

# 仲間づくり、居場所づくりを応援!

～通いの場紹介～

「通いの場」とは、高齢者をはじめとする地域住民の方が、住み慣れた地域で気軽に集える交流の場、機会のあることをいいます。五所川原市介護予防・通いの場づくり補助金制度を活用し、実施されている「通いの場」を紹介します。通いの場づくりに興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

## にこにこゴニンカン倶楽部

代表者：小山内まつ江氏  
実施日時：各実施場所による  
実施場所：天馬、松島みんなの家  
杉派立集会所  
中央公民館



### 通いの場をやってみようと思ったきっかけは？

最初は女性でもゴニンカンを楽しむ会として始めましたが、現在は男性の参加者の方が多くなりました。伝統ゲームを楽しみながら伝えていくことを目的に実施していたところ、広報ごしょがわらで補助金制度を知り申請しました。

### 通いの場をやった良かったと思うこと

いちばん良かったことは仲間が増えたことです。この会が仲間づくりのきっかけとなっています。仲間とにこにこ笑ってゴニンカンをするという意味を込めてこの団体名にしました。



### 通いの場を作りたい方へのメッセージ

リーダーが何でもやるのではなく、できるだけ人の力を借りることで続けていくことができます。

### 参加者の声

- ★会に参加したことで新しい仲間ができました。
- ★参加者の皆さんと交流ができ、頭を使うので認知症予防にもなっています。

## 松島みんなの家 「るんるん倶楽部」

代表者：葛西待江氏  
実施日時：第3水曜日・第4火曜日  
10:00～11:00  
実施場所：松島みんなの家



### 通いの場をやってみようと思ったきっかけは？

元々は松島みんなの家で昼食を提供していましたが、新型コロナウイルスの影響でできなくなってしまいました。コロナ禍でもできることとして、体操を皆さんでやりたいと思い、今年度から始めました。

### 通いの場をやった良かったと思うこと

いちばんは仲間ができたことです。体操で体を動かしていますが、情報交換の場にもなっており、交流が頭の体操にもなっています。

### 通いの場を作りたい方へのメッセージ

まずは少人数でも来られる人から始めること。みんなで近所の人にも声をかけながら仲間を増やしていくと良いと思います。

### 参加者の声

- ★この集まりがなければ、家でテレビを観て過ごすだけ。集まりをいつも楽しみにしています。
- ★いすに座って行う簡単な体操なので、家でも気が付いたときにやることができます。