

いわきつどいの ガイドブック



令和6年 12月 改訂版



つどいの場は、いわき市の市民のみなさんによる、
介護予防の拠点！ このガイドブックは、
つどいの場に参加したり、
つどいの場を新しくはじめたりするときに、
ご活用ください。

もくじ

●つどいの場ってなに？	2
●つどいの場のいいところってなに？	2
●つどいの場に参加するには？	3
●つどいの場を新しくはじめたい！	5
●つどいの場のお手伝い	5
●つどいの場をはじめよう！	6
●つどいの場を支える事業や制度	7
・ 1 つどいの場創出支援事業について	7
・ 2 つどいの場創出支援事業の支援内容	9
・ 3 つどいの場創出支援補助金について	10
●プログラム 体を動かそう	11
●プログラム 学ぼう 健康や介護予防など	15
●プログラム 食べよう、みんなでおいしく	19
●プログラム 楽しいこと、いっぱい	21
●参考 問い合わせ先一覧	25

つどいの場ってなに？

- 高齢者の皆様をはじめとして、身近な地域の方々が集まり、介護予防の取り組みの拠点となる場所がつどいの場です。
- 市内では、**約400ヶ所**のつどいの場があります。
- つどいの場はすべて、**住民の皆様により運営**されています！
※ 市が運営している場所は1ヶ所もありません。

高齢者をはじめとした、誰もが気軽に集まれる場所、
それが **つどいの場** です。

つどいの場のいいところってなに？

＼ つどいの場に参加することによって、良いことがたくさんあります ！

- ① 社会参加することで、**“介護予防”**につながります。
- ② 体操などの運動を継続することで、
“もっと”介護予防につながります。
- ③ 仲間ができ、友だちができ、
どんどん地域とつながっていきます。
- ④ 地域とつながることは**“孤立”**を防ぎます。

つどいの場は介護予防の拠点！それだけじゃなく……

地域に人の集まる場所ができると、
地域の活性化、地域づくりに
つながっていく！
また、人が集まるので、
ご近所同士の見守り合いが生まれ、
悩みや困りごとの相談や、助け合いなども
自然に発生していくよ。



つどいの場に参加するには？

つどいの場は、ご自宅のお近くにきつとあります。
「参加したいな」と思ったら……

💡 お近くの社会福祉協議会に問い合わせる。

→25ページの問い合わせ先一覧をご確認ください。

💡 インターネットで
検索する。

インターネットで
つどいの場の地図が
みられるよ。
チェックしてみよう！



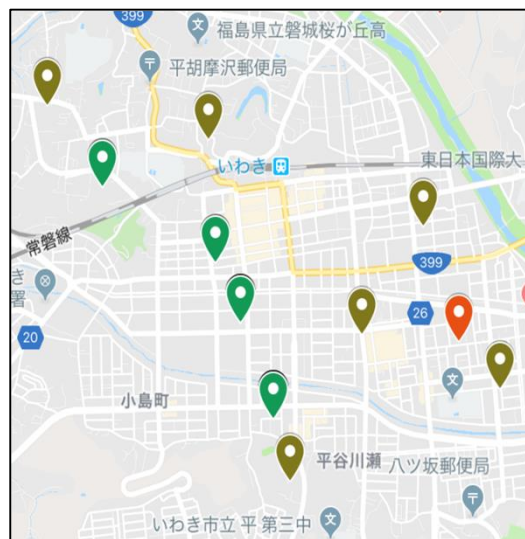
検索サイトで「igoku」と検索する
もしくは、<https://igoku.jp>へ直接アクセス



「つどいの場を探す」



探したい地区をクリック



その地区のつどいの場が表示されます



どのような取り組みをしているのかな？
つどいの場の様子を見てみよう！
各団体で、いろいろな取り組みをしているよ。



シルバーリハビリ体操でいつまでも元気に！

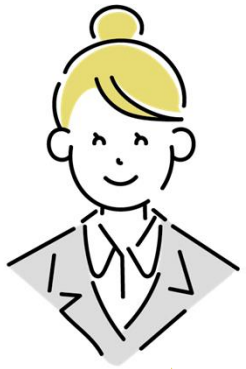


みんなで美味しく、楽しく会食！



子どもたちと交流をしているつどいの場も！

つどいの場を新しくはじめたい！



つどいの場は市民の皆様が運営するもの！
なので、いつでもはじめることができるよ。

? でも、どうやってはじめてたら良いんだろう

大丈夫！
つどいの場の立ち上げや、運営をお手伝いするよ！
つどいの場コーディネーターに相談してみよう！

つどいの場のお手伝い

- つどいの場の運営や立ち上げをお手伝いするために、市では、「つどいの場コーディネーター」という相談支援員を配置しています。
- 「つどいの場コーディネーター」は、社会福祉協議会各地区協議会に配置されています。詳細な配置場所や連絡先は、25ページの間合わせ先一覧をご確認ください。
- 「つどいの場コーディネーター」には、つどいの場のことであれば、なんでも相談できます。分からないことがあれば、相談してみましよう！

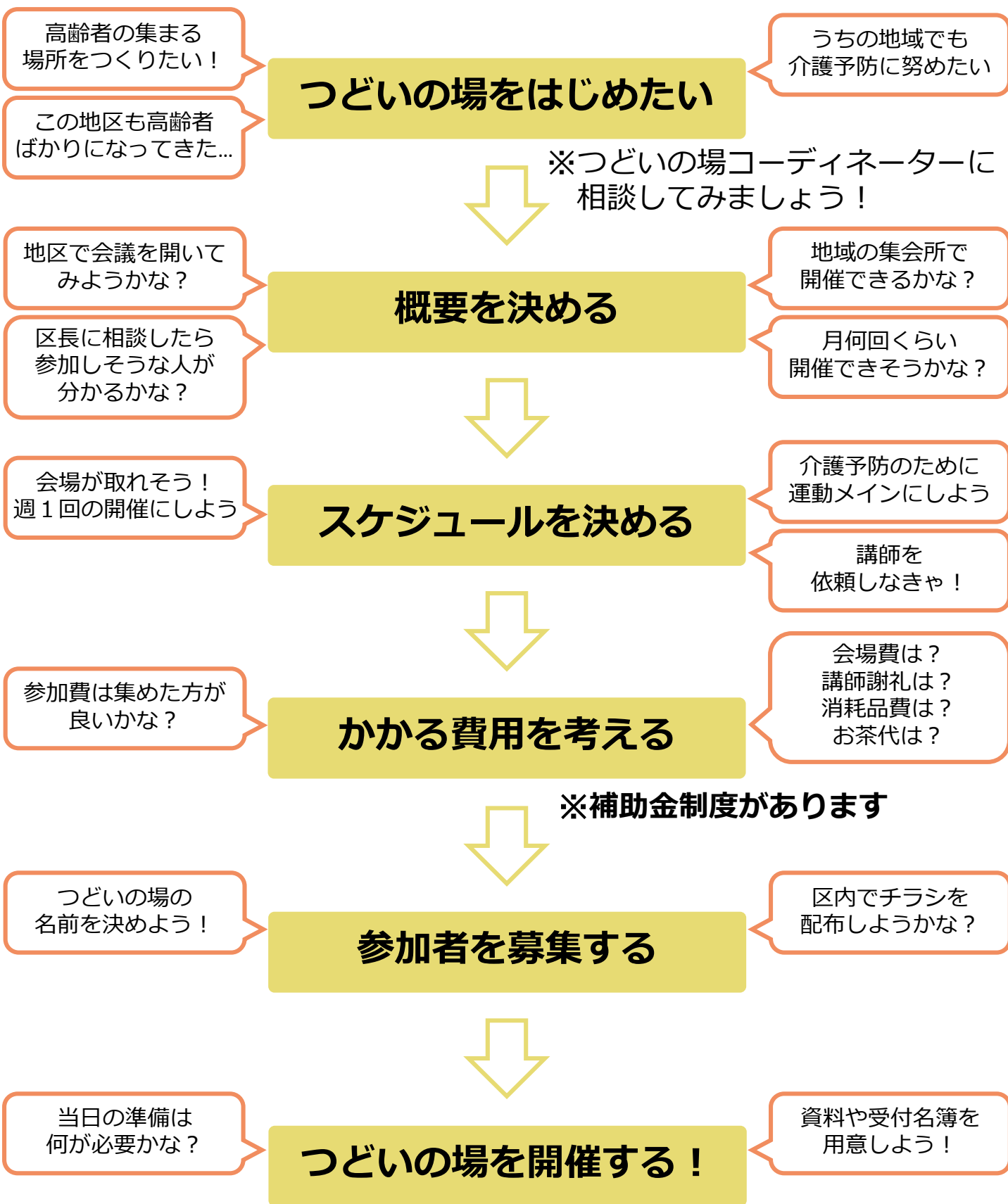
? 例えば...

- 「つどいの場ってなんのためにやるの？」
- 「近くにつどいの場はあるの？」
- 「つどいの場って、地区として立ち上げた方が良いの？」
- 「つどいの場では、どんなことをやるの？」
- 「つどいの場の運営に、費用はどれくらいかかるの？」



つどいの場をはじめよう！

つどいの場を新しくはじめるときは、こんな流れになってるよ！



さあ、はじめよう！



つどいの場は市民の皆様が運営するもの！
だけど、運営には事務や費用が発生するよね。
そこで、市では、つどいの場を
お手伝いする事業を充実させているよ。

- ① つどいの場の運営を支援したり、相談を受け付ける
「つどいの場創出支援事業」
- ② つどいの場の運営にかかる費用負担を軽減するための
「つどいの場創出支援補助金」

① 支援の対象となる団体の基準について

- 事業及び補助金を利用する場合には、
支援対象となる団体かどうかの確認が必要となります。
(右ページの支援対象団体チェック表を参照してね)



主として、

- ・ 誰でも参加可能であること
- ・ 自主的に運営がなされていること
- ・ **週1回以上** の開催を目指し、活動を行えること
- ・ 高齢者の **介護予防に係わる活動** を行っていること

などが、支援対象となる団体かどうかの判断基準となっています。

「つどいの場創出支援事業」支援対象団体チェック表

(1)～(12)のすべての設問について、「はい」「いいえ」どちらかに☑をしてください。

(1)市内在住の65歳以上の高齢者が参加者の過半数を構成する5名以上の団体ですか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
(2)高齢者の介護予防を活動の目的としており、年度を通じて月1回以上行っており、今後週1回以上の開催を検討していますか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
(3)自主的に運営されており、継続的な活動ができる団体ですか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
(4)地域住民で参加希望の者（要支援者等や疾病がある者を含む）が誰でも参加できる活動ですか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
(5)現在の活動に加え、介護予防に関わる活動を積極的に取り入れることができますか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
(6)支援を希望するにあたり、団体内で合意が図られていますか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
(7)市、地域包括支援センター及び社会福祉協議会等の関係機関、地区の自治会等と協働でき、他の「つどいの場」との統合を検討できますか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
(8)主たる活動拠点がいわき市内ですか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
(9)営利活動を目的としていない団体ですか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
(10)宗教又は政治を活動の目的としていない団体ですか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
(11)法令及び公序良俗に反した団体ではないですか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
(12)「いわき市契約等に係る暴力団等の排除に関する要綱」第3条に規定する排除措置対象者に該当する団体ではないですか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

すべての設問が「はい」に該当した場合⇒つどいの場創出支援事業対象の団体です。
 いずれかの設問が「いいえ」に該当した場合⇒支援事業対象の団体ではありません。

つどいの場創出支援事業の対象団体が活用可能なサービスは以下のとおりです。

- 1 つどいの場創出支援補助金（交付は審査を経て決定されます）
- 2 事務等運営支援
- 3 ガイドブック等を活用したプログラム策定のコーディネート支援

2 つどいの場創出支援事業の支援内容

つどいの場創出支援事業は、「つどいの場」を皆様が運営するにあたり、相談できる窓口を設け、また、年間計画作成や会計等の事務が必要な場合には、そのお手伝いをする事業です。

こうした相談やお手伝いは、「つどいの場コーディネーター」が担います。

○活動やプログラムのコーディネート

つどいの場で活動内容やスケジュールを決める際に、プログラムの提案や講師調整などのアドバイスを行います。

○つどいの場の運営に関わる方を増やす

地域の方々に働きかけ、つどいの場の運営に関わってくれる方を増やしていくお手伝いをします。

○つどいの場への参加を働きかける

つどいの場の参加者が増えるような活動を提案・アドバイスします。また、地域のつどいの場の開催場所や開催スケジュールなどを取りまとめ、地域の方や介護予防が必要な方に情報提供をし、参加を促します。

○運営のお手伝い

書類作成や会計処理などの事務について、詳しい説明やアドバイスを行います。

○その他のお手伝い

参加者で体調のすぐれない方や長期に休んでいる方がいた場合には、その情報を地域包括支援センターなどと共有し、必要に応じて自宅訪問などの対応をします。



困ったことがあったら、気軽にご相談ください。
また、財政的な支援も行っています。
(※次ページをご覧ください)

**(注) お手伝いは、事務や運営の代行ではありませんので、
ご留意ください。**

3 つどいの場創出支援事業補助金について

支援対象となった団体は、つどいの場創出支援補助金を申請することができます。

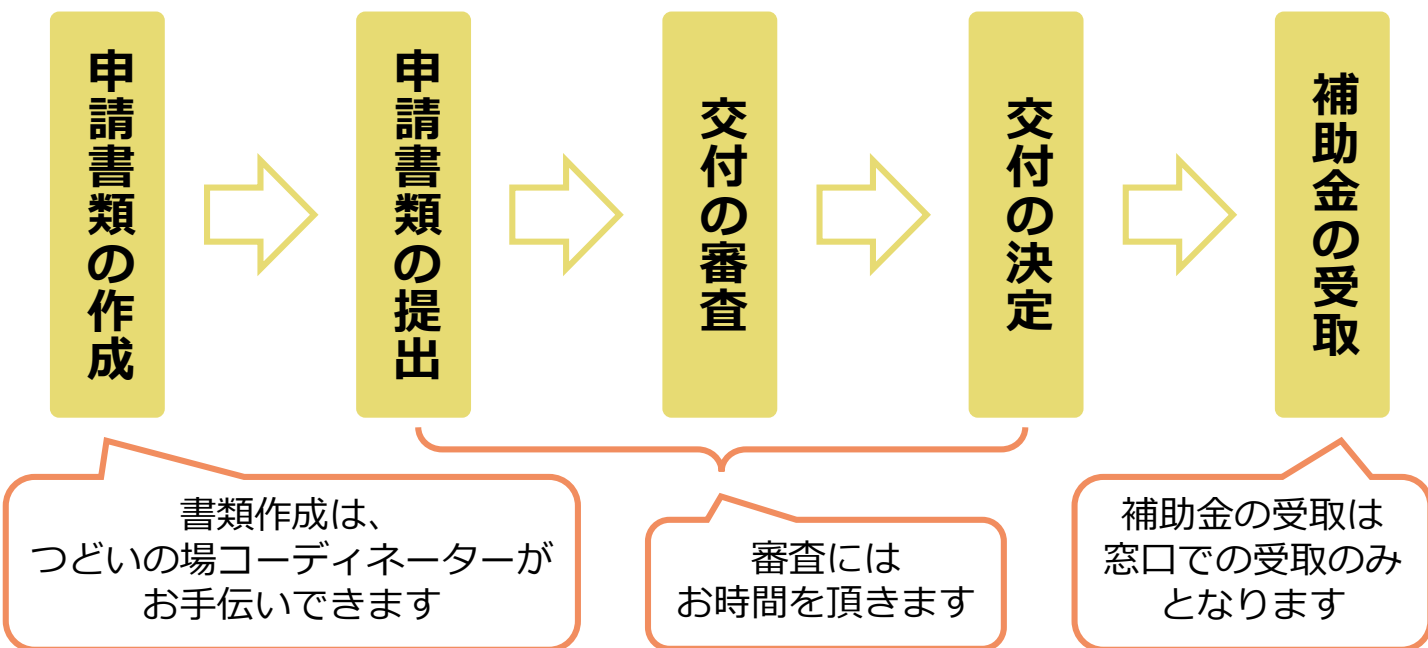
この補助金は、運営に必要な事務用消耗品（※）や、行事保険などの保険料、会場使用料、講師に対する謝礼、資料の印刷代などに使うことができます。

※ 飲食にかかる費用や、会場に設置する備品等は補助金の対象外となります。

<補助金の交付限度額>

運営補助	年間開催数	30名未満	30名以上	+	有償講師の活用で…	
	年6～12回	2万円	2.5万円		講師謝礼	6万円まで
	年13～24回	4.5万円	5.5万円			12万円まで
	年25～36回	7万円	8.5万円			
	年37回以上	10万円	12万円			

<補助金の申請から交付までの流れ>



(注1) 補助金は、申請後、審査を経て補助金の交付が適当であると判断された場合に交付されます。申請したら必ず交付されるわけではありませんので、ご注意ください。

(注2) 補助金は、運営のほか、財源についても、自主的に活動できる団体に交付されるものです。「補助金が交付されないと活動できない」という団体には交付されません。

(注3) 年度の終了時に決算処理があります。



つどいの場は、地域の介護予防の拠点であり、すべてのつどいの場は、市民の皆様により自主的に運営されています。しかし、運営にはいろいろと考えることが多く、団体の代表者ひとりだけでは、スムーズな運営はなかなか難しいものです。そこで、運営のヒントとなるよう、ほかの団体がどのようにつどいの場を運営しているか、事例をご紹介します！

<団体その①>

集会所の鍵開けは、事前に誰が行うかを決めて、区長宅まで取りに行っています。

代表者が毎回参加できるとは限りませんので鍵開け係を決めたり当番制にしたりするなど役割分担をしておくとう安心です。

<団体その②>

会場準備は、毎回、参加者全員で行います。

机を出したり、イスを並べたり、会場準備は少人数ではとても大変な作業です。このため、参加者も一緒に準備をするというルールを決めておくと、より自主的なつどいの場になるでしょう。

<団体その③>

毎回出席を確認し、しばらく来ていない方には声かけなどの状況確認をしています。

参加者は主に高齢者のため、長期に欠席される方もいらっしゃいます。可能なら、欠席者へ連絡を取って状況を確認し、必要に応じ地域包括支援センターや民生委員等と連携を図ることで、病気や身体機能低下の早期発見・防止につながります。そのためにも、参加者の名簿を整理し、連絡先や住所、年齢等は把握しておくのが望ましいでしょう。

体

を動かそう！

体操指導士募集中！！



シルバーリハビリ 体操

※状況により、
派遣できない場合
があります。
予めご了承ください。

特別な器具を使用せずに、「いつでも」「どこでも」「誰でも」できる体操です。
筋力アップや柔軟性を高め、転びにくい体づくり、
元気に歩ける筋力の維持・向上が期待できます。



市内約280ヶ所のつどいの場で、シルバーリハビリ体操が定期的実施されています。

「参加したい」方は、裏面のつどいの場コーディネーターか、地域包括ケア推進課（27-8575）へご連絡ください。

シルバーリハビリ体操ってなんだろう？

いわき市シルバーリハビリ体操は、身近な地域で、気軽に介護予防活動に参加できる地域づくりをめざすため、平成21年からはじまりました。

今では、市内約280ヶ所で体操教室が開かれています。こうした体操教室は、すべて地域の皆様が自主的に開催しています。

介護の状態にならず、いつまでもお元気で、いきいきとした高齢期を過ごすために、ぜひ、体操指導士になって、つどいの場でも実践してみよう！

シルバーリハビリ体操指導士になろう！

体操指導士は、市民ボランティアの皆様です。この体操指導士には、養成講座を受講すれば、誰でもなることができます。

自分が参加しているつどいの場で体操を実践するために、あなたもシルバーリハビリ体操指導士になってみませんか？

体操指導士に興味のある方は、**地域包括ケア推進課（27-8575）**までご連絡ください。

体

を動かそう！

みんなで、一緒に！



い
ろ
い
ろ
な
運
動

健康体操

ストレッチや音楽に合わせたリズム体操など、楽しく身体を動かします。心も身体も軽やかに元気で過ごせるよう、健康体操を生活に取り入れましょう。



ヨガ

体幹を鍛え、心と体をリフレッシュしましょう。座ってできるヨガや顔ヨガなど色々あります。

スマイル トレーニング・ 顔ヨガ

笑顔トレーニングで健康と魅力をさらに引き上げます。顔の筋肉を動かすことで、ハリのある笑顔を。

ダンス de フィットネス

ペアではなく一人でも大勢でも素敵な音楽に合わせ、楽しく社交ダンスのステップ（マンボ・サンバ・ワルツ等）を踏む、健康エクササイズです。
「美容と健康」そして生涯スポーツとしての新たな選択肢を目指しています。

「元気ダンス」 de 介護予防

立位・座位、どちらでも対応できる「元気ダンス」で介護予防を推進！
介護予防運動にダンスの魅力を取り込んだカリキュラムです。ステップを覚える脳への刺激で認知症予防と大幹の強化により転倒防止を図ります。

ぽっこりお腹 & 猫背改善

正しい座り方・立ち方を学び、インナーマッスルを鍛えることで、ぽっこりお腹を引き締め、美しい背中を目指す（猫背改善）エクササイズです。

フラダンス

美しく流れるようなフラダンスを通して、踊りに込められたフラの心と、健康な身体づくりを楽しく学びます。初めての方も大歓迎。

3B体操

ボールとベルなどを使った健康体操です。レクリエーションの要素を取り入れていますので、気軽に無理なく体操ができます。

太極拳

太極拳は全身を無理なくバランスよく動かすもので、自宅でも、一人でも、座っても、立っても、自分の体力に合わせて安全に、気軽にできます。

いろいろな運動

<p>シナプソロジー</p>	<p>「ふたつのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図る、笑顔やコミュニケーションが生まれる楽しい脳トレプログラムです。</p>
<p>スポーツ吹き矢</p>	<p>スポーツ吹き矢は、年齢・性別を問わず、誰でも気軽に楽しめます。腹式呼吸による健康効果が見込める新しいスポーツを体験してみませんか。</p>
<p>メタボすっきり 予防運動</p>	<p>呼吸法やお腹まわりの運動で全身を引き締め、脂肪を燃焼しやすく太りにくいからだづくりを目指します。</p> <div data-bbox="1071 621 1399 714" style="background-color: #ffff00; padding: 5px; text-align: center;"> <p>男性に人気！</p> </div>
<p>正しい歩き方 講座</p>	<p>体の歪みを改善するための正しい歩き方を身に付けることを目標とします。ふだんの姿勢や歩き方を見直しましょう。</p>
<p>リンパケア& 骨盤体操</p>	<p>リンパケアと骨盤体操で体の歪みをなくし、生き生きとした、健やかな体づくりを学びます。</p>
<p>ボディデザイン</p>	<p>身体を知って、肩こり、腰痛、膝痛を改善する運動です。100歳まで生きられる筋力をつくりましょう。</p>

掲載内容はほんの一例です。

「こんな内容でやりたいけど、誰か講師いるかな？」など、つどいの場コーディネーターにご相談ください。





基本 チェックリスト

やってみよう！

基本チェックリストとは、本人の状況を確認し、運動機能、口腔機能など、どこにリスクがあるかを把握するツールです。

高齢期になると、年々身体機能は低下していきます。介護予防の「第一歩」として、**1年に1回**は、自分の状態を確認するための「基本チェックリスト」を行ってみましょう。

基本チェックリストは、インターネットで公開されているため、ご自身でもできます。ご自身の心身状況が気になる方は、ぜひ活用してみましょう。

基本チェックリスト

No.	質問項目	回答 (いずれかに○をお付け下さい)	
		0.はい	1.いいえ
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ちあがっていますか	0.はい	1.いいえ
8	15分くらい続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
11	6ヵ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
12	身長 cm 体重 kg(BMI=) (注)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとわれますか	1.はい	0.いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ

運動

栄養

口腔

閉じこもり


認知

高齢社会について学ぶ

高齢社会のホントの話 ~これからの介護予防~	高齢社会を迎えた市の現状と課題、そして人生100年時代の到来に向け、高齢期を生き生きと過ごすための取り組みをお話します。
	約60分。地域包括ケア推進課
いわき市の認知症 施策について	高齢化に伴い増加している認知症。認知症になっても住み慣れた地域で暮らせるよう市の取り組み等を紹介します。
	約60分。地域包括ケア推進課
知ってほしい！ フレイルってなに？	フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階です。フレイルにならずに健康で長生きするポイントをお話します。
	約60分。地域包括ケア推進課
みんなで支え合う 地域づくり	地域のつながりが希薄化している昨今、住民が主体となり、近所の困りごとを解決していくための仕組みづくりについてお話します。
	約60分。地域包括ケア推進課
介護保険制度 について	介護保険制度全般（制度のしくみ、利用方法、保険料など）について説明します。
	約60分。高齢福祉課
高齢者の保健福祉	介護保険以外の高齢者の保健福祉サービスに重点を置き、説明します。
	約45分。高齢福祉課

※ 市役所出前講座としてお申込みください。

生涯学習

高齢者の 交通教室	脳の機能を高めるための「交通脳トレ」や「交通安全トレーニング」を組み合わせた、参加型の交通教室を実施します。
	※市役所出前講座 約60分。市民生活課
終活準備講座	誰もが迎えるその時への準備として、エンディングノートの作成方法や相続などについての基礎知識を学べます。 
パソコン・スマホ インターネット教室	これから使ってみたい、何ができるの？など、パソコン・スマートフォン・インターネットについて、基本的なことが楽しく学べます。
消費生活について 学ぼう	消費者トラブル（悪質商法・なりすまし・詐欺等）の現状や、インターネット、マイナンバーに関するトラブルへの対処方法、持続可能な社会づくりなど、消費生活一般を学べます。

学

ぼう、健康や介護予防など いつまでも、元気！



専 門 職 に よ る 講 話

お口と歯の健康

歯科衛生士による、お口の健康、口腔ケア、正しい歯磨きの仕方などを学びませんか。

食事と栄養

管理栄養士による、栄養の基礎知識や、免疫力アップの食事と栄養、フレイルにならないための予防方法などを学びませんか。

お薬の話

薬剤師による、薬の飲み合わせをはじめ、ジェネリック医薬品や、薬の飲み方・使い方などを学びませんか。

体力測定+ リハビリ相談

介護予防の第一歩は、「今の自分」を知ること。定期的に、リハビリ専門職による、きちんとした体力測定とリハビリ相談をしてみませんか。

健康寿命を のばそう！

健康寿命をのばすための秘訣をリハビリ専門職の立場から伝授します。ウォーキング、筋力強化運動、バランス保持運動などを中心に体を動かして学びませんか。

自分たちで、 自宅でできる運動

自宅で、普段から体を動かすことはとても大切です。自宅でもできる簡単な運動や続けるコツについて学びませんか。

肩痛・腰痛・膝痛 について学ぼう

自宅でも簡単に出来る肩痛・腰痛・膝痛予防に向けた体操を紹介します。肩痛・腰痛・膝痛を理解することで痛みの悪化を防ぎ、生活の質を向上できるように学びませんか。

正しく歩いて 健康に！

歩くことは体力の維持向上だけでなく、認知症、腰痛、生活習慣病などの予防・改善効果があります。健康になるための歩き方、姿勢や靴選びなどのポイントを学びませんか。

専門職による講話

<p>転倒を予防していつまでも元気に</p>	<p>転倒は高齢者の生活の質に大きな影響を与える要因ですが、適切な知識と行動で予防が可能です。本講演では、転倒の原因をわかりやすく解説し、安全な生活環境を整えるポイントや、日常に取り入れやすい運動法をご紹介します。転倒予防の知識を深め、元気で安心して過ごせる身体づくりと環境づくりを学びませんか。</p>
<p>人は生活行為をすることで元気になる</p>	<p>食事をする、トイレに行く、仕事、家事、余暇活動など、人が日々当たり前に行っている様々な生活行為。その人にとって意味のある生活行為を行うことは、健康に良い影響を与えていると言われています。心身の健康と生活行為の関係や、様々な動作が楽になる生活のポイントなどを学びませんか。</p>
<p>認知症になることを遅らせるために</p>	<p>認知症は誰でもかかる可能性がある身近な疾患です。認知症の正しい理解や、認知症の発症を遅らせることができる可能性があるものの紹介など、認知症のことを深く学びませんか。</p>
<p>「きこえとことば」の話</p>	<p>言語聴覚士による、コミュニケーションに大切な耳や脳の仕組み、加齢性難聴（きこえのフレイル）と認知症の関連性、失語症によるコミュニケーション障がいなどに関する「きこえとことば」の話を聴いてみませんか。</p>
<p>「えんげ」の話</p>	<p>言語聴覚士による、食べることに大切な口やのどの動き、加齢と飲み込みの機能低下（えんげのフレイル）、高齢者の誤嚥性肺炎予防などに関する「えんげ」の話を聴いてみませんか。 ※「嚥下」とは「食物や水分を飲み込む」こと</p>
<p>認知症サポーター養成講座</p>	<p>認知症は誰にでも起こりうる脳の病気による症状です。認知症になっても安心して暮らせるまちづくりをすすめるため、認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者を養成します。</p>

※ いわき市薬剤師会等職能団体から講師が派遣されます。
市から謝礼を支払いますので、団体の負担はありません。
但し、講師都合等により希望日に講師を派遣できない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

掲載内容はほんの一例です。
「こんな内容でやりたいけど、誰か講師いるかな？」など、つどいの場コーディネーターにご相談ください。

学ぶ

<p>地域学</p>	<p>それぞれの地区の過去から現在の様々な事象や歴史を学び、郷土について考えてみましょう。</p>
-------------------	---

食

べよう、みんなでおいしく 食事・お茶・栄養 など



つどいの場で食べる

お弁当で会食

お弁当をとって、みんなで、楽しく会食しましょう！
いわき市では、「つどいの場」会食サービスを実施しております。
お弁当屋さんが、「つどいの場」まで配達いたします。
(自己負担：1食あたり350円)
※詳細は「いわきつどいの場会食ガイドブック」をご覧ください。

おかずだけ配達

お弁当はちょっと高い。
ご飯は自分たちで用意して、おかずだけ配達してもらうのは、
お手頃価格で、みんなで、わいわい取り分けるのもいいかも。

移動販売

買っても買わなくてもOK。
昼ご飯だけでなく、夕ご飯のおかずも買っていいかも。
つどいの場の終了時間に合わせて、移動販売が来ます。

自分たちで つくる・持ち寄る

自分たちやボランティアさんがその場で作って、
アツアツの料理をみんなで食べているつどいもあります。
一品ずつ持ち寄っているところもあります。

実践付き！

美味しい緑茶の 煎れ方教室

お茶屋さんによる、緑茶に関する
基礎知識や煎れ方を学び、
美味しい緑茶を煎れてみましょう。



美味しい コーヒーの 淹れ方教室

コーヒーに関する基礎知識や抽出の仕方を学び、
自分で美味しいコーヒーを淹れてみましょう。

料理教室

家庭で実践できるメニューを楽しく学びましょう。
旬の料理、男の料理、おつまみなど各種あります。

そば打ち教室

そば打ちの基本を学んで、
打ち立てのそばの香りと
味を楽しんでみませんか。



日中家に一人でいることが多く、簡単な食事で済ませがち、動かないから朝と昼ご飯が一緒になってしまうなど、
ついつい食事のことが後回しになっていませんか？

長生きするために食事で大切なことは、
主食、主菜、副菜が揃った**バランスの良い食事**です。

特に高齢者は食事の中で、血や筋肉のもとになるタンパク質を成人同様に摂取する必要があります。

“孤食”と“粗食”を防ぐ。

みんなで栄養のあるおいしいご飯を食べませんか？



楽

しいこと、いっぱい

趣味・レクリエーション



音楽

みんなで歌おう

おなかから声を出して、気分もカラダもリフレッシュ。
童謡、歌謡曲、懐メロなどをみんなで楽しく歌いましょう。

民謡

誰もが知っている民謡を一緒に歌ってみませんか。

ハーモニカなど

ハーモニカなどの懐かしい楽器で思い出の曲を聴きながら
歌いませんか？
※ハーモニカ・オカリナ・尺八・ギター・フルート・
琴・バンド演奏

趣味

折り紙

手・指の作業は、脳の活性化にもプラス。
昔を懐かしみながら、楽しみ、脳も活性化しませんか。

フラワー アレンジメント

季節の花を使って、花のアレンジを学びます。
フラワーボトルやクリスマスリースなどの飾りを手作りします。

ハーブで元気に

様々な効能があるメディカルハーブをご存知ですか。
ハーブの効能と香りで健康維持！心地よい時間を過ごしましょう。
飲みやすくブレンドしたハーブティーを楽しみます。

布ぞうり作り

タオルなどを利用して、布ぞうりを作ります。
履き心地が抜群で、丸ごと洗っても大丈夫。

正月飾りづくり

お正月の玄関飾りを作ります。
手作りのお正月飾りで、素敵に新年を迎えましょう。

ふろしき作法 講座

「ふろしき」の種類・結び方・活用法を学びます。
※ ふろしきは、各自持参。

お化粧教室

「きちんとお化粧するなんて久しぶり。なんだかウキウキする」
「プロに教わると、やっぱり、きれいになるものね」
「せっかくだから、今日はこのままお出かけしようかしら」
メイクアップのプロに学びませんか。



「つどいの場」の代表者というと、「なんでもひとりでやらなくてはならないのではないか...」
と思いがちです。

しかし、先のコラムにも記載したとおり、
会員や参加者、地区の民生委員等と協力することで、
その負担を軽減し、スムーズな
「つどいの場」運営につなげることができます。
では、代表者は主にどのような役割を担うのでしょうか。

○役割① 参加者の意見を聞こう

「つどいの場」は、代表者おひとりで運営しているわけではありません。ですから、「つどいの場」でどんなことをやりたいか、どのような講師を呼びたいか、スケジュールはどうするか.....など、運営に関わることは、参加者の意見を聞いて決めましょう。

また、そのような機会を設けましょう。

○役割② 役割を分担しよう

「つどいの場」の代表者おひとりで、すべての事務や準備を行うことはとても大変です。ですから、代表者（例えば会長）のほかに、副代表や、会計、庶務など、「つどいの場」の規模や開催頻度に応じて、役割を分担すると良いでしょう。

そうした方々を役員とし、会の運営に関わる相談事は、役員会で決めていくのもひとつの方法です。

○役割③ 参加者を増やし、介護予防に取り組もう

「つどいの場」は、地域の介護予防の拠点です。今後、介護を必要とする方はますます多くなります。このため、「つどいの場」に来られる方を積極的に増やす取り組み（広報など）を行って頂くとともに、運動を主としたプログラムを取り入れるなど、身体機能低下などを予防できるよう、取り組んでいきましょう。

※ 不明な点や困ったことは、「つどいの場コーディネーター」に相談してみましょう（5ページ参照）

楽

しいこと、いっぱい

趣味・レクリエーション



エンターテイメント

お笑いトーク

笑いは免疫力のアップをはじめ、健康にプラス。
たくさん笑って、たくさん健康になりましょう。

落語

マジック

「えっー!」「なんでー?」普通に生活してはなかなか
味わえないドキドキ感を楽しみませんか。

語り部

語りという形で各地域に継承されてきた民話は、物語というより、
方言をはじめ生活のならわしや人の生き方、暮らしの奥行きまで
伝える、いわば地域の〈心の文化〉です。聞いてみませんか。

震災語り部

いわき市は東日本大震災で沿岸部中心に甚大な被害を受けました。
未曾有の災害を実際に体験した震災語り部が、記憶や教訓、
被災地の現状や復興状況などをお伝えします。

ボードゲーム

珍しい海外ボードゲームで頭の体操!
簡単なルールで誰でも笑顔で楽しめます。
ラインナップもたくさん。お気に入りのゲームを見つけましょう。
※最大30名程度。事前にご相談ください。

茶道

日本伝統のお茶を体験してみましよう。

手芸・物づくり

手芸や様々な小物づくりを楽しみましょう。

こけし作り

日本伝統のこけし作りを体験してみましよう。
※講師の送迎が必要となります。

絵手紙

ヘタでいい、ヘタがいい。
心をこめて、絵手紙を描いてみましよう。

楽しむ

ほかにも、楽しみいろいろ

カレンダー作り	自分だけの手作りのカレンダーを作ってみましょう。
バルーンアート	風船を使って、いろいろな形に挑戦してみましょう。
ガラス絵	透明なガラス板に、絵の具で風景や人物を描いてみましょう。
大黒舞	室町時代からある舞を見てみましょう。
フットケア	高齢期になると、足や足裏の感覚も鈍ります。 フットケアを試してみませんか？
音楽療法	音楽には、人の心や体に作用する効果があります。 音楽を聴きながら、心身の健康を保ってみませんか。
レクリエーション	いろいろな楽しみを体験してみましょう。
昔遊び	昔ながらの懐かしい遊びを体験してみましょう。
塗り絵	大人に人気の塗り絵を楽しみましょう。
紙飛行機	意外と奥が深い紙飛行機づくりを体験してみましょう。
みんなで歩こう	体の歪みを改善するための正しい歩き方を身に付け、 四季を感じながら、みんなで楽しく歩きましょう。

※ 講座内容によっては、別途費用（材料費等）がかかる場合があります。

※ 参加者自身が講師を務めることも可能です。

（但し、講師謝礼が発生する場合でも、補助金の対象外となります）

お気軽にお問合せください。

社会福祉協議会

※ 全地区につどいの場コーディネーターが配置されています。

平地区協議会	市役所本庁舎内 いわき市平字梅本21	22-6441
小名浜地区協議会	小名浜地区保健福祉センター内 小名浜花畑町34-2	54-2123
勿来地区協議会	勿来支所内 錦町大島1	68-6409
常磐地区協議会	常磐支所内 常磐湯本町吹谷76-1	43-2119
内郷地区協議会	総合保健福祉センター内 内郷高坂町四方木田191	27-8707
四倉地区協議会	四倉支所内 四倉町字西四丁目11-3	32-2114
遠野地区協議会	遠野支所内 遠野町根岸字白幡40-1	89-2111
小川地区協議会	小川支所内 小川町高萩字小路尻19-10	83-2129
好間地区協議会	好間支所内 好間町中好間字中川原29-1	36-2221
三和地区協議会	三和支所内 三和町下市萱字竹ノ内114-1	86-2111
田人地区協議会	田人支所内 田人町旅人字下平石191	69-2111
川前地区協議会	川前支所内 川前町川前字五林6	84-2111
久之浜・大久 地区協議会	久之浜・大久支所内 久之浜町久之浜字中町32	82-2111

事業の内容に関すること

地域包括ケア推進課	総合保健福祉センター内 内郷高坂町四方木田191	27-8575
-----------	-----------------------------	----------------