

シニアサロン西部

脳トレで大爆笑！→
みんなで楽しく
認知症予防。



◀「月1回のサロンがとても楽しみ。担い手さんたちが工夫して楽しいプログラムを考えてくれたり、日ごろから何かあれば心配して駆け付けてくれるのでありがたいです。」と語る林さん。

「地域に住んでいる皆さんが」「気軽に参加できる」「交流の場」として、市内に多くの居場所があります(⑧ページ参照)。健康体操やカフェ(お茶会)、食事会、レクリエーション、イベントなど取り組みは多種多様！住民同士で協力しながら運営されています。

シニアの『居場所』って？



特集2

私の『居場所』は地域にある

～人生100年時代のつながりづくり～

高齢化の進展、単身高齢者の増加、認知症700万人時代の到来…
これらの社会問題が顕著となる中、シニア世代の皆さんが住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられるよう、介護予防の取り組みや日常生活での助け合いを充実させ、積極的に社会参加できるように地域づくりが全国的に進められています。

地域の集いの場



ゆきおさん、最近来ないけど、どうしたのかしら…

そうだねえ。帰りに寄ってみるよ。

北本市では、住民による地域に根差した『居場所づくり』が行われており、住民同士が交流し、人とつながり、たくさん笑うことで、自身の健康増進が図られるだけでなく、見守りや助け合いが生まれています。
長寿社会を迎える今、ご近所同士で持ちつ持たれつのつながりづくりを始めませんか？

ゆきおさん、こんにちは。あれ、どうしたの？



先週、転んでしまっただけさ。

さりげない見守り

おいしそうだねえ。元気になるよ！

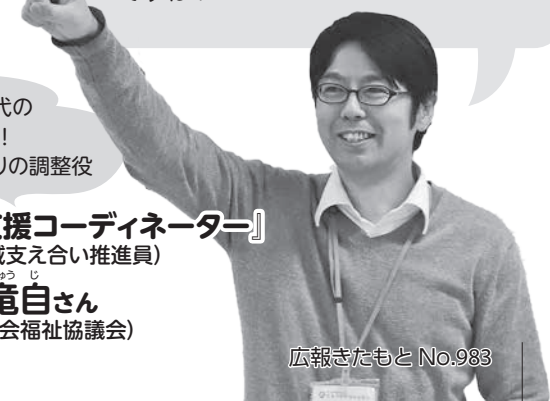


煮物作りすぎたからよかつたら食べて。調子はどう？

『居場所』に集い、人と交流することは、認知症予防や介護予防に効果的です。人とつながりを持つことで、困ったときに助け合える関係性がつくると良いですね！

シニア世代の強い味方！
地域づくりの調整役

『生活支援コーディネーター』
(別名:地域支え合い推進員)
大塚 竜自さん
(北本市社会福祉協議会)



カンタンな移動支援

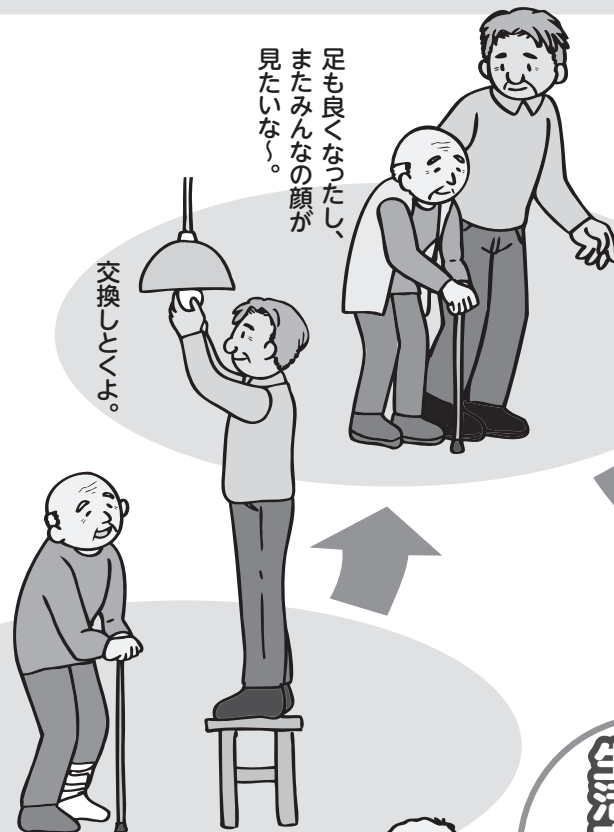
みんなと会えて元気がなれたよ！



「一緒に行動する。みんな待つてるよ。」

足も良くなったし、またみんなの顔が見たいな。

交換してよ。



ちょっとした生活支援

「おみじきをお願いできるかな。」



オッケー！

買い物に行くけど必要なものある？

ありがとね。いつも助かるよ。



電球が切れてて、悪いけど頼んでもいいかい？



最近話題の“イキイキとまちゃん体操”では、サポーターと協力し、歩いて行ける通いの場を拡大中！北本市を元気にしています！



人とつながれる『居場所』があります！

生活支援コーディネーターは、地域の調整役として、たくさんの人と連携しながらシニアの住み良い地域づくりを進めています。⑦ページで取り上げた事例以外にも、地域にはたくさんの居場所があります。まずは地域の居場所へ積極的に参加してみよう！さらに、居場所で、担い手となることで、人とのつながりをより一層深め、もともとと楽しむことができますよ！

：イキイキとまちゃん体操が実施されている居場所

開催場所	居場所名	日程
南部公民館	南公サロン	第2金曜日10:00～
	あじさいサロン	第3金曜日10:00～(8月休み)
南団地集会所	すこやか会	第4水曜日10:00～(8月休み)
		第3火曜日10:00～(8月休み)
ハイデンス集会所	つるかめサロン	毎週木曜日13:00～
	木曜の集い HDCC(ハイデンス老人会)	毎週月曜日10:00～
マリオン北本集会所	スマイル会	第2木曜日13:00～
	マリオン自治会	第4土曜日10:00～
京王地区公会堂	京王お茶会クラブ	毎週日曜日10:00～
		第2火曜日13:30～
ニツ家2丁目集会所	ニツ家2丁目茶話会	最終木曜日13:00～(2～3か月に1回)
		第1木曜日・第3水曜日10:00～
西二集会所	西二なかよし会	第3火曜日13:30～
		毎週木曜日19:00～
コミュニティセンター	コミュニティ喜楽会	奇数月の第3土曜日もしくは第3日曜日14:00～
	ほっとサロン(世代間交流サロン)	第3日曜日13:30～
文化センター	お茶とおしゃべりを楽しむ会	2～3か月に1回(年4回)10:30～
		第3木曜日13:30～(8・3月休み)
勝林公民館	本3サロン	毎週火曜日10:00～
	コスモス会	第4月曜日13:30～
いこいの家	本町6丁目自治会	最終水曜日13:30～
		第4火曜日10:00～
西高尾1丁目集会所	西高尾1丁目サロン	第4金曜日13:30～
	なごみの会	偶数月の第4月曜日12:30～
西山中会館	にこにこサロン	第2金曜日10:00～
	西高尾6丁目ふれあいイキイキサロン	毎週木曜日14:00～
西高尾7丁目集会所	西高尾7丁目いきいきサロン	第1・3火曜日10:00～
		第2金曜日10:00～
西高尾8丁目集会所	ななの会	毎週水曜日10:00～
	西高尾8丁目サロン	第1・3火曜日10:00～
個人宅	サロン木もれ陽(本町4丁目)	第3月曜日10:00～
		第2月曜日10:00～(8月休み)
西部公民館	わくわくサロン	第1月曜日10:00～
	シニアサロン西部	毎週水曜日10:00～
総合福祉センター	にこにこカフェ	毎週金曜日13:00～
	社会福祉協議会	第4土曜日11:00～
チサン第3自治会館	チサン第3自治会	月～金曜日13:00～
		毎週月曜日10:00～
学習センター	くつろぎサロン	第2水曜日10:00～
		第4土曜日11:00～
公団集会所(北本団地)	ふれあいサロン	月～金曜日13:00～
	Eラウンジ	毎週月曜日10:00～
公団集会所	北本団地自治会	第2火曜日9:30～(8月・1月休み)
		毎週金曜日10:00～

開催場所	居場所名	日程
中丸公民館	なかよしサロン	第4金曜日13:30～
	中丸公会堂	第4水曜日10:00～
中丸2丁目空き家	えがおの広場 よっちゃん家	毎週木曜日10:00～
		第4木曜日 9:30～
東部公民館	ときめき☆サロン	第2・4土曜日15:00～
	本宿ゆる～いつながりサロン	毎週火曜日14:00～
緑1～3丁目集会所	緑1～3丁目自治会	毎月2回 9:30～
	駅多目的ルーム	第4月曜日10:00～
北本2丁目集会所	さくらサロン	第1・3金曜日9:30～
		第2・3・4月曜日 9:30～
北本4丁目集会所	にこにこ体操	毎週第1～4金曜日13:30～
		第2・3月曜日13:00～
中央1・2丁目会館	ヴィーナス会	第2木曜日14:00～
		第1・3金曜日13:00～
中央4丁目会館	金曜会	毎週火曜日・金曜日10:00～
	勤労福祉センター	第4月曜日9:30～(8月・1月休み)
宮内1丁目集会所	さわやかサロン	毎週月曜日13:30～
		毎週土曜日10:30～
ワコーレ集会所	ふれあいの会	毎週木曜日13:30～
	ワコーレ交流サロン トマトクラブ	毎週水曜日10:00～
宮内3丁目空き家	宮内三丁目サロン	第2火曜日9:30～(8月・1月休み)
		毎週金曜日10:00～
北部公民館	お茶っこカフェ ※1月open予定	第4月曜日9:30～(8月・1月休み)
		毎週月曜日13:30～
東間8丁目集会所	さわやかサロン	毎週土曜日10:00～
	東間8丁目自治会	第2火曜日9:30～(8月・1月休み)
小規模多機能施設あおぞら	東間7丁目自治会	毎週金曜日10:00～
		第1金曜日9:30～(8月・1月休み)
東間5・6丁目集会所	東間5・6丁目自治会	月2回火曜日10:00～
		毎週金曜日10:00～
東間浅間会館	さわやかサロン	第3水曜日10:00～
	東間1～4丁目自治会	月2回土・日曜日14:00～(不定期開催)
深井公会堂	さわやかサロン	月1回土・日曜日10:00～(不定期開催)
	体話茶屋	第2回火曜日10:00～
サンマンション管理棟	深井地区自治会合同	第3水曜日10:00～
	サンマンション北本自治会ふれあいサロン	月2回土・日曜日14:00～(不定期開催)
スカイハイツ集会所	スカイカフェふれあい	月1回土・日曜日10:00～(不定期開催)
さくら苑	あしびなー さくら苑	

近所に気軽に通える居場所がありますか？

担い手として活躍してみませんか？

問合せ：高齢介護課高齢者福祉係 ☎594-5539
北本市社会福祉協議会地域福祉係 ☎593-2961

地域では様々なカタチで居場所づくりが行われています。

中丸
地域

えがおの広場 よっちゃん家

空き家を活用した居場所づくり



オーナーさんのご厚意で空き家を活用した居場所づくりスタート！



中丸地域のメンバーで、卓球台を囲んでの作戦会議。



地域
交流



地域の誰もが気軽に立ち寄れる、みんなの居場所を目指します！

東
地域

さわやかサロン

居場所への送迎



東地域コミュニティ × セレモホール北本(宮内7丁目)

地域
連携



サロンへの送迎バスの運行がスタート！
国道17号を越えて参加する人を笑顔で出迎える担い手さん。



美味しいコーヒーとともに、折り紙や体操、歌を楽しみます♪

東間深井
地域

あしびなー(遊び庭)さくら苑

介護施設での居場所づくり



沖縄民謡を披露する地域住民のグループ“美ら美ら”さん。



特別養護老人ホームさくら苑(深井5丁目)が地域住民との交流のため施設の一部を一般開放。



施設利用者と地域住民みんなで唄って踊って♪
演奏終了後はお茶とお菓子で住民同士の交流も。