

## 飯野地区、雲間地区の立ち上げ支援(体操指導)の様子



**5年後、10年後の夢をかなえる**  
 — うちの地域も通いの場を立ち上げよう —

「いつまでも住み慣れた自宅で暮らしたい」と願う高齢者の皆さんのために、身近な場所で健康づくりや交流ができる「通いの場」があることをご存じですか。仲間と集まり、楽しく心も体も元気になれる地域の活動についてご紹介します。

### 誰でも参加できる

同世代のかたと比べて「健康」に自信はありますか。もし介護状態になっても「自宅で暮らしたいですか。親族以外で近所に「頼れる人」はいませんか。これらの不安や悩みを解決してくれるのが通いの場です。通いの場では、高齢者が集まって健康づくり・介護予防を目的とした活動を行っています。活動内容は、筋力トレーニングを中心とした体操や趣味活動、茶話会です。自宅から歩いて行ける近所の集会所などで開催しています。年齢や心身の状態などによって区別されることなく誰でも参加できます。

### 地域で楽しく介護予防

年齢とともに心と体の機能は低下していきます。特に認知機能や筋肉量の低下は、日常生活の活動量に影響します。活動量が少なければ、認知機能や筋肉量は通常の老化以上

のスピードで低下し、いずれは介護が必要となり寝たきりとなります。これらを身近な地域で楽しく予防できるのが通いの場です。通いの場は、健康づくり・介護予防だけでなく、高齢者の孤独や孤立を解消し、互助による地域づくりに貢献しています。

### 8か所の通いの場が活動

国では、団塊の世代が後期高齢者となる2025年に向けて、各市町村で通いの場を人口1万人当たり10か所を立ち上げ、高齢者人口の8%が参加することを目標としてきました。これを板倉町に当てはめると、通いの場はおおね各行政区に1か所、約400人の参加となります。現状では、5つの行政区8か所です。通いの場が活動しており、約130人の参加となっています。平成27年度に町内で最初に通いの場を立ち上げた大同地区通いの場は10周年を迎えました。しかし、それ以降立

ち上げ希望が少なく国の目標を満たしていません。

### 手厚い立ち上げ支援

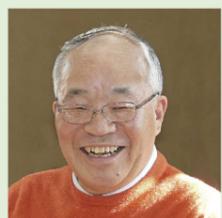
町では、これまで10年以上通いの場の立ち上げ支援を行ってきました。支援の内容は地域に向いて通いの場づくり説明会の実施、体操指導、補助金の交付などです。今年度は、原宿地区、飯野地区、雲間地区の3か所の皆さんから通いの場立ち上げの声があり、説明会と体操指導を行いました。

### うちの地域にも

健康で動ける体がなければ、やりたいこともできません。5年後、10年後の夢をかなえるために、地域で通いの場を立ち上げてみませんか。なお、活動中の通いの場の情報(場所、活動日時など)は、お問い合わせください。

問合せ 包括支援係  
 ☎82-6135

1月〜2月に体操指導を行った飯野地区と雲間地区で通いの場を立ち上げに至った経緯など、お話を伺いました。



**飯野地区**  
 おかだひろしさん  
 令和7年7月に自治会館のトイレの改修工事を行った後、役員で話しているときに「せっかく改修したのだから、何かやりたい」との声が挙がりました。その時、「通いの場」の話が出て、役場に内容聞きに行き、

まずは試してみようということになりました。実際にやってみると毎回10人程度集まるようになり、参加者からは「個人ではなかなか運動できないけど、みんなと一緒にできる。体操する機会ができて良かった」との声が聞かれました。また、近所でもあまり顔を合わせていなかった人とも会うようになりました。以前は自治会で催しをしても、地域に高齢者が増えたこともあって、なかなか人が集まらなかったんです。でも、この通いの場が皆さんが外に出る良いきっかけになっていますね。



**雲間地区**  
 すずきしげのぶさん  
 きっかけは住民のかたの「大同地区では通いの場を10年もやっていないのに、うちの地区(雲間地区)にはない」との声でした。この声を受けて、まず体験教室を実施しました。体験教室では通いの場についての説明と簡単な体操指導を役場職員にやっていただきました。参加者の意向を聞き、翌週から本格的に始めました。鬼石式筋力トレーニングをフルで、ラジオ体操は4回に分けて、指導していただきました。実際にやってみると、翌日には筋肉痛にもなりませんでした。これは効果があるんだなと実感しています。また、皆さんが明るく楽しくやっています。強制ではなく、やりたい人・その日に参加できる人が集まって、毎回10人程度の人が参加しています。

きつかけは住民のかたの「大同地区では通いの場を10年もやっていないのに、うちの地区(雲間地区)にはない」との声でした。この声を受けて、まず体験教室を実施しました。体験教室では通いの場についての説明と簡単な体操指導を役場職員にやっていただきました。参加者の意向を聞き、翌週から本格的に始めました。鬼石式筋力トレーニングをフルで、ラジオ体操は4回に分けて、指導していただきました。実際にやってみると、翌日には筋肉痛にもなりませんでした。これは効果があるんだなと実感しています。また、皆さんが明るく楽しくやっています。強制ではなく、やりたい人・その日に参加できる人が集まって、毎回10人程度の人が参加しています。