

『通いの場』の **おすすめ**



Q. 『通いの場』って、なあに？

A. 身近な場所で地域の方々と気軽に顔を合わせ、交流を楽しむ場のことです。定期的に顔を合わせることで、自分自身が元気になります。それに加え、地域内のつながりが自然と育まれ、見守りあい・支えあう、おたがいさまの関係が築かれます。



Q. 『通いの場』が地域にあると、どんな効果があるの？

A. なんといっても、地域のつながりが育まれます。そこから、楽しさや充実感、役割や生きがいが出られます。何気ないおしゃべりも、実は悩み事が大きくなる前の早期解決の一助になっている場合もあります。

また、近年、要介護認定の関係について様々な研究が行われ、例えば日々の外出頻度や趣味の集まり、ボランティア活動への参加などが活発であるほど、将来の要介護認定のリスクが減少することが分かってきました。『通いの場』には、自分が元気になることに加えて、地域も元気になる不思議なチカラがあります。



『通いの場』は、地域によって“十地域十色”



生きがいや楽しみを
目的とした
通いの場



交流を
目的とした
通いの場



心身機能の維持向上等を
目的とした
通いの場



何気ない
つながりも
通いの場

『通いの場』を知りたい、立ち上げたいなどの問合せは美里町社会福祉協議会まで！

問合せ 美里町社会福祉協議会 ☎0229-32-2940

美里町の『通いの場』～いきいき百歳体操編 一覧～

令和5年8月末現在

学区	番号	行政区・グループ	開 催	開始時間	場 所	ひとこと
小 牛 田	①	西原	毎月第3水曜	10:00	あけぼの会館	体操の後はみんなで一言ずつおしゃべり。世間話をして帰ります。
	②	牛飼3区	毎月第2週目の 月・火・水曜	10:00	山の神 集会所	山の神団地の仲間が声をかけあって参加しています。
	③	あじさい会 ※町2区任意グループ	月1回 ※不定期	10:00	町2区 ふれあい館	体操の後に楽しくおしゃべり。お互いの近況報告をしています。
	④	八幡	2か月に1回程度 ※不定期	10:00	八幡集会所	見学、参加は要相談。おしゃべりと歌で声を出すことを大事にしています。
不 動 堂	⑤	藤ヶ崎町 駅東1区・駅東2区	毎週金曜	13:30	駅東地域 交流センター	興味のある方は見学、参加、どうぞ！お待ちしております。
	⑥	桜木町・素山町	月曜 ※第2月曜、祝日休み	13:00	駅前白寿館	他地域からの参加、歓迎。一緒に体操すっぺし。
	⑦	不動堂4区 【愛称：いきいき体操】	毎週水曜	9:30	不動堂4区 生活改善センター	75歳以上の区民が参加！ゲームもしています。
	⑧	不動堂6区	毎週水曜	10:00	不動堂6区 文化会館	最高齢は95歳！目標とする方がいるので、みんな元気！笑い声がたえません。
	⑨	志賀町	A 毎週月曜 B 毎週水曜	10:00 13:30	志賀町 集会所	おしゃべりがにぎやか。交流を深めています。
中 塚	⑩	中塚2区	毎月 第1・3火曜	10:00	中塚集会所	令和5年に始めたばかり。見学、参加は要相談。
	⑪	いどばたカフェ ※中塚2区任意グループ	毎月 第1・3水曜	10:00	成田集会所	月2回、少人数で楽しく行っています。
	⑫	中塚3区 【愛称：中塚地区6・8体操クラブ】	毎月 第1・3水曜	10:00	中塚 コミュニケーションセンター	70歳以上の男女が元気でがんばっています。
	⑬	荻塚	毎月 第1・3水曜	10:00	荻塚公会堂	集まって、話して、マイペースで取り組んでいます。
	⑭	平針1区	毎週木曜	10:00	六軒丁 生活センター	「みんなでやっぺし！」と地域の絆を強めています。
	⑮	平針2区	毎月 第2・4火曜	10:00	平針2区 公会堂	畑仕事とは違う筋力を鍛えています。

学区	番号	行政区・グループ	開 催	開始時間	場 所	ひとこと
北 浦	⑯	御免	毎週金曜	10:00	御免 集落センター	季節の草花などを会場に飾り、会話に花を咲かせています。
	⑰	二又	毎月 第1・3木曜	10:00	二又公会堂	和気あいあいと楽しくがんばっています。
	⑱	中組	毎週土曜	10:00	中組集会所	ゆる〜く、みんなで楽しく、無理せず行っています。
	⑲	新田	A 毎月第2木曜 B 毎月第3木曜	13:30	新田公会堂	体操のほか、脳トレやゲームを楽しんでいます。
	⑳	起谷	月2回 ※概ね水曜	10:00	起谷 コミュニティセンター	7月に始まったばかり。声を掛け合いながら取り組んでいます。
	㉑	大口 【愛称：大口百歳の会】	毎週水曜	10:00	大口集会所	高齢化社会！体操して健康づくりをしています。
青 生	㉒	笹館	毎月 第2・4木曜	10:00	笹館集会所	体操後、ピアノの生演奏で歌を口ずさんでいます。
	㉓	あおう会 ※自主サークル	毎週火曜	13:00	青生 コミュニティセンター	脳トレや歌、ゲームなどの時間もあります。
南 郷	㉔	大柳1・2・3	毎月 第3金曜	10:00	大柳 コミュニティセンター	見学、参加は要相談。始めたばかりですが、楽しく行っています。
	㉕	上二郷1・2・3	毎月 第2・4月曜	10:00	上二郷 コミュニティセンター	紙芝居やゲームなども楽しんでいます。
	㉖	中二郷1・2・3	毎月 第1、3金曜日 ※7月現在、休止中	10:00	中央区 コミュニティセンター	—
	㉗	下二郷1・2	毎週火曜	10:00	下二郷 コミュニティセンター	心と身体の健康のため、がんばっています。
	㉘	下二郷3	毎月 第1・3月曜	10:00	大橋 生活センター	みんなの目標は「介護予防」「寝たきりにならない」です！

☆行政区・グループの実施状況は変わる場合があります。

☆見学や参加希望、新規立ち上げの相談等を受付中。詳細はお問合せください。

問合せ 美里町社会福祉協議会：電話 0229 (32) 2940

美里町の『通いの場』マップ

～いきいき百歳体操編～

一人では続かない体操も、みんなと一緒にいたら、楽しく続けられそうだね！



【体操の様子】



テレビを見ながら、元気にいきいき百歳体操！

【『通いの場』のお楽しみいろいろ】



会話がはずむお茶タイム



ピアノの生演奏で合唱