

週に1度、仲間と集まれば元気な100歳に！

令和6年3月  
発行

高齢者のための

# 通いの場



住み慣れた地域で、いつまでも元気で過ごしたい！  
介護予防に効果があるとされている「通いの場」を皆さんご存知でしょうか。  
週に1回以上、仲間とおしゃべりしたり、お茶したり、運動や体操をしたり…  
楽しく過ごして介護予防になる、「通いの場」が今注目されています。

あなたや、あなたがお住まいの地域が元気になる！  
「通いの場」を始めてみませんか。

# 東近江市内の 通いの場を 紹介します！



週に一度の大きな楽しみ  
どんな活動をされているのでしょうか

## 目次

高齢者による活動団体「通いの場」の一部を紹介！

- |   |                      |    |
|---|----------------------|----|
| 1 | 東市辺継承会               | P3 |
| 2 | おいでえな高野              | P3 |
| 3 | きたさかほん和か隊            | P4 |
| 4 | 田井町介護予防教室            | P4 |
| 5 | 中小路町花植部会・グラウンドゴルフ同好会 | P5 |

「高齢者活動補助金」を活用してみよう！ P6

# 東市辺継承会



東市辺の伝統産業として、以前は盛んに行われていた、竹籠の製造。

製造方法を知る職人さんが1人になってしまったことをきっかけに、「伝統を絶やしてしまわないように」との思いから、地域の有志が集まり、製造方法を伝承することになりました。

週に一度集まり活動することで、地域の通いの場としての役割も担っています。

◆活動開始時期  
令和3年4月から

◆活動内容  
竹籠作り

◆開催日  
毎週月曜日  
午後1時30分～

◆開催場所  
東市辺旧会議所

◆参加者  
東市辺地域の住民約5名で  
活動をしています。



# おいでえな高野

◆活動開始時期  
平成29年4月1日から

◆開催日  
活動によって様々

◆活動内容  
歌声喫茶、グラウンドゴルフ、ウォーキング、  
草木染め教室、ムラサキ栽培、散策路の整備、など

◆参加者  
永源寺高野町にお住まい  
の方を中心に、約15名の  
方が参加されています。

◆開催場所  
高野自治会館

月に一度の歌声喫茶では、ギターとキーボードの生演奏に合わせて、季節の曲や懐かしの演歌、リクエスト曲などをみんなが歌っています。



仕事社会で頑張ってきた団塊の世代の人たちが、定年後も生きがいをもって、元気でいきいきと生活するために「おいでえな高野」を結成。

自宅から歩いていける距離にある場所で、地域住民が交流できる場所を整備し、みんながいつまでも健康で気軽に助け合えるような関係を築いていきます。



# きたさかほん和か隊



25年程前に、当時民生委員をされていた方が中心となり、町内にサロンができました。

令和元年には、多世代の人が集まれる場所を作りたいとの思いから、地域の人と話し合い、「きたさかほん和か隊」として空き家を使ったカフェを始めました。現在、空き家は無くなってしまいましたが、カフェは継続して行っており、地域の憩いの場となっています。また、地域のボランティアによるサロンの開催も引き継がれています。

◆活動開始時期  
令和元年5月1日から

◆活動内容  
①サロン  
②カフェ活動  
③グラウンドゴルフ

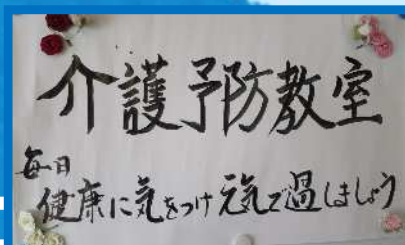
◆参加者  
北坂町にお住まいの10名くらいの方が参加されています。企画運営は町内のボランティア約6名で行っています。

◆開催日  
活動によって様々です。

◆開催場所  
①②北坂町集落センター  
③北坂町運動広場



# 田井町介護予防教室



◆活動開始時期  
令和2年5月1日から

◆活動内容  
体操、グラウンドゴルフ

◆開催場所  
田井町公民館

◆開催日  
毎月第2水曜日

◆参加者  
田井町にお住まいの約20名の方が参加されています。



グラウンドゴルフを通じた地域のコミュニケーションづくりと、高齢者の健康増進を目指して活動を始めました。開始当初は少人数での活動でしたが、賛同してくれる人が増え、多くの方が参加されるようになりました。



奇数月は頭の体操、偶数月は介護指導員による介護予防体操をしています。

# 中小路町老人会花植部会 ・ グラウンドゴルフ同好会

## ◆活動開始時期

平成30年4月1日から

## ◆活動内容

グラウンドゴルフ・花植え

## ◆開催場所

中小路町草の根グラウンド

## ◆開催日

毎週水曜日

## ◆参加者

中小路町にお住まい  
の約20名が参加され  
ています。



ももとは町内老人クラブの会員同士だった仲間で、グラウンドゴルフの同好会を始めました。

上手な人にはハンデを設け、年齢性別に関係なく全員が楽しめるように工夫をして取り組んでおり、「これが1番の楽しみ」と同好会の活動を生きがいとされている方もいます。

また、週に1回みんなが集まることで、地域交流や介護予防の場としての役割も担っています。

他にも、こんな活動で補助金を利用されています！

### 【ふれあい体育事業】

- ・ テニスクラブ
- ・ ウォーキング、ハイキング
- ・ エアロビクス、ヨガ

### 【安心福祉事業】

- ・ 地域の見守り、支援活動
- ・ カフェ
- ・ サロン（茶話会、体操等）

### 【文化教養事業】

- ・ パソコン教室
- ・ 茶道、俳句、大正琴
- ・ 押し花、フラダンス
- ・ カラオケ教室

### 【伝統継承事業】

- ・ 竹細工
- ・ お茶摘み
- ・ 文化財の公開イベント開催

### 【環境保全事業】

- ・ 花植え
- ・ ムラサキの栽培

### 【生活支援事業】

- ・ お弁当の配食



「新しい活動に挑戦したい」「仲間と集まれる場を作りたい」その気持ちを応援します！  
高齢者活動補助金をぜひご活用ください。（詳細は市ホームページへ）