

## 取組の概要

高齢者を対象に、健康と生きがいづくりを目的として、当事者とボランティア等が協働して年間計画を作成し、運営している。白上コミュニティセンターを活動拠点とし、身近な地域とのつながりを強めることで、生きがいづくり・仲間づくりの輪を広げ、心身機能の維持向上を図り、健康でいきいきとした生活の実現に取り組んでいる。

## グループについて

参加人数：42名  
 年齢層：40～80歳代  
 活動年数：22年  
 (月2～4回)

## 取組の詳細

- 開催頻度：月2～4回と開催回数も多く、熱心に取り組んでいる。
- 当番制による運営：地区を3つに分けて班を作り、食事づくりや『喫茶』の運営は当番制で行っている。お世話役とお客さんの両方の立場を楽しみ、それが生きがいとなっている。
- 喫茶の開催：地域で様々な人が集まって話をする場を提供している。みんなと話ができるのが楽しい、出かける所もないのでありがたい、等の声がある。
- 特技を持った住民が“講師”として活躍できる取組：生け花、手芸教室の開催
- 世代間交流：地区の小中学校の入学式へ参加し地域全体でお祝いしたり、クリスマス会での子どもたちとの交流は恒例となっており、参加者の生きがいとなっている。
- 健康教室への参加：年数回、講師を招いて食事の話や生活習慣病予防、口腔ケア、認知症予防等について学習するほか、中西公民館で開催される転倒予防教室へも積極的に参加し、フレイル予防にも取り組んでいる。



## <主体性>

役員会で年間計画案を作成し、会員に諮って決定している。また喫茶や食事づくりは当番制で、全員がお世話役とお客さんを交代に行っている。朝市での物販や文化祭のバザーには協力可能な人がお手伝いする等、主体的に活動している。

## <独自性>

病院の巡回診療に合わせて『喫茶』を開設。受診に合わせて会員以外の人でもサロンへ参加できるようにしている。小中学校と連携して入学式に参列したり、クリスマス会で子どもたちとカレー作りをする等、世代間交流にも力を入れている。

## <地域貢献度>

『喫茶』の開設は高齢者の閉じこもり防止にも貢献し、参加者の生きがいとなっている。世代間交流や地域で暮らす外国の方との国際交流など活動の広がりもある。地域での認知度も高く、つながり作りにも大きく寄与している。

## <将来性>

商業施設や娯楽施設のない地域で住民が定期的に交流できる場として定着している。高齢者の仲間づくりや生きがい対策の一方で、子どもたちとの交流を通じて保護者世代へも活動を理解してもらおうことができ、地域全体の取組へと広がっている。

## PR ポイント

- 開催頻度が他地区に比べて多く、熱心に取り組んでいる。
- 当番制の導入により、全員がお世話役として活動の運営に携わっており、そのこと自体が生きがいにもつながっている。
- 巡回診療に合わせて『喫茶』を開設し、閉じこもりの防止に貢献し、会員以外の人でも参加できるようにするなど工夫を凝らしている。
- 子どもたちとの交流を通じて保護者へも活動を理解してもらい、地域全体の取組へと広がりをみせている。