

集まる♪

つながる♪

通いの場づくり ハンドブック

～身近な地域に居場所をつくりませんか？～



地域で気軽に楽しくつながることができる「地域の居場所をつくってみたい!」
そんなみなさんを応援するハンドブックです

社会福祉法人 多摩市社会福祉協議会
(多摩市第2層生活支援体制整備事業受託団体)

通いの場とは

地域のみなさんが集う、身近な交流の場のことをいいます。「サロン」「カフェ」「集いの場」「居場所」など、通いの場にはいろいろな呼び名があります。多摩市社会福祉協議会(社協)では、「ふれあい・いきいきサロン」「近所de元気アップトレーニング(近トレ)」という名称で、通いの場づくりをすすめています!

通いの場をひろげていきませんか?

楽しみながら、気軽に、無理なく、を基本に「仲間づくり」「生きがいつくり」の輪が広がっています。「通いの場」に参加し楽しむことや、「通いの場」を運営し地域のために活動することが、介護予防にもつながります!!

茶話会・おしゃべり



体を動かす



レクリエーション



創作活動



学習会(ミニ講座)



食事会



通いの場の効果

9割の方が効果を実感しています！

通いの場には、このような効果があります。

- 参加することでご近所の方と出会い、交流を重ねることで知り合いが増えていきます。
- 定期的に顔を合わせることでお互いの安否を自然に確認でき、ゆるやかな見守りにつながります。
- 多摩市内のサロンでは、9割以上の団体が「日頃の交流や参加者同士の見守り・助け合いにもつながっている」と実感しています！（2019年度サロン交流会事前アンケートより）

仲間づくり

閉じこもり防止
健康づくり

生きがいつくり
社会参加

ご近所の見守り
安否確認

みなさんの声

近トレの体操で夜トイレに間に合わなかったのが、間に合うようになった

参加している人と顔見知りになり、体調を崩したときに助け合いができた

近くの集会所でやるから参加しやすい！

近トレを始めてから体力に自信が付き、外出の機会が増えた

杖を使わないで歩けるようになった

歌をうたったり、体操をしたり、生活にハリが出た！



社協で応援している「通いの場」を紹介します

サロンでつながる♪

月1回から始められる自分達らしい楽しい居場所づくり

「ふれあい・いきいきサロン」は、高齢者や子育て中の親子など、誰もが気軽に立ち寄れる地域の仲間づくりと出会いの場です。多摩市では、110団体を超えるサロンが活動しています。お茶飲みやおしゃべりを通して顔見知りが増え、地域の“見守り”や“閉じこもり防止”にもつながります。



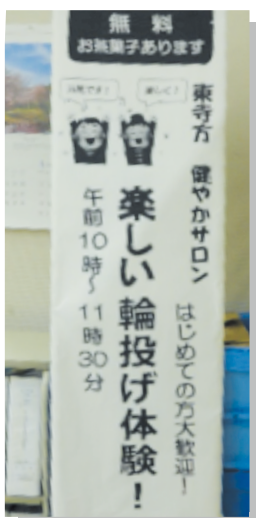
▲サロンでベビーマッサージ
先輩ママに教わって



▲男性中心のサロンでは茶話会の他
囲碁や将棋、健康マージャンも

どんな活動か体験してみたい、という方は「出前サロン」をお試しください。社協コーディネーターがみなさまの所へお伺いし、一緒に活動を行います。

まずは「出前サロン」
を体験してみてください！



♪ 東寺方 健やかサロン 体操
皆で楽しく
輪投げ体験!
どなたでも大歓迎!
皆で楽しく身体をほぐしましょう♪
★申込不要です、健康長寿を目指しましょう!

日にち 令和2年 **1月20日(月)**
時間 **10時~12時** 次回の日程は裏面です!
場所 **東寺方自治会館(東寺方 626-2 0375-5209)**
参加費 **100円** (お茶菓子代等)

主催: 東寺方健やかサロン
協力: 東寺方自治会、若竹会、民生児童委員、新緑地域包括支援センター、多摩市社会福祉協議会

(地図) 東寺方自治会館
〒206-0001 東京都多摩市東寺方 626-2
TEL: 03-375-5209

今後の健やかサロンは… 時間は10時~12時
参加費100円 (お茶菓子代)

2月3日(月)
内容: 認知症ミニ講座

3月2日(月)
内容: ひなまつり

お楽しみに!

日程や内容は変更になる場合があります。
お問い合わせはだだくか会場で次回ののご案内をご確認ください。

きん 近トレでつながる♪

健康増進をテーマに、介護予防体操を取り入れた **週1回**の居場所づくり

「近所de元気アップトレーニング（近トレ）」は、坂や階段が多い多摩市に合わせてつくられた、足腰を中心とした筋力を維持向上するための体操です。3～6ヶ月続けることで効果が感じられ、またご近所の方と一緒に体操することで、顔見知りも増えていきます。



まずは5人以上で、
週1回、3ヶ月間続け
てみましょう！

▲読本を読みながらみんなで進めます

▲いすに座って無理なくできる体操です

5つの応援 ～近トレを始めるみなさんを専門職がサポートします！～

- ① スタート応援講座で体操の方法をレクチャーします
- ② 体操の手順をまとめた読本&DVDをお渡しします
- ③ 定期的に専門職が訪問し、継続した活動をサポートします
- ④ フレイル(虚弱)予防・改善のポイントが学べる測定会(TFPP)のご案内
- ⑤ サロン登録で保険加入でき、安心して活動できます



▲うまくできているかな？
専門職によるアドバイスが受けられます

まずは体験！「近トレ説明会」

どんな活動か体験してみたい、という方は「近トレ説明会」をお試ください。介護予防の大切さや近トレの進め方について専門職が説明します。体操も一緒に体験してみましょう！

通いの場の活動を始めるには？

Step 1

仲間を集める

お友達や地域の仲間などに呼びかけてみましょう

Step 2

どのような場にするか話し合う

みんなで楽しめる内容を考えてみましょう
(おしゃべりやお茶会・健康体操や趣味活動など)

Step 3

会場を確保する

集会所、公共施設、個人宅など、
近所の参加しやすい場所を選びましょう

Step 4

日程を決める

参加しやすく、無理なく続けられる頻度にする 것도 継続の秘訣です

Step 5

参加を呼びかける

ポスターやチラシでPRしましょう
お友達同士の口コミも効果的です



ワンポイント アドバイス

会場費やお茶菓子代など、
参加者同士で負担し合いな
がら運営しましょう。負担の
かからないように工夫をす
ると、誰でも参加しやす
くなります。



多摩社協はサロン活動を応援します！

サポート内容

- ・ 立ち上げや運営に関する相談
- ・ 活動内容の相談、ボランティア紹介
- ・ サロン活動中の事故に対する補償(サロン保険への加入)
- ・ サロン活動助成金の交付
- ・ 情報提供として「サロン通信」の発行
- ・ 情報交換の場として「サロン交流会」を開催



▲好評のサロン交流会。参加者同士の情報交換が活発に行われています



▲サロン通信

サロン活動助成金

申請により、以下の内容について助成が受けられます。

対象経費：会場費やチラシ印刷費など

助成額：ふれあい・いきいきサロン、近トレそれぞれ年5,000円～年15,000円

(実施回数や設立年数による。他にサロン設立時の助成有)

申請には、サロン登録が必要です。

詳細は『ふれあい・いきいきサロン活動の手引き』をご覧ください。

※多摩市社会福祉協議会ホームページよりダウンロード可能

まちづくり推進担当 ふれあい・いきいきサロン <http://www.tamashakyo.jp/jigyuu/salon.html>



サロン活動にご活用ください

特技・芸能ボランティアカタログ



音楽やマジック、落語など様々なボランティア団体の情報が掲載されています。多摩ボランティア・市民活動支援センター窓口等で配布しています。

多摩市内社会福祉法人 利用・活用サポートガイド

市内社会福祉法人の施設職員による、専門知識を活かした講義や相談会の実施のほか、備品等の貸出などについて掲載されています。
(出前講座例) 認知症について学ぶ、老人ホームあれこれ、健康講座、食事・料理・栄養について



ご存知ですか 「地域活動・支えあいリスト」

包括支援センターの圏域ごとに高齢者の通いの場や、生活支援に関する情報をまとめたものです。



「多摩市内の通いの場MAP」

社協の支援するふれあい・いきいきサロンのほか、地域の通いの場をまとめたものです。
※どちらも、社協ホームページから見ることができます。



社協では、高齢になり支援が必要な状態になっても地域で安心して暮らしていけるように、地域福祉コーディネーター兼生活支援コーディネーター（本誌では社協コーディネーター）がさまざまな機関と連携をしながら、住民同士の支え合い活動について一緒に考え、つながりの輪をひろげていきます。（生活支援体制整備事業）

※多摩市は「健幸都市（スマートウェルネスシティ）」を目指してまちづくりを進めています。

社会福祉法人 多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 まちづくり推進担当

〒206-0011東京都多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニエ7階
多摩ボランティア・市民活動支援センター内

TEL 042-373-5616/FAX 042-373-6629

【受付時間】

月曜日～土曜日 9:00～17:00
※第1・3月曜日、祝日、年末年始を除く

【ホームページ】

多摩市社会福祉協議会
<http://www.tamashakyo.jp/>



まちづくり推進担当

<http://www.tamashakyo.jp/machizukuri/index.html>



【アクセス】

電車：京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」から徒歩2分



◆多摩市内の通いの場マップやサロンの一覧表をホームページから見るができます