

高齢者仲間づくり支援事業

高齢者の 居場所紹介



～男性が輝く地域の居場所～

目 次

はじめに	1
高齢者の居場所とは	2
 北区 紫明一番地「男の居場所・女の居所」	3
 上京区 上京フルブルームプロジェクト グリーンクラブ	4
 中京区 フリーサロンどうだ	5
 下京区 みどりの居場所オープンカフェ	6
 南区 コミュニティサロンみなみ	7
 右京区 京北昭和おやし塾	8
 伏見区 みなネット 男の料理教室	9

なお、掲載している情報は令和8年2月時点のものです。内容等変更している場合があります。
掲載内容に関する問合せは、それぞれの連絡先をお願いします。

はじめに

一人ひとりがそれぞれの「人生の主演」です。高齢者が住み慣れた地域で、健やかに、いきいきと暮らし続けられ、自由に集い、交流を通じて仲間づくりや生きがいを見つけていくこと、充実感を持てる居場所を見つけることが大切です。

住み暮らす地域に目を向けると、京都市では空き家が増加する一方で、自治会（町内会）の加入世帯が年々減少傾向にあるとの声も多く聞かれるようになりました。地域の絆が希薄化するなか、地域で新たな充実感のある担い手として社会活動に参加してみたいかがでしょうか。また、運動・音楽・園芸・料理などの特色を持ち、自分に合った充実感のある居場所を見つけて参加してみたいかがでしょうか。

当センターでは、高齢者の皆さんが健康で明るい生活を送っていただけるよう、さまざまな催しを通じて、生きがいづくり・仲間づくり・健康づくりを応援しています。その一環として、地域の居場所に関する情報を冊子やホームページを通じて提供しています。

今回の冊子では、7か所の居場所を紹介しています。各区社会福祉協議会に配置されている「地域支え合い活動創出コーディネーター」と連携し、地域で開催されている居場所に関する情報をとりまとめました。どの居場所も気軽に立ち寄れる充実感のある居場所です。また、2か所については、一歩踏み出すことに躊躇しがちな男性が、気兼ねなく参加しやすい「男性だけの居場所」に特化した取り組みを紹介しています。

冊子には、それぞれの居場所の場所・日時・連絡先などの基本情報のほか、参加者や運営者の声も掲載しています。ぜひ、充実感のある居場所を探す参考にいただければ幸いです。

高齢者の居場所

～男性が輝く地域の居場所～

● 高齢者の居場所とは？

高齢者が住み慣れた地域で、健やかにいきいきと暮らし続けられるように、参加者同士の交流を通して新たな仲間づくりや、社会参加のきっかけとなる場所です。



● どんな居場所があるの？

ものづくりや料理、レクリエーションや皆でおしゃべりをするなど、それぞれの居場所では様々なことを行っています。また、高齢者だけでなく地域のあらゆる人たちが交流できる場所を提供するなど、住民や福祉関係機関などが中心となって、工夫しながら運営しています。

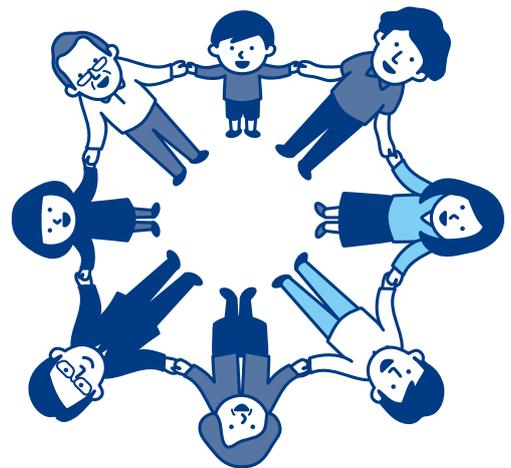


● なぜ「居場所」が重要？

高齢者の孤独や閉じこもりは、心身の健康に大きく影響します。居場所で人とおしゃべりをしたり体を動かすことで、体力の低下や認知症の予防になり、社会とのつながりが保たれるといった効果も期待できます。

● 「はじめの一步」があなたの生きがいに！

あなたのお気に入りを見つけて参加したり、担い手になってみてはいかがでしょうか。また、地域で新たな居場所を作る参考にするなど、それぞれに合った方法でご活用ください。



※今回ご紹介する情報のほかにも、京都市内の各地域では、さまざまな居場所があります。詳しくは、京都市長寿すこやかセンターや、各区の社会福祉協議会にお問い合わせください。ぜひ、お気軽に居場所に立ち寄って、仲間づくりをしてみませんか？



紫明一番地「男の居場所・女の居所」

話して聞き合う、地域で一番の居場所

毎回テーマはとくに決めず、気楽に話したり聞いたりできる、高齢者の楽しい居場所です。地域のことからニュース、日々の出来事、趣味のこと、人生の体験談など話題もさまざま。好きなことを話して、誰かが耳を傾けてくれるだけで、安心感や充実感につながります。ワイワイと楽しい集いですので、家で独りになりがちな方も、気軽にお越しください。

基本情報

- | | | | |
|------------|--------------------------|------------|------------------------------|
| 運営者 | 紫明社会福祉協議会 | 費用 | 無料 |
| 場所 | 紫明センター（紫明小学校正門南側・消防団の2階） | 対象 | 60歳以上の男女 |
| 日時 | 毎月第3火曜日
14:00～15:00 | 連絡先 | 京都市北区社会福祉協議会
075-441-1900 |



不安なことや愚痴など、みんなに聞いてもらえるだけで、心が軽くなります。



健康づくりサポーターの方もいるので、健康を維持するための体操も学べたりします。

参加者の声

世の中の動きを知れたり、ためになる話も聞けたりします。

引っ越して、土地勘もなく家にこもりがちでしたが、人とのつながりができました。



運営者の声

高齢者が孤独にならないように、外に出る機会をつくろうと始まった「紫明一番地」。みんなでワイワイガヤガヤと楽しむ居場所となっています。話すのが億劫な方でも、来ていただくだけで、地域の知り合いや頼れる人が増え、孤独感や日々のストレス軽減にもなるかと思えます。





上京フルブルームプロジェクト グリーンクラブ

楽しい園芸で仲間の輪をひろげよう！

見晴らしの良い高齢者施設の屋上で、季節に応じた旬の野菜づくりを楽しんでいます。収穫後は料理をしてみんなで食べたり、高齢者施設に提供するなどして、交流の輪も広がっています。失敗しても笑いにするのがモットー。みなさんおしゃべりをしながら楽しく活動されています。土いじりや園芸に興味のある方、友人の輪を広げたい方、健康増進・維持を目指す方など、ぜひご参加ください。

いろんな人にも出会えて元氣がもらえます。おしゃべりも楽しみながら認知症予防にもつながる活動です。



基本情報

- 運営者** グリーンクラブ
京都市上京区介護予防推進センター
- 費用** 無料
- 対象** なし
- 場所** 京都市小川特別養護老人ホーム屋上
- 連絡先** 京都市上京区社会福祉協議会
075-432-9535
- 日時** 不定期（月1回はメンバー集合）
- 活動スケジュールや最新情報は [こちら](#)



夏の時期には施設向けにグリーンカーテンの緑化活動もしています！



参加者の声

成長していく野菜を見るのは楽しみで、毎回新しい発見もあり、いろんなことが学べます！



無農薬で作った野菜を、みなでおしゃべりしながら味わうのも楽しい時間です。



収穫するときのみんなの笑顔は最高です。趣味と実益も兼ねてるのも嬉しいところです。



介護予防推進センターの声

京都市上京区介護予防推進センターは、グリーンクラブとともに活動を進めています。活動を重ねるごとに、メンバーのみなさんの仲が深まり、とても良い表情をされています。収穫した野菜を使って、美味しい料理を作ることを目標に、日々試行錯誤しながら楽しく活動を行っています。ゆくゆくは、地域や隣接する幼稚園と一緒に収穫などの作業や収穫した野菜の提供ができないかメンバーのみなさんと企画中です。





フリーサロンどうだ

好きなことを、好きな人たちと！

どなたでも気軽に立ち寄れて、自分の好きなことをして楽しむ集まりです。気を使うことなく、自然と仲間ができるのもこのサロンの魅力。健康マージャン、書道、手芸、折り紙、ポッチャなど、皆がそれぞれ好きなことを楽しんでいます。おしゃべりの参加だけでもOK。好きなことを通して、気の合う仲間と楽しい時間を過ごせますので、まずは気兼ねなく覗きにきてください。

2026年で100年目！
銅駝会館の古時計も
ぜひ見に来て
ください！

好きなことをするだけで、カラダとココロの健康づくりになります。



先生と生徒といった堅苦しい関係はないので、自分のペースで気軽に参加するのが嬉しいですね。

基本情報

- | | | | |
|------------|-------------------------------|------------|--------------------------|
| 運営者 | 銅駝社会福祉協議会・
民生児童委員協議会・老人福祉員 | 費用 | 当日 100 円 |
| 場所 | 銅駝会館 河原町夷川東入 | 対象 | 制限なし |
| 日時 | 第3水曜日（予約不要）
10:00～12:00 | 連絡先 | 当日お越しいただき
お気軽にお尋ねください |

参加者の声



運営者の声

指導するスタッフもなく、皆が楽しみながら互いに教え合ってる姿が、このサロンの特徴であり魅力です。家から出ない高齢者の方が多い中、気軽に寄っていただくだけでも、自然と仲間ができたり、健康づくりや認知症予防にもつながるかと思います。施設内では空気の入換えをはじめ、感染症対策も万全に行なっていますので、ご安心してお越しいただけます。



麻雀は会話もしながら頭も手先も使うので、認知症予防にもなります。みんなでワイワイと一緒に楽しみましょう。

書道体験を通して、あらためて日本語の素晴らしさ、日本ならではの文化を感じています。



ポッチャには無理なく体を動かしてバランス感覚や筋力を自然に鍛えられる効果があります！





みどりの居場所オープンカフェ

ハーブでほっこり！おしゃべりカフェ

園芸好きの方が集まって始まったオープンカフェ。建物の花壇やベランダで、多様なハーブや花を栽培しています。自家製のハーブティーを味わいながら、園芸の話はもちろん、世間話をしながら、ほっこりお喋りをして楽しめます。園芸活動も行っているため、ご興味ある方は一度足を運んでみませんか？ハーブティーや園芸活動を通じて、人とのつながりも生まれる場所ですので、お一人の方もお気軽にお立ち寄りください。

基本情報

- 運営者** Greenthumb (グリーンサム)
 費用 無料
- 場所** 京都市下京総合福祉センター3階
 対象 どなたでも
- 日時** 毎週水曜日（第1水曜日 10:00～11:00）
 はオープンカフェ休日
 連絡先 京都市下京区社会福祉協議会
 075-361-1881

園芸活動では、1階の花壇にみんなで水やりもしています。



ハーブの手入れにも参加すれば健康維持にもつながります。

参加者の声



運営者の声

「ハーブでほっこり エエかんじ!」をモットーに、みんなが笑顔になれる地域の居場所として活動しています。園芸に興味がある方もない方も、ハーブティーを飲みながらお喋りを楽しんでいただければと思います。

また、園芸活動をお手伝いいただける方も募集していますので、ご興味がある方はぜひお声かけください。

園芸活動を通じてイベント連携も!

子どもの足形に沿ってつくる押し花アートや足湯イベントなども実施





押し花カレンダーづくり (1月)

コミュニティサロンみなみ

ものづくりでつながる、楽しみの居場所

京都市南区社会福祉協議会と京都市南老人福祉センターが共同で運営するコミュニティサロン。ものづくりやレクリエーションを通じて、楽しく充実した時間を過ごせるほか、さまざまな方々と交流して、仲間づくりにつなげることができます。ものづくりは、身体機能や認知機能の維持、心の健康の面でも効果があるとされており、健康づくりのためにもぜひご参加ください。

11月はクリスマス用のリースをみんなで楽しく作りました！



基本情報

- | | | | |
|------------|--------------------------|------------|------------------------------|
| 運営者 | 京都市南区社会福祉協議会 | 費用 | 無料(材料費が必要なものもあります) |
| 場所 | 京都市南老人福祉センター | 対象 | 60歳以上 |
| 日時 | 毎月第3金曜日
13:30 ~ 15:30 | 連絡先 | 京都市南区社会福祉協議会
075-671-1589 |

ものづくりが楽しくて、気が楽になるぐらい息抜きになっています。



人との交流も楽しめる場所です。気のいい人ばかりなので、おしゃべりも心みます。

参加者の声

毎回楽しくて帰宅後に家族からお父さんだけズルいと言われてます(笑)



ものづくり以外にも楽しいレクリエーションがいっぱい！



ポッチャ



ジェンガ



トランプ

運営者の声



参加者は高齢者のほかに、障害や精神疾患の方も参加しており、コミュニティサロンみなみは互いに理解し支え合い、尊重し合える地域の居場所になっています。

楽しいものづくりのほかに、さまざまな方々との交流を通じた仲間づくりや社会のつながりもこのサロンの魅力。お一人のご参加でも歓迎ですので、お気軽にお越しください。



京北昭和おやし塾

いまをともに楽しむ、男性だけの交流の場

おしゃべりから、一緒にものづくりを楽しんだりする、男性だけの集まりです。ものづくりでは自分たちで取り組むこともあれば、講師に教わりながら挑戦することもあります。季節に合わせて花見に出かけたり、モルックのように身体を動かす遊びを楽しむことも。さらに、京北学童クラブの子どもたちと一緒に遊んだり交流したりする機会もあり、社会貢献の側面も持った、やりがいのある男性のコミュニティです。



頭の体操になる間違い探しやクイズは毎回恒例の楽しみになっています！

月1回みんなに会うのが楽しみで、日程も忘れず確認してるのでボケ防止にもなっています。

基本情報

- 運営者** 京都市右京区社会福祉協議会 京北事務所
- 費用** 月 300 円
- 場所** 京北出張所内
- 対象** 65 歳以上の男性
- 日時** 毎月第 4 水曜日 13:30 ~ 15:30
- 連絡先** 京都市右京区社会福祉協議会 京北事務所 075-852-0527



京北の木材使用よく回る風車！

風車づくり

美味しい料理づくりから、昭和時代のおもちゃづくりまで

参加者の声

ひとりの生活だと、外の情報が入ってこないで、情報交換の場にもなっていますよ。



しめ縄づくり



運営者の声



京北にはさまざまなサロンが存在していますが、男性だけの集まりはこの「京北昭和おやし塾」だけです。気兼ねなく話せるせいか、自然と人のつながりも生まれ、ある種のファミリーのような場になっています。皆さんにとって、より良い健康づくりとコミュニティづくりのため、今後もサポートや工夫をしてまいります！（送迎もあるので安心してご参加ください）



ちらし寿司づくり



ストーンペインティング



みなネット 男の料理教室

楽しく作って、楽しくみんなで食べる！

手軽で簡単にできる料理を、みんなで楽しく作って食べる教室です。参加者はすべて男性のため、気兼ねなくご参加いただけます。料理は脳活といわれるように、認知症予防効果も期待でき、管理栄養士監修のもとで栄養あるバランスの取れた美味しいお手軽料理が学べます。調理サポートも充実しているので、料理初心者の方でも安心。できたて料理をみんなで楽しく食べる時間は最高のひとときです。

基本情報

運営者 南浜学区社会福祉協議会
(みなネット内)

費用 各回 500 円

場所 南浜会館

対象 男性 (年齢制限なし)

日時 2月、6月、10月 (年3回)
10:00 ~ 12:00

連絡先 京都市下鳥羽
地域包括支援センター
075-604-5011

簡単にできるレシピなので、お家でも作れて家族からも喜ばれています！



管理栄養士さんから食材の切り方から炒め方まで分かりやすく丁寧に教えます。



参加者の声

これまでにカツカレー、煮込みハンバーグ、焼きそば、たこ焼き、餃子、肉じゃがなど皆さんのリクエストに応じて実施しました！

食後は次に食べたいもの、挑戦したいもの、お互いの近況報告までいろんな意見が飛び交います！

みんなで一緒に食べると、会話が弾んで食欲も増えますね。

運営者の声



毎回次回に作る料理を参加者から募り、実際に手順や時間もテストしながら、調理工程を考えています。料理が苦手な方でも楽しく学べて、ご家庭でも実践していただきやすいような工夫もしています。

特にお一人でお住まいの方など、家の中で閉じこもりがちかと思しますので、健康づくりのためにもご参加いただけると嬉しいです。





高齢者仲間づくり支援事業
高齢者の居場所紹介

～男性が輝く地域の居場所～

〔問合せ・発行〕

社会福祉法人京都市社会福祉協議会

京都市長寿すこやかセンター

〒600-8127 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83-1

「ひと・まち交流館 京都」4階

TEL.075-354-8741 FAX.075-354-8742

<https://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp>



令和8年3月発行