



高齢者仲間づくり支援事業

高齢者の居場所紹介

—— コロナに負けない居場所づくり ——

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

京都市長寿すこやかセンターでは、高齢者の仲間づくり支援及び社会参加の促進の一環として、平成18年度より発行物やホームページ掲載を通じて「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」の情報提供をしています。

新型コロナウイルス感染症の国内での発生確認から、早くも2年が過ぎました。「一刻も早く収束してほしい。」との私たちの願いに反して感染者数は増加しており、その累計は約480万人(令和4年2月24日時点)と、既に国内総人口の約4%に至っています。そして、とりわけ高齢者において、重症化率や死亡率が相対的に高いことが明らかになっています。

このような厳しい状況の中で、感染防止優先の観点から、高齢者の様々な社会参加や交流活動は、自粛又は延期とならざるを得ませんでした。「自由につどい、参加者同士の交流を通じて人と人とのつながりや仲間づくりのきっかけ」を目的とする「高齢者の居場所」(以下「居場所」とします。)も、例外ではありません。多くの「居場所」が、余儀なく休止等となりました。その影響として、外出や交流の機会を奪われた地域の高齢者の方々が、「閉じこもり」となったり、あるいはフレイル等体力の低下や健康悪化に陥っていることが指摘されています。

一方で、いくつかの「居場所」では、むしろ「コロナ禍の今だからこそつながり続けよう」と、高齢者の孤立を防止して心身とも健康に過ごせるように、様々な工夫をこらしながら、「感染防止」と「活動の継続」を両立させてきました。「二兎を追うものは一兎も得ず」ということわざにあえて挑むかのように、困難な状況の中でも二兎を追いつけてきた関係者の方々の努力と熱意に、心から敬意を表します。

今回、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」と連携しながら、これらの先進的な「居場所」の活動を取材して、冊子にとりまとめました。

ここに掲載した「居場所」のほとんどが、どなたでも参加できますので、気軽に立ち寄れる場所や活動を共にする仲間をさがす際の参考にしていただければ幸いです。

あわせて他の「居場所」の活動にとっても参考となるように、具体的な活動内容に加えて、運営者や参加者の生の声を紹介しておりますので、運営に携わっている方々もぜひご一読願います。

「デルタ」の次は「オミクロン」といった具合に、次から次に新手を繰り出す新型コロナウイルスの変異の迅速さ及びグロバリゼーションなどによる国内外の人流の激しさをみると、同感染症の根絶は当面困難であることが見込まれます。

「ウイズコロナ」「アフターコロナ」(けっして新型コロナとの共存や共生を望んでいるわけではありませんが)社会の中で、高齢者が地域で生き生きと過ごせる支えとなる活動を続けていくために、この冊子が何らかの手がかりとなることを願っています。

高齢者の居場所ってなあに？

自由につどい、参加者同士の交流を通じて、人とのつながりや仲間づくりのきっかけとなる場所です。飲食ができたり、体操や物づくり等のプログラムを楽しめたりと、居場所ごとに特色があり、工夫しながら運営しています。時間の流れ方や雰囲気が違いますので、あなたに合った「お気に入りの居場所」を見つけてください。

1 対象者

高齢者であれば、どなたでも参加できます。高齢者に限らず、だれでも参加できる居場所や、子供と高齢者の交流の場を作る居場所などもあります。

2 運営

地域の民生委員や自治会の役員、ボランティアなどの地域住民が主体となって運営しています。参加者がボランティアで運営に関わることもあります。市の社会福祉協議会などの福祉関係機関も支援しています。

3 場所

地域住民が歩いて気軽に立ち寄れることのできる場所で、地域の公民館や集会所、個人宅などが主な開催場所となっています。

4 頻度

おおむね月に1回程度、数時間の活動で参加者や運営に負担がなく、継続できる頻度で行われ、自由に参加ができます。

5 費用

無料または負担にならない金額です。

高齢者の居場所には以下のような効果が期待できます。

楽しみ、生きがいを見出し、 社会参加への意欲が高まります

参加する高齢者ひとりひとりが主体となって活動をつくりあげていくことで、自分の役割や楽しさ、生きがいを見出し、社会参加の意欲を高めることにつながります。

仲間・居場所をつくり、 閉じこもりを防ぎます

気軽に立ち寄れる場所、活動を共にする仲間ができることで自宅以外の居場所ができ、閉じこもりを防ぐことができます。仲間同士でお互いのことを気にかけてあうようになることで、見守りの効果もあります。

介護予防、認知症予防になります

居場所まで出かけること、居場所の活動で無理なく体を動かすことで、自宅で過ごすよりも運動量が増え、介護予防につながります。
仲間と会話をすることや笑い合うこと、さまざまなプログラムで脳を使うことで認知症予防になります。

生活にメリハリが生まれます

「何曜日の何時から」と定期的に参加し、外出するスケジュールを立てることで、生活にメリハリが生まれます。また、外出することで身だしなみにも気を配るようになります。

目次

● 北 区	カフェふらっと紫竹	4
● 上京区	地域交流スペース Cafeあずま	5
● 左京区	石倉エンジョイクラブ	6
● 中京区	ワコーなごみカフェ	7
● 東山区	おてらカフェ in金剛寺	8
● 山科区	フレイル予防教室	9
● 下京区	下京区社協カフェ ぱれっと	10
● 南 区	南区すこやかクラブ 健康麻雀サロン	11
● 右京区	コミュニティサロンいきいき	12
● 西京区	オンライン たまかふえ	13
● 伏見区	藤紫会	14

なお、掲載している情報は令和3年12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、京都市長寿すこやかセンターまでお問い合わせください。

カフェふらっと紫竹

気軽に通える みんなの居場所



基本情報

- 運営者 | 紫竹学区自治連合会福祉委員会
- 場所 | 「紫竹児童館」北区紫竹竹下園生町26
- 日時 | 第3水曜日 10:00～12:00
- 参加費 | 150円 | 対象 | どなたでも

※紫竹学区自治連合会福祉委員会
社会福祉協議会、民生児童委員協議会、老人福祉員、長寿クラブ連合会、
地域女性会、更生保護女性会、地域包括支援センター、児童館で構成されています。

紫竹児童館に誰もが“ふらっと”立ち寄れるカフェがあります。赤ちゃん連れのお母さんから高齢者の方までが入れ替わり、毎回80名程参加し賑わっています。メニューはコーヒーとパン、ゆで卵と果物がついて150円。食材は地元のお店で買い揃えています。このカフェは紫竹学区自治連合会福祉委員会*が運営して8年目になります。学区社会福祉協議会会長が福祉に関わる団体と横の連携をとり、開設までに十分な時間をかけて協議し、地域に根付く活動として立ち上げました。

コロナ禍による活動の変化

緊急事態宣言発令中は中止しましたが、参加者から再開の声も多くいただき、館内の抗菌加工やアクリル板を設置するなど対策をとりました。また、食べ物の提供は自粛し、ケーキやクッキーをお持ち帰りにしたり、コーヒーを紙コップに入れるなど工夫をしながら再開しました。



voice 参加者の声

- ・家にじっとしていてもしかたないので、健康のためにここまでぼちぼち歩いて来ています。みんなに助けられて夫婦で参加できています。
- ・ここで会う人はみんな知っている人だから会えると嬉しいし、いつも来ていた人の顔が見れないと心配になります。毎朝散歩をしているとスタッフの方(会長)が声をかけてくれるので、「またあのカフェに行こう」と思います。スタッフの方々の人柄がとても温かく、心地良く過ごせる場所です。いつもありがとうございます。

voice 運営者の声

地域住民のつながりが希薄化し友達作りや仲間づくりの場所がないことを心配し、その一助となればと思い立ち上げました。また、福祉関係等さまざまな団体をついにまとめたという思いがあり、カフェの開設という目標に向かって連帯感が生まれ、「みんなで一緒にやろう!」という意識付けができました。次は公園体操の取組を進めています。紫竹学区自治連合会福祉委員会*を中心として、見守り活動を行い、安心・安全な地域づくりを目指します。

地域交流スペース Cafeあずま

一番の楽しみは、 人との交流



基本情報

- 運営者 | 地域交流スペース Cafeあずま
- 場所 | 上京区三軒町50番地
- 日時 | 月曜日～日曜日 10:30～12:30
- 参加費 | 100円(コーヒー代)
- 対象 | どなたでも

北野商店街の一角にカフェをひらいています。

「つながる・ひろがる・ささえあう」を愛言葉にあらゆる世代や人との繋がりを大切にし、誰一人取り残さない社会を目指して、脱孤立支援プロジェクトにも賛同しています。

地域・ボランティア・介護事業所などが協力し、コロナ禍の2020年10月に元米穀店をお借りしオープンした交流スペースです。

高齢者だけでなく孤立やひきこもり、生きづらさを抱える方の支援を行っています。不定期でひらく子ども食堂は、子どもたちや学生スタッフとのふれあいの場にもなっています。

コロナ禍による活動の変化

コロナの影響により外出自粛で孤独感を深めている高齢者などが、集まって交流できるように、検温や消毒、換気など様々な感染対策をしっかりと行った上で活動しています。



voice 参加者の声や様子

・ここでの一番の楽しみは、人との交流。自分の知らない世界を吸収できたり、いろんな人たちと出会えて楽しいです。

ケアマネージャーによる介護保険制度に関する勉強会では、高齢者の現状や介護保険制度の概要、自己負担額など、介護が必要になった場合の準備についての説明があり、参加者は興味深く聞いていました。

voice 運営者の声

サークルの自主的な活動を応援するため、「笑顔土ヨガ」、「折り紙」、「レコードを聞く会」などにスペースを提供しています。

コロナの状況が今後どのように変化するかわかりませんが、交流スペースを豊かにし、北野商店街も含めて、地域が盛り上がるよう、また今の社会で集まるからこそ『生きる力になる』、そういう気持ちを大事にして頑張りたいと思います。

石倉エンジョイクラブ

住み慣れた街で 健康に過ごす



基本情報

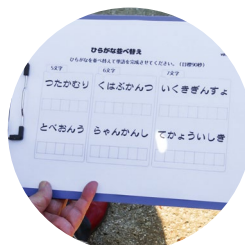
運営者	川村 一徳
場 所	石倉児童公園
日 時	毎週水曜日 9:00～10:00
参加費	無料
対 象	どなたでも

岩倉、「上長谷」バス停の前にある児童公園で介護予防、認知症予防を目的に公園体操を行っています。登録者は60名、平均30名～40名の参加者が朝の公園に集まります。

コロナ禍による活動の変化

音楽に合わせて行う体操に加えて、屋内でしていた脳トレや歌を公園体操の後に取り入れました。人との距離を十分にとっています。

バス停の前で行っているのを目立つのか、コロナ禍になってから口コミで参加者が増えています。



voice 参加者の声

- ・コロナで閉じこもりがちになり足腰が弱ってきたと感じ、知人に誘われて春から参加しました。人との接触がなくなりしゃべらない、動かない生活が続いていました。ここで習った体操や歌を家でも実践しています。
- ・参加して体の調子が良く、歌が歌えることは良いですね。有料の居場所はたくさんあるが、気軽に行ける無料の居場所が魅力です。

voice 運営者の声

自身が町内会長をしている時に「住み慣れた街で健康維持していくにはどうしたらよいか」という思いから介護予防と認知症予防を目的に立ち上げた公園体操です。副会長が体育教師をしていた経歴があり指導をお願いし、7名のボランティアリーダーで運営しています。

居場所づくりをするには体が健康でないと参加できません。公園体操と居場所づくりは一体のものと思っています。室内で行っていた脳トレや歌を取り入れて、コロナ禍でもみんなで健康に楽しく仲間づくりをしていきたいと思っています。

ワコーなごみカフェ

好きなものを作る、 充実のおうち時間

バス停「太子道」の近くにあるサロン。理容院をしていた自宅スペースを利用して手芸好きな方が集うパッチワーク教室をしています。他にも「整膚癒やし」や「練功十八法」などの教室をしています。



コロナ禍による活動の変化

緊急事態宣言が発令し、活動を中止せざるを得ない時は、つながりを絶やさないよう、作品のレシピと材料のキットを参加者へ配布し、自宅で作業していただき、わからない所があれば個別に指導もしていました。

現在は検温や消毒、換気をし、密にならないよう参加者を2部制にして行っています。



基本情報

- 運営者 | 花岡 八重子
- 場 所 | 中京区西ノ京上合町104
- 日 時 | 毎月第1・2・3・4火曜日 13:00～16:00
- 参加費 | 500円（材料費別）
- 対 象 | どなたでも

voice 参加者の声

- ・着物の生地で作ったベストを作りました。材料のパーツが切ってあるのでとてもありがたいです。家でチクチク作業して、出来上がるととても嬉しいです。
- ・参加者と集まった時に自分の作品を見せたり、次は何をつくろうとお話しながら楽しく過ごしています。
- ・90代の方が孫のためにベッドカバーを作られた姿を見て元気をもらっています。

voice 運営者の声

現在の場所で活動して3年になります。作品は、いくつか提案し、好きなものを作ってもらいます。皆さん楽しみにしているので、どんな作品を提供しようか毎回ワクワクしています。

針を使う事は指先の運動や認知症の予防になります。キットを持ち帰り、家で作業することでおうち時間が充実します。月2回から毎週来られる方もいて、来ていただくと元気に繋がります。

パッチワークの他にも、看護師と整膚師師範の資格を持っています。看護師の経験から感染症対策は熟知していました。当初は情報が少なかったので皆さんに衛生面の知識を情報提供していました。

緊急事態宣言が発令している時は、対策をとり、様子を見ながら活動していました。高齢者は動かないとだめになる。私が85歳なので私自身、身をもって感じています。家族が手伝ってくれて応援してくれるので、いつまでも続けていきたいと思っています。

おてらカフェ in 金剛寺

お寺で過ごす 癒しの時間



地下鉄東西線東山駅から徒歩すぐの金剛寺で、カフェをひらいています。

7:30から本堂にて朝のお勤め木魚念仏が始まり、その後はコーヒーと共に語らいご縁を深めています。ご住職も参加し、時折笑い声があがるなど和気あいあいとした時間が流れています。

「Cafe de Corazon(カフェデコラソン)」のハンドドリップ・コーヒーの淹れ方のコツを教わって淹れたコーヒーと「ブランジェリー・オショウ」の米粉パンを食べながらゆったりと過ごす空間です。

別室では囲碁将棋や写経、写仏ができるスペースもあります。

コロナ禍による活動の変化

緊急事態宣言発令中は中止していましたが、検温や消毒、換気などの対策をとりながら再開しました。

ラジオ体操を取り入れたり、寺庭にテントを設営して野外カフェも行いました。



基本情報

運営者	宇野 貴佳
場所	金剛寺 東山区三条通白川橋東入
日時	第3水曜日 7:00~10:00
参加費	500円
対象	どなたでも

voice 参加者の声や様子

・以前、お寺の前にカフェの看板が出ていたので気になっていました。お寺に興味があり今日初めて参加し、ご住職や皆さんが温かく迎えてくれて嬉しかったです。

この日は、生け花をされている方、清水焼の絵付師をされている方や三味線奏者の方が来られていて、芸術に関する話に花が咲いていました。
お寺の中には数々の書物や工芸品があり、芸術に触れる事ができます。

voice 運営者の声や様子

〔金剛寺住職〕

お寺という場所で、初めて会おう方とお話しできる場をつくれることが魅力です。
お寺という場所だから行ってみようと思う人もいます。

昔のお寺のようにあたり前に来てしゃべってもらいたいです。この空間をいろんな人と共有し、お寺の存在価値が認められていくことを、大切にしていきたいです。

〔運営者〕

住職とのご縁があり、今年で7年目になります。

たくさんの方に足を運んでいただきたくて、ワークショップなどをしていましたが、コロナの影響を受けて自粛しています。美味しいコーヒーと住職とお話する朝の時間をゆったり過ごすのも良いのではと思います。

高齢者に限らず多世代の方が集まる地域の居場所としてぜひ一度お越しください。

フレイル予防教室

教室に来ることが、
出かけるきっかけ



百々小学校の南側にある専正寺のスペースで、フレイル予防として体操の実践や地域包括支援センターと連携して介護予防に関する情報提供を行っています。参加者は主に百々学区の方が多いですが、希望があれば他学区の方も参加できます。

コロナ禍による活動の変化

新型コロナウイルス感染拡大の初期段階に「高齢者のフレイルが進行している」と危惧した民生児童委員協議会会長が自宅でもあるお寺のスペースを開放し、2020年9月に始まった居場所です。検温や消毒、換気に加えて、密にならないよう席の配置を工夫しながら行っています。



基本情報

- 運営者 | 前坂 己美子
- 場 所 | 専正寺 山科区西野山百々町181
- 日 時 | 第4水曜日 10:00～11:00
- 参加費 | 無料
- 対 象 | どなたでも
- 備 考 | カフェはコーヒー 100円。現在はマスクを取って飲むので、一回で飲み切れる量を無料で提供しています。

voice 参加者の声

- ・家では動くことがないので、開催している時は参加しています。
- ・運動は他にもしているけれど参加することで、人と触れあい交流できることが、嬉しいです。
- ・朝の散歩や、1人カラオケを日課にしているけれど、人とお話するのが好きなので、月1回こういう場があるのは楽しいです。

voice 運営者の声

おうち時間が増えた高齢者がこのままでは足腰が弱り介護状態になるのではと危惧しました。このフレイル予防教室は高齢者がここに来るだけでも目的があり、目的があるのは張りがあり、ここまで歩いて来ただけで運動になっています。出かける機会を増やしたいという思いから始めました。初めは新型コロナウイルス感染症についての情報が少なく、不安でしたがマスクの着用や消毒等の対策をきちんとすれば大丈夫ではないかと様子を見ながら行っています。緊急事態宣言が出た時は行政と相談して休止することもありましたが、毎回皆さんのお元気な顔が見れて嬉しいです。このスペースではカフェや子育て支援なども行っています。フレイル予防だけでなく、スマホ教室などいろんな情報発信ができればと思っています。

下京区社協カフェ ぱれっと

出会い、繋がる 彩り豊かな場



基本情報

- 運営者 | 下京区社会福祉協議会
- 場 所 | 下京総合福祉センター 3階 会議室
- 日 時 | 毎月第4金曜日 13:30～15:30
- 参加費 | 100円
- 対 象 | どなたでも

ボランティア・区社会福祉協議会事業の利用者・関係機関や区社会福祉協議会職員といった、いろんな人が出会い、つながる場としてカフェを実施しています。

2018年に立上げ、名称の「ぱれっと」は地域にはいろんな人(色)がいる。いろんな人(色)があつまって、いろんな人(色)がつながって(混ざり合って)、彩り豊かな場になればとの思いで名づけられました。

参加者の出入りは自由。気軽に参加し、思い思いに時間を過ごします。

基本的には自由に過ごしていますが、季節を感じてもらえる企画や、運動不足やストレス解消、良い心の状態を保てるような企画を実施しています。参加者に好評です。

コロナ禍による活動の変化

緊急事態宣言発令中は休止していましたが、検温や消毒を行い、テーブルにはアクリル板を設置して実施しています。

飲み物は紙コップ、お菓子は個包装にして提供しています。



voice 参加者の声や様子

- ・友達がいないと1日同じ生活でつまらない、ここにきていろんな人と話ができて楽しいです。
- ・自分の知らないことを知る場所です。早くマスクがとれる時代になってほしいです。

絵が得意な方は依頼された龍の絵をスマホの画像を見ながらデッサンをしていました。アニメから仏像など幅広く描かれ、区社協事務所にも作品が飾られています。

voice 運営者の声や様子

コーヒーボランティアが実践の場として参加したり、民間企業がレクリエーションを提供したりと、多機能化する区社会福祉協議会の事業を活かし、専門職や行政機関など多種多様な主体と連携しながら、社会的な孤立を支援しています。

「ぱれっと」をきっかけに地域とつながっていけるよう参加者に寄り添い支援していくとともに、地域において社会的孤立状態にある方について理解を広げ、「ぱれっと」のような取組を地域に増やしていくための働きかけを続けていきたいと思っています。

南区すこやかクラブ 健康麻雀サロン

健康麻雀で 認知症予防



基本情報

運営者	南区すこやかクラブ
場 所	上鳥羽北部いきいき市民活動センター(2022年3月まで) 南大内福祉会館(2022年4月より)
日 時	毎週水曜日 13:00~16:00
参加費	100円
対 象	すこやかクラブ会員(主に南区の方)

生きがいづくりや仲間づくりを目的に麻雀を行っています。

コロナ前は40名程の参加者が10時から16時まで、昼食をはさみながら楽しんでいました。主に南区の方が多いですが、他の行政区からの参加もあります。

コロナ禍による活動の変化

会場の制限により1回につき3台、12名しか参加できなくなりました。

時間を半日にし、活動日を水曜日に加えて、定期的に土曜日に月2回開催しています。参加者の都合を聞き、1人あたり月1回参加できるように調整しています。

麻雀は対面で行うゲームであるため、参加者にはマスク、フェイスシールドを着用してもらっていましたが、今はマスクのみ着用しています。共有する牌は事前に消毒し、参加者には使用前後に手指消毒をしています。



voice 参加者の声や様子

- ・初めて参加した時は麻雀のルールがわからなかったけど、参加者に教えてもらいました。スマホの麻雀アプリで練習しています。実践はなかなか勝てなくて悔しいけど、たまに勝ったときはすごく嬉しいです。
- ・麻雀は頭を使うので認知症の予防に良いと思います。女性が多いので参加しやすく、みんなとおしゃべりしながら楽しんでいます。

対局中の参加者たちの表情は真剣そのもの!「ツモ」「それ、当たりや」で1局が終わると、「すごいなあ」「だめやったか」と笑みがこぼれていました。

voice 運営者の声

麻雀は脳を使い、手先を使うことが必要ですから、高齢者にとってとても良いゲームです。毎回楽しみにされている方が多く、杖をついてこられる方もいます。麻雀を通じて閉じこもりの防止や認知症の予防につながったと思っています。

コロナで色々制限されていますが、皆さん楽しそうに参加いただいています。

コミュニティサロンいきいき

からだを動かし、 高まる地域力



基本情報

運営者	コミュニティサロンいきいき (一般社団法人いきいき)
場 所	右京区嵯峨折戸町24-19
日 時	木・金・土 10:00～16:00 ラジオ体操 火・木・金・土 9:00～9:15
参加費	サロン:実費 ラジオ体操:無料
対 象	地域住民(どなたでも)

嵐電「鹿王院」駅から徒歩すぐ、住宅地の一角に立つサロン。

地域の高齢者が気軽に集まる場所をつくりたいと自宅の一部を改装して2017年9月9日、狭いスペースなので「きゅうきゅうの日」に開設しました。

飲食、談話を中心にコンサート等のイベントや週2回のラジオ体操を行っていました。

会食が難しいコロナ禍、希望される方にはいろいろなお惣菜をパックで提供しています。ポテトサラダが人気です。お総菜の材料となる野菜や看板、室内の飾りつけなどには地域の方々のご厚意により届けてくださった物もあります。

コロナ禍による活動の変化

緊急事態宣言が出ているときも感染症予防対策(検温、消毒液の設置、二酸化炭素濃度計を設置して換気に留意)を行い、人の密を避けて短時間で実施しています。

ラジオ体操はフレイル予防の観点から週2回から4回に回数を増やしたところ、参加人数は口コミで広がり、サロンの隣や斜め向かいのご近所さんや、自転車で来られる方などが集まってきます。毎回10名程の参加者が集まります。

回数を増やしたことによる近隣からの苦情もなくご理解をいただいています。中には「参加できないけど音が鳴ると家で体操しています。」と嬉しい報告もあります。

voice 参加者の声

- ・家に閉じこもっていたら足腰が弱くなるし、来ることで他の人と話ができるのが楽しいです。
- ・コロナ禍で外出するのも不安で会話もなく寂しかったが、このサロンで体を動かしみんなと会話できる場所があることは嬉しいです。
- ・お惣菜が美味しいです。薄味で持病がある私も安心して食べられます。1人分をつくるのは面倒なのでとても助かっています。

voice 運営者の声

緊急事態宣言発令中に、ここで休むのは私としても本意で、閉めてしまうと人との関わりが少なくなる、地域の方が少しでも顔合せて話せる場を存続したいという思いから時間を短縮しながら運営しています。

怖がっているばかりでは前に進めず、地域の情報を発信・共有する場として、できることから始めて今に至っています。

家族や知人、参加者皆さんの協力により運営ができています。コロナ禍でみんながみんなを思いやり、支え合って、地域力が高まり、気持ちが密になりました。

オンライン たまかふえ

Zoomでつなぐ 地域交流



基本情報

- 運営者 | 桂川地域包括支援センター 総合福祉施設京都桂川園
- 場 所 | 総合福祉施設京都桂川園
- 日 時 | 毎月第3火曜日 13:30～14:30
- 参加費 | 無料
- 対 象 | どなたでも

2014年7月から開始し、毎月1回、どなたでも参加することができるコミュニティサロンとして、開催しています。

近隣の学区社会福祉協議会の協力の元、地域に暮らす様々な方を対象に困りごとを抱えた方が自然と集まり、人と出会える場となっています。たまかふえの開催を重ねていく中で、お互いを思いやる気持ちが自然と地域全体に広がっています。

コロナ禍による活動の変化

会場参加型の開催は新型コロナウイルス感染症の流行に伴い1年間休止しました。そんな中、地域の方々から再開の要望を多くいただき、感染症対策を講じながら、再開させる方法を模索。2021年4月から「オンラインたまかふえ」としてZoomを使用して開始しました。

Zoomで施設等につなぎ、ラジオ体操・歌・手遊び、テーマに沿ってお話をして交流をしています。

voice

参加者の様子

初めてZoomを使って行った時は、「便利な時代になったなあ」「凄いなあ」と、画面を見入っておられました。お話タイムでは秋を感じるもの(食べ物、場所)をテーマに1人ずつ答えていました。

体を動かすのが好きな参加者達は、音楽をかけると踊りだし、それを見た他の会場の参加者が真似をして踊り、離れていても一体感のある空間が生まれていました。みんなで歌う「お座敷小唄」は職員の合いの手が入り盛り上がりしました。

voice

運営者の声

「たまかふえ」で出会った方々は良好な関係が築け、困った時に、京都桂川園へ連絡を入れてくださる暖かい関係性が広がったように思います。オンラインが得意な若い世代の方から高齢者へ広げていくこともできるので、地域全体のつながりを楽しく作りたいと思います。

オンラインたまかふえへ参加できる地域の方を増やし、介護予防の情報や、今までのたまかふえで好評だったコンサートや歯科や消防など専門家からのお話などの催しも今後企画していきたいと思っています。色々な形で人と交流できるので、スマホがない、Zoomが分からない人も、地域の事業所を知り、地域交流室などを活用し、近所の方同志や地域住民と施設がつながることで、少しずつでもオンラインたまかふえに参加できるようになってほしいと思います。

藤紫会

今こそ声をかけ、 繋がっていく



基本情報

運営者	藤紫会 風川明美
場 所	伏見区深草鞍ヶ谷13-65
日 時	月1回 13:30～15:00
参加費	200円
対 象	近隣在住の方ならどなたでも

伏見区深草にある前運営者宅の応接間で月1回、近隣に住む高齢者を中心におしゃべりをしたり、生涯学習を行っています。

2008年に立ち上げた「藤紫会」は地域包括支援センターからの情報提供や各大学サークルによる音楽の生演奏や落語を実施していました。

また、運営者が今年の初めに逝去され、一時はサロンの存続が危ぶまれましたが、参加者や関係機関、運営者ご家族の協力があり、運営者の遺志を引き継ぎ、新体制でサロンを再開しています。

コロナ禍による活動の変化

コロナの影響により検温や消毒、密にならないよう2部制にして参加人数を制限しています。飲み物の提供は自粛し、マイドリンクを持参するよう呼びかけました。

コロナ禍でもできる事などを模索しながら、楽しい時間を過ごしています。



voice 参加者の声や様子

- ・災害や介護など生活に必要な情報を聞くことができるのでありがたいです。この地域で安心して暮らせます。
- ・ご近所の方が多く、このサロンで会えると嬉しいし、会えないと心配します。
- ・月1回が楽しみで、おしゃべりをして参加しています。現運営者は気さくに声をかけてくれて仲間がたくさんできました。

深草商店街で取り組んでいる買い物支援や朝市の情報提供や、地域包括支援センターによる災害時の備えに関するお話を興味深く聞かれていました。

voice 運営者の声

私は12年前にこの地域に転居してきました。家に引きこもりがちであった母を、前運営者の誘いがきっかけで参加しました。京都市が取組む以前から、サロンを立ち上げていて藤紫会をモデルに高齢者の居場所が広がったと聞いています。「コロナ禍だからこそ気軽に声をかけ繋がっていく」前運営者の遺志を引き継ぎ、皆さんの協力のもと継続し、次の世代へも引き継いでいかなければいけないと思っています。当地域は高齢者も多いですが、新しい住民、若い世代や子どもたちも増えていて、高齢者に限らずたくさんの人に参加してもらえるような、野外サロンなどの交流会も行っていきたいと考えています。



高齢者仲間づくり支援事業

高齢者居場所紹介 ～コロナに負けない仲間づくり～

｜ お問い合わせ・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

WEB <http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/>

令和4年3月発行