

回覧

“通いの場”で

ココロとカラダの健康づくり

高齢者とその支援者の方へ

地域がいきいき

集まろう!

通いの場



ナビゲーター  
梅沢富美男



ナビゲーター  
木佐彩子

通いの場は皆さんの家の近くに必ずあります!探して参加してみましよう

全国各地で地域の特色を生かした  
さまざまな通いの場の活動が行われています。  
毎日をいきいきと過ごすために、お近くの通いの場に参加してみませんか。



# 通いの場で健康になろう!

通いの場は、地域の住民同士が気軽に集い、一緒に内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。地域の介護予防の拠点となる場所でもあります。



全国各地の通いの場ではさまざまな活動をしています。



## 東京都文京区 とらいあぐるタイム

会場参加とオンライン(ウェブ会議システムを利用したビデオ通話)、電話を組み合わせたハイブリッド開催。



## 大阪府大阪市 鶴見区シニアボランティア アグリ

男性シニアボランティアグループが共同菜園を運営し、収穫した野菜をこども食堂へ提供。子どもたちの収穫体験も実施しています。

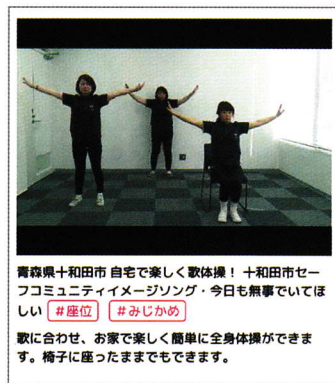
# 特設ウェブサイト 「地域がいきいき 集まろう! 通いの場」



「集まろう! 通いの場」ウェブサイトでは、感染症に気をつけて健康を維持するための情報を発信しています。

**あなたのまちのご当地体操をチェック**

全国の通いの場が考案した、オリジナルの体操動画をご紹介します。日々の健康を維持するために、ぜひお試しください。



<https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>

厚生労働省 通いの場 検索



## 高齢者向け介護予防アプリ「オンライン 通いの場」

「オンライン通いの場」アプリは、オンライン(インターネット)を活用して運動や健康づくりに取り組める介護予防アプリです。お近くの通いの場を検索する機能もあります!

※国立研究開発法人国立長寿医療研究センターが開発したアプリです

<https://www.ncgg.go.jp/ri/lab/cgss/kayoinoba/index.html>



ダウンロードは  
こちらから



アイフォーンは  
こちらから



# 地域でサポートをするために

コロナ禍でも高齢者がいきいきと過ごすために、  
見守りやお宅訪問、通いの場の再開など、地域の皆さんのサポートも大切です。



## 感染防止に配慮しながら通いの場を開催するために

- 適度に換気をし、人との距離を確保しましょう。
- マスクの着用を促し、手洗いなどの手指衛生を適切に行いましょう。
- 毎日本調をチェックしましょう。
- かぜ症状など体調不調時は、軽いうちから休みましょう。
- 周囲に感染者または感染が疑われる方がいる場合は参加を控えましょう。  
……など

詳しい留意事項や感染対策に配慮した取組事例は、  
「集まろう！通いの場」ウェブサイトに掲載していますので、ご確認ください。

地域における感染症の流行状況を確認し、  
市町村の保健師や感染症に詳しい専門職と相談しながら、  
開催可否や実施方法を判断しましょう。

お問い合わせはこちら

【由布市 高齢者支援課】

TEL 097-529-7349