

“通いの場”を 始めませんか？

「通いの場でもっと元気に！
もっとつながる！！」



市では、地域住民がいつまでも元気で過ごせるよう、体力づくり、認知症予防、閉じこもり防止、仲間づくりなどを目的とした、「通いの場」の設置を進めています。

現在、市内では18団体が「平川市生活支援サービス等補助金制度」を利用し、体操やレクリエーション、おしゃべりなど、楽しく活動しています。

「自身が住む地域にもあればいいな」、「気の合う仲間と集まりたいな」、そんな思いをお持ちの方は、ぜひ新しく「通いの場」を始めてみませんか？

「通いの場」を作る、「通いの場」に参加するメリット

●仲間づくり

馴染みのある方や新しい出会いの中で、近況を話し合ったり、情報交換をしたりすることができます。仲間と定期的に顔を合わせることで、社会とのつながりを感じることができます。

●閉じこもり防止

主に地区単位で開催されているので、気軽に通えて外出のきっかけにもなります。仲間との交流は、見守りの役割も果たします。

●生きがいづくり

レクリエーションや趣味を楽しむことで、毎日に新たな喜びが生まれます。仲間と一緒に活動することで楽しさも倍増し、充実感が得られます。

●健康づくり

体操や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つながります。仲間と一緒に楽しく続けることができます。

平川市生活支援サービス等補助金制度について

●補助要件

- ①年間8回以上、1回の開催につき3人以上の65歳以上の市民が参加する「通いの場」を開催すること。
- ②介護予防につながる活動（運動、レクリエーション、茶話会など）を行うこと。
- ③1回あたりの開催時間が1時間30分を超えること。
- ④特定の個人や団体が利益を受ける活動や、営利を目的とした活動でないこと。

●補助対象（経費）

- 立ち上げ時に必要な備品の購入など（1回限り50,000円まで）。
- 活動に伴う消耗品や燃料費、会場借上料、必要最低限の飲料、茶菓子代など。
※人件費、委託料、食糧費は対象となりません。
- 講話や研修などを行う際の講師の謝礼など。

詳しくは平川市地域包括支援センター（☎55-5374）またはP7に記載の生活支援コーディネーター事業所へご確認ください。

生活支援コーディネーターが「通いの場」の立ち上げ、運営をお手伝いします！

「通いの場」の運営において、「生活支援コーディネーター」が補助金制度の申請の書類作成支援や、体操指導など運営のお手伝いをします。「通いの場」について詳しく知りたい、見学をしたい、自分が住む地域で新しく始めてみたいという方は、まずは「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事業所

事業所名	担当地区	所在地	連絡先
三笠在宅介護支援センター	平賀西中学区	館田西和田 200	☎44-8877
緑青園在宅介護支援センター	平賀東中学区	沖館和田 84	☎44-6116
さわやか園在宅介護支援センター	尾上中学区	日沼樋田 85	☎43-5432
碓ヶ関在宅介護支援センター	碓ヶ関中学区	碓ヶ関三笠山 120-1	☎45-2182
平川市社会福祉協議会	全般（統括）	柏木町藤山 16-1	☎88-7639

なお、通いの場の立ち上げをお考えの方向けに、「生活支援担い手養成講座」の開催を予定しています（開催は12月予定）。詳細については今後の広報でお知らせします。



「通いの場」を一部ご紹介します

通いの場の一覧や詳細は、
市ホームページをご確認ください。



さるかカフェ

猿 賀



- 活動場所 さるか交流館
- 開催日 毎月第3月曜日
- 活動内容 体操、レクリエーション、茶話会ほか

代表者の声

研修などに参加して、「通いの場」が他の地区にあることを知りました。昔と違って今は、近所のコミュニティもつながりも希薄になっているため、近所の人たちが集まって交流できる機会を作れてよかったです。災害などがあっても、いざとなれば隣近所の付き合いも大切なので、つながりを大事にしながら、若い人にも通いの場を継承しつつ、今後も活躍できればと思っています。

参加者の声

「通いの場」に参加してから、普段自宅ではやらない体操や物作り、新しい発見があり、毎月1回ですが、参加するのが楽しみです。家では毎日同じことの繰り返しですが、「通いの場」に参加することで楽しく過ごせています。

じゃがいもクラブ

本 町



- 活動場所 代表者自宅
- 開催日 毎月第2、第4火曜日
- 活動内容 体操、レクリエーション、趣味活動、茶話会ほか

代表者の声

皆で集まり、おしゃべりや趣味の活動をしたいと思い、令和6年9月から活動を始めました。体操のみならず、プロジェクターを用いて大画面での映画鑑賞、編み物やお菓子作りなどを行っています。皆で編んだたわしなどを石川県の能登に寄付する活動も行いました。参加者は近隣の方々が中心ですが、平賀地区や尾上地区から参加する方もおり、今後も広く受け入れができるようにしたいと思います。

参加者の声

自宅で一人でいることが多く、地域の方々との関わりも希薄でしたが、通いの場に通うようになってからは、定期的に皆さんと顔を合わせ、趣味の活動を一緒に楽しむことができるようになりました。今では月2回の活動が待ち遠しいです。