

# はじめに

## このガイドブックについて

高齢者の生活を支える「生活支援サービス」や高齢者が仲間と集まって楽しむ地域の「通いの場」の情報をまとめました。

### 生活支援サービス

- 買い物・配達・配食
- 通院・外出支援
- 家事支援・ゴミ出し
- 安否確認・見守り・声かけ
- 出前講座

など

### 通いの場

- 高齢者サロン
- 健康体操
- ボランティア活動
- 趣味・生きがい活動
- NPO・介護事業者の活動

など

ガイドブック作成にあたり、安曇野市内 396 カ所の団体等を対象に実施状況の調査を行い、そのうち掲載を了承していただいた、291 カ所の活動内容をご紹介します。(令和5年10月時点)

## サービスガイドブックの活用方法

- ① 高齢者ご本人がサービス・活動の情報を得て、生活支援サービスの利用や通いの場の活動へ参加する
- ② 高齢者を支えている方(民生児童委員、区長、ケアマネジャー等)が気になる方へ必要な生活支援サービス・通いの場の活動の情報を紹介する
- ③ 団体と団体とが繋がり、団体同士の情報交換、活動への協力・参加のきっかけづくりとなる

ガイドブックに掲載している『通いの場』に関するお問い合わせは、下記の各地域の生活支援コーディネーターまでご連絡ください。

## ◆◇生活支援コーディネーター問い合わせ先◇◆

豊科地域:JA あづみくらしの助け合いネットワークあんしん (71-2828)  
穂高地域:安曇野市社会福祉協議会穂高支所地域福祉係 (82-2940)  
三郷地域:安曇野市社会福祉協議会三郷支所地域福祉係 (77-8080)  
堀金地域:安曇野市社会福祉協議会堀金支所地域福祉係 (73-5288)  
明科地域:安曇野市社会福祉協議会明科支所地域福祉係 (62-2429)

### 生活支援コーディネーターとは

生活支援コーディネーターは、地域における生活支援や介護予防の取組を推進しています。市では、市全域を第1層、市内5地域(豊科地域、穂高地域、三郷地域、堀金地域、明科地域)を第2層とし、それぞれにコーディネーターを配置し、活動をしています。

### 生活支援コーディネーターの活動内容

地域に出向き、地域の中でどんな活動や支え合いがあるのか、どんなことに困っているのかを把握し、サロン活動の活性化や新たな生活支援づくりをお手伝いします。

例えば…

- ・健康体操グループや高齢者サロンなどの立ち上げ支援
- ・高齢者サロンなどの企画、運営などの助言
- ・住民主体の生活支援(家事支援、移動支援、見守り活動など)の立ち上げ支援
- ・支え合いの地域づくりに向けた「地域学習会」、「ワークショップ」の開催支援
- ・団体、グループ間をつなぐネットワークづくり
- ・支え合い活動をしたい人や利用したい人を団体や活動につなぐ等



# もくじ

## 1 通いの場の紹介

豊科地区 .....	6
穂高地区 .....	13
三郷地区 .....	18
堀金地区 .....	21
明科地区 .....	23
市主催の体操教室修了生にて立ち上げた教室(OB会) .....	27
「通いの場」立ち上げ方法・補助金制度 .....	28
フレイル予防で健康寿命を延ばそう .....	30

## 2 生活支援サービス・ボランティア活動等の紹介

生活支援 .....	34
地域のボランティア .....	40
地域見守り活動に関する連携協定 .....	43

## 3 その他サービス・制度紹介

出前講座・学習 .....	45
市民活動サポートセンター .....	48

### 【掲載情報】

本冊子の掲載情報は、令和5年度に実施した「生活支援サービスガイドブック調査」において回答のあった団体・事業所のうち、本冊子に掲載を希望するところの情報の一部を掲載しています。※記載内容等については、一部加筆及び修正をしています。

### 【表記方法】

団体及び事業所名は、基本的には調査回答のまま掲載しています。

### 【内容に関する問い合わせ】

作成に当たっては、細心の注意を払い作成しておりますが、記載に誤り等がありましたら深くお詫び申し上げますとともに、事務局(0263-71-2474)までご連絡ください。

# 『通いの場』について

## 『通いの場』とは？

「サロン」「サークル」「クラブ」「教室」等の総称で、住民同士が気軽に集い、一緒になって内容を考え、ふれあいを通して「生きがいづくり」、「仲間づくり」の輪を広げる活動です。また、地域の介護予防の拠点となる場でもあります。

## 『通いの場』ではどんなことをやっているの？

通いの場では、体操や運動をはじめ、料理教室やマレットゴルフ、合唱といった趣味活動、茶話会、交流会、パソコン教室などの生涯学習など、地域の特色を生かした多様な取り組みが行われています。

## どうして通いの場が必要なのか？

地域の高齢者が毎日をいきいきと健康に過ごすための場所である「通いの場」は、介護予防・認知症予防にもつながる重要な取り組みとして推進されています。そもそも介護予防とは、要介護状態等の予防や軽減、悪化の防止を目的として行うものです。

その介護予防のためには、日常生活において「運動」「栄養」「社会参加」の三本柱を意識していくことが大切となりますが、普段から通いの場に通うことにより、人と交流する「社会参加」の機会になるとともに、自宅から通いの場まで歩いて行くこと自体が日々の「運動」につながることを期待されます。

## 広げませんか？『通いの場』

みなさんが仲間とともに楽しく、いきいきと地域のなかで暮らしていけるための、仲間づくり・生きがいづくりの場は、すでに身近にあるのかもしれませんが、もしなかったとしても一緒につくっていくこともできます。

「なにか地域のためにできることはないかな？」といった小さな思いやりの気持ちを、みなさんが暮らす地域の『通いの場』活動に活かしてみませんか？

出典：厚生労働省 HP「通いの場」

