



# すみだ『通いの場』を はじめるためのガイドブック

～ 住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けるための交流の場～

2020年4月発行  
墨田区高齢者福祉課

# はじめに

身近な地域の人たちが集まって、楽しくしゃべって、困ったときには助け合う、そんなお互いの暮らしを気にかける「お互いさまの場所」をつくりませんか。

墨田区では人生100年時代を迎える中、健康寿命の延伸を図りながら医療や介護が必要になっても住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、身体面の健康だけでなく、人々が生きがいを持って豊かな生活を送れるような「通いの場」の地域づくりを推進しています。



# 通いの場とは...

「介護予防」「閉じこもり予防」「健康づくり」のため、集会所などの歩いて通える場所で、地域の住民が運営する『地域住民の集う場』のことです。



すみだにおける「通いの場」の目安としては...

- ・ 主な活動の参加者が65歳以上の墨田区民であること
- ・ 定期的な活動を行っていること（開催回数は地域の実情による）
- ・ 1回の参加人数がおおむね5人以上であること
- ・ 墨田区の勧める介護予防活動（運動、交流、趣味活動など）を行っていること
- ・ 政治・宗教を伴う活動、および営利を目的とした活動ではないこと

# 墨田区の現状

## 《墨田区のいま》

人口	269,815名
65歳以上人口	60,815名
100歳以上	100名
(平成30年4月住民基本台帳より)	
高齢化率	22.5%
(東京23区の平均は22.4%)	



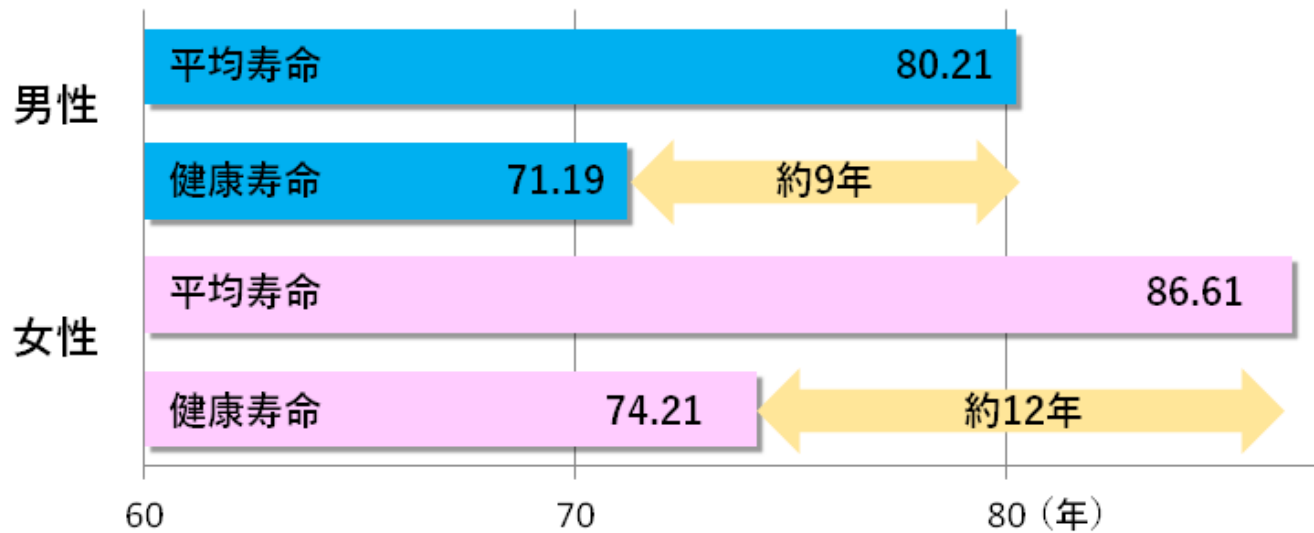
## 《2025年の墨田区の推計値》

人口	277,907名
65歳以上人口	59,616名
(墨田区高齢者福祉総合計画第7期介護保険事業計画)	
高齢化率	21.5%

内閣府高齢社会白書では、2025年 全国の高齢化率は30.3%となり、男性の平均寿命は80.93歳、女性の平均寿命も87.65歳といずれも上昇し、いずれは、平均寿命は90歳代になるといわれています。

# 平均寿命と健康寿命 (健康上の問題で日常生活に制約のない状態)

平均寿命と健康寿命 (2013年)

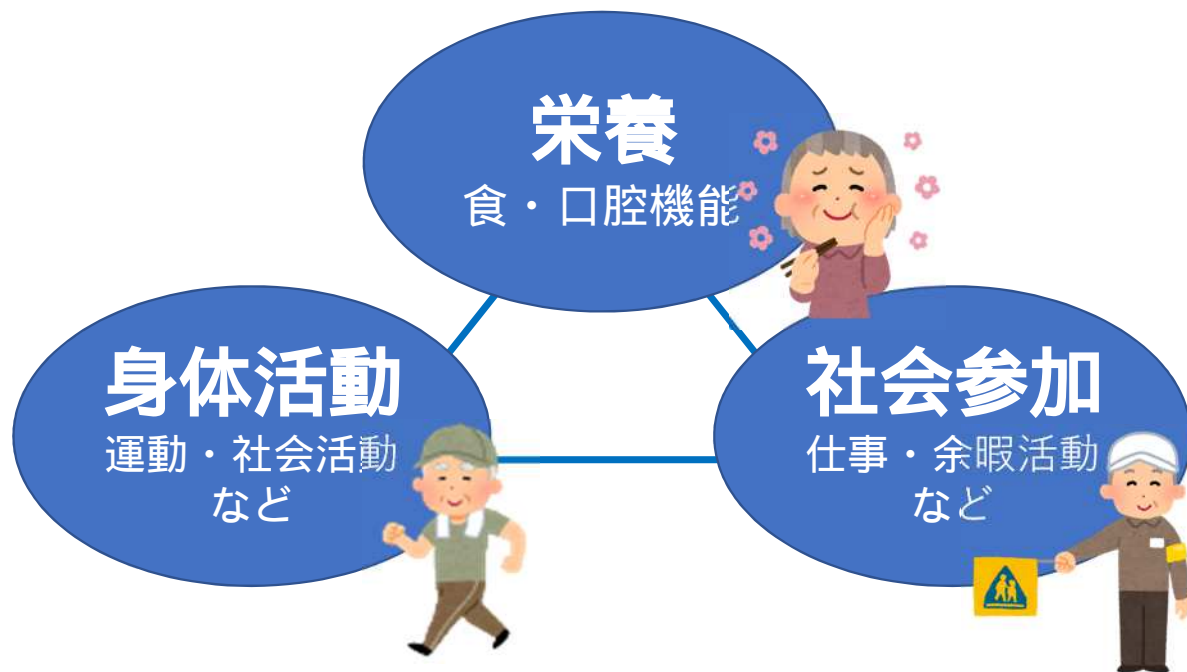


平均寿命と健康寿命には  
差があります。

多くの人が、生活に不自由を  
抱えながら生きていく時間  
があるのです。

**大切なのは  
健康寿命をのばすこと！**

# 健康長寿の3つの柱



高齢による衰弱、転倒・骨折、関節疾患、認知症など、加齢に伴って起きやすくなる症状は、体力・筋力の維持、日常生活の改善によって、予防することができます。

適切な運動や、食事、社会交流などで機能を戻すことができます。



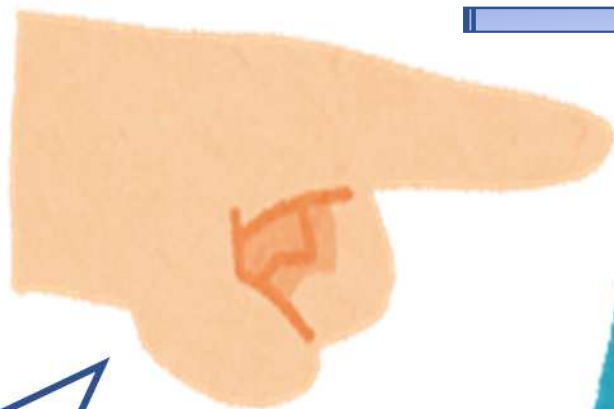
- ・疲れやすい
- ・食欲がなくなる
- ・ちからが落ちた
- ・外出がへった



**だから、介護予防が必要です！**

# 人とのつながりが大切

ドミノ倒しにならないように！



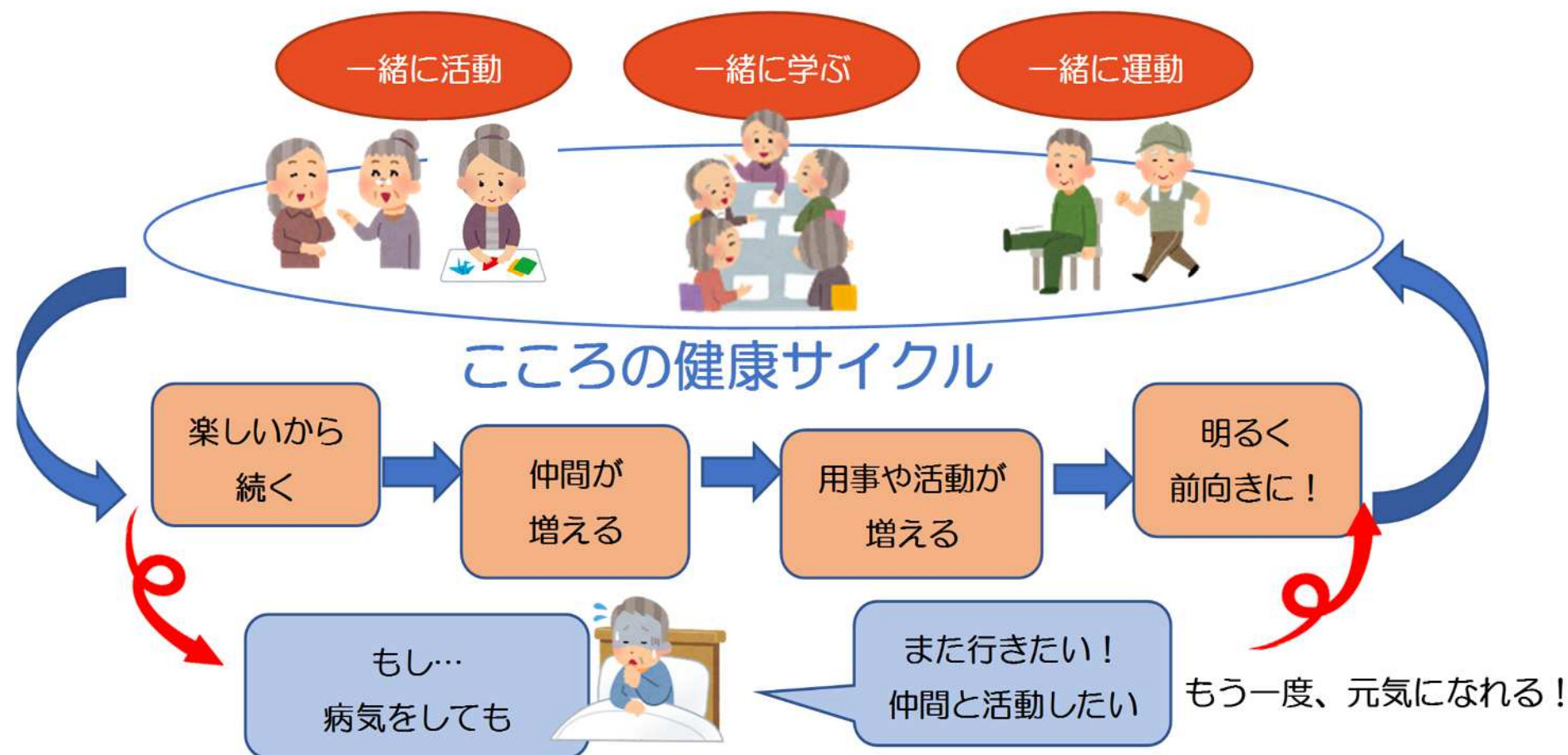
心身が弱くなる始まりは  
社会とのつながりを  
失うことです。



社会とのつながりを失わないことが介護予防の第1歩

出典：フレイル予防ハンドブック（東京大学高齢社会総合研究機構教授 飯島勝矢氏監修）

# 人とのつながりが大切



介護予防の活動を一緒に取り組むことで、「こころの健康サイクル」が生まれます。



# 通いの場の始め方～立ち上げの手順書～

- 通いの場にはいろいろな成り立ち、運営方法があり決まった形はありません。いろいろな場所があっからこそ面白味があるのです。
- ここからは大まかな「通いの場」をはじめる流れを紹介します。順序が入れ替わっても、項目を省いても支障はありません。



活動の準備がどこまで整っているか、  
チェックしてみましょう。



# 1 「通いの場」の情報を集める

- 近所にどのような「通いの場」があるのか、どんな活動、どんな運営をしているのか、サロンやすでに「通いの場」として活動している場所を調べてみるのも良いでしょう。知りたいことは、墨田区高齢福祉課、墨田区社会福祉協議会、お住いの地域の高齢者支援総合センターにご確認ください。「通いの場」の説明や運営についての情報が得られます。
- いつ、どこで、いくらで、どんな活動をしているのか参考にしてみるのも良いでしょう。

## 2 仲間を集める

- 志を同じくする仲間を集めましょう。  
ご近所のお友達、地域の仲間、相談役、盛り上げ役、見守り役などなど、  
周りにこんな方々はいませんか？

- 地域のことを良く知っている人
- 誰が来ても笑顔で迎えることができる人
- 世話好きな人
- 裏方としてお茶やお菓子の準備をしてくれる人

まずは顔見知りの方に声をかける、お世話好きな人や気心の知れた人に参加を呼びかけましょう。



# 活動の一例

茶話会（楽しくおしゃべり）



体操（筋力アップ）



手品・囲碁など（趣味で楽しむ）



折り紙（脳に刺激を）



ウォーキング（心身のリフレッシュ）



学習会（学んで備える）



そのほか、創作活動、脳トレ、健康麻雀、将棋など



## 始める前の確認事項！



このほかに話し合いで確認すると良いでしょう

参加者をもっと募るかどうか、どこまで募るのか  
参加者の役割分担、ボランティアや介護サポーターの必要性  
万一の事故に備えた保険、緊急連絡先の確認  
プライバシーの保護

決定したことは確定でなく、「必要に応じて柔軟に見直す」  
ようにしましょう。継続の秘訣です。

## 4 集まる場所を決める

- だれでも気軽に安心して寄り集まれる自分たちの活動にあった場所を探しましょう。暑さ、寒さ、段差、でこぼこなどに注意が出来て、高齢者の安全に配慮したところであれば、どこでも良いです。
- 個人宅、空き店舗、町会会館、集会所、公園、お寺、介護施設のスペースや企業の会議室等。 使える場所はないか、意見や情報を募りながら活動する場所を決めましょう。

特に企業や公営の場所を借りる場合は、会場となった場所の  
決まり事や約束事を予め確認しておきましょう。

また、それぞれの会場の使用上の注意点を守った活動に心がけましょう。

## 5 集まりやすい開催日を決める

- 「毎月第〇週の 曜日」というようにできるだけ定期的な開催を目指しましょう。  
無理なく1か月に1回の開催からでも良いです。  
定例化することですることです集まりやすく、場所も予約がしやすくなります。

介護予防の体操や運動を取り入れる場合は、週に1回の開催が効果的です。

日ごろのお付き合いや顔合わせのためには、月1,2回は集まると良いでしょう。



## 6 参加費や約束を決める

- もちろん無料でもできます。
- 場所代、お茶やお菓子代、工作費、体操指導者の謝礼など活動によっては運営するための資金が必要となります。
- 毎回の参加費や年会費、寄付金などを徴収する、  
原材料費は各自の実費負担にするなど  
活動に合わせた資金調達を検討しましょう。

## 7 継続するための工夫

- 一人が頑張りすぎず、上手に役割を分担しましょう。
- 代表世話人、世話人、会計、会場予約、道具準備、出欠確認など

「通いの場」はみんなが主役です。

自分が元気になると、周りも元気になる。人がたくさん集まると地域が元気になります。

無理なくいつまでも続くみんなの「通いの場」を目指しましょう。



# 困ったときは！



各地区の高齢者支援総合センター窓口へご連絡ください。

## 人が集まらない

活動内容やグループの状況にあわせて、参加者を増やすための協力を行います。

## 運動をサポートしてくれる人を探したい

運動をサポートしてほしいというグループには、介護予防サポーターを派遣する「通いの場支援事業」があります。

## 集まれる場所がない

集まりに使えるような場所について地域の情報を提供します。

場所には限りがあります。多くの人と協力しながら場所を探しましょう。

# 活動Q & A

Q 男性の参加者を増やすためにはどのような工夫が必要ですか

A 男性は、おしゃべりだけでは参加しない方が多いようです。  
「何らかの役割をもっといただく」よう工夫することで、  
男性の参加者が増えている団体もあります。  
例えば、男性だけで集う「男の健康体操」や「男の料理教室」を  
開いて、試食会に女性たちを招くなど目的が明確であると  
参加しやすくなるかもしれません。

# 活動Q & A

## Q 参加者同士のトラブルを防ぐにはどうしたらよいでしょう

A 初めてきた方でも気持ちよく過ごしていただくために、参加者の協力も必要です。参加時の約束事として、通いの場内でのルールを決めておきましょう。

- ・ 他者の話を否定しない
- ・ 必要以上の詮索をしない
- ・ 気の合う人だけで固まらない
- ・ 受け入れる気持ちをもつ

決まりごとは、紙に書いて参加者同士で共有できると良いでしょう。

# 活動Q & A

Q 昼食やおやつを作りたいのですが、食品衛生管理はどうしたら良いでしょうか。

A 料理教室として、その場で食事する場合には許可は必要ありません。

Q 健康づくりや介護予防などの学習会を行いたいのですが。

A 専門職が通いの場に出向き、出張講座を行います。地域の高齢者支援総合センターへご相談ください。

# 活動Q & A

Q 活動時の万が一に備えて保険には加入した方が良いですか。

A 活動中のケガなど、何かあった時のために保険の加入をご検討ください。介護予防サポーターが指導しているグループは、介護予防サポーターにご確認ください。

ここまでの活動の準備を参考にして、  
「通いの場」を始めましょう。



# 問い合わせ先

区内高齢者支援総合センター 月曜日～土曜日 午前9時～午後6時（日曜、祝日、年末年始はお休み）

	名称	活動場所の担当地区	電話番号
1	みどり高齢者支援総合センター 緑2-5-12 オウトピアみどり苑内	両国、千歳、緑、立川、 菊川、江東橋	03-5625-6541
2	同愛高齢者支援総合センター 亀沢2-23-7 塚越ビル1階	横網、亀沢、石原、 本所、東駒形、吾妻橋	03-3624-6541
3	なりひら高齢者支援総合センター 業平5-6-2 なりひらホーム内	錦糸、太平、横川、 業平	03-5819-0541
4	こうめ高齢者支援総合センター 向島3-36-7 すみだ福祉保健センター内	押上、向島	03-3625-6541
5	むこうじま高齢者支援総合センター 東向島2-36-11 ベレール向島内	東向島(一～三、五、 六丁目)、京島	03-3618-6541
6	うめわか高齢者支援総合センター 墨田1-4-4 シルバープラザ梅若内	堤通、墨田、 東向島四丁目	03-5630-6541
7	ぶんか高齢者支援総合センター 文花1-29 5(都営文花1丁目アパート5号棟1階)	立花、文花	03-3617-6511
8	八広はなみずき高齢者支援総合センター 八広5-18 23	八広、東墨田	03-3610-6541

発行 墨田区高齢者福祉課 03-5608-6178



## どんなグループにするか整理しましょう。

ここまでの話し合いで決まったことを書き出してみましょう。  
記入した内容を参加者の皆さんに渡せばグループの活動共有に使えます！

グループ名 ( \_\_\_\_\_ )

活動場所 ( \_\_\_\_\_ )

活動日 ( 毎週 ・ 第 \_\_\_\_\_ ) ( \_\_\_\_\_ 曜日 )

活動時間 ( \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ ~ \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ )

参加費 有 ・ 無  
( 毎回 ・ 月 ・ 年 \_\_\_\_\_ 円 )

グループの活動内容に ○をつけましょう。

体操	ウォーキング	茶話会	手芸	食事会
囲碁	将棋	健康麻雀	学習会	カラオケ
脳トレ				
その他 ( _____ )				

分担した役割を書きましょう。

代表世話人 :	世話人 :
会計 :	会場予約 :
( _____ ) :	( _____ ) :

## グループの約束事を書きましょう



Memo