

米沢市 「通いの場」 活動事例集

この活動事例集は、米沢市社会福祉協議会の生活支援コーディネーターが、地域の「通いの場」に訪問し情報の収集を行い、年6回以上開催している「通いの場」の情報をまとめ、作成したものです。



発行：米沢市社会福祉協議会

※掲載情報は令和2年3月現在のものです。

もくじ

1. はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・	1
2. 『通いの場』ってどんなもの？・・・・・・・・	2
3. 『通いの場』に通うことで 「社会参加」と「介護予防」につながります・・・	4
4. 『通いの場』の活動事例紹介・・・・・・・・	5
5. 『通いの場』を通した支え合い (地域のお宝)を紹介します・・・・・・・・	20

ご紹介する「通いの場」の問い合わせについては、米沢市社会福祉協議会の生活支援コーディネーターにご連絡ください。



はじめに

しゃべって！笑って！元気はつらつ！！

ポイントは「社会参加」・「おたがいさまの支え合い」

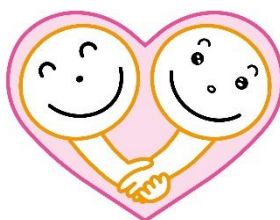
私たちが住む米沢市においても、地域の差はありますが、高齢化は一層進んでおり、一人暮らし高齢者や高齢者のみの世帯が増加するなど、高齢社会への対応が大きな課題となっています。

そこで、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう一人ひとりの健康づくりはもちろん、地域で気にかけて、見守り合い、支え合うことが重要です。支え合いはご近所やお友達付き合い（社会参加）といった、身近な地域のつながりが元になります。

昔ながらの文化や伝統を継承しつつ住民が交流する通いの場は、これからの「**自分も地域も元気なまちづくり**」を目指すうえでとても大切であり、その取り組みに多くの関心が集まっています。

今回、地域の『通いの場』を多くの方に知っていただき、通いの場を拠点に支え合いがさらに広がればと思いを込め、活動事例集を作成しました。

社会参加



おたがいさま
の支え合い

「通いの場」ってどんなもの？

どこで、どんな活動をするの？

『通いの場』は、住民同士が気軽に集まり、楽しいひと時と仲間づくりができる場です。集まることで交流ができ、人と人とのつながりの輪を広げられます。また、出かけることで介護予防にもつながります。みんなが集まりやすい場所がそのまま『通いの場』となります。

例えば……



みんなでグランドゴルフ、いっしょくでは美味しい食べ物と楽しくおしゃべり♪



コミセンを会場にお料理教室も行っています。



施設の一室で、お茶を飲んだり、ゲームをしたり、体操をしたりと楽しんでいます。



今日は折り紙教室。毎回楽しみがあっていいよねえ。



みんなで体操！
みんなで介護予防！！

いろいろな「通いの場」に、たくさんの笑顔があります
そんな「笑顔」をほんの一部ですがご紹介します



みなさんの地域でも「通いの場」を行うことで、たくさんの笑顔を増やしてみませんか♪

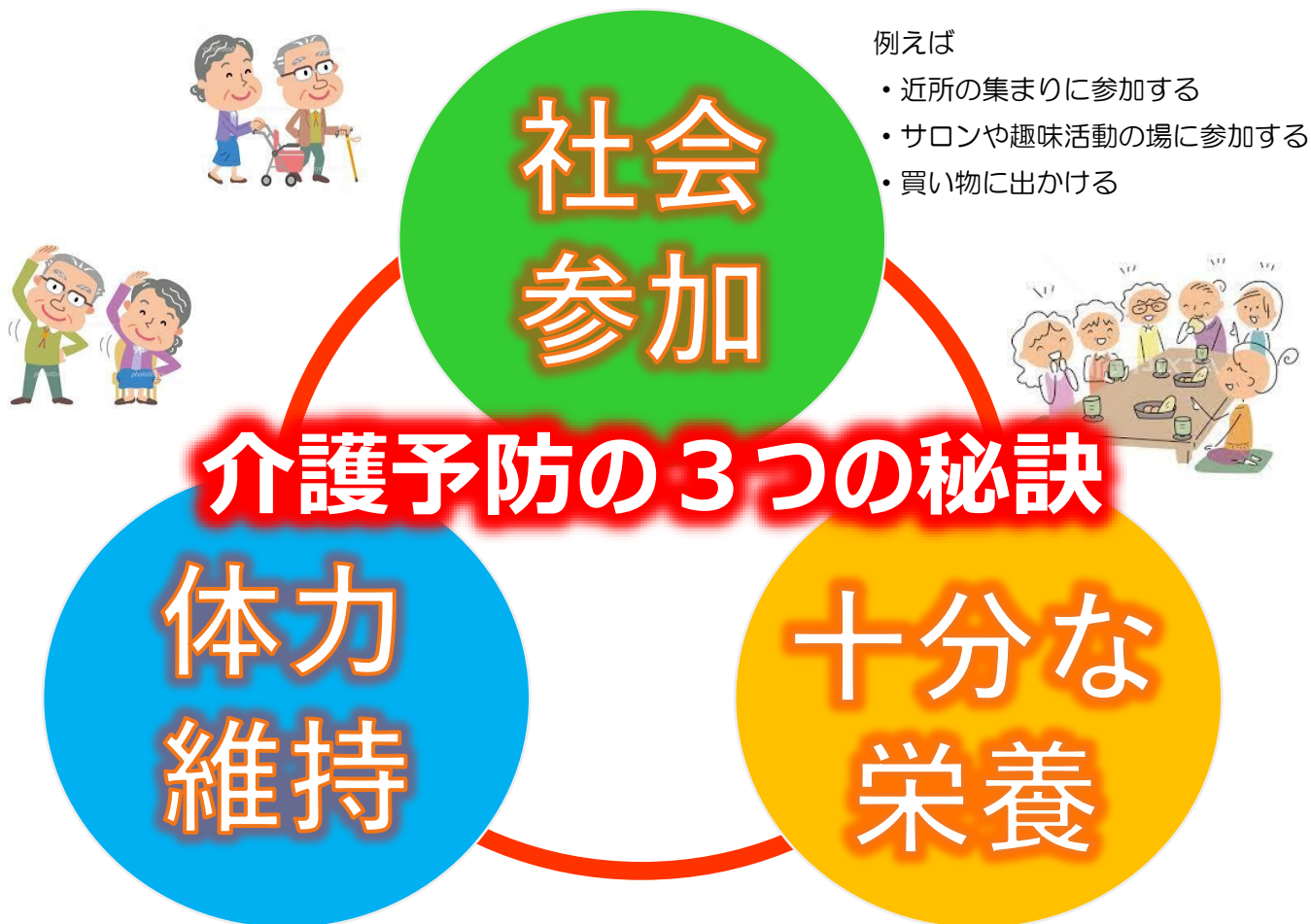
「通いの場」に通うことで 「社会参加」と「介護予防」につながります

「社会参加」が「介護予防」に！！

高齢者の介護予防には、積極的な人付き合いや社会参加、趣味や特技を活かした活動や家事などの日常生活動作が有効です。

特に、『社会参加』にはとても重要な役割があり、家の中から外に出ないなどの社会性の低下を招くことで体や心の活発さを失う要因となり、体を動かさないことで食欲の低下につながり、次第に体力が低下し体を弱くします。

つまり、社会参加が減るという事は、虚弱化の進行を進めることとなります。



例えば

- ・近所の集まりに参加する
- ・サロンや趣味活動の場に参加する
- ・買い物に出かける

例えば

- ・家の近くを歩いてみる
- ・軽体操や100歳体操で体を動かす
- ・畑仕事や花植えなどの軽作業

例えば

- ・友達と一緒にご飯を食べる
- ・栄養バランスの良い食事
- ・よく噛み、たんぱく質（肉、魚など）を摂る

◆◆◆通いの場の活動事例紹介◆◆◆

元細工町・元籠町・ 門東町の速音読会

いつまでも元気に過ごしてほしい！
～町内福祉部の取り組み～

開催日	毎月第4木曜日 10時30分～
会場	極楽麦酒本舗
対象者	原則、町内会の高齢者
参加費	300円
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・お口の体操 ・速音読 ・会食
自慢	町内会福祉部が中心となっている活動です。「いつまでも元気に生活してもらいたい！」町内会長と福祉部長の熱い思いで始めました。アイデア豊富な福祉部長が元気高齢者を支えています。

速音読は脳の活性化が期待できます。町内会では、敬老会に参加された高齢者全員に速音読のテキストをプレゼントしました。



速音読会の様子。名作の一節を読み、その情景を思い浮かべていると昔話に花が咲くことも！そして、脳をフル活用した後にはおいしい料理が登場！みんなで食べる昼食は格別です！

魚屋さんの集いの場 「沼沢魚店」

買い物ついでにおしゃべりすっぺ！
いつでも、だれでも寄ってって！！

開催日	毎日
会場	沼沢魚店
対象者	どなたでも
参加費	なし
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・お買い物ついでにおしゃべり（お惣菜もありますよ） ・配達も行っています
自慢	椅子に座っておかみさんとの会話、時には焼き物、煮物の手伝いもしますよ



ご主人は配達へ。おかみさんは店番をし来店されたお客様とおしゃべりで盛り上がります。

店内には座っておしゃべりができる椅子も準備しています。



入り口には、「本日のおすすめ」のお惣菜を書き出してあり、できるまでの間のおしゃべりが何よりも最高です☆

東雲サロン

みんなの笑顔が
みんなの元気！！

開催日	毎月第3金曜日 午前中
会場	佐氏泉会館
対象者	東雲会の方
参加費	500円
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・絵手紙づくり ・おしゃべりとお茶のみ ・一緒に昼食
自慢	終了後は、みんなと昼食を食べながらおしゃべりをして楽しむことです！



毎年11月には信用金庫のロビーに絵手紙を展示しています。多くの方に見ていただくために日々頑張っています。

みなさん見に来てください(^^♪



サロンを始めて約10年。笑顔を忘れず楽しく開催しています。

上野町長寿会

地域への貢献と交流の融合！
いつまでも元気な秘訣

開催日	月1回（冬期間休止）
会場	虚空蔵尊社務所
対象者	上野町町内会の60歳以上の方
参加費	年2,000円
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・虚空蔵尊の清掃 ・お茶のみ ・新年会などの季節の行事など
自慢	何歳になっても地域の一員！自分たちができると地域貢献！活動後のお茶のみ会のお菓子は今も昔も「謙信せんべい」の割れせんべいです。



「同じ地域に住む高齢者同士のコミュニケーションが取れる会にしたい！」「これまで続けてき

た会をなくさずに続けていきたい！」会長の五十嵐さんの言葉です。毎月1回、虚空蔵尊の清掃とお茶のみ会をしています。その他季節ごとのお楽しみ行事を行い、会員同士の親睦を深めています。



会の運営には活動資金が欠かせません。上野町長寿会では、地域の企業と連携して海産物を中心とした物品斡旋を行い、そのディベートを活動資金に充てています。以前は廃品回収もされていたそうです。会運営は会員のアイデアが支えます。

スペースF

「家に閉じこもらず交流しよう！」
アパートの空室を利用した集い

開催日	毎週水曜日 10時30分～
会場	セジュールエル 105号室 (米沢市東大通 3-8-26)
対象者	どなたでも
参加費	その都度
内容	・お茶のみ ・創作活動(タティングレース、 アメリカンフラワーなど)
自慢	好きな時間に来て、好きなことをする。気楽な通いの場。高齢者も子育て世代もみんな集まれ!



市内でハンドメイドされている方との会話。ハンドメイドショップの開催に向けて打ち合わせをしています。

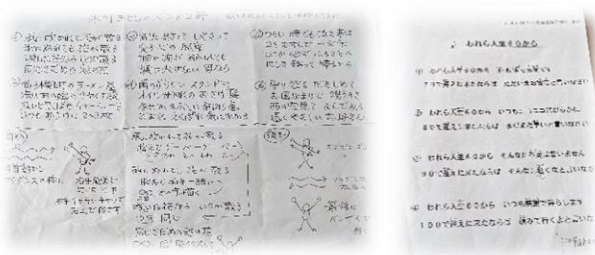
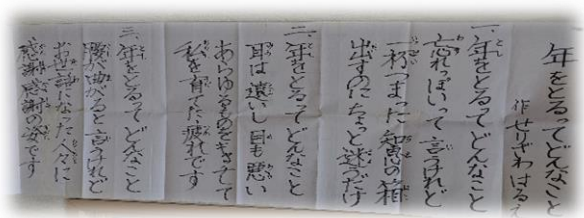


代表の金澤さんは趣味特技が豊富! これまで鷹山大学などで講師を務めていました。一緒に創作活動してくれる方はもちろん、お茶のみだけしたい方も大歓迎の会です。

上矢来サロン

☆元気なご婦人の集まり☆

開催日	毎月第3月曜日 10時～12時
会場	上矢来サロン
対象者	地区住民
参加費	100円
内容	・歌ったり、軽体操したりおしゃべりしたりして楽しんでいます
自慢	テーマソング3曲ありま～す!! ♪年をとってどんなこと♪ ♪きよしのズンドコ節♪ ♪われら人生60から♪



えほんや絵瑠夢

大人も子どもも

絵本っていいですね～♪

開催日	毎月第2・第4火曜日 10時～11時30分
会場	エルムアベ店内
対象者	どなたでも
参加費	500円
内容	・絵本を見たり読んだり、おしゃべりしたり、お茶したり (子連れOK!)
自慢	気軽に立ち寄れる“絵本屋さん”、 ミニ講座“筆ペン絵文字～凛～” 第1金曜日10時から(7月まで) 参加費1000円



幅広い年代の方に楽しんでいただける本がたくさんあります。



絵本の販売はもちろん、好きな本を座ってゆっくり読むこともできます。畳のスペースもご自由にどうぞ!

“小さな絵本屋さん「絵瑠夢」”をどうぞのそいでみてください。

ちょっと“いっぴく”

ドラッグストア内での

通いの場

開催日	毎月第4木曜日 10時～12時
会場	ウエルシア米沢中央5丁目店
対象者	どなたでも
参加費	100円
内容	・おしゃべり ・お茶のみ ・脳トレ、軽体操 ・年2回外出
自慢	いつも、楽しく笑顔で開催しています。



お茶を飲みながら楽しくおしゃべりをしています。時には脳トレ。時には体操。そして料理も! みんなでしてみたいことを楽しく行っています。



お出かけするのも楽しいね♪

ふれあい塾

元気の秘訣は、
みんなとの「おしゃべり！」

開催日	毎週月曜日 13時30分～
会場	北部コミュニティセンター
対象者	どなたでも
参加費	200円
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・お茶のみ ・月1回参加者から得意分野について発表会 ・ランチ会（2カ月に1回） ・時には近場に外出
自慢	男性参加者が多く、みんなで楽しくおしゃべりすることです。

毎週月曜日に集まり、楽しくおしゃべりをしています。また月1回、1時間程度、参加者の得意分野の話しをし、その後はみんなでフリートークを行います。

参加しているメンバーとお話することで、みんな生き生きとし、元気になり、集まるのが楽しみです。おいしいコーヒーを飲むのも楽しみです☺



定期的にランチ会や外出もしています。今回は芋煮会をして楽しみました。

無駄骨会

歳をとったら見栄を捨てて楽しもう！
60歳過ぎたら友だちを増やそう！

開催日	毎月第1月曜日
会場	通町会館 友通
対象者	原則町内会の方
参加費	500円
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・麻雀、将棋、囲碁、その他ゲーム ・パソコン教室 ・町内を巡回して「火の用心！」 ・徘徊の時はみんなで搜索！
自慢	ここは男性が中心の通いの場。出欠はとらない、好きな時間に来て帰る、気楽で居心地のよい会をめざしています！



「家に閉じこもらない。いろんな人と交流する。自分の好きなことをする！」市内では珍しい男性中心の通いの場です！



今は少なくなった「火の用心！」と呼びかける子どもの声。自分たちでできることを

考え、車にスピーカーをつけて町内で火災予防を呼びかける活動を始めました。

「高齢者だからできることをする。他でやってないことに挑戦する！」と意気込む代表の遠藤さんです。

直峰町福祉部

- ・町内みんなで支え合い！
- ・隣近所の助け合い！
- ・声を掛け合い元気に過ごそう！

開催日	随時
会場	直峰町会館
対象者	地区住民
参加費	無料
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・直峰町福祉サロン（笹巻づくり、そば打ち、会食会 等） ・健康教室（出前講座） ・高齢者から子供まで一緒に参加する行事（盆踊り 等）
自慢	高齢者が参加できる企画・行事を実施しています。



毎年開催しているサロンの様子です。市役所の健康課さんに来ていただき認知症予防についての話しと体操を行いました。

その後は、みんなで笹巻を美味しくいただきながら、楽しく会食会を行いました。



隣近所でのお茶のみ会も行われています。

お茶のみはいすねえ！

笹野町れでいーす

地域の女子会！
元気な地域をつくる
レディースの集い！

開催日	概ね月 1 回（年間計画による）
会場	南原笹野町公民館
対象者	町内の女性
参加費	500円
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・お茶のみ、会食 ・花植え（子どもと一緒に） ・味噌づくり ・研修旅行など
自慢	みんなでアイデアを出し合っ て活動を決める。誰でも意見を出し やすい雰囲気づくり。役割分担 して楽しく活動しています！



10年以上前に町内婦人部の解散時に、有志が集まって結成した会です。会の活動は会員みんなで話し合っ
て決めていきます。開始時間まで来ない会員には電話で連絡。会員相互に気にかけています。「この会に参加している方は心配ないが、出たくても出て来られない方が心配。」会員からこんな話が出ていました。

南原笹野町町内会には、子供会、若笹会、昭和の会と年代別に集う会があるのも特徴です。特に昭和の会は中高年の男性が中心となっており、どんな会なのか興味が湧きます。皆さんの地域にはこんな会ありますか？

下中田福祉部

お互いに声を掛け、助け合い、
元気に楽しく過ごしていこう！

開催日	随時
会 場	下中田公民館
対象者	地区住民
参加費	無料
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・パークゴルフ ・写仏、説法、座禅体験、映画鑑賞 親子一緒のバーベキュー ・健康教室 ・いきいきサロン
自 慢	福祉部だより「ひまわり」を作成し回覧板で活動周知



健康教室の「パークゴルフ」の様子です。天気にも恵まれ、程よく汗をかき、お互いを気にかけていながらホールを回りました。今回で8年目の取り組みで、今後も介護予防のために続けていきたいです。



終了後は、参加者みんなで懇親会。みんなで食べる昼食は最高に美味しいね！

寺子屋企画・ 田沢寺

「ゆるっとござとごえ。
ほん
本とのご縁寺」

開催日	月1～2回 その都度
会 場	田沢寺
対象者	どなたでも
参加費	その都度
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・しゃかい学+ゆるゆる読書会 ・季節行事(ひなまつり、クリスマス会など)
自 慢	自然豊かな場所にあるお寺を開放し、幅広い交流を行っています。本が好きな個性あふれる方々がたくさん参加されています。



子どもが遊べる場があればいいなあ～、多様な方が集まる場を作りたいなあ～、本を通じて人が集まる場があればいいなあ～との思いで始めた田沢寺(でんたくじ)を開放した通いの場です。

上中原 お茶のみ会

若さの秘訣は
「おしゃべり」です♪

開催日	毎週日曜日10時～15時
会場	上中原公民館
対象者	地区住民
参加費	無料
内容	みんなで食べるものを持ち寄ってのお茶のみの場
自慢	みんなの顔を見ることで元気を確認してます “1日1日を元気に過ごそう”との思いを共有



隣近所の方が毎週日曜日に集まり、みなでお茶菓子や食べ物を持ち込み、楽しくおしゃべりをしています。

はじめた頃は、わなげや折り紙をしており、現在はおしゃべりをして終始大笑い。笑うことは何よりの健康療法！お互いに気かけ合いながら今後も続けていきます。

グループ ふきの葉

「〇〇好き」がたくさん♪

開催日	週3～4回
会場	板谷集会所
対象者	地区住民
参加費	その都度
内容	・火曜日 詩吟 ・おしゃべり ・ランチ会・・・など
自慢	みんな仲がいい。なんでも言い合える中で、気にしない関係性 毎回会っても話は尽きない



臨床美術の体験会を行いました。みんな思い思いに絵の具でイラストし、おしゃべりを交えながら楽しんでいます。



お昼はみんなで昼食。自然とそれぞれが準備をはじめ、あっという間に出来上がり。みんなで食べると美味しいね♪



上新田交友会

「他さこがな会はないべ？」
笑顔が絶えない元気な会！

開催日	毎週水曜日 9時～
会場	市営人工芝サッカーフィールド 上新田公民館（雨天時および冬期）
対象者	上新田地区の60歳以上の方
参加費	その都度
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・グランドゴルフ（春～秋） ・卓球、ワナゲ、スポーツ吹矢等 ・手芸、色紙を使った製作等 ・お茶のみ
自慢	雨が降っても、雪が降っても、週1回はみんなで集まる！男性がお茶を出してくれます。



「みんなにグランドゴルフを楽しんでほしい！」会長の齋藤さんは毎回ホールインワン賞を準備して出かけます。楽しい活動の陰には、“縁の下の力持ち”がいます。



毎週顔を合わせるいつも笑顔の仲良しグループ！女性はおいしい手作り料理を持ち寄り、男性は準備とお茶出しと後片付け。手芸の先生、ムードメーカー、まとめ役、知らず知らずのうちにみんなで役割分担して楽しんでいます！

李山茶のみ会

みんなで楽しく、
笑って、食べて！

開催日	毎週水曜日（その他随時）
会場	後藤典雄さん・栄子さん宅
対象者	どなたでも
参加費	その都度
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・お茶のみ ・カラオケ ・悩みごと相談
自慢	気を遣わずに集えるアットホームな居場所。みんなで料理や食材を持ち寄ってお茶のみをしています。料理自慢の旦那さんがおいしい料理を振舞ってくれるかも…！



南原で自宅を開放されている後藤さん。気を遣わずみんなが笑顔になる会にしたいとお話されました。テーブルには持ち寄ったごちそうがいっぱい！高齢となり後藤さん宅へ来られなくなった方には、栄子さんがおいしい料理を持って訪問することもあるそうです。



この場にはいない人のことは言わない！楽しい話でいつも盛り上がる通いの場です。

◆◆◆事業所が主体の通いの場の活動事例紹介◆◆◆

カフェ・わっか

障がい者との
ふれあい交流の場

開催日	毎月第1、第3土曜日 10時～15時
会場	立町4339-9
対象者	どなたでも
参加費	無料
内容	お茶を飲んだりしてワイワイガヤガヤ過ごしています 時にはランチも一緒に！！
自慢	☆障がい者と気軽にふれあってもらえる場所☆



気軽にふれあってほしい場として平成30年11月から活動しています。多くの市民の方にご利用いただき、障がい者と交流し一緒に楽しんでもらいたいと思います。

サロンさくら

いつまでも地域で元気に！
いられるようにお手伝い！！

開催日	隔週水曜日 13時～
会場	デイサービスさくら
対象者	介護保険認定外の方
参加費	1,000円
内容	・お茶のみ ・健康体操 ・創作活動 ※送迎あり（自己負担あり）
自慢	介護保険のデイサービス事業者が提供する集いの場。利用者が楽しんでもらえるよう季節に合わせた活動等スタッフがアイデアを出し合っています。



活動は季節が感じられるものがいっぱい。七夕には簾作り。秋の収穫時期にはジャガイモ掘りのレクリエーション。スタッフのアイデアが光ります！



サロンさくらのお約束ごとは「他人のことは言わない。他人の詮索をしない。」誰でも気持ちよく楽しく参加できるような気配りがされています。そんなサロンさくらでは笑顔が絶えません！

ぐりーん 活き活きクラブ

主役はクラブ員の皆さん
生きがいつくりと仲間づくり

開催日	広幡：毎週（木） 六郷：毎週（火） 時間帯：13時～16時
会場	成島園、ヨークベニマル成島店
対象者	広幡地区、六郷地区在住の概ね75歳以上の介護を必要としない方（各定員7名）
参加費	無料（ご自分の物はご自分で）
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・お茶会（料理教室や体操教室も随時開催） ・ヨークベニマル成島店にてお買い物
自慢	クラブ員が主役 送迎あり



お茶のみの様子



買い物の様子

準備やお茶出し、後片付けは全てクラブ員の皆さんが行っています。気兼ねすることなく安心して参加できる場です。地域の皆さんの参加お待ちしております。

◆◆◆サロン・通いの場一覧表◆◆◆

地区	サロン名	会場	開催日	活動時間	参加費	活動内容
中部	興譲サロン	中部コミュニティセンター	第2土曜日 ※5月～11月まで	10:00～11:30	200円	歌、おしゃべり、各種イベント
中部	ふくふく会	米沢カトリック教会	毎週水曜日	9:30～11:30	200円	おしゃべり
中部	サロンさくら	デイサービスさくら	隔週水曜日	13:00～	随時 (送迎実費)	お茶のみ、健康体操、創作活動等 ※送迎有
中部	かたくりの会	中部コミュニティセンター	行事によって異なる	行事によって異なる	年2500円	地区内の女性の輪を広げ、女性としての知恵を深め、楽しむ。
中部	あいべ	まちの茶の間 あいべ	毎週月曜日～土曜日	11:00～17:00	その都度	おしゃべり 体験など
中部	元細工町・元籠町・門東町の速音誦会	極楽麦酒本舗	第4木曜日	10:30～	300円	お口の体操、速音誦、会食
中部	魚屋さんの集いの場「沼沢魚店」	沼沢魚店	毎日	7:00～19:30	なし	買い物ついでのおしゃべり
中部	カフェ・わっか	立町4339-9	第1、3土曜日	10:00～15:00	無料	お茶のみ、おしゃべり、ランチ会

地区	サロン名	会 場	開催日	活動時間	参加費	活動内容
東部	花沢連合さわやか いきいきサロン	東部コミュニティセ ンター	毎週金曜日 行事型 年8回	10:00~11:00 行事は別	100円 行事別途	100歳体操 行事は交流会
東部	花沢団地いきいき サロン	花沢団地集会所	毎週水曜日	10:00~13:00	昼食会の時 500円	交流会、はっぴい体操
東部	片子きらきら会	片子三地区会館	月1回 4月~2月まで	10:00~13:30	1000円	交流会、各種行事、 月1回程度の昼食会
東部	片子元気会	片子三地区会館	毎週水曜日	10:00~11:00	月300円	健康で生活できるため の運動教室
東部	サロン玉ノ木	玉ノ木町会館	年6回	随時	その都度	お茶のみ おしゃべり
東部	東雲サロン	佐氏泉会館	毎月第3金曜日 4月~11月まで	9:30~12:00	500円	絵手紙づくり
東部	スマイルサロン	fitoneなごみ	最終土曜日	10:00~12:00	500円	認知症予防に関する活 動
東部	上野町長寿会	虚空蔵尊社務所	月1回	随時	年2000円	虚空蔵尊の掃除、お茶 のみ、季節の行事 等
東部	スペースF	セジュールエル 105号室(東大通 3-8-26)	毎週水曜日	10:30~	その都度	お茶のみ、創作活動(タ ティングレース、アメ リカンフラワー 等)
西部	ふれあいの間ぼっ かほか	すこやかセンター	毎月第4土曜日	10:00~12:00	300円	お茶会、おしゃべり、 レクリエーション
西部	恵みサロン	館山会館	随時	10:00~13:00	600円	歌、体操、昼食会
西部	おもり町サロン	御守町公民館	年7回	10:00~12:00	200円	映画鑑賞、カラオケ、 食事会
西部	みつわの会	パルコモード2階 会議室	随時	10:00~12:00	その都度	お茶会、芋煮会、 旅行 等
西部	さくらんぼ	西部コミュニティセ ンター	毎月第4日曜日	10:00~12:00	500円	手芸、調理実習、 小旅行 等
西部	他屋町サロン	コジマ会館	5月~7月 9月~12月 月1回	10:00~12:00	その都度	お茶会 ※町内会との合同行事あ り
西部	いきいき100歳 体操 にこにこ会	西部コミュニティセ ンター	毎週火曜日	10:00~11:30	月300円	100歳体操
西部	サロンフクロウ	すこやかセンター	月1回	10:00~12:00	無料	聴覚障がい者との 交流会
西部	手話愛好会 海豚	すこやかセンター	毎月第2、4水曜日	19:30~21:00	年500円	楽しく手話を行う

地区	サロン名	会 場	開催日	活動時間	参加費	活動内容
西部	要約筆記 apple	すこやかセンター	毎月第3日曜日	13:30~15:30	無料	要約筆記の勉強会
西部	中矢来お茶のみ会	愛子さんの家	月 1 回	10:00~11:00	その都度	お茶会 おしゃべり
西部	みんなの広場	西部コミュニティセンター	年 6 回程度	随時	子ども 100 円 大人 300 円	各種体験、 世代間交流、会食会
西部	にこ・かふえ	すこやかセンター	毎月第3土曜日 4月~12月	10:00~12:00	100 円	お茶会、おしゃべり ゲーム、交流会
西部	上矢来サロン	上矢来公民館	毎月第3月曜日	10:00~12:00	100 円	おしゃべり、お茶のみ、 歌、軽体操
南部	ふれあいサロン 地域の茶の間	太田町き・ら・ら館	毎月第1、3木曜日 4月~11月まで	10:00~13:30	700 円	ふれあい、生きがい、楽 しみづくり
南部	ふれあいの会	南部コミュニティセンター	毎月第1日曜日	9:00~12:00	その都度	季節の行事に合わせて ※年2回屋外サロン
南部	さわやか泉会	泉町公民館	年7回	11:00~13:00	500 円	お茶会、体操、わなげ、 カラオケ
南部	杉の目親友会	遠藤和由宅北側の 住宅	毎月第3日曜日	9:30~12:00	500 円	お茶会、おしゃべり、 体操、小物づくり
南部	泉マーサロン	泉町上公民館	毎月第2、4土曜日	19:00~22:00	300 円	健康マーシャン
南部	もりやさん家	森谷さん宅	毎月第3火曜日	10:00~14:00	500 円	おしゃべり、一緒に料 理を作る、会食会
南部	花はなの会	株式会社花はな	毎週月曜日~金曜日	曜日により 異なる	100 円~ (別途年会費 3,000 円)	お茶のみ、健康体操 麻雀、カラオケ、 オカリナなど
南部	えほんや絵瑠夢	エルムアベ店内	毎月第2、4火曜日	10:00~11:30	500 円	お茶のみ、おしゃべり、 絵本を見たり読んだり
北部	サロンこの指と~ まれっ!	置賜総合 文化センター	年 6 回	10:00~15:00	その都度	お茶会、ミニ講座、 昼食会、外出
北部	野の花交流会	置賜総合 文化センター	年 8 回(水曜日)	9:30~14:30	実費	お茶会、おしゃべり、 一緒に料理、会食会
北部	ロコモを吹っ飛ばせ !!シニア運動教室	米沢ダイビングクラ ブハウス	毎週木曜日	10:00~11:30	無料	体操、認知症予防、 交流会 等
北部	ちょっと“いっぶ く”	ウエルシア米沢中央 5丁目店	毎月第4木曜日	10:00~12:00	100 円	お茶のみ、脳トレ、おし ゃべり、軽体操、外出
北部	わげんカフェ	西蓮寺	主に奇数月	14:00~16:00	無料	介護者サロン

地区	サロン名	会 場	開催日	活動時間	参加費	活動内容
北部	明神堂町サロン 花みずき	北部コミュニティセ ンター	奇数月	2時間程度	無料	折り紙・体操・昔話
北部	NPO法人米沢お しょうしの会	だるま茶屋	毎週金曜日	9:30~15:00	その都度	小物づくり
北部	ふれあい塾	北部コミュニティセ ンター	毎週月曜日	13:30~	200円	お茶のみ、お出かけ、 フリートーク、昼食会等
松川	下原町お茶会	下原町自治公民館	毎月第3土曜日 4月~10月	10:00~12:00	年会費あり	体操、カラオケ、わな げ、相談 等
松川	いきいきサロン 「友通」	通町会館 友通	年8回	10:00~11:30	無料	健康体操、芸能鑑賞 等
松川	橋場元気サロン	橋場公民館	奇数月	10:00~11:30	無料	おしゃべり、お茶飲み
松川	お達者倶楽部	吾妻町公民館	年6回程度	10:00~12:00	無料	おしゃべり、お茶のみ
松川	豊心会	窪倉公民館	月1回	11:00~15:00	その都度	おしゃべり、お茶のみ そば栽培など
松川	無駄骨会	通町会館 友通	毎月第1月曜日	8:30~12:30	500円	麻雀、将棋、囲碁、他 パソコン教室など
愛宕	サロン・ドゥ・林泉 寺	林泉寺集会室	年6回	随時	無料	カラオケ、交流会
愛宕	林泉寺サロン	林泉寺集会室	月1回 毎月第2木曜日	10:00~11:30	300~ 500円	お茶のみ、おしゃべり、 歌 等
愛宕	直峰町福祉部	直峰町会館	随時	3時間	無料	お茶会、おしゃべり、交 流会、健康教室 等
万世	きっさ万世	万世コミュニティセ ンター	毎週水曜日	10:00~12:00	無料	お茶のみ、講話 等
窪田	中田住宅あおばの 会	中田住宅公民館	毎週火曜日	10:30~11:30	無料 (外出時は別途)	軽体操、交流会
窪田	家中寿康会	家中公民館	随時	10:00~12:00	年1000円	お茶会、旅行 等
窪田	下中田福祉部	下中田公民館	随時	随時	無料	パークゴルフ、健康教 室、いきいきサロン 町内行事 等
三沢	三沢あったか交流 サロン	三沢コミュニティセ ンター	年7回	10:00~11:30	無料	お茶会、歌、軽体操、 ゲーム、昔遊び
田沢	まんさく	神原公民館	年7回	9:30~12:00	年2000円	お茶会、おしゃべり、 日帰り旅行

地区	サロン名	会 場	開催日	活動時間	参加費	活動内容
田沢	こだまサロン	田沢コミュニティセンター	年6回	10:00~12:00	200円~500円	お茶会、おしゃべり等
田沢	寺子屋企画・田沢寺	田沢寺	月1~2回 (その都度開催)	随時	その都度	しゃかい学+ゆるゆる読書会、季節行事 等
田沢	上中原お茶のみ会	上中原公民館	毎週日曜日	10:00~15:00	無料	お茶のみ、おしゃべり (みんなで持ち寄り)
山上	関根上ふれあいの会	関根上公民館	年10回	3時間	その都度	お茶のみ、輪投げ、旅行、芋煮会等
山上	むつみ会	堤公民館	毎月第1、3金曜日	1時間	その都度	お茶会、輪投げ、季節行事、100歳体操
山上	さくらの会	山上コミュニティセンター	毎月第2火曜日	9:30~11:30	無料	お茶会、おしゃべり、花植え、草むしり
山上	グループふきの葉	板谷集会所	月3~4回	10:00~14:00	昼食代 200円~500円	詩吟、お茶会、親睦会
上郷	めぶきサロン	川井公民館	4月~11月	3時間	無料	公民館清掃、お茶のみ
上郷	いきいき100歳体操上郷	上郷コミュニティセンター	毎週木曜日	10:00~11:00	年500円	100歳体操
上郷	サロン寿	上郷コミュニティセンター	毎月第1、3水曜日	10:00~12:00	その都度	健康教室、お茶のみ 創作活動など
上郷	上新田交友会	市営人工芝サッカーフィールド、 上新田公民館	毎週水曜日	9:00~	その都度	グランドゴルフ、卓球、 輪投げ、スポーツ吹矢、 手芸、お茶のみ 等
南原	お茶のみサロン おたっしゃかい?	南原コミュニティセンター	月1回 最終木曜日	11:00~12:00	無料	お茶会、出前講座、 外出
南原	笹野町れでいーす	南原笹野町公民館	月1回 (年間計画による)	随時	500円	お茶のみ、会食、花植え、 味噌づくり、旅行 等
南原	李山茶のみ会	後藤典雄さん・ 栄子さん宅	毎週水曜日	随時	その都度	お茶のみ、カラオケ、 悩みごと相談 等
広幡	ぐりーん活き活きクラブ	成島園	毎週火曜日(六郷) 毎週木曜日(広幡)	13:00~16:00	無料	お茶会、料理教室、体操 教室、ヨークベニマル での買い物

「通いの場」を通じた支え合い

(地域のお宝) を紹介します

地域の
お宝とは？



私たちの暮らす地域には、日常のお付き合いの中で、支え合いや助け合いがたくさん行われています。しかし、多くの方は当たり前に行っていることから、そのお宝のような大切さに気付いていないようです。

日常のお付き合いや地域の集まりの中で、お互いに気にかけて、支え合っているちょっとした活動を「地域のお宝」といいます。

「見守り活動とは言わない、見守り活動」

「サロン活動とは言わない、サロン活動」

は、地域の様々なところに潜んでおり、日頃の生活の中で当たり前に行っているご近所同士の身近な活動が地域にとっても、自分にとっても大事な支え合いであり、地域の「お宝」です。このような「お宝」を多くの方と共有し、大切な活動であることを認め合うことで、身近な地域で支え合いが生まれ、より暮らしやすい地域づくりにつながっていきます。

板谷地区の支え合い (地域のお宝) を紹介します。

詩吟の様子



みんなで昼食を作ってます！



集会所を会場に、月2回火曜日に詩吟を行い、その後、参加者でお昼を作ったり、持ち寄ったりし、みんなで一緒に会食を行っています。

<その1>
みんなで「会食」



〇〇さん今日はいつもより食欲ないのよね。



<その2>
何気ない
「目配り・気配り」

板谷地区の支え合い（地域のお宝）のつづき



〇〇さん、体調悪いみたい。
〇〇さん、今日は出かけた
みたいよ。



<その4>

得意な人が、
「ちょっと確認」
「ちょっと修繕」

<その3>

「みんなで共有」
「お弁当を届けな
がらの声掛け」

電球を交換したいんだけど...。
テレビが映らなくなっちゃった...。
〇〇を直してほしいんだけど...。

毎週月曜日は移動販売の日。
仲間がみんなを送迎してくれ
ます。



<その5>

「みんなで買い物」
「みんなで声掛け」



<その6>

「趣味活動」
「健康づくり」

詩吟の他にも、み
んなで集まろう！！
と、週3~4回ほど
集まっています。



<その7>

「生きがいつくり」

他にも地域の行事ごとに代表者を決め、
みんなで役割をもって楽しんでいます。

広げませんか？心も通う「通いの場」

「通いの場」は仲間と共に楽しく、いつまでも元気で安心して地域の中で暮らしていくための、仲間づくり、生きがいつくりの場となります。みなさんご自身のために、勇気を出して一歩を踏み出してみませんか？

私たちが生活支援コーディネーターです。 みなさんの地域にある『支え合い(地域のお宝)』 を教えてください。私たちがおじゃまします。

第1層生活支援コーディネーター（市内全域を担当）



清野 雅好
(せいの まさよし)
米沢市社会福祉協議会

◇地域活動、居場所づくり等、住民同士の支え合い活動のお手伝いをします。

多くの方とふれあい、笑顔を見るのが大好きです♪



川井 梢
(かわい こずえ)
米沢市高齢福祉課

100歳体操のことなら私にお任せ♪どこにでもお伺いします。お気軽にご連絡ください。

◇主に介護予防の活動に取り組んでいます。
※いきいき100才体操、米沢はっぴい体操 等

第2層生活支援コーディネーター（コミセン単位を担当）

◇地域活動、居場所づくり等、住民同士の支え合い活動のお手伝いをします。



加藤 秀典
(かとう ひでのり)
米沢市社会福祉協議会

東地区

(中部、東部、南部、松川、万世、山上、上郷、南原)

住民のみなさんに寄り添って活動しています。いろんな情報を教えてください。



梅津 健志
(うめつ たけし)
米沢市社会福祉協議会

西地区

(西部、北部、愛宕、広幡、六郷、塩井、窪田、三沢、田沢)

みなさんの地域にいつでもお伺いします。気軽に声を掛けてください！

この冊子は、米沢市内で活動している「通いの場」をまとめたもので、掲載している団体や写真は、生活支援コーディネーターが訪問し把握した情報の一部です。

今後も、情報を更新していきますので、「通いの場」の情報がありましたら、ぜひ教えてください。

◇◆◇生活支援コーディネーターへのお問い合わせ先◇◆◇

米沢市役所 高齢福祉課
〒992-8501 米沢市金池 5-2-25
TEL 0238-22-5111
FAX 0238-22-5516
Mail kouhuku-ka@city.yonezawa.yamagata.jp

社会福祉法人 米沢市社会福祉協議会
〒992-0059 米沢市西大通 1-5-60
TEL 0238-24-7881
FAX 0238-24-7861
Mail honobono-eshakyo@tiara.ocn.ne.jp