

集いの場ガイドブック



まるっと

Marutto

開催場所を紹介します
集いの場マップ

集いの場
の1日に密着しました

運営費を応援します
助成金情報



マンネリ解消！
レクのネタ 教えます



集いの場

を始めた方のお話教えます



はじめに

私たちは少子高齢化、人口減少といった問題をかかえ、いまや約3人に1人が65歳以上の高齢者という時代に生きています。十和田市においても、「団塊の世代」すべてが75歳以上となる令和7年（2025年）には、高齢化率36.1%、その15年後の令和22年（2040年）には42.2%になると想定されています。さらに核家族化も進み、一人暮らしの高齢者や、高齢者のみの世帯が増え、高齢社会への対応は大きな課題となっています。

今後ますます高齢化が進み、介護・医療サービスを利用する方が増加していくと、人手不足や介護・医療費の問題がさらに大きくなることが懸念されています。

そのような中で、住み慣れた地域で生き生きと暮らしていくためには、「人とのつながりが続くこと」「自分の居場所や役割が地域にあること」がとても大切です。十和田市では、地域のつながりづくりや、地域住民の支え合いを目的とした活動や居場所づくりが今、広がりつつあります。

高齢となっても自宅から歩いて行ける場所に集まれる場所があり、またその居場所を住民同士が助け合って続けていくことが大切です。「集いの場」に通うことは自身の健康づくりや生きがいつくり、介護予防につながるだけでなく、人と人、地域がつながり、地域全体で助け合いながらみんなが安心して暮らしていけるまちになるのではないのでしょうか。

このガイドブックでは、「人とのつながり」「地域の支え合い」「健康寿命の延伸」を目的に、地域の「集いの場」の立ち上げや継続のヒント、そして実際の活動事例を紹介します。

十和田市高齢介護課

目次

集いの場ってどんなところ？	1
---------------	---

特集	2
----	---

こうして歴史は刻まれた！ 集いの場立上げヒストリー	2
---------------------------	---

準備も本番も楽しい！ 集いの場の1日に潜入しました	4
---------------------------	---

お役立ち情報	6
--------	---

マンネリ解消！ レクのネタ教えます	6
-------------------	---

神講師揃ってます！ 出前講座一覧	10
------------------	----

集いの場づくり応援します！ 助成金情報	12
---------------------	----

集いの場マップ	15
---------	----

北圏域	16
-----	----

東圏域	18
-----	----

西南圏域	20
------	----

集いの場ってどんなところ？

「集いの場」とは、地域の高齢者が気軽に集まって交流し、「生きがいつくり」、「仲間づくり」、「健康づくり」を行う場です。

十和田市内には、サロンや老人クラブなどいろいろなカタチの「集いの場」が地域で開催され、そこにはたくさんの笑いや活気にあふれています。

「集いの場」は地域でお互いに助け合い、支え合える関係をつくり、健康で充実した生活を送ることに繋がります。



集いの場はグッドでいっぱい！



仲間づくりでグッド！

馴染みの方とおしゃべりしたり、新しく参加した方との出会いなど、人との関わりを持つことができます。自分や仲間の近況を話し合ったり、世間の情報を聞いたりすることで社会との繋がりを保つことができます。



閉じこもり防止でグッド！

歩いて行ける集いの場に出かけることで、家にじっとすることが少なくなります。仲間同士で気かけあうこともできるので、見守りの効果もあります。



生きがいつくりでグッド！

一緒に活動を楽しんだり、得意なことを活かすなど、参加者それぞれが主役となり集いの場を盛り上げることで生きがいを感じ、社会参加の意欲を高めていくことができます。



健康づくりでグッド！

スポーツや体操、レクリエーションなど体や頭を使うことで健康維持や認知症予防になります。また、人に会うということで身だしなみに気を配るようになります。



生活支援コーディネーターが集いの場づくりを応援します！



生活支援コーディネーターとは、高齢者の社会参加や生活支援など、地域づくりを応援するために小学校区毎に配置されています。集いの場に関することなど、お気軽にご相談ください。



生活支援コーディネーター

北園・深持小学区	在宅介護支援センター 八甲荘	58-5535
洞内・松陽・ちとせ小学区	在宅介護支援センター 老健とわだ	27-3130
三本木小学区	在宅介護支援センター みちのく苑	25-7700
東・藤坂・高清水小学区	在宅介護支援センター きゃんばす	58-6606
南小学区	十和田在宅介護支援センター	22-6666
西・四和・旧下切田小学区	在宅介護支援センター ハートランド	25-2221
十和田湖・沢田・法奥小学区	在宅介護支援センター おいらせ	72-2052