

「支え合いの地域づくり」出張講座を開催しました

11月12日（金）、滝川市婦人会の皆さんに出張講座を開催しました。
テーマは、“地域の支え合いを考える”ということで「紙芝居」を見て頂きました。
その後、ステップアップとして模擬の「地域づくりゲーム」をしました。
全てのチームが「地域カフェづくり」を選び、開催したい場所や日時、仲間や活動を考えました。

活動は、お茶のみと軽食を全チームが希望し、音楽や踊り、脳トレ、各種講話があればいいとの結果になり模擬のゲームを通して、情報共有やニーズを聞くことができました。



第一小学校チーム



第二小学校チーム



お茶飲みたいよね

西・東小学校チーム



【出張講座受付中】
講座は、紙芝居、地域づくりゲーム、助け合いカードゲームや認知症講座等との組み合わせも出来ますのでお気軽に申込みください。

第三小学校チーム



- ① 地域カフェ
- ② 地域食堂
- ③ 地域居酒屋
- ④ 生活支援

4つの活動から
チームでやりたいものを1つ決めました。



高齢になっても地域で暮らし続けるために「支え合い」で
通いの場（介護予防）と生活支援を考えるための通信です

2021.12
特別号
（第9号）

支え合い通信



特別号は、通いの場特集です。皆さんは、地域カフェや地域食堂を知っていますか？

今回の支え合い通信は、特別号として地域の「通いの場」にスポットを当て、滝川市介護予防サロン事業費補助金を利用している団体などコロナ禍の中でも工夫しながら活動をしている5団体を紹介します。

目次

- 1P 通いの場とは？
- 2P 地域カフェ絆
- 3P 駅カフェ
- 4P 乙なキッチン
- 5P サロンリボーン
- 6P コミュニティカフェシャロム
- 7P 「支え合いの地域づくり」出張講座を開催しました



通いの場とは？

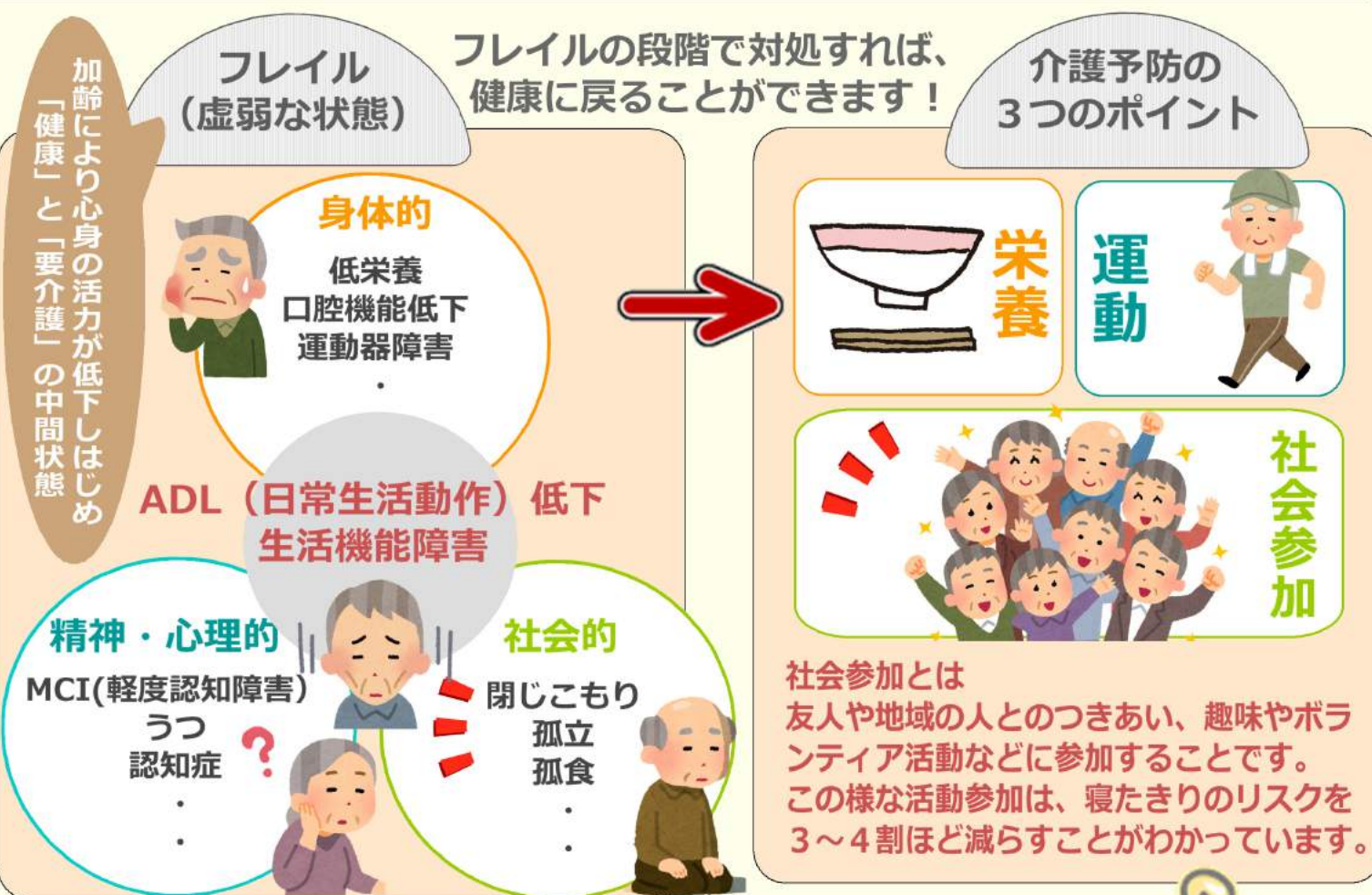
通いの場とは、高齢者をはじめ地域住民が他者とのつながりの中で主体的に取り組む、介護予防やフレイル予防に役立つ月1回以上の多様な活動の場や機会のことを言います。

●フレイル予防とは

栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加の3つが、お互い影響し合っているの
でうまくリンクさせて生活に組み入れていき、虚弱になるのを防ぐことです。

●介護予防とは

高齢者ができるだけ自立した生活を送ることができる様に
要介護状態（誰かの手が必要な状態）の予防と、今の状態の悪化を防ぐことです。



どうして通いの場の地域カフェやサロンが必要？

地域カフェやサロンに出掛けることで閉じこもりを防いだり、地域食堂でご飯を食べることで孤食を防ぐことができます。

その他にも、お話をしたり役立つ情報を共有することで孤立を防ぎ、自然と地域の中での見守りにもつながります。

通いの場づくりは、色々な活動の仕方があります！気の合う仲間・趣味仲間・町内会などでやりたいと思う、地域に役立つ活動を考えてみてはどうでしょうか…

コロナ禍での活動になりますが、感染予防をしながら工夫をして活動をしている団体が多くありますので次ページよりご紹介します。



大町

コミュニティ
カフェ シャロム

週4日
常設型



主催：滝川市老人クラブ連合会

日時：月曜日～木曜日 9時～15時

※祝日は、お休みになります。

場所：滝川市大町地区コミュニティセンター1階
（滝川市老人クラブ連合会の事務所併設）

内容：カフェ・本貸出し・手作り品販売

※地域の人も参加できる老人クラブ総務部・女性部
による「サロン・ワークショップ」も随時、開催中



【事務局長】山下さん



活動のきっかけ⇒事務局の移転

目的⇒集うことによる介護予防

仲間づくり⇒老人クラブ会員ほか

必要な物やお金は⇒滝川市委託事業

（担当：介護福祉課高齢者福祉係）

コロナ対策⇒

・基本的な予防対策・飛沫パネル



老人クラブ会員の手作り品販売は、好評です♪



「コミュニティカフェ・シャロム」は、介護予防につながるシニアの集いの場所です。今後、もっと居心地のよい場所にしたいと思っています。

12月 シャロム写真





週5日
常設型

サロンリボーン

栄町
ベルロード

主催：リボーンの会
日時：月曜日～金曜日 10時～13時30分
場所：栄町3丁目4番2号
内容：食事の提供

活動のきっかけ⇒滝川市のお役に立てれば
目的⇒閉じこもりがちな高齢者や独居老人
の他、年代を問わず安心して憩える
場づくり

仲間づくり⇒ボランティア活動の仲間
必要な物やお金は⇒介護予防サロン事業費
補助金
民間の補助金・助成金も積極的に活用

コロナ対策⇒
・基本的な予防対策
・換気扇の増設
・スタッフを減らし、
活動日を増やす
・飛沫パネル
(前・横)



【10月18日のメニュー】かぼちゃカレー



テイクアウトもできますよ～(*^^*)



閉じこもりがちで高齢者や独居老人の他、病院
帰りやバス待ちの人達等年代を問わず、安心して
憩える場になればと思います。



【会長】大谷さん



滝の川東
地区

地域カフェ 絆

週5日
常設型



主催：滝の川東地区連合町内会ライフサポート運営委員会
日時：月曜日～金曜日 10時～15時
場所：滝の川町東2丁目8-23
内容：カフェほか
※他に生活支援やふれあいサロン（別の場所）の活動も
しています。

活動のきっかけ⇒少子高齢化が進み地域に様々な
問題が表面化してきたため

目的⇒連合町内会の課題解決

仲間づくり⇒連合町内会

必要な物やお金は⇒介護予防サロン事業費補助金
民間の補助金・助成金も積極的に活用

コロナ対策⇒

・基本的な予防対策・飛沫パネル



地域包括支援センターによる認知症チェック
MSP（タッチパネル）をしました。



有償ボランティアスタッフがお出迎えします！

【運営委員長】
今野さん



カフェが外へ出るきっかけになってほしいです。
散歩がてらに立ち寄り、絆が生まれる場になれば
と思います。



12月 お昼時の様子



10月 絆 午前中の様子



駅カフェ

認知症カフェ含む

主催：江部乙まちづくりコミュニティ隊女子部
 日時：毎月第2日曜日 11時～14時
 場所：JR江部乙駅
 内容：カフェ（認知症カフェ）・イベント
 國學院大學北海道短期大学部舩井ゼミの
 学生によるイベントほか

活動のきっかけ⇒自分達のコミュニティの場所づくり
 目的⇒子どもからお年寄りまで楽しめる時間を紡いでいく
 仲間づくり⇒地元の女性たち
 必要な物やお金は⇒認知症カフェ対象経費（介護福祉課）
 民間の補助金・助成金も積極的に活用

コロナ対策⇒

- ・基本的な予防対策・参加者名簿作成
- ・会場の密を避けるため、外にテント設置



舩井ゼミ江部乙事業部 村上さん

地域とつながりながら活動が
 できる駅カフェは、とてもやり
 がいがあります！とお話してく
 れました。

※現在は、1年生に引継ぎました。

月1回
イベント型

江部乙町

月1回
イベント型

乙なキッチン

おためし食堂改め



主催：江部乙まちづくりコミュニティ隊女子部
 日時：毎月第3土曜日

①11時30分～②12時～③12時30分～

※予約制です。

場所：滝川市農村環境改善センター2階
 内容：江部乙町の地元食材を使用した、
 手作り料理を提供

目的⇒地域の孤食を防ぐ
 子どもから高齢者まで
 皆でご飯を食べる
 その他は、駅カフェと一緒に

【11月20日のメニュー】

豚汁

赤かぶの酢漬け

ごまだれサラダ

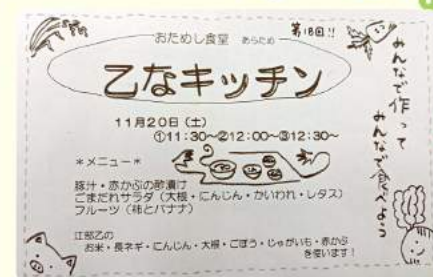
フルーツ



地元食材が沢山使われています！

コロナ対策⇒

- ・基本的な予防対策
- ・席を教室型にし、距離を取って2名ずつ ほか



暑寒別岳を見ながらお昼ご飯

【今までのメニュー】どれも栄養たっぷり♪



～みんなで作って みんなで食べよう～



11月 乙なキッチン 調理の様子



10月 駅カフェ
ハロウィンパーティプロジェクト
終了後の集合写真



駅カフェ
Facebook

駅カフェ
OPEN