住民主体の通いの場

立上げガイドブック

行って、作って、
もっと楽しい！
さぁ！
通いの場へ！

山形市

まずはじめに…

「住民主体の通いの場」って？

住民の皆さんが主体・主役となって、
身近な集会所などに週1回以上集まり、
介護予防の運動（いきいき百歳体操など）
を行う場です。

通いの場ができるまで

やってみたいな
興味があるな

自分達のところで
できないかな？

まずはご相談ください
＜相談先は裏表紙をご覧ください＞

どんなことをするの？　２ページ

誰が運営するの？　３ページ

どこでするの？　４ページ

どうやってお知らせするの？
参加者を集めるの？　５ページ

何が必要なの？　６ページ

Q&A　８～９ページ
その他支援について　１０ページ
相談先　裏表紙

1．活動内容

どんなことをするの？

通いの場では、介護予防に効果的な運動を行います。山形市では、簡単な体操で効果のある「いきいき百歳体操」をおすすめしています。

長く続けることができる活動を考えてみましょう。

【メモ】わたしたちはこんなことがしたい！

＜活動内容（体操）の例＞

・ペットボトルを使った体操　・ずんどこ体操
・リズム体操・しゃんしゃん体操・ラジオ体操
・テレビ体操　・ロコモ体操
・オリジナル体操　　など…

＜体操の後の活動例＞

・かみかみ百歳体操　・輪投げ　・卓球
・カラオケ　・おしゃべり　・お茶のみ　　など…

２．中心になる人、お手伝いする人

誰が運営するの？

地域の役員の方々が中心となり運営しています。なかには、「介護予防のために何かやりたいね」と思っている有志の方々が集まっているところもあります。

誰か１人に負担が偏らないよう、参加者みんなで役割を担当することも重要です。みんなで協力し合いましょう。

【メモ】わたしがやります！みんなで協力しましょう

＜中心となって活動している人や団体の例＞

町内会（福祉部）　地区住民・個人　地域のサークル
福祉協力員　民生児童委員（元福祉協力員）　など

3．会場

どこで活動するの？

「自治会の集会所」や「地区公民館」などで行っているところが多くあります。その他には、「個人の自宅」で行っているところや「お寺」で行っているところ、「介護保険施設」が施設の一部を開放しているところもあります。

【メモ】わたしたちはここでやろう

４．お知らせ方法、参加者の集め方

どうやってお知らせするの？
参加者を集めるの？？

仲間同士の口コミで参加者を集めたり、活動内容などを書いたチラシを作成して近所に配布したり、回覧板でお知らせする方法などがあります。

町内会の人を対象に参加者を募っていたり、町内会にかかわらずどなたでもお誘いできる体制でお知らせしているところもあります。みんなで話し合って決めましょう。

【メモ】こんなふうに人を集めよう

自分達でのぼり旗をつくりました！

5．必要物品・費用

何が必要なの？

活動するうえで、会場費や、暖房機器、燃料代など、活動費が必要な場合があります。また、「いきいき百歳体操」には、テレビ、椅子、DVD機器を使用します。

【メモ】こうして進めてみよう

実際に活動している「住民主体の通いの場」の立上げや活動の工夫をご紹介します

・百歳体操の後には、小グループに分かれて運動普及推進員の方が脳トレや簡単な体操をしています。おしゃべり会の時間もあり、
百歳体操を１００人でする！という意気込みで活動しています。

・テレビやＤＶＤ機器は、
町内で使わなくなった人からもらいました。

・椅子は、施設で使わなくなったものを譲ってもらいました。

・参加者全員から参加費３００円集めて、
お茶のみ用のお茶やお菓子を買っています。

・会場はお寺をお借りしています。
住職さんのご厚意で会場費を無料にしてもらっています。

・のぼり旗や町内の回覧板で参加者を集めていますが、直接声をかけて誘うことが一番効果的でした。

Q．どうして通いの場は必要なの？

A.

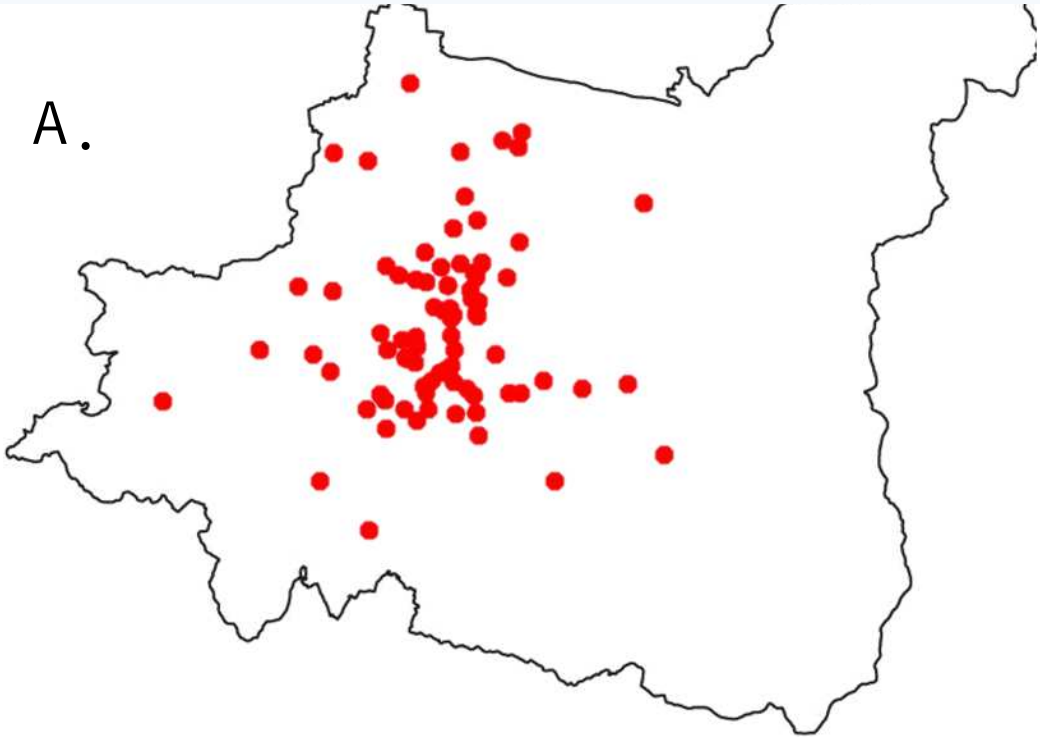
・**健康づくりとして**
定期的に身体を動かすことで、筋力がつき骨折や転倒を予防します。みんなで集まって運動すると、周りに後押しされ長続きします。

・**仲間・居場所・生きがいづくりとして**
幅広い年齢、様々な人生経験をもった人たちとの交流ができます。また、住み慣れた地域に「居場所」があることは、健康で幸せな暮らしにはなにより大切です。

・**支え合いのしくみづくりとして**
通いの場が充実することで、住民同士のつながりができ、自分らしく地域の中で暮らし続けられる、支え合いの関係ができていきます。

Q．山形市内ではどれくらい活動しているの？

A．



市内１０２ヶ所
１，８４０人
（R7.2月末現在）
が活動しています

Q．どのくらい運動すればいいの？

A.
　１回３０分、週２回程度行うのがちょうど良い運動です。１回運動してから２～３日休んで筋肉の疲れを取った方が、筋力がつきやすいといわれています。

Q．何歳から始めても筋力ってつくの？

A.
　９０歳を超えても、筋力・運動能力は向上します。
　継続することで、筋力は維持されます。
　大切なのは、無理をすることなく続けることです。

Q．いきいき百歳体操ってどんな体操？どんな効果があるの？

A.
　筋力を鍛える体操です。おもりを手首や足首につけ、椅子に座ってゆっくりと手足を動かします。
　効果としては、まず筋力がつきます。筋力がつくことで身体が軽く感じ動きやすくなります。また、バランスをとる能力も高まり、転倒しにくくなり、骨折や寝たきりになることを予防します。

立上げ支援

内容　①介護予防の必要性や効果についての説明と、「いきいき百歳体操」の紹介・説明

②介護予防に関する講師等による講話や実技指導（年4回まで）

＜例＞・作業療法士による体操のコツやアドバイス
・運動と栄養や食事の話　など…

③体力測定の実施（年２回）

④いきいき百歳体操のＤＶＤとおもりの無料貸出

対象　週１回以上介護予防の運動をしたいと考えている団体、活動を始めて１年未満の団体

活動して２年目以降も活動の継続をお手伝いします
「活動応援ブック」をご覧ください

【体力測定の様子】

【インストラクターと
体操している様子】

【お問合せ】長寿支援課予防推進係　TEL:641-1212（内線567・568）

相談先一覧

＜地域で助け合える仕組みづくりのお手伝いをしています＞

生活支援コーディネーター

山形市社会福祉協議会　福祉のまちづくり第二係
電話：645-8061

＜市民のための高齢者総合相談窓口です＞

地域包括支援センター名称	電話番号	所在地	担当圏域
済生会なでしこ地域包括支援センター	681-7450	長町751番地	出羽・大郷 明治・千歳
地域包括支援センター大森	685-1224	大森2139番地1	楯山・高瀬・山寺
地域包括支援センター敬寿会	634-2309	五十鈴三丁目6番17号	鈴川
たきやま地域包括支援センター	622-4577	岩波5番地	滝山
地域包括支援センターふれあい	628-3988	桜田西四丁目1番14号	第六
山形西部地域包括支援センター	646-1165	すげさわの丘46番地	南山形・本沢・大曽根・西山形・村木沢
篠田好生会さくら地域包括支援センター	635-4165	桜町2番68号	第一・第二
地域包括支援センターかがやき	631-8020	旅篭町一丁目7番23号	第三・第四・第九
霞城北部地域包括支援センター	645-9070	城西町二丁目2番22号	第七
霞城西部地域包括支援センター	647-8010	城西町二丁目2番22号	第十・飯塚・椹沢
蔵王地域包括支援センター	688-8099	蔵王半郷79番地7	蔵王
済生会愛らんど地域包括支援センター	679-3611	妙見寺4番地	第五・第八・東沢
南沼原地域包括支援センター	664-3080	沼木1129番地1	南沼原
金井地域包括支援センター	664-2181	陣場903番地	金井

山形市福祉推進部 長寿支援課 予防推進係
TEL：641-1212（内線567）
令和７年５月