ	下条公民館
41	長坂4	成岡カフェ	成岡公民館
42	長坂5	上条いきいきサロン	上条公民館
43	長坂6	生き生きサロン塚川	塚川公民館
44	長坂7	仲町なかよしサロン	仲町公民館
45	長坂8	サロン「楽し荘」	代表者宅
46	長坂9	かぶら de お茶会	蕪公民館
47	長坂10	本町公民館カフェ	本町公民館

NO.	地区	団体名	事業活動場所
48	大泉1	楽しいスイーツサロン	代表者宅
49	大泉2	サロン花のワルツ	ギャラリー花のワルツ
50	大泉3	うたなかま八ヶ岳	講師宅
51	大泉4	やまゆりサロン	新井公民館
52	小淵沢1	楽しい句会	代表者宅
53	小淵沢2	久保カフェふれあいサロン	久保公民館
54	小淵沢3	歩ららの会	尾根公民館他
55	小淵沢4	松向サロン	松向公民館
56	小淵沢5	下笹尾サロン	下笹尾公民館
57	白州1	良雀会	前沢公民館
58	白州2	フラワーサロン台ヶ原	台ヶ原活性化支援センター
59	白州3	白須下ふれあいサロン	白須下多目的集会施設
60	白州4	すずらん会	横手公民館
61	白州5	すみれの会	代表者宅
62	白州6	下教にここにサロン	下教来石公民館
63	白州7	白州手つなぎ	コミュニティーセンター
64	白州8	ひまわりサロン	松原多目的集会所
65	白州9	たんぼぼ	大坊農産加工施設
66	白州10	駒草友の会	大坊農産加工施設
67	武川1	牧原ふれあいいきいきサロン	牧原公民館
68	武川2	ひまわり	代表者宅

※休止中のふれあいいきいきサロン もあります。

ほくと元気 100歳 NET のご紹介



通いの場

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て、「高齢者通いの場」の活動を支援しています。人生100年時代を迎える中、介護予防の拠点となる活動もあり、これからの暮らしの要となる取り組みを紹介します。

高齢者通いの場 立ち上げ・運営ガイドブック



通いの場検索



住民主体型介護サービス事業運営費補助金について



高齢者通いの場運営団体交流会



介護予防・健康づくり

介護予防のポイントには「運動」「栄養」「認知症予防」などに重点的に取り組むことです。元気になるために、今から取り組める介護予防について紹介します。



通いの場で活動する団体を紹介しています。介護予防、フレイル予防、市のイベント等の紹介もしています。

認知症が気になる方はこちらからチェック



ほくと元気 100歳 NET





北杜市高齢者通いの場立ち上げ・運営ガイドブック

発行 / 北杜市介護支援課

〒 408-0188 北杜市須玉町大豆生田 961-1

TEL 0551-42-1333 FAX 0551-42-1125

製作 / 株式会社ピー・エス・ワイ

初版発行年月 / 平成 30 年 3 月

第 2 版発行年月日 / 令和 4 年 3 月

※掲載内容は、令和 3 年 12 月時点のものです。
