

◆ちゅうおう

2024
12/1

デジタル版も
こちらで
ご覧になれます



Multilingual

一緒に
時間を過
ごしませんか



高齢者通いの場へ

中央区では高齢者の方が気軽に集まって、体操や歌、季節のイベントなどさまざまな活動が行える交流サロン「高齢者通いの場」を区内各所で開催しています。地域の方が主体となって運営している場で、「健康増進」、「仲間との出会い」、「外出のきっかけ」など、それぞれの目的で自由に参加できます。ぜひお近くの「高齢者通いの場」へお越しください。

効果①

体操
脳トレで
健康増進

効果②

楽しく
ふれあい

効果③

外出の
きっかけに

通いの場の活動の様子を2面・3面で紹介します

利用者・運営者のみなさんからうかがった

“通いの場”の魅力をご紹介します

「歌に体操、栄養講座…。盛りだくさんで飽きません」

→ 月島交流カフェ

区のモデル事業で行っていた高齢者通いの場を引き継ぎ、平成29年に誕生。現在、運営は地域のボランティアが担っています。魅力は多彩かつ本格的なプログラム構成。音楽体操や歌、手品、栄養講座など、参加者同士の交流が進む仕掛けが満載。毎回、スタッフと集った参加者の笑顔が絶えないすてきな会になっています。

●住所：月島2-8-11 ●会場：月島区民館
●開催：第1・3火曜日
●時間：午後1時30分～3時30分

スタッフの言葉どおり
体を動かすだけ
簡単ですね！



参加者数は現在15人ほど。70代はもちろん80代後半の方も元気に通っているそうです。

伴奏を担当しています
一緒に歌いましょう！

楽しかったです。特に体操が！
歌や手品、栄養講座など
色々なメニューがあって驚きました。
また来たいです

広報モデルの方に
ご協力いただきました。



通いの場代表者

成田さん

区が運営していた頃、参加者として遊びにきていたら「運営してみませんか？」とお声をかけていただいて。歌や体操は苦手で「折り紙くらいなら」と気楽な気持ちで始めました。その後は一緒に活動してくれる仲間にも恵まれ、今日まで楽しく活動しています。私たちのご褒美は参加者の方々からの「ありがとう」の言葉。いつも元気を頂いています。

利用者のコメントから

- 「参加し始めて普段から歩く習慣が付きました」
- 「1年前から参加。以来、心身ともに健康になった気がします」

皆さんにはいつも
元気を頂いています

運営スタッフ

参加者の方と定期的に
顔を合わせられると
うれしくなります

手品もやっています
驚く顔が見たいなあ

→ 湊カフェ

開所は平成29年。参加人数が多く、午前・午後の2部制をとっています。午前中はモルックや体操、「笑いヨガ」、午後は体操を中心に歌や脳トレの他、紙芝居など多彩なメニューを用意。いつ来ても新鮮さを感じられ、初参加の方も不安なく楽しめる工夫が満載。スタッフと参加者の一体感が魅力の“みんなの居場所”です。

●住所：湊2-16-23 ●会場：優つくり村中央湊1階多目的室
●開催：第2・4木曜日 ●時間：午前10時30分～午後0時30分、午後1時30分～3時30分

通いの場代表者

廣澤さん

「高齢者同士が地域で集える場所」をと、民生委員3人で発足しました。スタッフは体操指導を担当する介護士さんや、手芸クラブの主宰者、歌や脳トレの担当者など。得意分野を生かして、楽しい場になるよう工夫しています。参加者は男性も多く、年代も80～90代まで多彩。この場所自体がスタッフ自身の生きがい、励みにもなっています。



「和気あいあいの雰囲気楽しい！ここで友人がたくさんできました」

近所で参加者の方に
偶然会い、声をかけられ
るとうれしいですね

「体操ならやっぱりここ！」と
言われると、やりがいを感じます

「グーバグーバグー」
指先を動かせば
気分スッキリ！

運営スタッフ

運営してみませんか？
きっと楽しいですよ

近隣の保育園とコ
ラボして「ボッチャ
大会」が開催される
ことも…。皆さん
とても元気で！



利用者のコメントから

- 「身体の動かし方では先生が親切にコツを教えてくれて助かります」
- 「96歳です。とにかく会話が楽しい！これからも参加し続けたいです」
- 「ひとり暮らしで人と接する機会が少ないので定期的に來ています」

左手と右手、
違う動きをするのは難しく
いい刺激になりますね





運営者、参加者
みんな仲良しです

「みんなと一緒に体を動かすと、 心と体が元気になりますね」

→ わくわくパーク十思

開所は令和元年。歴史的建造物、旧十思小学校体育館の跡地に建てられた十思スクエア別館小ホールが開催場所。「元気応援サポーター」が運営しています。「セラバンド」を使った体操・ストレッチやゲーム、歌や朗読など楽しい内容です。

●住所：日本橋小伝馬町5-19 ●会場：十思スクエア別館小ホール ●開催：毎週水曜日 ●時間：午後2時～3時30分

人と“つながれる”場所
それが通いの場です

定期的に参加すると
生活リズムも整います



運営スタッフ



十思スクエア別館小ホール内。開放的な
スペースで思いきり体を動かせます。

利用者のコメントから

- 「通い始めて5年が経ちます。入院・リハビリ後も続いているんです」
- 「定期的に通っていて今や、生活の一部ですね。人と話せるのがうれしいです」
- 「区のおしらせ」を見て参加。カーレットとかも楽しいですね」

運営スタッフ

安藤さん

スタートのきっかけはスタッフ5人の出会いから。週1回の開催日が待ち遠しいです。参加者の方々と毎日楽しく、「自分たち自身のために活動させていただいている」感覚です。「よく来てくださいました!」と感謝の気持ちでいっぱい。毎回、知恵を絞って飽きられないよう工夫しています。皆さんから受けるエネルギーの大きさをいつも実感しています!



お近くの中央区高齢者通いの場へ直接お越しください

参加無料

京橋地域

団体名	会場/活動日時
気ままだ広場	優つくり村中央1階 多目的室(湊2-16-23)/第1・3金曜日 午後1時30分～3時
銀座 ぶらっとサロン	京橋プラザ コミュニティルーム(銀座1-25-3)/第1・3水曜日 午前10時30分～正午
築地 集いの場	築地あかつき コミュニティルーム(築地7-9-13)/第2・4水曜日 午前10時～11時30分
八丁堀 元気ひろば	京華スクエア 町会会議室(八丁堀3-17-9)/第1・3火曜日 午後1時30分～3時30分
ふらっとルーム 新川	新川区民館(新川1-26-1)/毎週水曜日 午後1時30分～3時30分
湊カフェ	優つくり村中央1階 多目的室(湊2-16-23)/第2・4木曜日 午前10時30分～午後0時30分 午後1時30分～3時30分

日本橋地域

団体名	会場/活動日時
かけはし サロン	SOLARI Rental Studio 日本橋(東日本橋1-4-2 徳輝ビル2階)/第2・4木曜日 午前10時30分～正午
カラフル	はまーむ(日本橋浜町3-40-3)/第2・3水曜日 午後2時～4時30分
Tokyo Rose	協働ステーション中央会議室(日本橋小伝馬町5-10十思スクエア2階)/第2・4火曜日 午後2時～3時30分
日本橋 サロン	久松町区民館(日本橋久松町1-2)/第1・3金曜日 午後1時30分～3時30分
浜町カフェ	浜町メモリアル4 階(日本橋浜町2-59-48)/第2・4木曜日 午後1時30分～4時
わくわく パーク十思	十思スクエア別館小ホール(日本橋小伝馬町5-19)/毎週水曜日 午後2時～3時30分

月島地域

団体名	会場/活動日時
からだスマイル 倶楽部(※1)	勝どきデイルーム(勝どき1-5-1)/第1・3月曜日 午後1時30分～2時45分
Campo 晴海シアサロン	Campo Real Madrid(晴海4-6-5)/第1・3水曜日 午前10時～正午 午後0時30分～2時30分
クレストシアサロン ※クレストタワーの 住民のみ参加可	クレストタワー内集会所(佃2-11-6 クレストタワー28階スカイラウンジ)/毎週木曜日 午前10時～正午
ステップアップ クラブ(※2)	勝どきデイルーム(勝どき1-5-1)/第1・3水曜日 午前10時～11時30分
月島交流カフェ	月島区民館(月島2-8-11)/第1・3火曜日 午後1時30分～3時30分
豊海 いきいきクラブ	豊海区民館(勝どき6-7-8)/第2・4火曜日 午後1時30分～4時
よりみちクラブ	勝どきコミュニティルーム(勝どき1-13-19)/第2・4水曜日 午前10時30分～11時30分
ライオンズタワー 月島サロン	ライオンズタワー月島コミュニティルーム(佃2-10-9)/第1・3金曜日 午前9時30分～11時30分

(※1)令和7年1～3月は、会場が月島区民館に変更となります。
(※2)令和7年1～3月は、会場が豊海区民館に変更となります。

◎おおよね65歳以上の方が対象です。

◎会場、活動日、活動時間は変更となる場合があります。

問介護保険課高齢者健康支援係

☎(6264)7084

詳しくは区HPへ
(通いの場マップ)



「高齢者通いの場」立ち上げ・運営支援のご案内

区では、区内の一人暮らしや閉じこもりがちな65歳以上の高齢の方が地域で交流できるサロン「高齢者通いの場」を新たに立ち上げ、運営する団体を募集しています。支給対象要件を満たした団体・活動に対しては運営費の一部補助などの支援を行っています。

支援対象団体

- 地域に開かれた団体であること
- 会計を適切に処理するとともに、毎回の活動を記録できること
- 区主催のセミナーなどに参加できること
- 政治活動や宗教活動を行わないこと

支援対象となる活動

- 営利を目的としない
- 月2回以上、1回1時間以上決まった場所で行う
- 常時2人以上のスタッフで実施し、5人以上の参加者が見込まれる
- 要支援者に相当する高齢者などの参加が可能
- 介護予防につながるプログラム(体操や歌など)を複数取り入れる

支援内容

- 立ち上げ準備補助金または拡充補助金：年間30,000円(上限)
- 運営費補助金(活動状況により)：年間60,000円～84,000円(上限)

- 会場賃借料補助金：年間45,000円(上限)(支援対象団体は既存の団体も対象となります。また補助金額は開始月によって異なります)
- 保健師、ボランティア講師の派遣など

開催場所を提供してくださる企業・団体・店舗なども随時募集しています。要件は次のとおりです。

- 区内であること
- 年間を通して月2回以上2時間程度貸し出せること
- 通いの場を開催できる広さ、電源などの設備があること

問介護保険課高齢者健康支援係

☎(6264)7084

詳しくは区HPへ

