

情報をもう少し
詳しく知りたい！

自分で集いの場を
はじめてみたい！

冊子を手にとっていただき
ありがとうございました！

行ってみたいけど
どうしたらよい？
一人では行きづらい…



近所がないので
他にないかな？

この冊子は、徳島市生活支援コーディネーターが作成しました。私たちは、少子高齢化が進む中地域の住民同士でちょっとした助け合いができるまちづくりを応援しており、別名「地域支え合い推進員」とも呼ばれています。冊子や「つどいの場一覧」をご覧ください、どんなことでも生活支援コーディネーターまでお気軽にご相談ください。

徳島市生活支援コーディネーターは
徳島市地域包括支援センター
徳島市社会福祉協議会にあります

facebook



FOLLOW US!

生活支援コーディネーターのSNSでは
日々の活動や地域のおすすめスポット
などの情報を発信しています！

Instagram



徳島市地域包括支援センター
徳島県徳島市幸町3丁目77番地
フリーダイヤル 0120-24-6423



徳島市社会福祉協議会
徳島県徳島市沖浜東2丁目16
フリーダイヤル 0120-26-4356



徳島市

集いの場応援ブック

徳島市生活支援コーディネーター



地域交流の場 「集いの場」を 知っていますか？

みなさん、こんにちは！徳島市生活支援コーディネーターです。

突然ですが、「集いの場」をご存じですか？

「集いの場」とは、地域交流の場です。

地域の誰もが参加でき、活動内容も自分達で決めることができます。

「集いの場」を通じ役割や楽しさ・生きがいを見つけることができます。

それは、閉じこもり防止や介護予防・認知症予防などに繋がります。

住み慣れた地域で、いつまでも元気に暮らしていくためには・・・

- 健康でいたいな
- 生きがいを感じられたら素晴らしいな
- 困った時に助け合える仲間が近くにいるといいな
- 子供から高齢者まで、誰もが暮らしやすい地域だったらいいな

これからどのように暮らしていきたいかを想像しながら、ぜひ「集いの場」に参加してみませんか？

もし、お住まいの地域に行ってみたい！と思う「集いの場」が無くても一緒につくっていくことも可能です。自分のために、地域の誰かのために「出来ることないかな？」その小さな思いやりを、みなさんが暮らす地域の「集いの場」に活かしてみませんか？

「集いの場」って？

集いの場を作り、参加することにより
得られる様々な「機能」と「効果」があります

1

仲間ができる

集いの場は、気軽に通える場所です。参加することで幅広い年齢、様々な人生経験をもった人たちとの交流ができます。そうすることで自宅以外にも居場所ができ、閉じこもりを防ぐことができます。仲間同士でお互いのことを気かけあうようになればお互いの見守りにもなります。

2

居場所ができる

集いの場は、一人ひとりがあるがまま受け止めてくれる心の抛り所です。また、みんなが参加して得意なことを行う「活躍の場」です。住み慣れた地域に「居場所」があることが健康で幸せな暮らしには何より大切です。

「集いの場」で繋がる地域

3

支え合いのしくみ

集いの場が、充実することで、住民同士の繋がりができ、支え合いの関係が出来ていきます。支援や介護が必要になっても自分らしく地域の中で暮らし続けられるしくみがつくられていきます。

4

生きがいづくり

集いの場で、仲間とふれあう中で役割を得ることができます。暮らしのすぐそばに「生きがい」があることは嬉しいです。

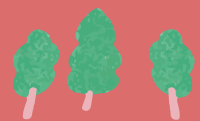


徳島市には「サロン」「カフェ」「居場所」…

さまざまな愛称で呼ばれる 「集いの場」があります！

何をしているかは場所によって違いますが
どの集まりにも思いやりや笑いがあり、人と人との繋がりがあります。

現在、徳島市内で 開かれている 「集いの場」の例



いきいき百歳体操

DVD を観ながら大半をイスに腰かけた状態で行う 40 分程度の簡単な筋力向上体操です。高知市で発祥以来、その効果の高さと手軽さから、全国に体操の輪を拡大しています。



オレンジカフェ

認知症の人や家族、支援者など認知症に関心のある人達が集まって、お茶を飲みながら、意見交換等ができる場です。徳島市内では現在 19 か所（休止中も含む）の認知症カフェが地域で開催されています。



ユニバーサルカフェ

ユニバーサルカフェは高齢者や子供、子育て中の人、外国人、障害を持つ人等誰もが訪れることができる交流拠点です。市町村やボランティア、NPO 法人などと連携し、お茶会や季節ごとのイベント、音楽レクリエーションや専門家による講座などを開催しています。



元気づくり応援事業

看護師による血圧測定や健康相談、ゴムチューブや軽量ダンベルを使った運動を通して楽しく健康づくりをしています。



その他

有志の方が集まり自宅等で開催しています。気の合う人と話をしたり、参加者同士で何をするか相談をして歌を歌ったり手芸をしたりして楽しく過ごされています。

集いの場に参加したいと思ったら… どうやって探せば良いの？

徳島市地域包括支援センターに「つどいの場一覧」があります。
冊子になっており、地域や活動内容毎に集いの場を紹介しています。

「つどいの場一覧」のご紹介



- 分かりやすい目次で暮らしている地域の活動が調べやすくなっています！
- 実施している感染対策や、活動内容・実際に参加されている方のインタビューも載っていますので、ご参考に！
- かわいいイラストと開催場所の写真や地図も追加しより見やすくなっています！



徳島市地域包括支援センター
「社会資源の情報」

徳島市のホームページや広報紙をチェック

徳島市では、毎月 1 日・15 日に「広報とくしま」を発行しています。季節のイベント情報も掲載されています。各新聞朝刊への折り込みの他、徳島市ホームページでご覧頂くことや、自宅送付を申し込むこともできます。また、公民館、支所、生涯福祉センター、市立図書館、イオンモール徳島等でも配布しています。
お問い合わせ先：徳島市広報広聴課（088-621-5091）



徳島市ホームページ
「広報とくしま」

公民館・コミュニティセンターをチェック

お住まいの地域の公民館やコミュニティセンターでは、様々な仲間づくり・生きがいくりの活動が行われています。活動の内容は施設により異なります。情報をお知りになりたい場合は、各公民館やコミュニティセンターに直接お問い合わせください。



徳島市ホームページ
「公民館」



徳島市ホームページ
「コミュニティセンター」

集いの場を始めたいと思ったら…

自分達のやりたいことをやるのが「集いの場」です。
皆さんも地域でやりたいことを実現してみませんか？

何から始めれば良いの？

1 仲間(協力者)を集めよう

集いの場は作ることが目的ではなく、続けていくことに意味があります。長期的な視点で考えると誰か一人だけに負担がかかるのではなく、参加者同士で助け合ってこそ、無理なく続けていくことが可能です。有志で集まるのもよし、地域の自治会や民生委員等、地域に詳しい方に協力していただけないか相談することも良いと思います。思い当たる方がいらっしゃらなくても、我々生活支援コーディネーターが協力して下さる方を一緒に探します！

2 どんな「集いの場」にするのか みんなで話し合おう

運営の仲間が出来たら、次に「集いの場」をどのようなものにしていくかをみんなで話し合ってください。また、決めたものであっても、必要に応じて柔軟に見直していくことが大切です。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。



体操
みんなでやると
続けられるかも…



カラオケ
歌を唄って
発散したい！！



食事会
一人で食べるより
楽しく食事がしたいな…

3 集まりやすい日(開催日)を決めよう

集いの場は、できるだけ定期的に開催するのがベスト。はじめは、無理なく1ヵ月に1回の開催でOK!慣れてきたら、開催回数を増やすことを目指しましょう。

4 集まる場所を決めよう

集いの場は、誰でも気軽に安心して寄り集まれる場所がベストです。高齢者の安全に配慮して、自分達の活動にあった場所を探しましょう。

- 例) ●コミュニティセンター、公民館等の公共施設 ●空き家・空き店舗
- ボランティアや参加者の自宅の一室 ●お寺 など

5 費用はどうしよう？

基本的に集いの場は、お金が無ければできないというものではありません。なぜなら、場所や人数・活動内容は自由だからです。実際に運営をはじめた後に、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増えたりすることも多いです。しかし、活動内容によっては、場所代、お茶・お菓子代、企画費用など運営するために資金が必要な場合があります。また、立ち上げの時期に初期投資も必要な場合があります。そのため、最初に運営費用についてよく考え負担がかからないように準備をすることが大切です。方法としては、参加者から会費を徴収する方法や地域の活動を支えるための補助金等も上手く活用するのも良いと思います！ただ、継続的な活動を守る為には、補助金に頼りすぎない運営体制が大切ですので、最初から無理をしすぎず頑張りすぎない運営を目指しましょう！

徳島市通いの場介護予防活動支援事業補助金

高齢者の方が気軽に集える「通いの場」を運営する住民団体へ運営費等の一部を補助します。

主な要件

- 原則、月1回以上の頻度で、通年開催している体操、茶話会、認知症予防、趣味活動等の介護予防に資する「通いの場」であること。
- 1回あたりの実施時間はおおむね60分以上で、5人以上の市内に住所を有する65歳以上の者が参加すること。

区分	補助金の額及び上限額	補助対象経費
運営費補助	通いの場の開催数に1,000円を乗じて得た額(20,000円を上限)又は補助対象経費の合計の低い方の額	<ul style="list-style-type: none"> ●報償費 ●消耗品費 ●燃料費・光熱水費 ●印刷費 ●通信・運搬費 ●保険料 ●使用料および賃借料 ●備品購入費 ●その他市長が必要と認める経費
立ち上げ支援補助	限度額30,000円又は補助対象経費の合計の低い方の額。ただし、対象はこれから新たに「通いの場」を立ち上げる団体のみで1回に限る	

詳しくは徳島市ホームページをご覧ください。

徳島市ホームページ「通いの場」



6 活動を継続するためには…

参加者の声を聞くこと、そして集まった人みんなが一緒になって楽しむことが一番のポイントです。笑顔があふれるところに、人はたくさん集まってきます。人がたくさん集まる、笑顔の絶えない、いつまでも続く集いの場にしましょう。