

高齢者仲間づくり支援事業

高齢者の 居場所紹介

健康長寿に
つなげよう
地域の居場所



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

はじめに

高齢者が健康を保ち、認知症を予防するうえで、できる限り外出の機会を増やし、様々な人々と交流しながら社会参加していくことの大切さは、今や常識となりつつあります。

では、実際の高齢者の社会参加状況はどうでしょうか。例えば、京都市が令和4年に実施した高齢者調査結果では、「通いの場（地域住民等が主体となり、月1回以上取り組む、介護予防等につながる活動の場・機会）」を定期的に利用している方の割合は、9.3%に留まるとされています。「通いの場」だけが社会参加の機会ではありませんが、十分とは言えない利用状況の一因として、コロナ禍の影響が推測されます。

ちなみに、京都市長寿すこやかセンターが実施している各種の研修や講座、社会参加事業の参加者数も、昨年春以降徐々に増加しているものの、コロナ禍前の水準には未だ戻っていません。

残念なことに、高齢者の社会参加活動については、コロナ禍の「後遺症」を克服したとは言いがたい状況にあります。

これまで、当センターでは、高齢者の仲間づくり支援及び社会参加促進を目的として、「高齢者が趣味や何らかの活動目的を持たずとも、気軽に仲間づくりができる居場所」に関する情報を、冊子やホームページを通じて、市民の方に提供してきました。

今回の冊子では、「後遺症」の克服も視野に入れながら、気軽に参加できて多くの人々と知り合いになれる「居場所」を、7か所紹介しています。

どの「居場所」も、「いきいき筋トレ」（道具を使わずに手軽にできる京都市独自のプログラム）などの運動や、生演奏や合唱といった音楽活動を取り入れたり、子どもとの交流を図ったり、「傾聴ボランティア」の協力を得たりといった具合に、創意工夫にあふれたユニークな活動に取り組まれています。

冊子には、それぞれの「居場所」の対象者や連絡先を掲載していますので、気軽に立ち寄れる場所や活動をともにする仲間を探す際の参考にいただければ、幸いです。

また、他の「居場所」の活動にとっても参考になるように、具体的な活動内容とともに、参加者や運営者の生の声も載せていますので、運営に携わられている方々も、ぜひご一読願います。

論語の一節に「友あり遠方より来たる また楽しからずや」とあるそうですが、遠方の友人との交流の楽しさは格別です。一方で、身近な「居場所」で新しい仲間と出会い、交流を深めることができれば、それも楽しみの一つになることでしょうか。この冊子を目にした方が、新たな「居場所」や仲間と出会い、「友あり居場所に出かける また楽しからずや」となることを心から願っています。

目次

はじめに	1
健康長寿につなげよう 地域の居場所	2
北区 鴨川いきいき筋トレ会	3
左京区 男子体操同好会	4
東山区 ほっとカフェ東山	5
山科区 ながみちカフェ 囲炉裏端	6
右京区 にこにこ健康体操	7
西京区 洛西おれんじカフェ	8
伏見区 こども・おとな食堂「ひまわり」	9

なお、掲載している情報は令和6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。

健康長寿につなげよう 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、自由に集い、参加者同士の交流を通して新たな仲間づくりや、生きがいを見つけるきっかけとなる場所です。

● どんな居場所があるの？

みんなで運動したり、レクリエーションや音楽を楽しんだり、カフェタイムを導入するなど、それぞれの居場所には特色があります。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。



● 健康で長生き！

日本人の平均寿命と健康寿命には男性で約9年、女性で約12年の差があります（令和元年統計）。

元気にいきいきと過ごせる期間を少しでも延ばすためには、適度な運動で体力を維持・増進することや、社会参加も大切です。自宅以外に心地よい居場所を見つけて外出すること、地域との関わりをもつことで、体を動かす機会も増え、「健康で長生き！」にもつながります。

● 「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の居場所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際の参考にするなど、それぞれに合った方法でご活用ください。



※体調に不安のある方は、主治医にご相談のうえ、ご参加ください。

※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。

1
北 区

鴨川いきいき筋トレ会



365日 運動でつながる、みんなの「輪」と「和」

朝日がまぶしい午前6時30分、ラジオ体操の音楽とともに活動スタート。体操にはじまり、ストレッチやバランス運動、スクワットなどの筋トレを音楽に合わせて行っています。参加者は60歳以上を中心に、最高齢は95歳。散歩やジョギング中に立ち寄る方もおられ、対岸からの参加も含めると、100人を超えることもあります。運動以外には、季節ごとのイベントやボランティア活動も楽しんでいきます。最後は、全員で輪になり、再会を楽しみに「また明日！」と笑顔で終わるのを恒例にしています。

基本情報

運営者	京都市いきいき筋トレボランティア有志の会
場 所	北山大橋西詰 (鴨川河川敷)
日 時	365日 毎朝6:30~7:30
費 用	無料
対 象	どなたでも
連絡先	中藤 益子 080-2535-5533



参加者の声

- 年上の方の参加に、自分もまだまだがんばれると、元気をもらっています。
- 人生100年時代、ここでの多くの人たちとの出会いは人生の生きがいづくりになっています。
- 最初は杖をつきながら通っていましたが、今は杖なしで歩けるようになりました。これもここで毎日運動したおかげです。友だちも増え、ランチ会をしたり、時には一緒に旅行することもあります。

運営者の声

5名のいきいき筋トレボランティアを中心に運営しています。「心身ともに元気いっぱい健康に!!」をモットーに、これからも皆さんが楽しく生きがいを見出せるよう、活動を続けていきたいと思っています。この会の様子をYouTubeで紹介していますので、ぜひご覧ください。



男子体操同好会



集まれ男性！みんなが主役！

指導者も参加者も男性のみで、同好会として活動しています。平均年齢は83歳。いきいき筋トレボランティアがリーダーとなって、ラジオ体操やストレッチ、筋力トレーニングに取り組んでいます。活動中、男性はついついがんばりすぎてしまうこともあるので、お互いに声を掛け合うなど、各自のペースで運動できるよう、工夫しています。

基本情報

運営者 「いきいき筋トレボランティア」が中心の同好会

場所 左京老人福祉センター

日時 毎週月曜日 9:00~10:15

費用 月400円(1年分徴収)

対象 60歳以上の男性

連絡先 左京老人福祉センター 075-722-4650



参加者の声

- 女性が多い集まりには抵抗があり、参加しづかったのですが、ここは男性ばかりで気楽に参加できました。
- 自分の体の弱点に気づき、姿勢を意識するようになって、腰痛がよくなったように思います。
- みんなと会話できるのが楽しく、認知症予防にもいいと思います。
- この同好会への参加がきっかけで老人福祉センターに通うようになり、他の講座にも楽しく参加しています。

運営者の声

会社勤めをしてきた男性は、地域との関わりが少ないものの、定年後に何か活動したいと思っている元気な方も多いと思います。そんな方に、男性だけの同好会もあるということを知っていただきたいと思っています。そして、これからも会を続けていけるように、次の担い手として、もう少し若い世代にも興味をもってほしいです。

ほっとカフェ東山



「ありがとう！」がお互いの元気の源

以前、東山区社会福祉協議会で開催されていたサロンの閉所にともない、令和4年5月から、新たに「ほっとカフェ東山」として、地域の方や傾聴ボランティアが担い手となり、活動を続けています。ある日のテーマは、「おいしい焼き肉屋さんについて」「私の人生ここから変わった」など。ユニークなテーマ設定で、個別にそれぞれの思いを聴いています。フリートークでは、グループに分かれて、最近話題のニュースや身近な出来事について語り合う中で、人生を豊かに過ごすヒントを共有しています。参加者の思いや悩みを気兼ねなく吐き出せる居場所づくりに取り組んでいます。

基本情報

運営者 安井 潔

場所 やすらぎ・ふれあい館

日時 毎月第1・第3火曜 13:30~15:30

費用 1回100円 (コーヒー+お菓子代)

対象 どなたでも

連絡先 安井 潔 075-602-7323 090-6975-5097



参加者の声

- 職場と違い、利害関係を考えずに自由に話せるのが心地よいです。
- 参加するうちに、好きな音楽を通して周りの人を元気にしたいという気持ちがわいてきて、今は人前で演奏することを目標に練習しています。
- 価値観の違う人と話すことで、考えが凝り固まらず、好きなことを見つけられて心の健康につながっています。
- 安井氏（「ほっとカフェ東山」運営者）には、話を上手に引き出し、受け入れてくれるような、人をひきつける魅力があると感があります。

運営者の声

参加者には心の悩みを抱える人も多いのですが、ここに来て直接顔を見て話すことで、お互いの思いを肌で感じ、本当の自分を見つけて、生きがいを発掘することができるのではないかと考えています。元気の源は、皆さんからの「おおきに」「ありがとう」の言葉です。この言葉に支えられて、運営を続けています。

4
山科区

ながみちカフェ 囲炉裏端



歌のあふれる居場所で、体も心もほぐす

ギターやウクレレなどの生演奏に合わせて、心も体も開放して楽しめるのがこのカフェの特徴です。生演奏に合わせて、「いきいき筋トレ」やお口の体操、みんなで発声する「わっはっは体操」などの簡単な体操を行い、誰もが知っている懐かしの歌を歌ったあとは茶話会で和みます。その他、ピアノやマンドリン、フラダンスや落語などを鑑賞したり、ポッチャを楽しむなど、参加者の希望も聞きながら企画しています。

- 基本情報**
- 運営者：ながみち自治会
 - 場所：ながみち集会所
 - 日時：毎月第4火曜日 10:00~12:00
 - 費用：1回200円
 - 対象：ながみち町内在住の65歳以上
 - 連絡先：百々 一夫 075-644-7713
北村 昌子 090-6329-1064



参加者の声

- 普段は一人で暮らしているので、月に1回、いろいろお話しできるのはうれしいです。
- 若いころによく歌った歌やなつかしい映画音楽を聞くと、元気になれます。
- 家族の介護の合間に来ていて、ここにいて、少し気持ちが休まります。
- ギターの演奏が大きいので、恥ずかしくなく大きな声で歌うことができます。

運営者の声

参加の皆さんの懐かしい話や楽しかった思い出を引き出し、その気持ちをテーマにして、みんなであいもない話に花を咲かせています。この会で体を動かし、歌い、おしゃべりを楽しむことが、毎日を元気に過ごすための一助になればいいなと思い運営しています。運営にはまだまだ課題がありますが、公共の支援を活用するなど工夫しながら、これからも会を続けていきたいです。

5
右京区

にこにこ健康体操



にこにこ集い、「いきいき筋トレ」で介護予防

月2回、介護予防のための脳トレやストレッチ、筋トレ、おいしい食事がいつまでもできるようにお口の体操に取り組んでいます。膝や股関節などに痛みのある方は、椅子に座って行うなど、それぞれの体調や体力に合わせて運動することができます。「ここでの運動のおかげで、最近は転倒しなくなった」との声もあり、みんなでワイワイ楽しく活動しています。

- 基本情報**
- 運営者：にこにこ健康体操
 - 場所：太秦自治会館
 - 日時：毎月第1・第3月曜日
① 9:30~10:35
② 10:50~11:55
 - 費用：1回100円
 - 対象：どなたでも
 - 連絡先：奥出 喜九子 090-1229-6767



参加者の声

- 運動は体にいいと実感しました。家でも少しずつですが毎日行う習慣がつかえました。
- この教室のおかげで外出する機会が増えました。
- 友だちが増え、一緒に楽しく体を動かし、とても気持ちのいい汗をかいています。
- 筋トレのおかげで足腰が丈夫になり喜んでいきます。いつまでも元気で自分の足で歩けるようがんばります。
- 体を動かすことで食欲も増し、気分も明るくなりました。

運営者の声

運営する私たち自身もつまずくことが減り、健康にも自信がもてるようになりました。「家で一人ではできない。みんなと一緒にする体操が気に入っている」とのうれしい声も寄せられ、体調に不安のある方も含めて、皆さんが明るく前向きに参加されている姿に驚くとともに、ますます自分もがんばろうという意欲が湧いてきます。また、「雰囲気や和やかで楽しいよ」と言ってくださる参加者の温かい言葉と笑顔に助けられています。これからも継続していくために、参加の皆さんとも協力しながら運営していきたいと思ひます。



認知症になっても みんな集まれ「元気おばちゃん体操」

認知症のある人やその家族、地域の方などなたでも参加できる、おれんじカフェ（認知症カフェ）です。

緊張をほぐし、体も心も開放的にさせる「元気おばちゃん体操」をはじめ、医師の健康講話、楽器を使った合奏や合唱、喫茶タイムでは、医師に気軽に相談したり、参加者同士の交流を楽しんでいます。

昔懐かしの曲を思い出して、歌ったり演奏することで、脳の活性化につなげています。

基本情報

- 運営者** 洛西おれんじカフェ実行委員会
- 場所** 境谷会館
- 日時** 毎月第3日曜日
10:00~12:00
- 費用** 300円
(飲み物・お菓子付き)
- 対象** どなたでも
- 連絡先** 東 憲一
075-331-2215



参加者の声

軽度認知症の診断を受けている夫と毎月参加しています。ここへ来て、健康のことや認知症のことなど知識が増え、共感し合える友だちもできました。夫婦で参加することで、共通の話題ができ、家での会話も弾みます。

「おれんじカフェ」という名前のとおり、オレンジ色のように温かい雰囲気サロンのです。これからも2人揃って通い続けます。

運営者の声

境谷会館にある「カフェ^{けやき}樺」のマスターとして、おれんじカフェの他、毎月1回の子ども食堂も開催しています。カフェは、おいしいコーヒーや私たち夫婦との会話を楽しみに地域の方が集まってこられる居場所となっており、この街の縁側のような存在です。

ボランティアの声

毎回トップバッターとして、いきいき筋トレボランティアの知識を活かして「元気おばちゃん体操」を担当しています。時には間違えることもありますが、それがもとで会場は笑いの渦に包まれ、場が和みます。いつも参加者に見守られながら、楽しく活動しています。



おいしく、わいわい！ みんなで楽しく食べよう

学区社会福祉協議会や民生児童委員など地域の役員、地域包括支援センターなどが連携して、令和4年5月にオープンしました。

子どもたちのリクエストをもとにメニューを考えたり、季節に合わせてお餅つきや流しそうめんなど、みんなが楽しめるように工夫しています。

たくさんの人に喜んでもらえるよう、毎回約100食を提供しています。子どもたちは、仕分けや配膳・片付けなどをがんばってくれていて、世代を超えた交流の場になっています。

基本情報

- 運営者** ニノ丸・ニノ丸北学区社会福祉協議会
- 場所** 向島ニュータウン5街区集会所
- 日時** 毎月第3土曜日
12:00~14:00
- 費用** 子ども無料・大人300円
- 対象** 区内の方
- 連絡先** 増田 みち子
090-6607-6901



参加者の声

- ここに来ればお腹いっぱいおいしいものが食べられるので、幸せな気持ちになります。
- 月1回の楽しみで、毎回心待ちにしています。

決して広くはないスペースで、調理から片付けまでを手際よくこなしておられました。調理スペースと会場が少し離れているので、完成した料理の運搬も大変で、若者や男性の担い手の必要性を感じました。

運営者の声

「旬の食材を使った、季節を感じられる家庭料理を知ってほしい」「大鍋で作るからこそおいしい料理をみんなで食べてほしい」そんな思いで運営しています。

参加者それぞれができることを手伝うことで、生まれるつながりもあると思っています。

ポスターや口コミで子どもも大人も参加者は増えています。担い手としてのご参加もお待ちしています。



高齢者仲間づくり支援事業

高齢者の居場所紹介

健康長寿につなげよう 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6年3月発行