



～みんなが出会い、つながる場所～

『地域の居場所』 ガイドブック

Vol.1

④

“こころ”
の居場所

①

“みんな”
の居場所

“しゅみ”
の居場所

③

“なかま”
の居場所

②

日光市 健康福祉部 高齢福祉課
社会福祉法人 日光市社会福祉協議会

～みんなが出会い、つながる場所～

『地域の居場所』ガイドブック

Vol.1

1	はじめに	2
2	地域の居場所とは	2
3	居場所の効果	4
4	「地域の居場所」立ち上げのポイント	5
5	「地域の居場所」づくりのお手伝い	7
6	「地域の居場所」と介護予防	8
7	「地域の居場所」情報	9
	① 今市地域（今市・豊岡・落合・大沢・塩野室）	10
	② 日光・足尾地域	12
	③ 藤原・栗山地域	14
8	「地域の拠点・活動」情報	16
	① オアシス支援施設	16
	② 老人クラブ	17
	③ シルバー人材センター	17

1. はじめに

人生100年時代を迎える中、健康寿命の延伸を図りながら、医療や介護が必要になっても住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、身体面の健康だけでなく、人々が生きがいを感じ、安全安心で豊かな生活を送れることを目指したまちづくりの推進が必要です。

今後、少子高齢化が進展し、医療・介護サービス等への更なる需要増加が見込まれる状況においては、行政サービスだけでは地域を支えることはできません。地域の課題を「自分ごと」として考え、地域住民がそれぞれできることを持ち寄って、ときに支え、ときに支えられる「お互いさま（互助）」の関係を築き、地域の力で解決していく必要があります。

日光市においても、元気な高齢者を増やし、高齢者が活躍できる地域づくりを目指し、「地域の居場所」を市内に多く展開できるよう、その活動を支援しています。

このガイドブックは、住民のみなさんが主体となる「地域の居場所」の立ち上げや運営のポイントなどをまとめたものです。このガイドブックを参考に、仲間を誘って、「地域の居場所」づくりをはじめてみませんか。

2. 地域の居場所とは

高齢者の生きがいづくり・介護予防を目的とした「ふれあいサロン」や、子育て支援の一環である「子ども食堂」など地域には様々な「居場所」があります。

「居場所」は、集まる会やサロンなど様々な名称で呼ばれています。「居場所」では高齢者をはじめとした地域住民の誰もが気軽に集い、体操や趣味活動など様々な活動が行われています。

人生100年時代を迎える中で、健康寿命の延伸に重要な介護予防の拠点となる活動でもあり、これからの暮らしの要になる取り組みの一つとなっています。

人が時間と空間を共有しつながらる場所はすべて「居場所」です。

『居場所』には決まった“かたち”はなく、様々な“かたち”があります。

日光市・日光市社会福祉協議会は、『居場所』を大きく4つの要素（図1【居場所の要素】）に整理して「居場所」を推進しています。

3. 居場所の効果

「居場所」は、ふれあいを通して「仲間づくり」「生きがいづくり」「支え合い」の輪を広げる活動です。人と人との間に絆が生まれると、互助の関係が生まれ、住民の主体的な様々な活動への発展が期待されます。

「居場所」には、次のような効果・いいことがあると言われています。

I. 仲間（つながり）づくり

地域の居場所に参加することで、これまで話すことのなかった様々な人との交流ができます。

II. 介護予防

体操やレクリエーション等をみんなで一緒にすることで、無理なく健康な体づくりをすることができます。また、週に1回体操をすると、介護予防やフレイル予防の効果が高くなります。(詳しくは9ページ)

III. いきがいづくり

定期的に参加することで、参加が楽しみになり生活のメリハリができたり、役割を得ることができます。

IV. 支えあいの地域づくり

居場所だけではなく、普段からの見守り・声かけやちょっとした困り事の支援へ発展することで、支えあいの地域づくりにつながります。

【図 1 居場所の要素】の①～④の居場所は、前述のすべての効果が期待できますが、

- 特に、①「みんなの居場所」には I.「仲間（つながり）づくり」の効果、
- ②「なかまの居場所」には II.「介護予防」の効果、
- ③「しゅみの居場所」には III.「いきがいづくり」の効果、
- ④「こころの居場所」には IV.「支えあいの地域づくり」の効果が期待できると考えています。

4. 「地域の居場所」 立ち上げのポイント

「地域の居場所」を立ち上げる上でのポイントは、『まず始めてみる』です。「地域の居場所」は、さまざまな成り立ちや運営方法があり、決まった形があるわけではありません。

ここでは、地域の居場所をはじめるとあたっての大まかな流れを紹介し、順序が入れ替わっても、とばしても支障はありません。

【立ち上げのポイント】

① 仲間を集めましょう

一人では組織はつくれません、志を同じくする仲間を集めましょう。次のような方が周りにたくさんいるはず。気軽に呼びかけてみましょう。

- お世話好きな人
- 地域の盛り上げ役
- 気心の知れた人
- 見守り役
- 地域のことを良く知っている人
- 相談役
- 誰が来ても笑顔で迎えることができる人
- 和やかに過ごせる温かい雰囲気づくりができる人
- など

② どんな「地域の居場所」にするか、みんなで話し合おう

運営の仲間が集まってきたら、次はこれから目指す私たちの地域の居場所をどのようなものにしていくのか、みんなで話し合っていると楽しくなります。

定期的集まっておしゃべりをするだけでも楽しいものですが、そこに介護予防に効果のある体操を取り入れる、口腔ケアや栄養に関する学習会を企画する、四季折々のイベントを企画する、それぞれの「地域の居場所」に応じた工夫や特色があると、参加者の愛着が深まります。

その他には、

- 参加者の範囲
- 参加者とボランティアの役割分担
- リスクマネジメント（万一の事故に備える、緊急連絡先等の把握、避難誘導方法の確認、ボランティア活動保険への加入 など）
- プライバシーの保護（本人の承諾なしに個人情報了他者に漏らさない）

についても確認するとよいかもしれません。

決定したことであっても確定ではなく、必要に応じて柔軟に見直していくようにします。その柔軟性が住民活動ならではの特性であり、活動を継続していく秘訣でもあります。

5. 「地域の居場所」づくりのお手伝い

「生活支援コーディネーター」がみなさまの活動をサポートします！



生活支援コーディネーターとは



生活支援コーディネーターは、皆さんと一緒に地域での居場所づくりや介護予防の場、地域の支え合いやつながりを増やし、高齢者が住みやすい「まちづくり」のお手伝いをしています。

生活支援コーディネーターは、各地域の社会福祉協議会事務所に所属しています。

お問い合わせは、10ページ以降の各地区担当の生活支援コーディネーターまでご連絡ください。

【生活支援コーディネーターの役割】

教えてください！

生活の場の困りごとをアンケートや聞き取りなどで調査し、その理由や解決方法を地域の方や関係機関と一緒に考えます。

活動しませんか？

地域で活動を考えている方へボランティア養成講座等の開催を通じ、地域の困りごとに対する支援活動に参加・協力したいという方の養成と支援を行います。

創りましょう！

「地域の居場所」や生活支援活動などを創る、また団体やボランティアグループなど地域の社会資源を調査し、把握し、新たな活動を見つけませんか。

参加しませんか？

お住まいの地域の利用できるサービス情報や集いの場などを紹介します。不足するサービスについては地域の皆さんと一緒に新しいシステム作りを考えていきます。

6. 「地域の居場所」と介護予防

🌸 フレイル予防と日光ちょきんアップ体操 🌸

フレイルとは、年齢とともに心身の活力が落ちた状態（虚弱）のことで、健康な状態と介護が必要な状態の中間にあたり、多くの方はフレイルの段階を経て徐々に要介護状態になると考えられています。しかし、フレイルの状態であっても、適切に体の手入れをすることで心身の状態を維持・改善することが可能であると言われており、早くから介護予防に取り組み、フレイルを予防するとともに、フレイルになっても心身の状態を維持・改善していくことが大切です。

健康長寿のための3つの柱は、「栄養（食事・口腔機能）」、「身体活動（運動）」、「社会参加（余暇活動・就労・ボランティア等）」です。

「日光ちょきんアップ体操」は椅子に座ってゆっくり行う体操で、筋力を維持したり、向上させることを目的としています。日光ちょきんアップ体操を新たに始める際には、地域包括支援センターの職員が体操の説明や簡単な体力測定などを行い、体操の継続をサポートしていきます。

フレイル予防のためにも、日光ちょきんアップ体操を「地域の居場所」づくりのきっかけや、「地域の居場所」のメニューのひとつとして取り入れてみませんか。

介護予防の取り組み「日光ちょきんアップ体操」



① 腕を前に上げる運動



② 腕を横に上げる運動



③ イスからの立ち上がり



④ 膝を伸ばす運動



⑤ 脚の後ろ上げ運動



⑥ 脚の横上げ運動

7. 「地域の居場所」情報

日光市内には地域の高齢者の皆さんが笑顔で交流している「地域の居場所」がたくさんあります。

次ページより今市地域 日光・足尾地域 藤原・栗山地域で、月1回以上開催しており、だれでも参加できる「地域の居場所」をご紹介します。

なお、この情報は地域の皆様からの情報をもとに作成しています。

掲載の内容が変わったり、掲載されていない情報がありましたら、各地域のお問い合わせ先までご連絡をお願いいたします。

【地域の居場所情報の活用】

この情報は次のことに活用してください。

1. 地域の居場所に参加する

身近な地域の居場所を知って参加してみましょう。

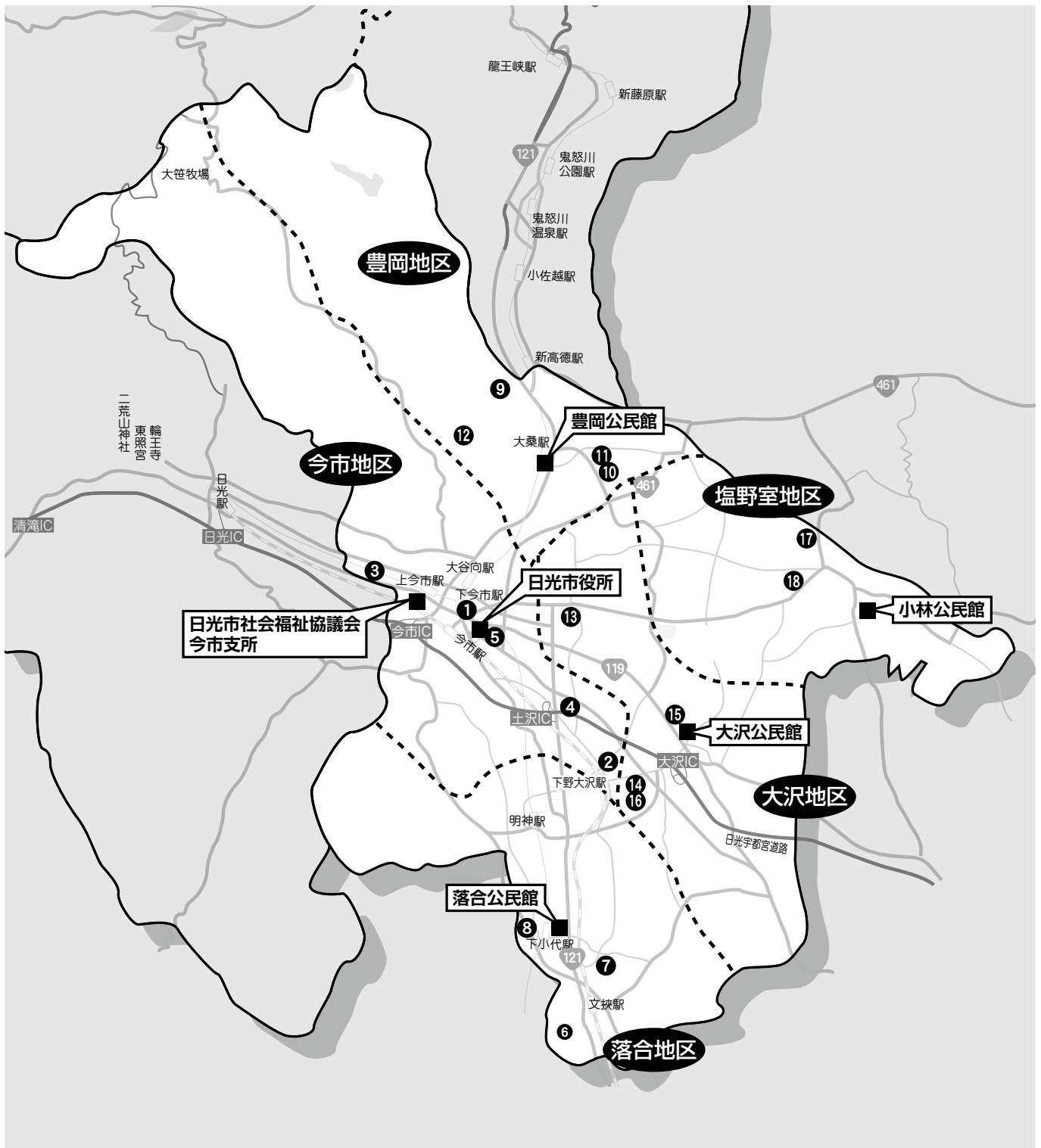
2. 地域の居場所を知らせる

地域の居場所を探している方へ知らせてください。

3. 地域の居場所をつくる

自分の住んでいるところに何も無いという方はぜひ新たな地域の居場所を作ってみましょう。

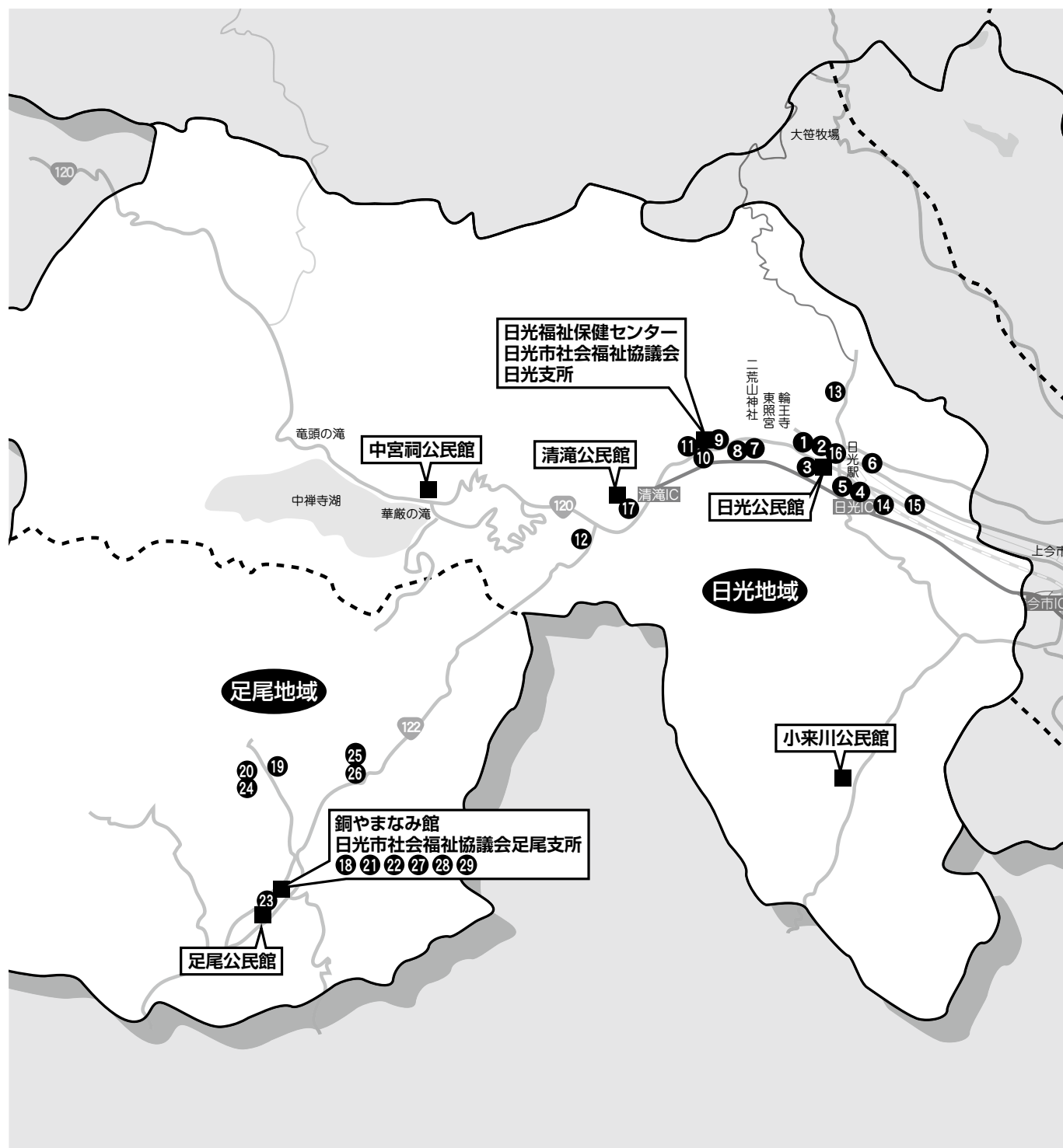
①今市地域（今市地区・落合地区・豊岡地区・大沢地区・塩野室地区）



今市地域（今市地区・落合地区・豊岡地区・大沢地区・塩野室地区）のご相談やお問い合わせは
日光市社会福祉協議会 今市支所（今市511-1 TEL: 21-2759）

No.	地域	名称	場所	開催日	内容
①	今市	ほっとウエーブ	ほっとウエーブ	火・水・木曜日 10:00～15:00	交流の場
②	今市	南原健康 マージャンクラブ	南原コミュニティ センター	火曜日	健康マージャン
③	今市	瀬川自治会	アートギャラリー 憩い	月1回(不定期)	ちょきんアップ体操・ 茶話会
④	今市	土沢自治会 健康教室	土沢公民館	①月1回 ②金曜日	①健康に関する講話 ②ちょきんアップ体操
⑤	今市	コミュニティ カフェおおぞら	コミュニティ カフェおおぞら	月・水・木・土曜日 11:00～15:00	交流の場 ※毎月第三 土曜日はイベント日
⑥	落合	こぐらんど茶や (小倉自治会)	リ.ファリーヌ	第4火曜日 9:30～11:30	茶話会、笑いヨガ
⑦	落合	ふばさみサロン	文挾自治公民館	水曜日10:00～11:30	タオル体操、茶話会、 ちょきんアップ体操
⑧	落合	小代ゲートボール	小代行川庵近くの グラウンド	火・木・土曜日 9:00～12:00	ゲートボール
⑨	豊岡	カラオケ愛好会	栗原自治公民館	水曜日14:00～16:00	カラオケ、茶話会
⑩	豊岡	川室グランド ゴルフ友の会	轟工業団地 第二公園	水・土曜日 9:30～11:30	グラウンドゴルフ
⑪	豊岡	川室ゲート ボールチーム	下川室 ゲートボール場	月・水・木曜日 9:00～12:00	ゲートボール
⑫	豊岡	小百GG愛好会	小百自治会公民館 横グラウンド	火・金・土曜日 9:00～11:30	グラウンドゴルフ
⑬	大沢	よってらっせ会	森友自治会 上五分区	月2回(不定期)	茶話会、健康マージャン等
⑭	大沢	平成町カフェ	平成町自治公民館	最終日曜日 10:00～12:00	茶話会、健康体操、ゲーム
⑮	大沢	モリ森塾	大沢公民館	第2水曜日 13:30～15:00	介護予防、健康教室
⑯	大沢	ちょきんアップ 体操	平成町自治公民館	月曜日10:00～12:00	ちょきんアップ体操
⑰	塩野室	芝河原自治会 いきいきサロン	芝河原公民館	6月、11月～3月 月1回 9:00～13:00	レクリエーション・講話・ ハーモニカ演奏など
⑱	塩野室	お茶会	和田公民館	第2土曜日 13:00～16:00	茶話会

②日光地域・足尾地域



この地区のご相談やお問い合わせは・・・

日光地域（日光地区・中宮祠地区・小来川地区）に関すること

日光市社会福祉協議会 日光支所（花石町1942-1 TEL: 54-2143）

足尾地区に関すること

日光市社会福祉協議会 足尾支所（足尾町赤沢3-23 TEL: 93-0002）

No.	地域	名称	場所	開催日	内容
①	日光	鉢巻サロン	鉢巻会館	月3回 10:00～12:00	ちょきんアップ体操・茶話会
②	日光	稲荷町2丁目 ちょきんアップ同好会	稲荷町公民館	水曜日 10:00～12:00	ちょきんアップ体操
③	日光	お～い元気会	御幸町公民館	毎月第2・4土曜日 10:00～12:00	ちょきんアップ体操、 カラオケ、輪投げ
④	日光	憩いの家	東和町公民館	第1・3日曜日 10:00～15:00	茶話会、カラオケ、 ゲームなど
⑤	日光	自主サロン	若杉町公民館	月1、2回(不定期)	ちょきんアップ体操・茶話会
⑥	日光	宝殿交流会	宝殿公民館	月1回 10:00～14:00 (土もしくは日曜日)	ちょきんアップ体操、 茶話会、学習会、ゲーム
⑦	日光	みんなの茶話会	板挽町公民館	月2回 13:30～16:00 (第2・4土曜日)	茶話会、カラオケ、勉強会、 小物づくり
⑧	日光	大工町シニアクラブ	大工町公民館	第2・4土曜日 14:00～16:00	茶話会、カラオケ、ゲーム
⑨	日光	自主サロン	花石町自治会公民館	月1回 10:00～12:00	茶話会、手芸、輪投げ
⑩	日光	自主サロン	歩多留庵	月曜日 10:00～12:00	ちょきんアップ体操
⑪	日光	自主サロン	裏見台自治会公民館	毎月10日 10:00～12:00	茶話会、カラオケ
⑫	日光	細尾町趣味の会	細尾町モデルセンター	第3水曜日11:30～14:00	囲碁将棋、健康マージャン、茶話会
⑬	日光	自主サロン	霧降自治会公民館	毎月25日 10:00～15:00	茶話会
⑭	日光	自主サロン	七里自治会公民館	毎月15日 9:30～12:00	茶話会
⑮	日光	自主サロン	野口自治会公民館	月2回(水曜日) 10:00～11:00	ちょきんアップ体操、茶話会
⑯	日光	フレンディ	フレンディ(稲荷町)	水、木曜日 10:00～14:00	茶話会、趣味<手芸>
⑰	日光	清滝地区	女性サポートセンター	土曜日 10:00～12:00	ちょきんアップ体操
⑱	足尾	貯筋アップあかがね	銅やまなみ館	火曜日 10:00～11:00	ちょきんアップ体操
⑲	足尾	自主サロン	上の平集会所	週1回(不定期)	ちょきんアップ体操
⑳	足尾	自主サロン	上間藤集会所	第1・2・4日曜日	ちょきんアップ体操
㉑	足尾	バンピクラブAshio	銅やまなみ館	月2回(不定期)	鹿革クラフト
㉒	足尾	マージャン愛好会	銅やまなみ館	火曜日 13:00～15:00	健康マージャン
㉓	足尾	かんも茶論	日光市足尾分庁舎	金、土、日曜日 10:00～14:00	茶話会(4月～10月)
㉔	足尾	自主サロン	上間藤集会所	第3日曜日	カラオケ
㉕	足尾	神子内老人 クラブ輪投げ	足尾東部生活改善センター	月曜日	輪投げ・茶話会・交流
㉖	足尾	自主サロン	足尾東部生活改善センター	水曜日	ちょきんアップ体操
㉗	足尾	フラ・カトレア	銅やまなみ館	月2回(不定期)	フラダンス
㉘	足尾	フォークダンス	銅やまなみ館	第2,4火曜日13:00～15:00	フォークダンス
㉙	足尾	カラオケ愛好会	銅やまなみ館	第2,4火曜日13:00～15:00	カラオケ

No.	地域	名称	場所	開催日	内容
①	藤原	おたのしみ会	ふじの郷	第1,3火曜日 10:00~12:00	茶話会・体操や レクリエーション 等
②	藤原	ちょきんアップ 体操ふじの郷	ふじの郷	月曜日 14:00~15:30	ちょきんアップ体操
③	藤原	藤原ちょきん アップ体操	藤原集会所	月曜日 14:00~15:00	ちょきんアップ体操
④	藤原	ハワイアン教室	つつじヶ丘公民館	金曜日 18:30~	フラダンスや交流
⑤	藤原	クラフト教室	つつじヶ丘公民館	第1木曜日 19:00~21:00	趣味活動（エコクラフト）
⑥	藤原	健康サロン	大原住宅自治公民館	第3月曜日 13:30~15:00	ちょきんアップ体操
⑦	藤原	健康体操ひよこ	ふじの郷	木曜日 14:00~15:00	健康体操
⑧	藤原	ミニグラウンド ゴルフサロン	旧三依保育園 園庭	第2火曜日・第4月曜日 9:30~11:00	茶話会・体操や レクリエーション 等
⑨	栗山	ひだまりサロン	ひだまり	火・木曜日 9:00~9:50	ちょきんアップ体操
⑩	栗山	川俣カフェ	旧川俣小跡	火曜日 10:00~12:00	グラウンド・ゴルフ、 ニュースポーツ
⑪	栗山	上栗山カフェ	上栗山集会所	木曜日(冬季間) 10:00~12:00	茶話会・学習会
⑫	栗山	青柳集まる会	青柳集会場	月1回(不定期)	ニュースポーツ、脳トレ
⑬	栗山	黒部集まる会	黒部集会所	月1回(不定期)	ニュースポーツ、脳トレ
⑭	栗山	野門集まる会	野門集会所	第2水曜日 10:00~12:00	ニュースポーツ、脳トレ
⑮	栗山	湯西川集まる会	湯西川公民館	月1回(不定期)	ニュースポーツ、脳トレ
⑯	栗山	グランドゴルフ会 (日向)	旧栗山中学校	毎日 14:00~15:30	グランドゴルフ
⑰	栗山	栗山 DIY の日	旧栗山中央保育園	第2金曜日 10:00~12:00	趣味活動（モノづくり）

8. 「地域の拠点・活動」情報

①オアシス支援施設

オアシス支援施設は、元気な高齢者や障がい者の日常的な居場所です。市内には15か所のオアシス支援施設があり、原則週5日、午前9時から午後4時まで開いています。気軽に遊びに行き、1日または半日、みんなで楽しく過ごすことができます。

○対象者

- ・ おおむね65歳以上の方（原則、要介護1～5の認定を受けていない者）
- ・ 障がい者
- ・ 乳幼児・児童（親の冠婚葬祭等で一時的に保護が必要な者）

○利用料

1日あたり1,200円程度（昼食ありの場合）※施設によって異なります。

○活動内容

施設ごとに特色があり、活動内容はさまざまです。

- ・ 文化活動（書道・手芸・マージャン・カラオケ・大正琴・踊り・合唱など）
- ・ スポーツ活動（ゲートボール、グラウンドゴルフなど）
- ・ 介護予防（健康体操、脳トレなど）

○利用方法

利用したい施設へ直接お申込みください。

【問い合わせ先】

施設名	所在地	電話番号	休所日
森友あかね	日光市森友1578	21-4300	
せがわ	日光市瀬川1163-2	22-0310	土・日
毎日クリスマス	日光市佐下部305	21-7030	
ひなたぼっこ	日光市木和田島1373-231	090-5425-8402(中地)	木・日
もみの木	日光市大桑町1161-2	21-9118	月・木
あおぞら	日光市森友535-5	23-0677	
グループこばやし	日光市小林4046-1	26-8140	
ほほえみ	日光市瀬尾528-8	22-9008	
杉並	日光市板橋941-17	26-6940	土・日
野の花	日光市板橋2306-1	27-3920	
はじめのいっぽ	日光市所野1541-2371	090-3216-9509(波多江)	
ひだまり	日光市日向579	25-7256	
大原あかね	日光市鬼怒川温泉大原334-6	25-6208	
桜蘭(おうらん) ※移転	日光市鬼怒川温泉滝859-23	080-7525-4120	日・月
ちいさなき	日光市大沢町334-5	25-7878	水・土

担当課：高齢福祉課（21-5100）

②老人クラブ

老人クラブは、地域の概ね60歳以上の方が集まり下記の活動を行っています。市内には、97か所の老人クラブがあり、2,500人以上の方が活動しています。

○目的

仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行う。

その知識や経験を生かして、地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする社会活動に取り組む。

明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努める。

○活動内容

- ・スポーツ（グラウンドゴルフ・ニュースポーツ・ゲートボール・輪投げなど）
- ・サークル活動（趣味・文化・芸能など）
- ・健康づくり（健康教室、介護予防、防犯教室、研修旅行など）
- ・社会奉仕（地域の清掃・支え合い活動など）

老人クラブの活動へ参加することは、「地域の居場所」に参加することにもつながります。皆様も近所の仲間を作って、活動してみませんか。

お住まいの地域の老人クラブの連絡先がわからない場合は、下記の老人クラブ事務局へお問い合わせください。

【問い合わせ先】


地域	老人クラブ事務局	所在地	電話番号
日光市	日光市老人クラブ連合会	今市511-1	21-2759
今市地区	今市地区老人クラブ連合会	(日光市社会福祉協議会本所内)	
落合地区	落合地区長寿会連合会	小代439-3(落合地区センター内)	27-2224
豊岡地区	豊岡地区老人クラブ連合会	大桑町130(豊岡地区センター内)	31-0388
大沢地区	大沢地区老人クラブ協議会	大沢町809-1(大沢地区センター内)	32-2212
日光地域	日老連日光地区連絡協議会	花石町1942-1(日光福祉保健センター内)	54-2143
藤原地域	日老連藤原地区連絡協議会	鬼怒川温泉大原2(ふじの郷内)	77-2777
足尾地域	足尾地区老人クラブ連合会	足尾町赤沢3-23(銅やまなみ館内)	93-0002
栗山地域	栗山地区老人クラブ連合会	黒部54-1(栗山行政センター内)	97-1188

③シルバー人材センター

高齢者に、その知識や経験、技能を生かした職業の場を確保・提供することにより、高齢者の生きがいづくりの支援を行います。

【問い合わせ先】

名 称	所在地	電話番号
公益社団法人 日光市シルバー人材センター	日光市今市1659-10	22-5168
同 センター 日光事務所	日光市中鉢石町999	53-1661
同 センター 藤原事務所	日光市柄倉778-1	70-1177



【 発 行 】

日光市 健康福祉部 高齢福祉課
〒321-1292 日光市今市本町1
TEL:0288-21-5100 / FAX:0288-21-5105

【 制 作 】

日光市 健康福祉部 高齢福祉課
社会福祉法人 日光市社会福祉協議会

【発行年月】

令和2年3月

