



かしば



「通いの場・助け合い活動」



ガイドブック



令和6年度

香芝市介護福祉課 / 香芝市社会福祉協議会

〈生活支援体制整備事業〉





目次

1. はじめに	1
2. 「通いの場」について	2
3. 「助け合い活動」について	3
4. 「通いの場」「助け合い活動」一覧	4
5. 市内のあらゆる居場所	14
6. 「参加者&活動者」を募集しています	17
7. 生活支援コーディネーターにご相談ください	21
8. 「つながる通信 第1号～第8号」	23
9. ふれあいいきいきサロン・いきいき百歳体操 チラシ	39

はじめに

人との交流が少なくなり社会性が低下すると、身体や心の機能も低下します。毎日いきいきと健康的な生活を送っていくためには、社会参加をすることが重要となってきます。

また、日常生活で支援が必要な状態になっても、できる限り住み慣れた地域で暮らすことができるよう、近隣住民とのつながりを切らない・孤立させない地域づくりに期待が寄せられており、地域で暮らし続けるための様々な工夫やアイデアが必要です。

高齢者が住み慣れた地域で生きがいを持って在宅生活を継続していくためには、地域福祉推進委員会や自治会、民生・児童委員、老人クラブなどの地域に根ざした団体との密接なネットワークや、サービスを提供する事業主体と連携し、支援体制の充実・強化を図ることが大切です。

香芝市では、社会福祉事業者や民間企業等の多様な組織と、地域住民がそれぞれの特性を活かし、連携・協働しながら、重層的かつ包括的な相談・支援体制づくりに努めています。

本冊子では、市内のあらゆる居場所や取り組みについてご紹介しています。作成にあたり、高齢者等の孤立防止・介護予防・健康増進を推進するための「通いの場・助け合い活動」に関する調査を実施し、調査にご協力いただいた活動を一覧として掲載しています。

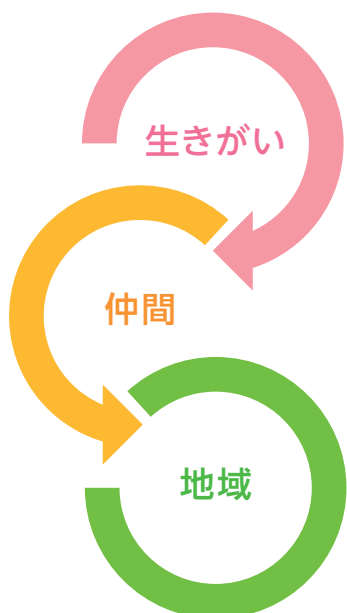
市内の活動を確認する際に、本冊子をご参考にしていただければ幸いです。

「通いの場」について

通いの場とは、地域の住民が気軽に集まって交流し、「生きがいづくり」「仲間づくり」「地域づくり」などの、つながりをつくる大切な活動です。

これらの多くが、地域の集会所や公民館、公園など身近に通いやすい場所で、茶話会、食事会、体操、軽スポーツ、趣味活動など様々な活動が行われています。

通いの場の効果



生きがいづくり

通いの場での運動やおしゃべりが、健康な暮らしと生きがいをもたらします。

仲間づくり

定期的に出かけて、地域の人たちとふれあうことができ、大切な仲間が生まれます。

地域づくり

通いの場ができることで、地域全体の交流が活発になり、助け合いが地域に根付きます。



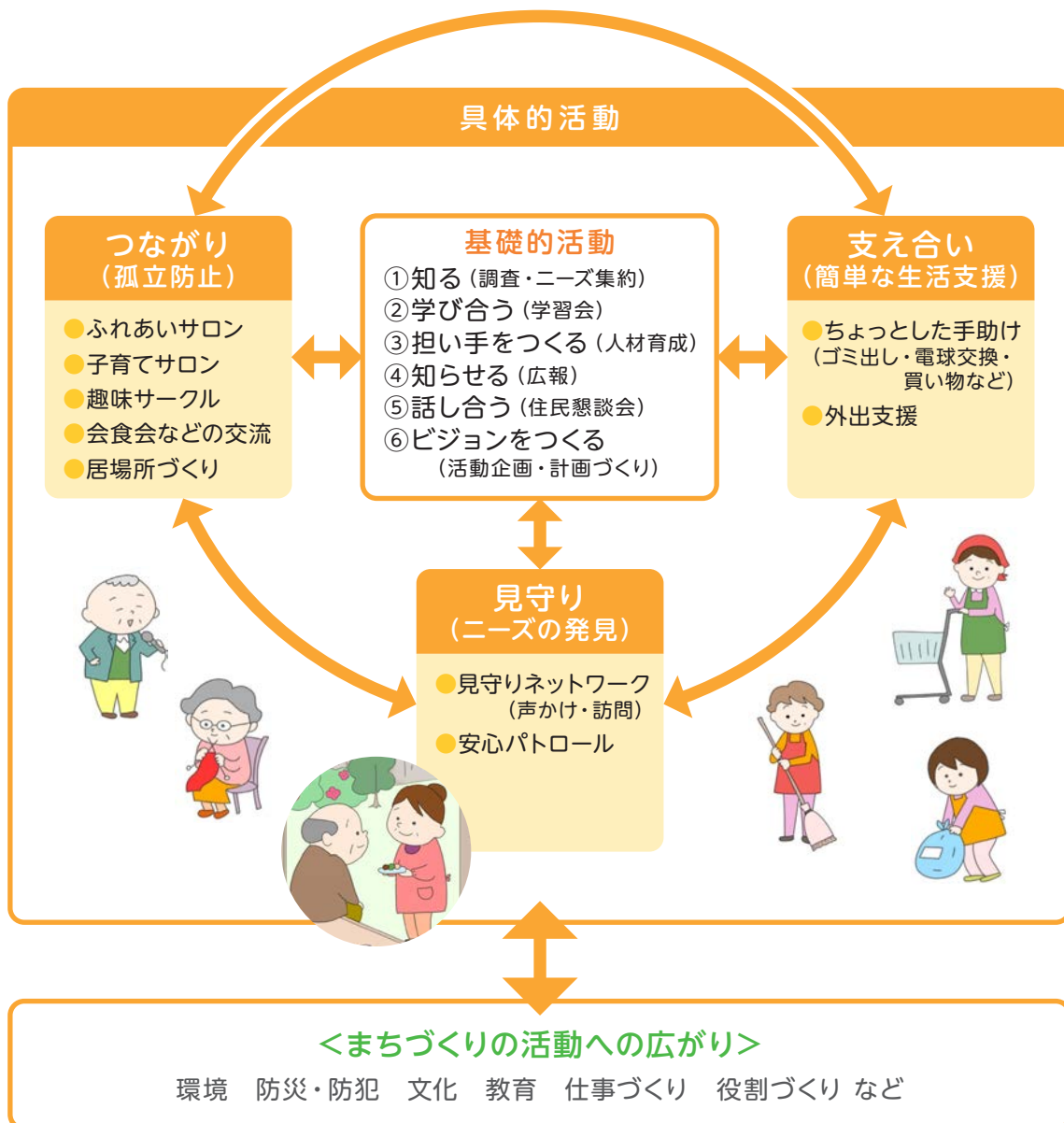
【香芝市の通いの場の例】

- ふれあいいきいきサロン
- いきいき百歳体操
- 老人クラブの集まり
- 茶話会
- ゲートボール
- グラウンドゴルフ
- パークゴルフ
- ヨガ
- カラオケ
- コーラス
- 囲碁
- 将棋
- 健康麻雀 など

「助け合い活動」について

助け合いの活動には、身近な地域の気になる人を見守る活動や、ちょっとした助け合いや支え合い（簡単な生活支援）の活動があります。地域のお互い様の気持ちとつながりづくりの活動の延長線上にある活動です。

香芝市でも老人クラブの集まりや、ふれあいいいききサロンに出かけられなくなった人を気にかけて訪問するなど、訪問した先でちょっとした手助けが行われています。



<出典>

社会福祉法人奈良県社会福祉協議会

平成23年度小地域福祉活動に関する調査研究事業報告書

小地域福祉活動の発展への推進方策

『通いの場』『助け合い活動』一覧

地域には、自治会、老人クラブ、地域福祉推進委員会、ふれあいいきいきサロン、いきいき百歳体操などの、暮らしを豊かにする住民の主体的な活動が数多くあります。令和6年7月～9月の調査にご協力いただいた208の活動をご紹介します。

※活動を休止している場合があります。

《詳細に関するお問い合わせ先》

香芝市社会福祉協議会 ☎0745-76-7107
香芝市介護福祉課 ☎0745-79-7521

NO	活動名	実施団体	活動拠点	開催日	開催時間
全市					
1	ひとり暮らし高齢者訪問	香芝市各地区民生委員・ 児童委員協議会	香芝市内	—	—
五位堂					
2	五位堂サロン	シニアクラブ五位堂・ 五位堂自治会	五位堂公民館	第1・3(木)	10:00～12:00
3	いきいき百歳体操	シニアクラブ五位堂・ 五位堂自治会	五位堂公民館	毎週(木)	9:00～10:00
4	カラオケ	シニアクラブ五位堂	総合福祉センター	第4(火)	13:00～14:30
5	グラウンドゴルフ	シニアクラブ五位堂	新池親水公園 グラウンド	毎週(水)	8:30～11:00
6	友愛訪問	シニアクラブ五位堂	五位堂公民館	10月	—
7	月例会	シニアクラブ五位堂	総合福祉センター	第4(火)	10:00～12:00
東良福寺					
8	見守りネットワーク	東良福寺福祉推進委員会	東良福寺公民館	—	—
9	健康教室	東良福寺福祉推進委員会	東良福寺公民館	第1(水) 第2・4(金) 最終(日)	第1(水)・最終(日) 9:00～10:00 第2・4(金) 13:30～15:30
10	オレンジクラブ	東良福寺福祉推進委員会	東良福寺公民館	第3(金)	13:30～15:30 (現在はメンバーの 都合により3ヵ月に1回)
11	あったかカフェ	東良福寺福祉推進委員会	東良福寺公民館	第3(金)	13:30～15:00
12	東良福寺いきいきサロン	東良福寺福祉推進委員会	東良福寺公民館	第2・4(土)	13:30～15:30
13	ウォーキング教室	東良福寺福祉推進委員会	野外	4月・5月・6月 10月・11月・12月	10:00～16:00
14	オアシス	東良福寺喜楽会(第一・第二)	東良福寺公民館	第3(木)	13:30～15:30
15	ポッチャ	東良福寺喜楽会(第一・第二)	東良福寺公民館	第2・4(火)	13:00～16:00
16	ハンドベルサークル	東良福寺喜楽会(第一・第二)	東良福寺公民館	第2・4(水)	9:30～11:30

NO	活動名	実施団体	活動拠点	開催日	開催時間
東良福寺					
17	体操教室	東良福寺喜楽会(第一・第二)	東良福寺公民館	第3・5(月)	10:00~11:00
18	健康麻雀	東良福寺喜楽会(第一・第二)	東良福寺公民館	第1・3(火)	13:00~16:00
19	ゲートボール	東良福寺喜楽会(第一・第二)	総合福祉センターGB場 当麻ゆうあいGB場等	毎週(月) 第2・4(木)	13:00~16:00
20	グラウンドゴルフ	東良福寺喜楽会(第一・第二)	新池親水公園 グラウンド	毎週(金)	8:30~10:00
21	ペタンク	東良福寺喜楽会(第一・第二)	東良福寺3号公園	第2・4(水)	13:00~15:00
西真美					
22	西真美ふれあい食事サービス	ふれあい西真美	西真美自治会館	第1・3(木)	12:00~14:00
23	ふれあい・いきいき土曜サロン	ふれあい西真美	西真美自治会館	第2・4(土)	13:00~15:00
24	ケイ&エム	ケイ&エム	西真美自治会館	第2・4(月)	10:00~12:00
25	ウォーキング	西真美ウォーキング	かぶと虫公園	月3回 (火)(日)	9:30~12:00(火) 13:00~15:00(日)
26	サンデーヨガ	サンデーヨガ	西真美自治会館	第1・3(日)	10:00~11:00
27	いきいき体操西真美	いきいき体操西真美	西真美自治会館	毎週(金)	10:00~11:00
28	グラウンドゴルフ西真美	グラウンドゴルフ西真美	高塚公園グラウンド	毎週(火)	8:00~10:00
29	すみれ手編クラブ	すみれ手編クラブ	西真美自治会館	第1・3・4(木)	13:00~16:00
すみれ野					
30	すみれ野地区いきいき百歳体操	すみれ野地区いきいき百歳体操	大和園すみれ野	毎週(火)	10:00~11:00
真美ヶ丘					
31	真美ヶ丘吹矢クラブ	真美ヶ丘自治会	真美ヶ丘自治会館	第1・3(土) 第2・4(金)	第1・3(土)・第4(金) 10:00~12:00 第2(金) 13:00~15:00
32	「要介護者支援」プロジェクト	真美ヶ丘自治会	真美ヶ丘自治会館	—	—
33	真美いきいきサロン	真美いきいきサロン	真美ヶ丘自治会館	第1・3(日)	10:00~11:30
34	囲碁・将棋部	真美ヶ丘真鶴会	真美ヶ丘自治会館	第1・3・5(日)	13:00~16:00
35	カラオケ部	真美ヶ丘真鶴会	真美ヶ丘自治会館	第2・4(火)	13:30~15:30
36	グラウンドゴルフ	真美ヶ丘真鶴会	観正山グラウンド 高塚公園グラウンド	毎週(月)(火) (木)(金)	8:00~10:00(夏季) 10:00~12:00(冬季)
37	コーラス部	真美ヶ丘真鶴会	真美ヶ丘自治会館	第1・3(火)	13:30~15:30
38	手芸部	真美ヶ丘真鶴会	真美ヶ丘7丁目 GH集会所	毎週(月)	13:00~16:00
39	パークゴルフ部	真美ヶ丘真鶴会	広陵 パークゴルフコース	偶数月1回 奇数月2回	10:30~12:00

NO	活動名	実施団体	活動拠点	開催日	開催時間
真美ヶ丘					
40	女性部	真美ヶ丘真鶴会	真美ヶ丘自治会館	第2・4(土)	10:00～11:00
41	卓球部	真美ヶ丘真鶴会	真美ヶ丘自治会館	毎週(月)	10:00～12:00
42	麻雀部	真美ヶ丘真鶴会	真美ヶ丘7丁目GH集会所	第1・3(木)	10:00～16:00
瓦口					
43	陽だまり喫茶	瓦口地域福祉推進委員会	瓦口公民館	第3(土)	13:30～16:00
44	友愛会	瓦口地域福祉推進委員会	瓦口公民館	第1(木)	11:00～15:30
45	ふれあい食事会	瓦口地域福祉推進委員会	瓦口公民館	第1(木)	11:00～15:00
46	ヨガ教室	瓦口地域福祉推進委員会	瓦口公民館	毎週(木)	13:30～15:30
47	囲碁・将棋同好会	瓦口福寿会	瓦口公民館	第1・3・5(金)	13:00～17:00
48	グラウンドゴルフ部	瓦口福寿会	観正山グラウンド	毎週(水)	9:00～11:00
49	ゲートボール	瓦口福寿会	瓦口ゲートボール場	毎週(月) (木)(土)	9:00～10:45
50	健康麻雀	瓦口福寿会	瓦口公民館	第2・4(水)	13:00～17:00
51	カラオケの会	瓦口福寿会	瓦口公民館	毎週(土) 18:30～20:30 (第1(土)女性限定) 第1(土) 9:30～12:30	
52	香芝敷島詩吟会	瓦口福寿会	瓦口公民館	月3回(水)	13:30～15:30
別所					
53	別所ふれあいサロン	別所ふれあいサロン	別所公民館	第2(水) 第4(土)	14:00～16:00
54	カラオケの集い	別所ふれあいサロン	別所公民館	随時	13:00～16:00
55	パークゴルフ	別所ふれあいサロン	広陵パークゴルフコース	随時	9:00～12:00
鎌田					
56	しゃきしゃき体操・いきいき百歳体操	鎌田長生会	鎌田第一公民館	第2・4(土)	13:30～14:30
57	鎌田ふれあいサロン	鎌田長生会・すみれ会	鎌田第一公民館	第2・4(土)	14:30～15:30
58	グラウンドゴルフ	鎌田長生会	新池親水公園グラウンド	毎週(火)	8:30～10:30
59	カラオケを楽しむ会	鎌田長生会	鎌田第一公民館	毎月14日か15日のどちらか	14:00～16:00
南良福寺					
60	南良福寺いきいき百歳体操ミニミニサロン	南良福寺アロハの会	南良福寺集会所	第1・3(土)	10:00～11:00
61	碁楽会	碁楽会	南良福寺集会所	毎週(木)	9:30～12:00
62	ほっこりヨガサークル	ほっこりヨガサークル	南良福寺集会所	第1・3(木)	13:00～14:00

NO	活動名	実施団体	活動拠点	開催日	開催時間
南良福寺					
63	卓球クラブ	南良福寺自治会卓球クラブ	南良福寺集会所	毎週(水)	9:00～11:00
64	さざんか歌の会	さざんか歌の会	南良福寺集会所	第1(火)	13:30～15:00
泉台					
65	泉台いきいき百歳体操	泉台・千寿会	泉台集会所	毎週(木)	14:00～15:00
下田地区					
66	下田いきいきサロン	下田いきいきサロン	下田地区公民館	第3(木)	13:00～15:00
逢坂					
67	逢坂ふれあいいきいきサロン	逢坂福祉推進委員会・逢坂寿老会	逢坂公民館	第1・3(火)	10:40～11:40
68	逢坂モルックの会	逢坂福祉推進委員会・逢坂寿老会	逢坂公民館	第2(火)	10:40～11:40
69	逢坂いきいき百歳体操	逢坂福祉推進委員会・逢坂寿老会	逢坂公民館	第1・2・3(火)	10:00～10:30
北今市					
70	北今市あったかいきいきサロン	北今市地域福祉推進委員会	北今市公民館	第2・4(土)	13:30～15:00
71	ストレッチ体操	北今市自治会	北今市公民館	第4(火)	10:00～11:00
72	ゲートボール	北今市あびす会	総合福祉センター ゲートボール場	毎週(水)(土)	10:00～12:00
73	グラウンドゴルフ	北今市あびす会	旭ヶ丘近隣公園	毎週(水)	9:00～11:00
74	パークゴルフ	北今市あびす会	広陵 パークゴルフコース	第3(木)	9:00～11:30
75	カラオケ	北今市あびす会	カラオケメロディー	第1(月)	13:00～17:00
76	楽笑会	北今市あびす会	北今市公民館	第3(木)	13:00～15:00
77	北今市紙すきクラブ	北今市あびす会	北今市1丁目集会所	第2(月)	9:00～11:00
78	いきいき麻雀クラブ	北今市あびす会	北今市1丁目集会所	第1(水) 第2・3(土) 第2・3(日)	13:00～17:00
79	月例会	北今市あびす会	総合福祉センター	第4(水)	10:00～15:00
藤山1丁目・共栄藤山					
80	グラウンドゴルフ	藤山華清会	総合福祉センター ゲートボール場	毎週(月)(金)	9:00～12:00
はたふじ会					
81	見守り活動	はたふじ自治会	総合福祉センター	—	—
良福寺					
82	いきいき百歳体操	良福寺自治会・恵福会	良福寺集会所	毎週(金)	10:00～10:45
83	いきいきサロン	良福寺恵福会	良福寺集会所	毎週(金)	9:30～11:30 (いきいき百歳体操後)
84	ゲートボール	良福寺恵福会	良福寺 ゲートボール場	毎週 (月)(水)(金)	13:00～16:00

NO	活動名	実施団体	活動拠点	開催日	開催時間
良福寺					
85	パークゴルフ	良福寺恵福会	広陵 パークゴルフコース	月2回(火)	8:10~12:00
86	グラウンドゴルフ	良福寺恵福会	五位堂親水公園	毎週(木)	8:30~10:30
狐井					
87	狐井やすらぎサロン	狐井やすらぎサロン	狐井公民館	第1(木) 第3(土)	13:30~15:30
88	狐井いきいき百歳体操	狐井杵築会	狐井公民館	第1・3(木)	13:00~13:30
磯壁					
89	磯壁ふれあい食事サービス	磯壁みつわ会	磯壁公民館	第1・3(木)	10:00~14:00
90	磯壁見守りネットワーク	磯壁みつわ会	磯壁公民館	—	—
91	ふれあい喫茶みつわ	磯壁みつわ会	磯壁公民館	第4(土)	13:30~15:30
日生香芝南住宅					
92	いきいき百歳体操	日生香芝南住宅自治会・ 睦会	日生香芝南住宅 公民館	毎週(金)	10:00~12:00
93	喫茶サロン「なごみ」	日生香芝南住宅 ふれあいきいきサロン	日生香芝南住宅 公民館	第3(木)	13:00~15:00
94	健康麻雀教室	日生香芝南住宅 ふれあいきいきサロン	日生香芝南住宅 公民館	毎週(水) 第1・3・5(土)	13:00~16:00(水) 9:00~12:00(土)
関屋					
95	関屋ふれあいきいきサロン	関屋自治会	関屋公民館新館	第1・3(金)	9:30~11:00
96	関屋いきいき百歳体操	関屋自治会	関屋公民館新館	第1・3(金)	11:00~11:40
97	二十日会いきいきサロン	二十日会いきいきサロン 推進委員会	瑞宝園集会所	毎週(土)	11:00~12:00
98	いきいき百歳体操	二十日会いきいきサロン 推進委員会	瑞宝園集会所	毎週(土)	10:00~11:00
99	二十日会カラオケ	二十日会いきいきサロン 推進委員会	瑞宝園集会所	第2・3(土)	13:00~15:00
100	会員交流会	関屋第二寿光会	総合福祉センター	第3(水)	10:00~15:00
101	グラウンドゴルフ	関屋第二寿光会	関屋ふれあい広場	—	8:30~11:00
102	月1回町内駅前清掃活動	関屋第二寿光会	近鉄関屋駅周辺	第2(月)	7:15~8:00
田尻					
103	田尻ふれあいサロン	田尻ふれあいサロン	田尻自治会集会所	第1・3(火)	13:00~16:00
祇園荘					
104	祇園荘ふれあいサロン	祇園荘自治会	関屋近鉄住宅地 自治会集会所	第3(日)	13:00~17:00
関屋近鉄住宅地					
105	囲碁クラブ	近住地域福祉推進委員会	関屋近鉄住宅地 自治会集会所	毎週(土)	9:00~12:00

NO	活動名	実施団体	活動拠点	開催日	開催時間
関屋近鉄住宅地					
106	初心者向け麻雀	近住地域福祉推進委員会	関屋近鉄住宅地 自治会集会所	毎週(金)	13:00～16:00
107	ノルディックウォーク (住民交流事業)	近住地域福祉推進委員会	関屋近鉄住宅地 自治会集会所	第4(月)	9:00～10:30
108	手芸クラブ	近住地域福祉推進委員会	関屋近鉄住宅地 自治会集会所	第4(木)	13:00～15:00
109	百歳体操	近住高齢者くらし支援協議会	関屋近鉄住宅地 自治会集会所	毎週(金)	10:00～11:00
110	モルック(住民交流事業)	近住地域福祉推進委員会	関屋近鉄住宅地 自治会集会所	第3(木)	12:00～14:00
111	歌ごえ(住民交流事業)	近住地域福祉推進委員会	関屋近鉄住宅地 自治会集会所	第1(木)	12:00～13:00
112	近住いきいきサロン	近住地域福祉推進委員会	関屋近鉄住宅地 自治会集会所	第1・3(木)	11:30～12:00
113	ふれあい食事サービス	近住地域福祉推進委員会	関屋近鉄住宅地 自治会集会所	第1・3(木)	10:30～11:30
114	ヨガサロン(住民交流事業)	近住地域福祉推進委員会	関屋近鉄住宅地 自治会集会所	第1・2・3・4 (月)	13:30～15:00
115	いきいき健康麻雀	関屋むつみ会	関屋近鉄住宅地 自治会集会所	毎週(土)	12:00～15:00
116	グラウンドゴルフ同好会	関屋むつみ会	関屋近鉄住宅地内 3号公園	毎週(土)	8:30～10:30
117	シネマサロン	関屋むつみ会	関屋近鉄住宅地 自治会集会所	第2(木)	11:00～14:00
せきや青葉台					
118	青葉台サロン	せきや青葉台手をつなごう会	せきや青葉台会館	第2・4(土)	10:00～11:00
119	せきや青葉台 ふれあい食事サービス	せきや青葉台手をつなごう会	せきや青葉地域	毎週(木)	—
120	(健康)ストレッチ	ストレッチ同好会(青葉台)	せきや青葉台会館	毎週(金)	10:00～11:30
121	(木曜)卓球クラブ	木曜卓球クラブ	せきや青葉台会館	毎週(木)	13:30～16:00
122	カラオケ	歌おう会	せきや青葉台会館	第3(木)	9:30～11:00
123	太極拳	青葉台太極拳クラブ ふあんそん	せきや青葉台会館	毎週(金)	9:30～12:00
124	ヨガ教室	青葉台ヨガ教室	せきや青葉台会館	毎週(水)	10:00～11:30
125	卓球クラブ	卓球クラブ	せきや青葉台会館	第2・4(木)	—
126	リタプラス香芝	リタプラス香芝	せきや青葉台会館	第2・4(水)	12:00～15:00
127	パッチワーク教室	パッチワーク教室	せきや青葉台会館	第3(水)	—
128	F公園花壇美化の会	F公園花壇美化の会	せきや青葉台会館	第3(火)	—
129	グラウンドゴルフ(C公園)	グラウンドゴルフ(C公園)	せきや青葉台会館	毎週(木)	—
130	カラオケクラブ	カラオケクラブ	総合福祉センター	月1回(水)	—

NO	活動名	実施団体	活動拠点	開催日	開催時間
せきや青葉台					
131	ふれあいカフェ	わくわくサロン「絆」	あしびハイツ集会所	第1(土) 第3(木)	10:00～11:30
あしびハイツ					
132	ふれあいカフェ	わくわくサロン「絆」	あしびハイツ集会所	第1(土) 第3(木)	10:00～11:30
133	認知症カフェ (あしびオレンジカフェ)	わくわくサロン「絆」	あしびハイツ集会所	第4(木)	10:00～11:00
134	健康体操	あしび健康体操	あしびハイツ集会所	毎週(水)	10:00～11:00
135	小物づくりサークル	あしびシニアクラブ	あしびハイツ集会所	第3(金)	10:10～12:00
関屋桜が丘					
136	生活支援・送迎サービス	地域福祉推進委員会 竹の杜茶論	竹の杜	—	—
137	配食・会食サービス	地域福祉推進委員会 竹の杜茶論	竹の杜	第1・3(木)	11:30～13:00
138	パソコン・スマホ相談	地域福祉推進委員会 竹の杜茶論	竹の杜 関屋桜が丘公民館 絵本文庫「トットロ」	第2・4(金)	13:30～18:00
139	ふれあいサロン	地域福祉推進委員会 竹の杜茶論	関屋桜が丘公民館	第2(月)	14:00～15:00
140	竹の杜 朝の健康体操	地域福祉推進委員会 竹の杜茶論	竹の杜	毎日 (雨の日・お盆・ 年末年始以外)	6:30～6:50
141	杜のバンド	地域福祉推進委員会 竹の杜茶論	竹の杜	第2・4(日)	9:00～10:30
142	桜が丘いきいき百歳体操	桜ヶ丘泉会	関屋桜が丘公民館	毎週(月)	13:00～14:00
143	カラオケ	桜ヶ丘泉会	関屋桜が丘公民館	第1(日)	10:00～12:00
144	桜が丘 夜ヨガ	関屋桜が丘自治会登録団体	関屋桜が丘公民館	毎週(木)	19:30～20:30
145	半纏の会	関屋桜が丘自治会登録団体	関屋桜が丘公民館	第4(木)	13:00～16:00
146	古典の会	古典の会	関屋桜が丘公民館	第3(木)	13:00～
147	桜が丘 ヨガサークル	桜が丘 ヨガサークル	関屋桜が丘公民館	第1・3(水)	9:30～12:30
148	相互学習・交流の場	さんざし倶楽部	関屋桜が丘公民館	第2(木) (8月除く)	10:00～11:45
149	手芸サークル	手芸サークル	関屋桜が丘公民館	第3(金)	13:00～16:00
150	麻雀遊楽会	麻雀遊楽会	関屋桜が丘公民館	毎週(日)	13:00～18:00
松ヶ丘					
151	松ヶ丘いきいきサロン (休止中)	松ヶ丘いきいきサロン	松ヶ丘集会所	第3(土)	10:00～12:00
畑					
152	いきいき百歳体操	畑自治会	畑公民館	毎週(金)	13:30～14:30
153	かみかみ百歳体操	畑さつき会・寿会	畑公民館	毎週(土)	13:00～16:00 (カラオケの途中で行う)

NO	活動名	実施団体	活動拠点	開催日	開催時間
畑					
154	カラオケ	畑さつき会・寿会	畑公民館	月2～3回 (土)	13:00～16:00
155	グラウンドゴルフ	畑さつき会・寿会	畑グラウンドゴルフ 練習場	月3回 (月)(水)(金)	8:30～10:30
156	美化活動とラジオ体操	畑さつき会・寿会	畑ふれあい広場	第1(土)	8:00～8:40 7:30～8:10(7・8・9月)
穴虫西					
157	穴虫西すみれ会 穴虫西集いの会	穴虫西すみれ会	穴虫西公民館	第3(金)	11:00～13:00
158	穴虫西いきいき百歳体操	穴虫西喜楽喜楽会	穴虫西公民館	毎週(水)	13:00～13:40
159	カラオケ	穴虫西喜楽喜楽会	穴虫西公民館	毎週(水)	14:00～16:00
160	グラウンドゴルフ	穴虫西喜楽喜楽会	穴虫西公民館	毎週(火)(木) (土)(日)	13:00～15:00
穴虫二上					
161	穴虫二上いきいき百歳体操	穴虫二上自治会	穴虫二上公民館	毎週(木)	10:00～10:40
162	健康麻雀	穴虫二上なかよし会	穴虫二上公民館	第2・4(水)	13:00～15:00
163	美化奉仕	穴虫二上なかよし会	穴虫二上公民館	—	—
164	カラオケ愛好会	穴虫二上なかよし会	穴虫二上公民館	—	—
高山台					
165	高山台・和らぎクラブ	高山台・和らぎクラブ	高山台集会所	毎週(火)	13:00～16:00
166	高山台いきいき百歳体操	高山台・和らぎクラブ	高山台集会所	毎週(火)	13:00～14:00
167	高山台・和らぎクラブ美化清掃	高山台・和らぎクラブ	高山台集会所	第3(土) (3.4.6.9.11.12月)	9:00～11:00
168	ヨガサークル	ヨガサークル	高山台集会所	毎週(金)	10:00～11:00
169	笑和ヨガクラブ	笑和ヨガクラブ	高山台集会所	毎週(土)	9:30～11:30
170	高山台水彩画教室	高山台水彩画教室	高山台集会所	第1(月)	9:00～11:30
高					
171	高いいきいき百歳体操	高自治会(民生児童委員)	高集会所	毎週(月)	10:00～10:50
畑ノ浦					
172	畑ノ浦・旭ヶ丘しみず会	畑ノ浦・旭ヶ丘しみず会	畑ノ浦集会場	奇数月 第4(木)	11:30～15:30
173	ヨガ教室	ヨガ教室	畑ノ浦集会場	毎週(金)	10:00～11:30
香芝・旭ヶ丘ニュータウン					
174	旭ヶ丘いきいき百歳体操	香芝・旭ヶ丘ニュータウン 自治会	旭ヶ丘NT自治会館	毎週(金)	13:30～14:15
175	ふれあいサロン	旭ヶ丘地域福祉推進委員会	旭ヶ丘NT自治会館	第3(木) 又は(土)	10:00～12:00

NO	活動名	実施団体	活動拠点	開催日	開催時間
香芝・旭ヶ丘ニュータウン					
176	麻雀同好会	旭ヶ丘健寿会	旭ヶ丘NT自治会館	毎週(木)	13:00～16:00
177	カラオケ同好会	旭ヶ丘健寿会	カラオケ 「レインボー香芝店」	第1・3(月)	13:00～15:00
178	グラウンドゴルフ同好会	旭ヶ丘健寿会	旭ヶ丘近隣公園	毎週(火)(金)	9:00～11:30
179	書の同好会	旭ヶ丘健寿会	旭ヶ丘NT自治会館	第1・3(水)	9:00～12:00
180	モルック同好会	旭ヶ丘健寿会	旭ヶ丘NT自治会館	第1・3(火)	13:00～15:00
上中					
181	いきいき百歳体操	上中三角三友会	上中自治会 三角三友会館	第2・4(土)	16:00～18:00
182	いきいき百歳体操	上中ふれあい喫茶なごみ	上中南集会所	毎週(土)	15:00～15:30
183	上中ふれあい喫茶なごみ	上中ふれあいの会	上中南集会所	第2(水) 第4(土)	第2(水) 13:30～15:30 第4(土) 13:30～15:00
184	いきいき百歳体操	有志の会	ネットトヨタ 奈良香芝支店	毎週(金)	9:45～10:25
185	いきいき百歳体操	香芝助け合いの会	ネットトヨタ 奈良香芝支店	毎週(金)	10:30～11:10
今泉					
186	つどいの場	今泉泉寿会(旭ヶ丘支部)	今泉公民館	第1・3・4(月)	第3(月) 10:00～12:00 第1・4(月) 10:00～15:00
下寺					
187	下寺いきいき百歳体操	下寺ふれあいの会	下寺集会所	毎週(火)	13:30～14:30
尼寺					
188	尼寺いきいき百歳体操	尼寺ニコニコ会・尼寺自治会	尼寺公民館	毎週(火)	13:00～14:00
189	グラウンドゴルフ	尼寺ニコニコ会	尼寺菰池公園	毎週(火)(金)	8:30～10:00
190	モルック	尼寺ニコニコ会	尼寺公民館	第2・4(木)	13:30～15:00
191	カラオケクラブ	尼寺ニコニコ会	尼寺公民館	第2・4(火)	14:00～15:30
192	折紙	尼寺ニコニコ会・尼寺自治会	尼寺公民館	月2回	13:00～15:00
平野					
193	交流会	平野寿会	平野集会所	第3(土)	14:00～17:00
白鳳台					
194	地域交流センター清掃活動 (初期消火訓練)	白鳳台自治会	香芝市 地域交流センター	第2(日)	9:00～10:00
195	子ども食堂(高齢者・大人可)	なごみ食堂	香芝市 地域交流センター	奇数月 第3(土)	11:00～14:00
196	白鳳台気になる会議	白鳳台自治会	香芝市 地域交流センター	—	—

NO	活動名	実施団体	活動拠点	開催日	開催時間
白鳳台					
197	高齢者見守り	白鳳台自治会 高齢者支援対策室	香芝市 地域交流センター	—	—
198	いきいき健康麻雀	白鳳台鳳友会	香芝市 地域交流センター	第2・4(月) 第2・3(金)	第2・4(月)第2(金) 13:00~17:00 第3(金) 10:00~16:00
199	友愛訪問	白鳳台鳳友会	香芝市 地域交流センター	—	—
200	白鳳台鳳友会 定例会	白鳳台鳳友会	香芝市 地域交流センター	—	9:00~17:00
201	白鳳台グラウンドゴルフ	白鳳台鳳友会	白鳳台1号公園	毎週(月)(木)	8:30~11:00
202	白鳳台いきいきサロン	白鳳ふれあいの会	香芝市 地域交流センター	第1(土)	11:00~13:00
203	白鳳台いきいき百歳体操	白鳳ふれあいの会	香芝市 地域交流センター	毎週(金)	14:30~15:30
204	配食サービス (ふれあい食事サービス)	白鳳ふれあいの会	香芝市 地域交流センター	毎週(木)	10:30~11:30
205	ラジオ体操	白鳳ふれあいの会	白鳳台1号公園 及び3号公園	(月)~(金) (GW明け~9月末)	6:30~7:00
206	ストレッチ	レモンの会	香芝市 地域交流センター	第1・3(月)	13:00~15:00
207	コーラス(男女混声コーラス)	コール白鳳	香芝市 地域交流センター	月2回	10:00~12:00
208	生涯学習	白鳳台生涯学習学級	香芝市 地域交流センター	月1回(日)	—

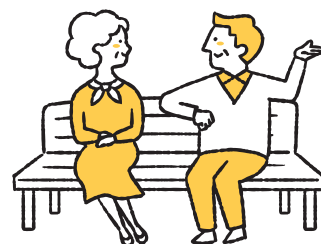


市内のあらゆる居場所

私たちの住む地域を取り巻く環境は、少子高齢化、人口減少といった問題を背景に、大きく変化しています。香芝市においても地域差はありますが、高齢化は一層進んでおり、ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯が増加するなど、高齢社会への対応は大きな課題となっています。

香芝市では、「わがまち香芝ささえ愛会議」と題し、地域活動者(自治会長・民生児童委員・地域福祉推進委員会・老人クラブ会長)や専門職(行政・社協・ケアマネージャー)が参加し、地域に住む高齢者がいつまでも住み慣れた地域で、いきいきと過ごすことができるように、支え合い・助け合いの仕組みづくりを考えるための会議を年に3回開催しています。

令和6年度は「居場所について」をテーマに掲げ、話し合いを進めてきました。その中で見つけたふれあいいきいきサロンや老人クラブなどとはまた違った居場所を紹介します。



ならコープ真美ヶ丘店

香芝市真美ヶ丘1-14-5

店内入り口付近に休憩スペースがあり、給湯器や電子レンジを設置。

休憩スペースでは、地域のみなさんにとって居心地の良い店舗を目指し、健康や食に関するイベントを開催している。

また、近隣の大学とも連携し、地域子ども達が子どもらしく過ごせる居場所づくりに取り組んでいる。子どもから高齢者まで幅広い年代の方が利用されている。



店舗担当者

地域の方々に気軽に来て過ごしてもらいたいと思っています。地域の人と店舗とで近所付き合いのようなゆるやかな関わりが何十年と継続できることを目指しています。

ネットヨタ奈良香芝店

香芝市上中830

店内に無料貸スペースを設けている。平日(10:00~17:00)に1時間単位で借りることができる。この場所でいきいき百歳体操を行っている団体もある。



じゃんぼスクエア香芝店

香芝市磯壁3-40-1



スーパーや飲食店、専門店が入る地域密着型の複合商業施設。

建物の中央1階に広いイートインスペースがある。給湯器や電子レンジ、フリーWi-Fiやテレビを設置。スペース内の一部エリアには学習スペースが設けられている。このイートインスペースに、雨の日以外ほぼ毎日集まっている高齢者の方々と出会った。

●60~70代女性のあつまり(5~6人)

ほぼ毎日15時から17時頃まで、同じ場所に集まって話をしている。商業施設にあった大衆演劇(現在は閉業)を観に来ているうちに仲良くなり、劇場がなくなった今でも集まって話す仲になった。

Q.どんな居場所になっていますか?



- ここに来ることが楽しみで生きがいになっている。
- お互いが気を遣わずに話せる。
- ざわざわしている空間だからこそ大きな声で笑ったり、気兼ねなく話せる。

●80~90代女性のあつまり(7~8人)

ほぼ毎日11時から18時頃まで、いつも同じ席に集まってお話をしている。お店までは徒歩やデマンドタクシーを利用してくるなど様々。弁当と水筒を用意してくる方もおられ、それが生活のハリになっている様子。友達が来ていないと思ったら電話で呼びかけたりもしている。➤(右上へ続く)

Q.どんな居場所になっていますか？

- 高齢者だけではなく、子どもや若者とも話す機会があり、刺激がもらえる。
- 施設管理者の方が優しく、長時間いても、とやかく言われないので気楽。
- 多くの人が行き交うので、ファッションや流行が分かって面白い。
- タダで利用できて夏は涼しくて快適。
- 小腹が空いても、すぐ買い足すことができるから便利。



Q.なぜこの場所に来ようと思いましたか？

- ここに来ると毎日友達と会うことができ安心する。
- 友達と会って話すことが楽しい。
- 家にいて、つい寝転がってだらけてしまうのを防ぐため。
- 家に一人でも退屈だから。

地域密着型の商業施設なので、地元の方が気軽に来れて、くつろげる空間を目指しています。「ここに来ると誰かに会って話ができる」と思っていただけのスペースにしたいと思っています。



施設管理者

今年度の会議をきっかけに今まで専門職が知らなかった（福祉の用意していない）多様な居場所を見つけることができました。今日行くところがあると安心につながります。身近な地域に居場所があることで、人と人がつながり、お互いが気にかけて合う関係ができ、支え合いの関係へと発展していくと思います。

居場所づくりには以下の4つのポイントがあり、今回調査した居場所には各ポイントが含まれていました。

- ① 食べ物や飲み物があること
- ② 多様な人や価値観と出会えること
- ③ 自分を気にかけてくれる人がいること
- ④ 困った時に頼れる人がいること



わがまち香芝ささえ愛会議では「支援が必要になっても、地域のつながりから切り離さずに暮らせる地域像」を目指し、今後とも話し合いを進めていきます。

「参加者&活動者」

いきいき百歳体操

- 内容** DVDを観ながらおもりを使い、全身を動かし筋力低下を予防する運動
- 要件** 3人以上で、週1回、3ヶ月以上継続して実施
- 場所** 地域の集会所、公民館等
- 時間** 30分～



おすすめポイント

椅子に座りながらゆっくり体操をするので誰でも参加できます。
体操を通して地域みんなで介護予防・閉じこもり予防・仲間づくりしましょう!!

香芝市介護福祉課
☎0745-79-7521

ふれあいいきいきサロン

- 内容** 身近な地域で、喫茶などで住民同士の交流を深める活動
- 要件** 概ね月1回以上
- 場所** 地域の集会所、公民館等
- 時間** 地域の状況に応じて 2～3時間程度



おすすめポイント

定期的集うことで地域の中で顔見知りが増え、お互いに気にかけてくれる関係ができます。サロンに出かけることで、孤立防止にもつながっています。

香芝市社会福祉協議会
☎0745-76-7107

を募集しています!!

老人クラブ

内容 高齢者自らが取り組む「健康」「友愛」「奉仕」の三大運動を柱とした団体

要件 概ね60歳以上

場所 地域の集会所、公民館、公園等

時間 活動に応じて



おすすめポイント

健康づくりのための軽スポーツや体操、ひとり暮らし高齢者等への友愛訪問、公共施設や道路の清掃、地域(子ども)見守りパトロール活動など地域の奉仕活動に取り組んでいます。

香芝市社会福祉協議会
☎0745-76-7107

地域福祉推進委員会

内容 身近な地域での「つながり」「見守り」「支え合い」をすすめる組織

要件 地域活動者や関心のある方

場所 地域の集会所、公民館等



おすすめポイント

生活課題を住民同士が話し合い、課題解決に向けた小地域福祉活動を展開する組織です。市内17地域で15の地域福祉推進委員会が、つながりを深めるための催しやサロン活動、ひとり暮らし高齢者や子どもなどの見守り活動、外出支援や簡単な生活支援などの支え合いの活動をすすめています。

香芝市社会福祉協議会
☎0745-76-7107

「参加者&活動者」

ほほえみ香芝

内容 暮らしの中でちょっとした困りごと等をお手伝いさせて頂く、有償助け合いサービス活動

要件 市内在住で養成講座終了後、有償ボランティア活動ができる方

場所 市内 **時間** 月～金（祝日除く）9時～16時

おすすめポイント

活動を通して、人と人とのつながりや、時間をかけて構築される信頼関係を肌で感じることができます。同じ想いの活動仲間ができること、そして活動時にご利用者より「ありがとう」の一言がうれしくて、やりがいを感じることができます。



香芝市介護福祉課
☎0745-79-7521

介護予防リーダー（KEEP香芝）

内容 高齢者を中心とした運動教室や交流の場で、運動とレクリエーションを通して介護予防の普及啓発を行うボランティア

要件 市内在住で養成講座終了後、ボランティア活動ができる方

場所 市内

時間 30分～1時間程度

おすすめポイント

健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり、みんなで体操することで楽しく介護予防にもなります。



香芝市介護福祉課
☎0745-79-7521

を募集しています!!

チームオレンジ

内容 認知症のかたやその家族を対象にしたカフェ、見守り、傾聴などのボランティア活動

要件 認知症サポーターステップアップ講座を受講後、ボランティア活動が出来る方

場所 総合福祉センター、地域の集会所、公民館等

おすすめポイント

認知症の人やその家族が自分らしく住み慣れた地域で暮らし続けていけるように支援する活動に取り組んでいます。活動を通して、元気をもらうこともあり、やりがいを感じることができます。



香芝市介護福祉課
☎0745-79-7521

シルバー人材センター

内容 (請負・委任) 植木剪定、大作業、襖・障子張替え、ペンキ塗り、家事援助等
(派遣・紹介) スーパー等での荷受作業、学校用務員業務、工場内での軽作業等

要件 ①市内在住60歳以上の方 ②健康で働く意欲のある方

場所 就業先による

時間 就業内容による

おすすめポイント

まだまだ働きたい方、地域で仲間づくりをしたい方の「生きがい就労」を応援します!!



香芝市シルバー人材センター
☎0745-79-6601

生活支援コーディネーターにご相談ください

生活支援コーディネーターは、地域住民や専門職、様々な事業者等と協働し、資源開発やネットワークの構築等、高齢者を支える住民主体の地域づくりを支援します。香芝市の場合コミュニティソーシャルワーカーが兼務しています。

サークルの参加が
減ってきた



地域のために
何かしたい



近所で気になる
人がいる…



ふれあいサロンを
始めたい



地域でやりたいことがある
地域で気になる人がいる

気になる会議 開催

コーディネート事例1 「気になる会議を通してできた関わり」

担当ケアマネージャーより、コロナ禍で体力が落ち閉じこもりがちになっている高齢のAさんがいると相談を受ける。もの忘れがあり周囲の配慮が必要と聞いたため、生活支援コーディネーターが気になる会議で話し合うことを提案。気になる会議の中で、高齢者施設の職員より高齢者の心理や行動の特徴について助言をもらう時間を設け、声かけの仕方など関わり方のコツを学ぶ。会議に参加していた体操や地域のサークルのメンバーから声をかけてもらうよう調整し、Aさんは地域の集まりに足を運ぶことができるようになった。元気を取り戻した様子を気になる会議のメンバーやケアマネージャーと共有し続けている。

ポイント

- 住民と専門職をつなげて地域で協働できる関係性を支える。
- 自然な気かけ合いや手助けが実践できる地域をつくる。



ネットワーク 構築

コーディネート事例2 「地域活動の立ち上げに向けて」

「家の近くで気軽に集まれる場所がほしい」という高齢女性の声を受け止めた生活支援コーディネーターは、地域の自治会や老人クラブの会議に参加し、つながりづくりや孤立防止の住民活動について説明。ふれあいきいきサロンの必要性を感じた地域住民とサロン見学会を企画し、チラシやルール作りなどを支援する。新たに立ち上がったサロンを定期的に訪問し、サロン活動の目的や効果を地域住民と共有している。

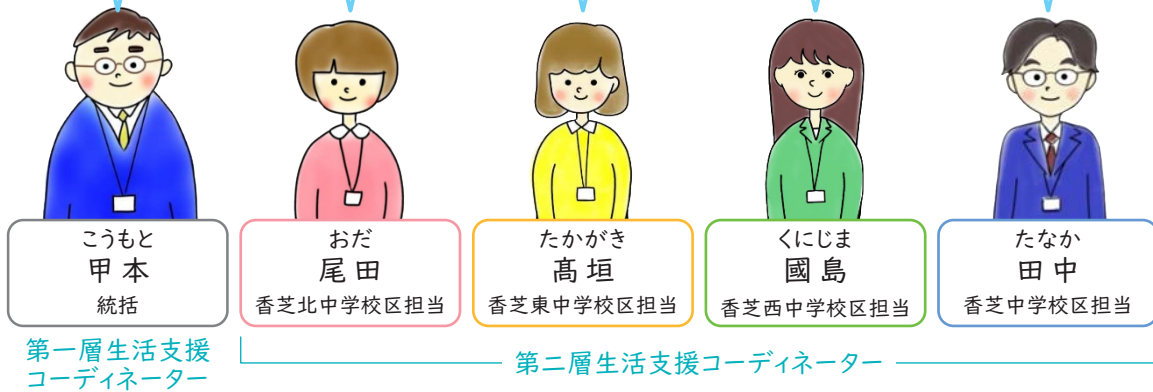


ポイント

- 地域住民の思いを受け止め地域の中で広げる役割をおこなった。
- 住民活動の立ち上げ、継続支援をおこなった。



私たち生活支援コーディネーターと一緒に相談・活動支援いたします!!



中学校区	地域	担当
香芝東中学校	五位堂、東良福寺、西真美、五ヶ所、すみれ野、別所、瓦口、真美ヶ丘、真美ヶ丘6・7丁目団地	高垣
香芝中学校	鎌田、南良福寺、泉台、下田地区、逢坂、北今市、畑藤山二丁目、藤山一丁目、共栄藤山台、はたふじ会、良福寺、狐井、磯壁、日生香芝南住宅	田中
香芝西中学校	関屋、田尻、祇園荘、関屋近鉄住宅地、せきや青葉台、あしびハイツ、関屋桜が丘、松ヶ丘、さくら坂、晴実台、畑、穴虫西、穴虫二上、高山台	國島
香芝北中学校	高、畑之浦、旭ヶ丘、香芝・旭ヶ丘ニュータウン、上中、今泉、下寺、平野、尼寺、白鳳台	尾田

資源開発

コーディネート事例3 「日常のちょっとした困りごとへのお手伝い」

公的サービスではまかなうことのできない住民のちょっとした困りごとを支援しよう、と話し合いが始まり、自治会内でアンケート調査を実施。試行を重ね、現在は買い物や病院の送迎を中心に有償ボランティアとして活動をおこなっている。生活支援コーディネーターが会議に参加し、情報共有や協議の大切さを伝えることで、活動者が負担感なく継続できるよう支援をしている。



ポイント

- 市域を超えた有益な情報の提供など、より活動がスムーズにおこなえるよう生活支援コーディネーターが関わっている。
- 活動者にとってもやりがいをもった社会参加の場となっている。



マッチング

コーディネート事例4 「地域住民と専門職のパイプ役」

認知症のBさんを担当しているケアマネージャーより、Bさんが「この日はデイサービスに行けない」と言うが理由が分からないと連絡が入る。生活支援コーディネーターは、地域のボランティア、ケアマネージャー、民生委員、ご家族などを集めて情報共有する場を設定。そこで、デイサービスの日と地域活動の日が重なっていることが分かり、Bさんの地域での役割を大切にするため、デイサービスの日を変更することになる。また、ボランティアや民生委員、ヘルパーの訪問で見守りを続けることを確認した。

ポイント

- 住民と専門職でBさんの地域での暮らし方を確認でき、今後連携しやすい関係もできた。
- Bさんの地域での役割を維持することができた。



コロナ禍だからこそ始めよう
自宅でもできる
介護予防体操のDVDを
配布しています



▲約10分間でできる簡単な体操をご紹介します。

コロナ禍で身体を動かさないう。社会参加ができないことで、筋力や脳の働きが低下し、歩くことや身の回りのことなどが行いにくくなり、フレイル(虚弱)が進んでいきます。香芝市介護福祉課では、コロナ禍でもフレイルにならないために、自宅でもできる介護予防体操動画を作成しました。動画を見ながら約10分間の体操を行い、筋力を維持してフレイルにならないようにしましょう。

【収録内容】

① コロナフレイルについて

講師 畿央大学健康科学部理学療法学科
 教授 高取 克彦氏

② 体操(約10分) 立位、座位どちらでもできる体操です。

③ メッセージ 活力アップ教室の講師やKEEPP香芝などの皆さまからのメッセージです。お楽しみに☆

【配布方法】はがきに①氏名 ②住所 ③年齢 ④電話番号 ⑤「介護予防体操DVD希望」の旨を明記してお申し込みください。後日郵送します。(おひとり様一枚限り)

【配布対象】市内在住の方

【応募・問い合わせ先】

▼香芝市介護福祉課

地域包括支援センター係

〒639-0251

香芝市逢坂一丁目374-1

Tel 0745-79-0802

withコロナ・afterコロナに
おけるつながりづくり
出前講座

これまで香芝市では様々な地域活動を通じて、住民同士がお互いに顔を見て、支え合い、気にかける地域

づくりを進めてきました。

しかし、新型コロナウイルス感染症の世界的な流行は、私たちの暮らしを一変させ、多くの地域活動が休止や延期を余儀なくされました。楽しみにしていたふれあいサロンや地域の行事が中止になり、外出の機会が減ったり、友人や離れて暮らす家族と気軽に会えなくなったり、以前とは違う日常になりました。

このような状況が長期化する中で、高齢者や障がい者の虚弱化や、様々な要因による社会的孤立が心配されています。

また一方で、このコロナ禍は、人と人とのつながりの大切さを再認識する機会ともなりました。

この現状を受け、香芝市社会福祉協議会では、コロナ禍だからこそ「つながりを途絶えさせない・孤立させない」地域づくりをテーマに、令和4年4月から出前講座を実施しています。地域活動の再開に向けた会議や話し合い、各団体の研修にご活用ください。

● 講座時間 40分程度

● 申込先 香芝市社会福祉協議会
 Tel 0745-76-7107



出前講座の内容

- ★コロナ禍だからこそ、必要な取り組み
- ★つながり、人間関係、社会性、地域の支え合い
- ★新たな生活様式でのつながりづくり
- ★地域活動の休止の常態化が及ぼす影響
- ★介護予防からフレイル予防 など



つながる通信
 全国の事例は
 こちらからご覧ください。

発行元
 「つながりを切らない」情報・交流ネットワーク
 HPアドレス: <https://www.t-net.online/>

かしば 第1号 つながる通信

つながりが続く、広がる、かしばの活動

発行元 香芝市介護福祉課／香芝市社会福祉協議会

〒639-0251 奈良県香芝市逢坂一丁目374番地1
(香芝市総合福祉センター内)

かしばし社協HP <https://ka-shakyo.or.jp>

☎ 0745-76-7107 ✉ info@ka-shakyo.or.jp

**地域を元気にしたいという
思いが活動に**

【日生香芝南住宅】

香芝市の南東に位置する住宅地。
同時期に移り住んだ方が多くいる地域。
〈人口〉329人 〈世帯数〉141世帯
〈高齢化率〉39.21%
(令和3年5月31日現在)

ふれあいいきいきサロン

—ふれあいいきいきサロンを—

立ち上げたきっかけ—

代表者の井上さんが民生委員になった際、地域での活動がほとんどなかったため、地域が盛り上がる活動を立ち上げようと思われたことがきっかけです。それまでは井上さん自身も地域活動に参加する機会が少なかったのですが、民生委員になったことで、地域活動の必要性について考

えられました。身近な公民館で、地域の方が気軽に集えるようにとサロンを始められ、喫茶を月1回、健康麻雀を月6回楽しまれています。

—参加者の声を大切に—

新型コロナウイルスの感染拡大により活動を休止していた際には、参加者より「早くサロンを再開してほしい。」という声がたくさん上がりました。休止と再開を繰り返す中でも、参加者の声を聞くことを大切にされました。再開後は、「再開して良かった。久しぶりにみんなと会えて嬉しい。」という声が聞かれました。



—活動を辞めるのは簡単、 続けることが大切—

「活動を辞めるのは簡単だが、やり続けることが大切。フレイル予防にもな

るため、できる限り活動は続けたい。今後も、一人でも多くの方に参加していただき、自由に楽しんでほしい。」と井上さんは笑顔を見せられました。

いきいき百歳体操

—いきいき百歳体操を—

始めたきっかけ—

代表者の山口さんが、6年前に自治会長をしていた際、地域包括支援センターから声かけがありました。自治会と老人クラブに声をかけて説明会を開いたところ、説明会には約30名、40名が参加されました。住民さんの関心の高さを感じ、活動を始められました。日生香芝南住宅では、いきいき百歳体操に加えて、四季の歌や流行歌に合わせて身体を動かす体操などを取り入れ、参加者がより楽しめるよう工夫されています。

—コロナ禍での取り組み—

活動を休止している時でも、「最近〇〇さんは元気になっていますか」「〇〇さんの調子はどうですか」など、参加者の皆さんがお互いの様子を気にかけてあげるようにと努めておられました。また、随時回覧板をまわし、住民さんの意見を聞くよう工夫されています。さらに参加を自粛している方の様子も気にかけるようにし、定期的に自宅を訪問して雨戸

が開いているかなどの見守りもされています。



—今後の展望—

コロナ禍が落ち着けば、体操が終わった後に、近場で食事会なども行いたいとのこと。また、平日仕事でされている方も参加できるように、土日にもイベントを開催できればと考えておられます。山口さんは、「皆様の意見を聞くことを大切にして活動を続けていきたい。老若男女問わず参加していただき、地域を活性化していきたい。」と力を込められました。

ポイント!

- 空気清浄機などを購入し、十分に感染対策をしたうえで、活動を続けていきます。
- 集まるのが難しい状況になった際には、違った形の繋がりを考えていきます。
- 様々な工夫をし、繋がりが続ける、ということを大切にしています。

左に続く▶

いきいき百歳体操は、地域包括支援センターからの声かけがあり、令和元年から介護予防を目的に取り組んでいます。コロナ禍で中止していた期間もありましたが、外出の機会が少なくなり心身ともに弱ってしまう人がいることが気になり、感染対策をしながら再開することになりました。毎週金曜日には地域交流センターに30人ほどの高齢者が参加しています。

—ラジオ体操—

ラジオ体操は5月～9月の期間中、毎朝6時半から、児童公園で地域の交流を目的に実施しています。

開始時間前になると1人2人と参加者が集い、23人ほどになりました。

コロナ前には子ども会からも参加がありました。金曜日には、ラジオ体操に参加した後、いきいき百歳体操に参加する人もいます。



—つながる場が地域を元気に—

それぞれの体操に参加している方からは、「休んだら次に来た時に何で来てなかったん？と呼びかけてくれるのが嬉しい。」「今まで話したことが無かった人や知らなかった人との関わりができた。」「いつも来てくれる人が来てなかったら心配。」「休んでもまた来ようと思っただけ。」「などの声が聞かれます。

会長の井上貴雄さんは、「ラジオ体操は長年続いてきた事業でこれまで大勢の方が参加されてきた。人と人とのつながりの場になっている。コロナ禍でも、外に出て誰かと顔を合わせるから元気でいられる。ふれあいサロンも再開させたいと思う。」と話します。同じ時間や場所を共有することで、同じ地域の住民同士という意識が深まり、自然な気かけ合いが生まれているようです。

ポイント！



顔を合わせる機会があるから、お互いのつながりが続く。

自然な気かけ合いが生まれている。

コロナ禍でもつながりが途切れないよう工夫をしている。

高齢者の保健事業と

介護予防等の一体化へ

出張講座を実施します！

急激に進む高齢化社会、人生100年時代を迎えようとする今、住み慣れた地域で、社会との繋がりが途切れることなく、自らが自分の健康に興味を持ち、一人一人がいつまでも元気に過ごせるよう、今までの介護予防に加えて、病気の重症化予防も行う必要があります。

香芝市では、令和3年度より国保医療課が窓口となり、関係課・団体が連携し高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施に取り組んでいます。

【内容】

①高齢者のかたへの個別支援（健康相談）

●低栄養防止・重症化予防

●口腔機能低下防止（お口の相談）など

②通いの場などへの積極的な関与

●歯科及び栄養相談（講話）

●フレイル予防の講座

—地域へも出向いています！—

●歯科相談事業（お口の健康講話）

●口腔機能測定（パタカ測定）

●フレイルについての講話（国保医療課職員）

●口腔機能低下についての講話（歯科衛生士）・個別相談



▲上中ふれあいサロンでの様子

【栄養相談事業】

●フレイルについての講話（国保医療課職員）

●低栄養についての講話（管理栄養士）

●ソルセイブ（塩味の感じ方測定）

●個別相談



▲穴虫二上なかよし会での様子

【申し込み・問い合わせ先】

▼香芝市国保医療課

（香芝市総合福祉センター内）

〒639-0251

香芝市逢坂一丁目374-1

Tel 0745-79-7528



つながる通信

全国の事例はこちらからご覧ください。

発行元

「つながりを切らない」情報・交流ネットワーク

HPアドレス：<https://www.t-net.online/>

かしば 第2号 つながる通信

つながりが続く、広がる、かしばの活動

発行元 香芝市介護福祉課／香芝市社会福祉協議会

〒639-0251 奈良県香芝市逢坂一丁目374番地1
(香芝市総合福祉センター内)

かしばし社協HP <https://ka-shakyo.or.jp>

☎ 0745-76-7107 ✉ info@ka-shakyo.or.jp

コロナ禍でも日々のつながりを絶やさない

【白鳳台】

香芝市の北部に位置する住宅地
昭和60年代より働き盛りの世代が多く
転入してきた地域
〈人口〉1456人 〈世帯数〉638世帯
〈高齢化率〉42.86%
(令和4年5月31日現在)

気になる会議

—気になる会議は気づきの会議—

気になる会議は、地域で福祉活動に取り組む中で、同じ地域で暮らす住民同士の目線で気になる人や福祉の困りごとについて、みんなで話し合う場です。2ヶ月に1度、白鳳台にある香芝市地域交流センターで開催しています。気づいたことを持ち寄り、みんなの力を合わせ、どうしたらいいかを話し合います。

白鳳台自治会と関連団体

白鳳台地域には、様々な組織や団体があります。自治会高齢者対策室、自治会青色パトロール隊、白鳳ふれあいの会(地域福祉推進委員会)、白鳳台鳳友会(老人クラブ)、生涯学習学級、自主防災隊、子ども会などです。お互いに協力し合って安全、健康、福祉、生きがい作りなどに取り組んでいます。



—気になる会議を始めたきっかけ—

白鳳台では、たくさんの方が地域活動に取り組んでいます。熱心に活動を進めていくほど、様々な理由で孤立して困っている人(気になる人)の存在が見えてきます。自治会長の高橋進さんは、気になる方がいたら、声をかけたり自宅を訪ねて行ったりしていましたが、どう関われ

ばいいか悩むこともありました。

ちょうど白鳳台地域に市の地域交流センターがオープンする予定があり、社会福祉協議会から打診もあつたことから、「気になる会議」を開催しようとした。

会議の主な出席メンバーは、自治会役員、自治会高齢者対策室、白鳳ふれあいの会、白鳳台鳳友会、民生児童委員、地域包括支援センター、大和園白鳳(老人福祉施設)、社協などです。

—自然につながり合える

白鳳台を目指して

気になる会議では、一人暮らしや認知症の高齢者、8050問題、訪問を断る方への関わり方についてみんなで話し合っています。「挨拶は続けよう。」「雨戸が開いているか、さりげなく見守ろう。」「困っているも自分から助けてと言えない人もいる。」などの意見が出ます。同じ地域の住民同士の目線で、自然に気にかけて合ったり心配し合ったりしています。

80代の母親は、一緒に暮らしている50代の息子が病気で働いていないことが気になっていたので、誰にも相談できずにいました。母親自身も高齢で体が弱っていましたが、包括支援センターからの訪問は「いらない。」と拒んでいました。そこで、気になる会議で話し合い、地域のみんなで散歩中に声をかけたり、家庭菜園

でとれた野菜のおすそ分けをしたりして、親子に異変が無いが、さりげなく見守りを続けていました。すると、少しずつ心を開いてくれ、困っていることを話してくれるようになり、包括支援センターや社会福祉協議会の訪問につながりました。みんなで一緒に解決方法を考えることで、地域で「気になっている人」に関わりやすくなっています。

高橋自治会長は、「それぞれの団体がこれまで続けてきた活動でできたつながりがある。コロナだから何でも中止するのではなく、できることは取り組んでいきたい。」と話します。

地域を元気に、みんなで体操

白鳳ふれあいの会

—いきいき百歳体操—



白鳳ふれあいの会は、住民の交流やふれあい食事サービスなどの地域福祉活動をしているボランティアの会です。

がおらず困っていたとき、上の子の保育園の送迎で生活支援サービスを利用しました。産後落ち着いた頃、「一緒に子育ての活動をしない？」と誘ってもらったのをきっかけに子育てサロンが誕生しました。



地域に居場所があること

当時、お母さん自身も「誰かとながりたい。」という思いがありました。歩いて行ける場所公園がないことは子育て世帯にとって課題の一つだったと言います。竹の杜の場所は知っていても、どんな場所かわからず入っていいのかな…と悩んでいました。ボランティアから「公園だと思っただけでもおいで。」と声をかけてもらったことでよく遊びに行くようになりまし。今では「竹の杜に行けば誰かいるかな。」と気軽に遊びに行ける地域の居場所になったと言います。地域の中で子どもたちが遊べる場所があることで、安心につながっています。



▲ボランティアと仲良く手をつなぐ地域の子ども

子育てサロンは、未就学児童とそ

の保護者との交流を図るため、概ね月に一度開催しています。竹の杜の庭でボランティアが制作した遊具で遊んだり、季節に合った遊びをしたりと親子で楽しんでいます。お母さんたちだけの負担にならないよう、高齢者のボランティアが場所の設営などのお手伝いをしています。



「コロナだからこそつながろう」

感染者数が増えるなど状況により中止・縮小することもありますが、コロナで孤独感を感じる今だからこそ「つながろう、できることをやろう！」という思いで活動を続けています。

「ボランティアさんたちがいろいろな準備をしてくれて、私たちが活動できています。地域を歩いていて声をかけられると怖いと感じてしまうような時代だけど、この地域では子どもたちも地域のボランティアさんに慣れていて、声をかけてもらったり、

名前を覚えてもらったりしていることが嬉しい。」と話します。子育てサロンを通じて世代を超えた絆が芽生え、安心感が生まれています。
ポイント!
● コロナ禍でもできることに目を向けて世代を超えて楽しむ。
● 気軽に声をかけ合って、地域で風通しの良い居場所をつくる。

音楽活動を通じたつながり

杜のバンド

毎朝竹の杜でおこなわれるラジオ体操後のお茶会で「バンドやろうか。」の声かけで令和2年6月から始まった「杜のバンド」。素人からプロまで12人のメンバーで、ピアノやギター、オカリナ、マンドリン等さまざまな楽器を演奏します。「思い出の詰まった曲を練習するなかで交流が深まっている。」と発起人の一人である村田道雄さんは話します。コロナ禍で旅行や外出が制限されるなか、身近な地域で趣味を共有・披露できる場所があることは、笑顔と活力を育むきっかけになっています。



▲竹の杜お月見会での演奏風景

西地域包括支援センターからのお知らせ

脳の若返り教室

わくわく楽来る

ストレッチや脳トレ体操によって体のリフレッシュと脳の活性化を図る目的で自宅でもできる運動や道具を使つての運動等、毎月違う内容で開催中です。



わくわく楽来る
脳の若返り教室
はがら体操
運動ものまね
イスの運動
など
手は「第2の脳」と言われており、手や指先もしっかり動かして脳を活性化!
主催 香芝市西地域包括支援センター

ご参加お待ちしております!

【対象】市内在住で概ね65歳以上のかた

【場所】香芝市 総合福祉センター

※詳細は、香芝市広報 お知らせ版をご覧ください

【申し込み・問い合わせ先】

香芝市

西地域包括支援センター

〒639-0256

香芝市高山台三丁目1の3

TEL 0745-711320



つながる通信

全国の事例はこちらからご覧ください。

発行元

「つながりを切らない」情報・交流ネットワーク

HPアドレス: <https://www.t-net.online/>

かしば 第3号 つながる通信

つながりが続く、広がる、かしばの活動

発行元 香芝市介護福祉課／香芝市社会福祉協議会

〒639-0251 奈良県香芝市逢坂一丁目374番地1
(香芝市総合福祉センター内)かしばし社協HP <https://ka-shakyo.or.jp>

☎ 0745-76-7107 ✉ info@ka-shakyo.or.jp

たけのもりさろん 竹の杜茶論

平成24年から実施していた関屋桜が丘ふれあい・いきいきサロンを発展させる形で、平成30年8月に地域福祉推進委員会「竹の杜茶論」を設立。空き家をリノベーションした「竹の杜」を拠点として、様々な地域福祉活動を展開。近隣地域へも活動の輪を広げている。

ちよつとした

困りごとのお手伝い

生活支援サービサー

「高齢者が多い地域。何か困っていることがあるんじゃないか。」と課題感を持ったボランティアが、「自分たちでできることをしよう!」と令和元年度から話し合いが始まりました。

地域内のニーズ及びボランティア希望者を把握するため、全戸アンケート調査を実施。結果は、庭木の手入れ、買い物や通院支援などのニーズが高いことがわかりました。話し合いを重ね、令和2年度より高齢者・障がい者・産前産後の家庭などを対象に、ワンコインでの生活支援サービサーを始めました。内容は、介護保険などの公的サービサーを利用できないものが原則です。

あえて有償でボランティアを実施

「利用者が気を遣わないように、またサービサーを長期継続できるように仕組みづくりとして、有償でのボランティアとなっています。」と竹の杜茶論代表の日比照康さんは話します。30分500円、1時間800円を基準として、個別ニーズに合わせた支援をおこないます。

〈利用者Aさんの声〉

ボランティアと知り合いたったことをきっかけに生活支援サービサーを知り、自分では手入れができなくなった庭の草木の剪定をお願いしました。

〇リピーターになるほどの魅力

「単に業者に依頼するのは違い、相手のことを考えた声かけや提案をしてくれるのが大きな魅力。」とAさんは話します。ボランティアの気配りや思いやりに触れ、その後も下水の

処理や電球の交換、障子の貼り替えなど困ったときには気軽に利用しています。

〇利用してよかったと思うこと

コロナ禍で人と会う機会が減り、子どもたちも遠方において、一人暮らしが寂しいと感じていたAさん。困ったときに助けてくれる存在ができたこと、気軽に相談できる相手があったことで、生活の安心につながりました。

〇自分にとっての刺激にも

同年代のボランティアが活発に活動しているのを見て、同じことができなくても自分のできるお手伝いをしよう、とご近所のお手伝いをするようになりました。「ボランティアさんに元気をもらい、自分自身の刺激にもなっています。」と活き活きとした表情で話します。

〇有償サービサーは利用しやすい仕組み

「無償では遠慮して次に頼めなくなってしまう。」と有償であることが、利用のしやすさにつながり、利用者が気を遣わない仕組みになっています。利用しやすい金額設定になっていることも、つながり続けるきっかけになっており、「一度で終わらずに何度も相談ができるのはありがたい。」と喜んでいきます。

ボランティアの思い

「日曜大工が趣味で、好きなことで人の役に立てるなら、と思って楽し

んでやっています。」とボランティアの神谷坂男さんは話します。依頼を受けて訪問し支援をしていると、「ここも心配だな。」と思うところが出てくると言います。おせっかいと思いがくくても、気になったことは声をかけるようにしているそうです。「相手が喜んでくれることが自分の喜び。ありがとうと言われるとやっぱり嬉しい。これから元気な限り楽しくボランティアを続けたい。」と活気あふれた表情を見せます。



▲Aさん宅の木の剪定をする日比代表(左)と神谷さん(右)

ポイント!

- お互いに気を遣わない仕組みづくりがgood!
- 困りごとに関わりながら思いやりがプラスされ、つながりが深まっている。

利用者から活動者へ

子育てサロン

今では子育てサロンの中心的活動者である村上夏子さんも、かつては生活支援サービサーの利用者でした。二人目を出産後、近くに頼れる親族

参加者の声

- 月1回のサロン、会食の集い、近所の人との対話など大切にしていきたいと感じました。
- 地域のお友達とおしゃべりしたり、旅行に行ったり、食事に行ったりすることが多いので、続けていきます。
- 地域のサロンに参加していた人が介護施設に入られると交流が全くなってしまうのは大変残念。つながり続けたいです。

や会食会を通じた見守り活動についてお聞きしました。井村さんは、感染者が多い時期には手紙を添えた配食に変更したことや、みんなで顔を合わせて食べる楽しさを改めて実感されたことについて、杉谷さんからは、地域の声をきっかけにサロン活動を再開されたことや、サロンから広がる日常のつながりについてお話いただきました。

わがまち香芝ささえ愛会議の話し合いから多くの新たな仕組みが誕生しています。

話し合いテーマ

- 重層的な見守りについて
- 活動者の養成について
- 地域との関わりについて
- 地域活動の見える化について
- 支え合いについて
- コロナ禍での変化について

新たな仕組み等

- ▶ 見守り協力事業者ネットワーク
- ▶ 生活支援活動者の養成講座
- ▶ 専門職研修会
- ▶ 通いの場・助け合い活動ガイドブック
- ▶ 支え合い活動推進セミナー
- ▶ 地域のつながりヒント集

わがまち香芝ささえ愛会議

わがまち香芝ささえ愛会議（生活支援体制整備事業 第一層協議体）は、「支援が必要になっても地域のつながりから切り離さずに暮らせる地域」を目標に、地域住民、専門職、行政が定期的に集まって、気づきや、情報を持ち寄り新たな取り組みやネットワークを構築するための会議です。

わがまち香芝

ささえ愛会議メンバー

自治会、単位老人クラブ、民生委員・児童委員、地域福祉推進委員会、介護支援専門員連絡会、シルバー人材センター、在宅介護支援セ



▲わがまち香芝ささえ愛会議の様子

令和5年度は、自治会、老人クラブ、民生委員、地域福祉推進委員会、ふれあいいきいきサロンなどの地域活動者同士の連携や、地域活動者と地域包括支援センター、介護支援専門員、生活支援コーディネーターなどの専門職との協働をテーマに話し合いを進め、様々な工夫や方法を香芝市全体に広げていきます。



▲わがまち香芝ささえ愛会議で作成された冊子

ンター、地域包括支援センター（西、東、中央）、民間事業者、市民協働課、介護福祉課、県社協、市社協

※生活支援コーディネーターは、地域住民、専門職、事業者等と協働し、資源開発やネットワークを構築し、支え合う地域づくりをすすめます。



つながる通信
全国の事例は
こちらからご覧ください。

発行元
「つながりを切らない」情報・交流ネットワーク
HPアドレス:<https://www.t-net.online/>

かしば 第4号 つながる通信

つながりが続く、広がる、かしばの活動

発行元 香芝市介護福祉課／香芝市社会福祉協議会

〒639-0251 奈良県香芝市逢坂一丁目374番地1
(香芝市総合福祉センター内)

かしばし社協HP <https://ka-shakyo.or.jp>

☎ 0745-76-7107 ✉ info@ka-shakyo.or.jp

香芝東中学校区

地域支え合い活動推進セミナー

『地域のお宝』大発見

1月29日(日)、香芝東中学校区内の自治会、民生委員・児童委員、老人クラブ、地域福祉推進委員会、ふれあいいきいきサロンの地域活動者と地域支援に携わる専門職を対象に「香芝東中学校区地域支え合い活動推進セミナー」を開催しました。

中学校区別の地域支え合い活動推進セミナーは、平成30年度に香芝北中学校区、令和元年度に香芝中



▲ご近所福祉クリエイター 酒井 保さん

学校区で開催して以来、コロナ禍での中止を経て3年ぶりの開催となりました。ご近所福祉クリエイター 酒井保さんを講師にお迎えし、気に掛け合う地域(まち)づくりについて考え、「通いの場」や「支え合い」の発表を通じて地域の支え合いの本質について学び合いました。

酒井 保さんの講演から

「コロナ禍だからこそ、

地域のサロンや集い」

コロナ禍で様々な地域活動が休止し、外出の頻度や人と会う機会が減ってしまった高齢者の運動機能や認知機能が低下してしまう恐れにあることから、「コロナ禍だからこそ、地域で高齢者を支え合う仕組み

みや社会性が必要です。高齢者が出かけたくなるような、地域の集いの場が大切です。」「ふれあいサロン、カラオケ、ゲートボール、グラウンドゴルフ、老人クラブ、趣味の活動、健康マージャン、友人とお茶のみ、おしゃべりや外食や旅行、散歩といった日常的な娯楽を楽しむこと、このようにつながる場面こそが社会性です。」と話されました。

「地域のお宝を見つけよう」

また、地域支援に携わる専門職に対しては、「地域の支え合いをサロンの数や見守り活動の回数だけで評価するのではなく、高齢者の暮らしぶりに目を向け、日常的に何気なく行われているご近所や友人同士のつながりを意識しましょう。ご近所のお茶のみ会や、おかずのおすそわけなど、サロンや介護予防体操の場以外にも、多くの気に掛け合う関係があることに着目してください。普段の暮らしぶりのつながりから、お互いを気に掛け合う関係が生まれ、見守りや、ちょっとした手助けな

どが自然とおこなわれています。これらの「地域のお宝」を通じた支え合いを学び、見える化、見せる化を進めてください。」と助言をいただきました。

西真美地域の活動紹介から

香芝市東地域包括支援センターの辰巳莉紗保健師から、地域で取り組みが広がる「いきいき100歳体操」の効果と、西真美地域の「いきいき体操西真美」の様子をご紹介いただきました。さらに、地域福祉推進委員会ふれあい西真美の井村紗久子さんと杉谷秀香さんのお二人からは、コロナ禍のサロン活動



左に続く▶

同じ地域に住んでいても、その方の特技まではなかなか知らないものです。地域の方の特技を活かしたイベントを開催することで、お互いのことをさらに知る機会となり、新たなコミュニケーションのきっかけにもなるのでとても良い取り組みだと思います。

また、地域の各種団体が話し合うことで新たな活動や横のつながりが生まれたように感じています。このような話し合いの場を今後とも長く続けられるようにサポートしていきたいです。

鎌田ふれあいサロン

【鎌田】

〈人口〉2495人 〈世帯数〉1092世帯
〈高齢化率〉27.09%

(令和4年5月31日現在)

最後に紹介するのは「鎌田ふれあいサロン」です。鎌田地域ではこれまで、自治会、婦人会のすみれ会、老人クラブの長生会が中心となっていていきいき百歳体操など、地域で活動を行ってきました。

百歳体操の後や、すみれ会が実施するヨガの後に、住民同士で交流ができないかと、すみれ会の吉川さん、長生会の石田会長より相談があったことをきっかけに、地域内での話し合いを経て、長生会の石田会長が代表を兼ねる形で、令和5年5月鎌田ふれあいサロンを結成、サロン活動がスタートしました。

地域の声

サロンにお邪魔すると25名ほどの方が参加されていました。石田会長は「百歳体操やヨガなど、すでに集まっている場所に交流の場を用意することで、負担感なく始めることができた」と話します。

サロンに参加した方にも話を聞くと、「家にずっといても仕方ないし、こうしておしゃべりする場所があるのはうれしい」「百歳体操が終わってすぐに帰るよりも楽しくなってきた」と喜ばれている様子がうかがえました。



●SCC2021

1年ほど前に鎌田地域に引っ越ししてきた女性Kさん。当初は友人もおらず寂しく過ごしていたそうです。SCCに相談してくださったことをきっかけに地域の活動に参加することで友人ができ、地域にも馴染んできたようです。サロンでも友人と楽しそうにお話しされている笑顔が印象に残りました。

3つの団体を取材して...

今回は3つの団体の新たな取り組みを紹介しました。地域の中で「話し合う」ことが新たなつながりや取り組みが生まれる

きっかけになっていました。

また、取材をしている中でたくさんの方にお話を聞かせていただきましたが、皆さん明るく、地域での生活を楽しまれていることに気が付きました。こうした取り組みが地域を元気にし、そこに住む一人ひとりが健康で長生きすることにつながっているのだと強く感じました。

この他にも地域の中にはたくさんつながりやさりげない支え合いが存在します。今回ご紹介した団体以外にも「うちの地域でこんな場所や取り組みがあるよ」など、さまざまな情報を担当SCCにぜひ教えてください。

チームオレンジ活動中!!

認知症は誰もがなりうるものであり、すべての人にとって身近なものとなっています。そうした中、認知症のかたを単に支えられる側と考えるのではなく、認知症とともに住み慣れた地域で穏やかに暮らし続けることのできる社会の実現が求められています。

香芝市では認知症サポーターズテップアップ講座を開催し、本人の希望や想いに寄り添い活動を行うチームオレンジのボランティアメンバーを養成しました。

講座を受講したメンバー同士がチームを組み、令和5年4月からチームオレンジの活動を立ち上げ、その忘れが気になる方やその家族に対し、メンバー一人ひとりがボランティア

活動に取り組まれています。

●チームオレンジ『いいいゆるほぐしチャレンジ(いいいの広場)』

日時：偶数月第4月曜日(祝日の場合は翌日) 14時～15時

先着10名 事前申込制

場所：総合福祉センター

対象：もの忘れが気になるかた

傾聴・チームオレンジ ほっこりおしゃべりタイム

日時：毎月第3月曜日(祝日の場合は翌日) ①10時～②11時

①②各回先着1組

事前申込制

場所：総合福祉センター

対象：もの忘れが気になるかたやその家族

内容：もの忘れが気になるかたやその家族が抱える悩みをお聴きします。

【申し込み・問い合わせ先】

香芝市中央地域包括支援センター
Tel 0745-179-0802



つながる通信

全国の事例はこちらからご覧ください。

発行元 「つながりを切らない」情報・交流ネットワーク
HPアドレス：<https://www.t-net.online/>

かしば つながる通信 第5号

つながりが続く、広がる、かしばの活動

発行元 香芝市介護福祉課 / 香芝市社会福祉協議会

〒639-0251 奈良県香芝市逢坂一丁目374番地1 (香芝市総合福祉センター内)

かしばし社協HP <https://ka-shakyo.or.jp>

☎ 0745-76-7107 ✉ info@ka-shakyo.or.jp

新しい活動が続々スタート!!

猛威を振るった新型コロナウイルスも、感染症法上は季節性インフルエンザと同等の5類に引き下げられ、全国的にも香芝市内でも社会活動が再開されつつあります。

かしば つながる通信第5号では香芝中学校区担当第2層生活支援コーディネーター(SC)の荒木が新たな取り組みを始めた団体を3つ紹介します。

逢坂福祉推進委員会

【逢坂】

〈人口〉4235人 〈世帯数〉1760世帯
〈高齢化率〉22.10%
(令和4年5月31日現在)

最初に紹介するのは逢坂地域で活動する「逢坂福祉推進委員会」です。これまで、逢坂福祉推進委員会では赤い羽根共同募金の活動や、小学

生の登下校の見守り、地域で行われる「火の祭り」でぜんざいの炊き出しを行うなど発足から27年間、活動されてきました。

ふれあいサロンをスタート

新型コロナウイルスの流行が続く令和3年。「このままでは地域の高齢者がさらに孤立してしまう」という前会長坂本氏の思いをきっかけにサロン活動を計画しました。

しかし感染拡大が続く中で思うようにすすみませんでした。それでもSCを交えながら自治会や老人クラブとの話し合いを重ね、令和5年4月、吉田新会長のもと、老人クラブ逢坂寿老会が行ういきいき百歳体操終了後の時間を使ってようやくふれあいサロンをスタートすることができました。

「地域に根付いた居場所になってほしい。」と吉田会長は話します。



SCの活躍

逢坂福祉推進委員会では地域の理解が得られない中でも焦らず、各種団体との話し合いを重ねたことで新たな活動をスタートすることができました。

このサロンは自由に出入りができ、体操後に一服だけ帰るもよし。時間いっぱいまで友人とワイワイする

のもよし。とても明るい雰囲気です。しまれているのが素敵だと感じています。

アロハの会の結成

〔南良福寺住民交流推進会〕

〔南良福寺〕

〈人口〉1047人 〈世帯数〉468世帯
〈高齢化率〉39.16%
(令和4年5月31日現在)

次に紹介するのは南良福寺地域で新たに発足した「アロハの会」(南良福寺住民交流推進会)です。コロナ禍前は南良福寺ふれあいサロン世話人会として、いきいき百歳体操と終了後のミニミニサロンを開催してきました。

しかし、新型コロナウイルスの感染拡大以降は地域の公民館が使用できなくなり一切の活動が制限されてしまいました。

それでも代表の米永さんは「もっと地域内に世代を超えた交流が必要だ」と考えることをやめなかったそうです。

そして令和4年11月、5人の仲間とともにアロハの会を発足させました。

南良福寺新聞の発行から

気になる会議へ

アロハの会では活動の手始めに南良福寺新聞の発行に着手しました。これは地域には様々な団体や活動があることを地域住民に知ってほしいとの思いから生まれたものです。

新聞は4面で構成され、アロハの会、自治会、老人クラブ常磐会、鎌田小学校コミュニティの記事をそれぞれ掲載しています。



この新聞の発行にあたっては自治会や常磐会の協力が不可欠だったので、SCを交え3団体で話し合う場が設けられました。南良福寺地域で活動団体各位が一堂に会することは初めてで、「地域にとって歴史的な日」と米永さんは語ります。

話し合いで各種団体に合意を得て、5月27日に記念すべき創刊号が発行されました。

今後はこのような話し合いの場を定期的に設け、地域の気になることを話し合う場として活用していく予定です。

地域住民の特技を活かして

6月23日には集会所を拠点とし、地域に住む方の特技の披露を通じて住民交流のイベントを開催されました。イベントには子どもを含めたおよそ40名が参加し、ハーモニカや三線の演奏に加え、手品や絵本の読み聞かせ、紙芝居など会場は大いに盛り上がりしました。

左に続く



が担当の日でした。

サロンに参加した人はコーヒーと手作りのお菓子を楽しみながら会話に花を咲かせます。すみれ班リーダーの木村輔見さんは、「地元でとれた材料でお菓子作りや飾りつけをしている。みんながボランティアの気持ちで持ち寄っているのが、喜んでもらえるのが嬉しい。」と笑顔で話します。すみれ班では、サロンの合間に、ボ



すみれ班ならではの歌声喫茶の時間

ランティアが司会をして歌声喫茶の時間もはさんでいます。参加者からは、「みんなで歌うと楽しいし、元気が出る。」「顔を合わせられるのがいい。」と喜ばれています。

ポイント!

● コロナ禍で会えなかった分、顔が見えるつながりが嬉しい。

上中いきいき百歳体操

—上中南集会所にて—

いきいき百歳体操は介護予防が目的です。地域包括支援センターから勧められたことがきっかけで、有志のボランティアメンバーが平成30年9月から毎週土曜に開催しています。

リーダーの吉村絹代さんがDVDのスイッチを押し、参加者は映像をお手本にして体を動かします。DVDから「もう10回。」の声がかかるのと、「よっしゃー!」



「もうひと息!」と、体操中のみんなから声があがります。参加者の男性は、「昔から来てるからここがいいねん。」「来られる限り来たいなあ。」と話します。

—三角(みかど)地区にて—

上中地区の北の端に、「三角(みかど)」という、12軒ほどの小さな集落があります。上中地区は南北に細長く、上中南集会所まで通うには距離があるという悩みがありました。そこで、「三角三友会館」でも、令和2年2月からいきいき百歳体操を始めることにしました。みんなが徒歩数分で集まることのできる距離です。第2、第4土曜の16時からで、5〜6人ほどが参加しています。「ここだったらすぐに出て来られるし、外に出るきっかけがないと、家でじっとしているだけになってしまうと思った。」と、まとめ役の山下則子さんは話します。

体操が終わると、机を囲んで、体調のことや畑の作物のことなど近況を楽しくおしゃべりします。「こうして顔を合わせて話ができるのがいい。」「体操の回数を増やせないかな。」「外に出ることが大切。」と参加している方にも好評です。

ポイント!

● 楽しいおしゃべりで顔を合わせさせる大切さを再確認できている。
● 集まる場所が通いやすい距離にある。



三角地区でのいきいき百歳体操の様子

● 地区担当SCよりひとこと
コロナ禍で顔を合わせれる機会が減っていた分、つながりの大切さを実感しながら、地域活動を再開されている地域が多いです。参加する方だけでなくボランティアさん自身も楽しんで活動していることが印象的でした。



つながる通信

全国の事例はこちらからご覧ください。

発行元

「つながりを切らない」情報・交流ネットワーク

HPアドレス:<https://www.t-net.online/>

かしば 第6号 つながる通信

つながりが続く、広がる、かしばの活動

発行元 香芝市介護福祉課 / 香芝市社会福祉協議会

〒639-0251 奈良県香芝市逢坂一丁目374番地1 (香芝市総合福祉センター内)

かしばし社協HP <https://ka-shakyo.or.jp>

☎ 0745-76-7107 ✉ info@ka-shakyo.or.jp

つながる場でみんなが元気に!!

夏休み・お楽しみ会

(畑之浦・旭ヶ丘しみず会)

【畑之浦】

〈人口〉890人 〈世帯数〉360世帯
〈高齢化率〉24.61%
(令和5年5月31日現在)

【旭ヶ丘】

〈人口〉854人 〈世帯数〉304世帯
〈高齢化率〉4.05%
(令和5年5月31日現在)

「畑之浦・旭ヶ丘しみず会」は、畑之浦地区と旭ヶ丘地区の隣り合った2つの自治会域をエリアとして、世代間交流行事などの地域福祉活動に取り組んでいます。両地区とも、香芝市の北部に位置し、新旧住宅地が在っています。近隣の他地区も含めて合同で老人クラブを運営していたことがあり、互いにつなが

りが深い地域です。

夏休みに子どもの居場所を

夏休み・お楽しみ会は、ヨーヨー釣りや輪投げ、的あてなど、子どもが楽しめるコーナーが用意されています。開催を始めたのは、代表の濱田嘉代子さんが、夏休み中にひとりりで自転車に乗っている子どもを見かけて、長い夏休みの間に一日だけでも、子どもが楽しく過ごしてもらえ場所が地域にあればと思ったことがきっかけです。早速、ボランティアメンバーと話し合い、毎年、開催することに決めました。



世代間のつながりが生まれる

当初は、子どもを対象にしていたが、しみず会が定期的開催し



ている交流会に参加していた高齢者から、自分たちも参加したいとの声がありました。

今では、毎年、子どもを中心に、三代、親子連れ、高齢者など幅広い年代からの参加があるので、世代間交流の場にもなっています。高齢者からも、「懐かしいね。」「子ども以上に楽しんでるかも。」などの声が聞かれます。ボランティアからは、参加した子どもに向けて、「道で会ったら声かけてね」との声かけもありました。子どもから高齢者まで、楽しい夏の一ひと時を過ごしています。

コロナ禍を乗り越えて

畑ノ浦・旭ヶ丘しみず会は、コロナ禍で外出の機会が減ることで、体力

が低下したり、自宅に閉じこもりがちになったりしてしまうことを防ぐと、感染の状況をみて予防対策をとりながら行事を続けて来ました。おかげで、みんな元気に参加し続けることができています。

ポイント!

- 一緒に楽しい時間を過ごす地域での顔見知りが増える!
- 初めての出会いから日常の交流につながっている。
- ボランティア自身も元気になる!

上中ふれあい喫茶「なごみ」

(上中ふれあいの会)

【上中】

〈人口〉1953人 〈世帯数〉847世帯
〈高齢化率〉28.06%
(令和5年5月31日現在)

「上中ふれあいの会」は、上中の地域のみなが、気軽に喫茶を飲んでほっとひと息つける場所があればとの思いで、当時の民生委員を中心に平成25年5月に結成されました。現在の代表の出川明子さんと4代目です。上中南集会所で、第2水曜と第4土曜にふれあい・いきいきサロンを開催しています。コロナ禍で開催できなかつた時でも、「なごみ通信」を発行して、つながりを絶やさないように工夫していました。サロンの運営は、4つの班が交替で担当しています。取材に訪れた時はすみれ班

左に続く

産の差し入れなどが見られ、参加者と一緒にサロンを作っておられます。
ポイント！

●参加者も役割を持つことで、高齢者の社会性のみでなく、社会参加の支援にもつながっている！

●地域で活動するボランティアに
とっても、活躍する場所があるこ
とがやりがいにつながり、ボラン
ティア自身も元気になっている！



わくわくサロン絆の様子。
いつもおしゃべりと笑い声で大賑わい♪



サロン参加者から
手作り暖簾の寄贈

— 地域活動があることで —

「サロンや体操などの地域活動があることで、『サロンに来てね！』『毎週水曜日に体操やってみよう！』と声をかけやすくなり、つながりが増えていきます。そして、いつもサロンに来ている人が来なかったとき、なんだか様子がおかしいなと感じたときに連絡を取り合ったり、気にかけて合ったりする関係づくりができていきます。」と大久保さんは話されます。

地域活動を通じ、顔を合わせる機会ができ、人と人とのつながりが生まれています。



あしび健康体操の様子。
集会所に来るまでの道程も良い運動になります！

【サロン参加者の声】

「車の運転ができないので、地域の中で集まれる場所があるのは嬉しい。ここで友だちもできた。」

香芝市西地域 包括支援センターを紹介！

香芝市西地域包括支援センターは、社会福祉士1名・主任介護支援専門員1名・看護師1名・事務員1名の4名で活動しています。担当圏域は香芝西中学校区（二上・関屋小学校区）です。高齢者の皆様の生活に関わる相談事について、電話・訪問・来所対応させていただきます。

相談対応以外では、総合福祉センターや地域の公民館で教室や講座を開催しています。総合福祉センターでは毎月一回、認知症予防教室（わくわく楽来る）を市内全域の高齢者が参加できる介護予防教室として開催し、毎回25名ほどの参加があります。地域で行う出前講座は、介護予防や認知症など、ご要望にそったテーマでお話させていただきます。

今年度は老人会からご依頼いただき、認知症サポーター養成講座を2回、食事を1回実施いたしました。どの教室・講座も参加者の皆様が「楽し



香芝市西地域包括支援センター

住所：香芝市畑3丁目817-1
ロイヤルビュー香芝101号室
TEL:0745-71-3201

く介護予防に取り組もう！」と感じられるように努めています。出前講座のご要望がございましたら、ぜひご連絡をお待ちしています。香芝西中学校区は地域活動が活発であり、様々な活動に都度参加させていただいております。今年度は新しく、いきいき百歳体操と認知症力フェスがそれぞれ一か所立ち上がり支援をさせていただきますました。認知症力フェスでは参加者の皆様が認知症について気軽にご相談いただけるよう参加させていただいております。これからも地域の皆様に身近な存在として感じていただけます。よろしくお願いたします。



つながる通信

全国の事例は
こちらからご覧ください。

発行元

「つながりを切らない」情報・交流ネットワーク
HPアドレス：<https://www.t-net.online/>

かしば つながる通信 第7号

つながりが続く、広がる、かしばの活動

発行元 香芝市介護福祉課／香芝市社会福祉協議会

〒639-0251 奈良県香芝市逢坂一丁目374番地1
(香芝市総合福祉センター内)

かしばし社協HP <https://ka-shakyo.or.jp>

☎ 0745-76-7107 ✉ info@ka-shakyo.or.jp

香芝西中学校区

地域支え合い活動推進セミナー

地域福祉活動から

さりげない見守り・

気にかけて合う関係づくりへ



12月9日(土)、香芝西中学校区の自治会、民生委員・児童委員、老人クラブ、地域福祉推進委員会、ふれあいいきいきサロンの地域活動者を対象に「香芝西中学校区地域支え合い活動推進セミナー」を開催しました。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため休止していたサロンや通いの場など、地域にある多くの活動が再開されつつある中、地域とのつながりが途絶えかけたままの住

民がいる現状も見受けられます。ご近所福祉クリエーター 酒井 保さんを講師にお迎えし、地域活動・地域での助け合いの必要性、また、地域で暮らし続けるために今、できることを学びました。

酒井 保さんの講演から

「なぜ「つながり」が必要なのか」

「新型コロナウイルスの拡大以降、介護認定率や認知症出現率が全国的に高まっていることがわかってきました。感染を恐れ外出頻度が減ったり、サロン活動などの地域活動・つながりの場が減ってしまったりすることで、社会とのつながりを失い身体機能の低下が起こることが関係しています。」「社会性が低下することで運動機能の低下につながるから、



ご近所福祉クリエーター 酒井 保さん

地域で高齢者を支え合う仕組みや、高齢者が出かけたくなるような地域の集いの場が大切です。」と話されました。今ある地域活動が地域の高齢者の社会性を支援し、フレイル予防に大きく貢献していることを改めて認識できるお話を聞かせていただきました。

「ハレの日」をつくらう」

「人の暮らしぶりはつながりによって形成されます。例えば、友人との出かけが決まれば、人は新しい洋服を買ったり、美容院に行ったりとわくわくしながらお出かけまでの生活を過ごし、暮らしぶりが豊かになります。ハレの日を意識的につくることで、アンチエイジングにもつながります。積極的にハレの日をつくりましょう。」と話されました。

わくわくサロン「絆」の活動紹介

あしびハイツ自治会内でおこなわれる、わくわくサロン「絆」より石井 照英さんと大久保淳子さんをお招きし、地域活動の様子をご紹介いただきました。

わくわくサロン「絆」は、あしびハイツに住む住民同士が「高齢化が進み



わくわくサロン「絆」 大久保 淳子 氏

わくわくサロン「絆」 石井 照英 氏

このままじゃアカン」「地域で集まれる場所を作りたい」という思いを話し合い、平成30年7月に活動をスタートされました。ふれあいいきいきサロンを皮切りに、今ではあしび健康体操、認知症オレンジカフェなど、自分たちの住む地域に必要なと感じる活動を広げておられます。

「地域には輝いているダイヤモンドさんがたくさんいます。サロンをオープンするときには、ボランティアのそれぞれの力はもちろん地域に住むたくさんのダイヤモンドさんの力を借りて、形を作っていました。」と石井さんは話されます。

サロンには時折、料理上手な方の手作りお菓子や旅行のお土産

左に続く▶

― 出前講座のご依頼をお待ちしております！ ―

コミュニケーションソーシャルワーカーが
出前講座に伺います。モルックを行う
ことの効果やルールなどをお話させ
ていただきます。

まだ出前講座を受講していない
という地域の方は、是非お声がけく
ださい。

モルックを貸し出ししています

社会福祉協議会ではモルックの道
具と人工芝(2セットあり)の貸し出
しをしています。「一度モルックを体
験してみたい」という地域の方は、是
非ご利用ください。

香芝市東地域 包括支援センターについて



香芝市東地域包括支援センター
は、香芝東中学校区(五位堂・真美ヶ
丘西・真美ヶ丘東小学校区)に在住
されている高齢者の皆様を対象に、
住み慣れた地域で安心して過ごして
いただくことができるよう、介護・医
療・保健・福祉などの側面から「日常
生活の困りごと」を相談することが
できる相談機関です。令和2年4月
から社会福祉法人 誠敬会が香芝市
からの業務委託の形態でセンターの

運営、管理を行っています。

香芝市東地域包括支援セン
ターでは、様々な相談内容に対
応するため、医療・介護・福祉の
専門資格を持った専門職(主任
介護支援専門員、社会福祉士、
看護師、介護支援専門員、事務
員)が在籍しています。現在、年
間で1000件ほどの相談があ
り、日々、相談者の相談や不安事を
懇切丁寧に傾聴・受容・共感するこ
とで、相談に安心感を与えられるよ
う努めています。

よく「センターに、どんなことを相
談すれば良いのか分からない」「相談
以外で、どのようなことをしている
機関なのか分からない」というご意
見、ご質問をいただくため、今回の記
事では、地域包括支援センターのお
仕事の一部を簡単にご紹介させてい
たきます。

― 相談について ―

総合相談支援業務では、地域に住
む高齢者に関する様々な相談をお聞
きし、適切な機関・制度・サービスに
つなぐことを行っています。特によく
あるご相談の内容としては、疾患や
疾病等により、日常生活に何らかの
支障、問題を抱えたことから、介護、
介護保険のことについて相談がした

香芝市東地域包括支援センターが
配布しているチラシ

― 権利を守る ―
権利擁護業務では、高齢者に対す
る虐待相談・対応や成年後見制度に
関する相談も行っています。また年に
一回以上は、権利擁護に関する研修
会を実施しています。

― 認知症について ―
認知症総合支援業務では、初期の
段階で認知症による症状の悪化防
止のための支援を行っています。また
認知症の方をサポートする「認知症
サポーター養成講座」を実施し、正
しい認知症の知識の普及に努めてい
ます。

― 介護予防、健康教室の実施 ―
一般介護予防事業では、地域に向
けて様々な介護予防を目的とした教
室の実施を行っています。

現在、香芝市東地域包括支援セン
ターでは、フレイル予防を中心とした



香芝市東地域包括支援センター
住所:香芝市下田西2丁目7-61
TEL:0745-71-3120

専門職による「お元気!香芝健康教
室」や、転倒を防ぐための「転倒予防
教室」を実施しています(開催時は、
広報かしば お知らせ版にて教室の
詳細を掲載しています)

また地域で活動されているサロ
ン等の団体に対し、出前、出張の形式
で行う介護予防教室「地域包括介
護予防教室」(出前講座)を実施し
ています。もし団体などで使用され
ている公民館や自治会館
で、本教室を受
講してみたいと
いう希望があり
ましたら、是非、
お電話にて講座
のご依頼等をい
ただければと思
います。



つながる通信
全国の事例は
こちらからご覧ください。

発行元
「つながりを切らない」情報・交流ネットワーク
HPアドレス:https://www.t-net.online/

かしば つながる通信 第8号

つながりが続く、広がる、かしばの活動

発行元 香芝市介護福祉課／香芝市社会福祉協議会

〒639-0251 奈良県香芝市逢坂一丁目374番地1
(香芝市総合福祉センター内)

かしばし社協HP <https://ka-shakyo.or.jp>

☎ 0745-76-7107 ✉ info@ka-shakyo.or.jp

モルックで地域を元気に!!

現在、香芝市内ではモルックというスポーツが流行中です!

地域内では、コロナ禍を経ての関係性の希薄化や、男性の地域活動への参加のしづらさ等の課題がありますが、モルックを行うことで、このような課題の解決に繋がります。

モルックは誰もが簡単にできるスポーツであるため、地域の繋がりがづくりのきっかけになります。今後さらにモルックが広まることで、地域内の交流が増えることを期待しています。

モルックとは

フィンランド発祥のスポーツです。モルック(木の棒)を投げて、スキットル(木のピン)を倒します。獲得した点数が50点ピッタリになったチームが勝利



モルックのいいところ

- 老若男女問わず誰でもできる
- 初心者でもできる
- 屋内でも屋外でもできる
- 盛り上がる
- 仲良くなれる
- 大まかなルールを守れば、投げ場所などは柔軟に変えられる



です。遊び方はボウリングのようですが、技術もさることながら戦略が重要で、脳トレ効果もあります。簡単に覚えて奥が深いスポーツです。激しい動きは伴わないので、子どもからお年寄りの方まで、幅広い世代で気軽に楽しめます。

市内各地で出前講座を実施中

地域福祉推進委員会、ふれあいいききサロン、老人クラブ、放課後子ども教室など、これまで18団体(2月末時点)から依頼をいただき、モルックの出前講座を実施しました。

モルックを行うことで、どのような効果があるのかをお話したうえで、チーム対抗で実際に試合をしていただいています。

実際に対戦すると大変盛り上がり、地域の皆様の仲がより一層深まっています。

【モルックをした皆様の感想】

- めちゃくちゃ楽しい!
- グラウンドゴルフはできなくなったけど、これなら無理なくできる(90代女性)



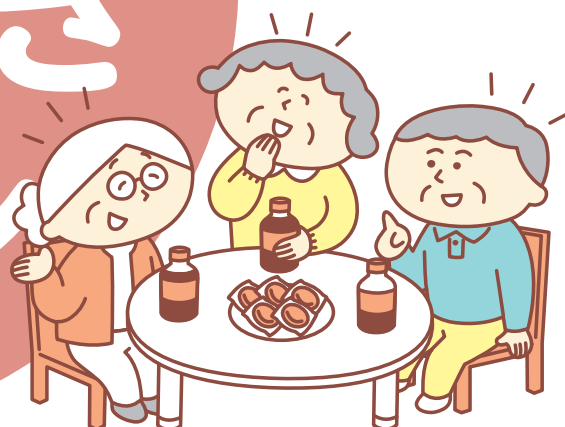
- ボッチャなども楽しいけど、新しいスポーツもしたかったので嬉しい
- 子どもたちも交えて、地域の公園でモルックの試合をしたい!
- 普段おとなしい子どもさんも輪の中に入って楽しめていた
- 子どもたちにとっては、スコアボードの記入が、繰り上がりの足し算の練習になる

- 最後の方はチーム内で作戦を練るなど、交流が深まっていた
- ルールを柔軟に変えられるのが良い
- いつでも誰でも交流できるように地域でモルックのセット一式を購入して、公民館に置きたい

左に続く▶

ふれあい いきいき サロン

はじめ
ます!



場所

〇〇〇公民館

日時

毎月第2・4木曜日
午前10時～(60分)

参加費

飲み物代100円

サロンに参加することで閉じこもらない
お出かけ習慣を作りましょう!

サロンに参加すると...

- ★仲間づくりができます!
- ★気軽な相談ができます!
- ★暮らしに必要なさまざまな情報が交換できます!
- ★参加者同士が気にかげあう自然な関係ができます!

【お問い合わせ】

〇〇〇〇〇〇〇〇サロン 代表者 香芝 花子

電話 000-00-0000

いきいき 百歳 体操

はじめ
ます!



場所

〇〇〇公民館

日時

毎水曜日
午前9時～(40分)

持ち物

いきいき百歳手帳・
動きやすい服装・飲み物

健康寿命を延ばすのに最適な体操です。
近所で、無理せず続けていきましょう!

- ★参加者からこんな声が…
- ★椅子から楽に立ち上げられるようになりました!
- ★杖がいらなくなりました!
- ★顔なじみができて楽しいです!

【お問い合わせ】

〇〇〇〇〇いきいき百歳体操 代表者 香芝 花子
電話 000-00-0000



《ご相談窓口》

香芝市介護福祉課 ☎0745-79-7521
香芝市社会福祉協議会 ☎0745-76-7107
香芝市中央地域包括支援センター ☎0745-79-0802
香芝市西地域包括支援センター ☎0745-71-3201
香芝市東地域包括支援センター ☎0745-71-3120

発行日:令和7年3月

発行元:香芝市介護福祉課/香芝市社会福祉協議会