

仲間づくり、居場所づくりを応援！

～通いの場～
紹介 No.2

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。

<ボンジュール五所川原>

代表者：片山千恵子氏
実施日時：月2～3回（曜日不定期）
10:00～15:00
実施場所：個人宅



交流や情報交換になっています

通いの場をやってみようと思ったきっかけは？

リフォームした実家が、空き家になっていました。何かに利用できないか市役所に相談したところ、この補助金制度を知り、通いの場にも興味があったことから申請しました。

通いの場をやって良かったと思うこと

集まれる場があることで、おしゃべりや情報交換、リフレッシュになっています。

通いの場をつくってみたい方へのメッセージ

初めは緊張するし、大変だと思います。日時や内容を参加者で決める自由なスタイルにするのも良いかもしれません。まずは、自分のまわりの方に声をかけてみましょう。



参加者の声

- ★今日も良い一日だった。この次も楽しみにしています。
- ★コロナが落ち着いたら、みんなと紅葉を見たり、温泉に行ってみたい。
- ★自分の得意なことをみんなに教えたいです。

<チームはなや嘉>

代表者：浜田スミエ氏
実施日時：年10回（主に月曜）
10:00～11:30
実施場所：嘉瀬コミュニティセンター



介護予防の学習、筋トレ、脳トレ等を楽しんでいます

通いの場をやってみようと思ったきっかけは？

高齢者の大半は、介護予防の必要性を認識していますが、1人ではどうしたらよいのかと考え込んでしまいます。人生100年時代。住民の絆を深め、これからの人生も健康で楽しく生活できるようにと通いの場を始めました。

通いの場をやって良かったと思うこと

プログラムの内容を楽しんで行き、華やきさえ感じています。また、体調の変化・物忘れ等について共感する仲間と情報共有することで、自分だけではないと知り、ストレス解消につながっていると思います。

通いの場をつくってみたい方へのメッセージ

高齢になるにつれ、対人関係が希薄になりがちです。近くに集まる場があることは、初めはぎこちない集合体であっても、2回目、3回目となると気持ちが通じてきます。誰でも参加できる接し方、雰囲気作りが必要と考えています。

参加者の声

- ★身体を動かしたり、頭を使ったり、みんなとおしゃべりをするのが楽しいです。
- ★覚えた筋トレを家でも行うことができ、うれしいです。
- ★レクリエーションで負けると悔しく、若い頃を思い出して笑ってしまいます。