

今日行くところは
どこですか？

あなたを待っている
人がいます



なら

『通いの場』 ガイドブック

～人が集まる、笑顔が見える～

- 奈良市の『通いの場』 情報満載
- 『通いの場』 で、すてきな仲間づくり
- 『通いの場』 運営に役立つ情報も

発行：奈良市・奈良市社会福祉協議会



1. はじめに	2
2. 『通いの場』ってどんなもの？	3
3. なぜ『通いの場』が必要なの？	5
4. 『通いの場』の事例紹介	7
三笠圏域／若草圏域／春日・飛鳥圏域／都南圏域／伏見圏域／ 京西・都跡圏域／平城圏域／登美ヶ丘圏域／二名圏域／ 富雄西圏域／富雄東圏域／東部圏域／北部圏域	
5. 『通いの場』を開設するには？	21
6. 『通いの場』の設立と運営を応援します！	24
7. 『通いの場』開設状況一覧	27
8. 『通いの場』マップ	36



1

はじめに

住み慣れた地域で安心して暮らせる社会に！
「一人ひとりの居場所づくり」が元気な地域のキーワード

私たちの住む地域を取り巻く環境は、少子高齢化、人口減少といった問題を背景に、大きく変化しています。

奈良市においても地域差はありますが、高齢化は一層進んでおり、ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯が増加するなど、高齢社会への対応は大きな課題となっています。

そのようななかで、「人とのつながりが続くこと」「自分の居場所や役割が地域にあること」などが、これからの「自分も地域も元気なまち」をめざすうえでとても大切であり、その取り組みに多くの関心が集まっています。

本ガイドブックでは、奈良市における「つながり」「見守り」「支え合い」が大きく広がることを目的に、地域の『通いの場』の情報や立ち上げの手順とヒント、実際の活動事例など、『通いの場』のお役立ち情報を紹介します。

具体的活動

基礎的活動

- ①知る（調査・ニーズ集約）
- ②学び合う（学習会）
- ③担い手をつくる（人材育成）
- ④知らせる（広報）
- ⑤話し合う（住民懇談会）
- ⑥ビジョンをつくる
（活動企画・計画づくり）

つながり （孤立防止）

ふれあいサロン・
子育てサロン・趣味サークル・会食会等の交流・居場所づくり

支え合い （簡単な生活支援）

ちょっとした手助け（ゴミ出し・電球交換・買い物等）・外出支援

見守り （ニーズの発見）

見守りネットワーク
（声かけ・訪問）・安心パトロール

②『通いの場』ってどんなもの？

「サロン」「カフェ」「集いの場」「居場所」…
『通いの場』にはいろいろな呼び方(愛称)があります！



どこで、どんな活動をするの？

『通いの場』とは、住民同士が気軽に集い、一緒になって企画し、活動内容を決め、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる活動です。また、地域の介護予防の拠点となる活動でもあります。

場所は、公民館や集会所、個人の家など、みんなが通いやすい場所が「会場」となります。

3つの「知らず」が地域をつくる！

『通いの場』で、「気軽に」「無理なく」「楽しく」おしゃべりをして、笑い、みんなと一緒に時間を過ごすことで、「寝たきり知らず」「認知症知らず」「孤独知らず」が広がってくるはずです。

『通いの場』に参加し楽しむことが、高齢者の新しい生活習慣として定着すると、もっともっと地域が活性化します！



広げませんか？心も通う『通いの場』

みなさんが仲間とともに楽しく、いきいきと地域のなかで暮らしていくための、仲間づくり・生きがいづくりの場は身近にあるのかもしれませんが、一緒につくっていくことも可能です。

「何か地域のためにできることはないかな」といった思いやりの気持ちを、みなさんが暮らす地域の『通いの場』に活かしてみませんか？

「自由な活動・自由な発想」

参加者がやりたいことを楽しむ！それが『通いの場』

おしゃべり・茶話会

家に閉じこもりがちな高齢者にとって、「人と話す」場所と機会があることがまずは大切です。お茶やコーヒーを飲み、お菓子を食べながら近況を報告しあうのも良し！そこには毎日を元気に暮らすいろんな情報やヒントがつまっています。

レクリエーション

音楽やゲームなどのレクリエーションは、場を和ませるのにうってつけ！夢中になって楽しむことで、いつもと違った刺激を受けて、心とからだを一層元気にしてくれます。



ミニ講座・勉強会

生活に役立つ勉強会などを企画するのもおすすめです。奈良市の健康出前講座などを活用して、口腔ケアや栄養・食生活のお話を聞いたり、介護予防や認知症予防のお話を聞いて知識を得ることもできます。

創作活動

手芸などの創作活動により、手先を動かすことが頭の運動につながります。頑張った成果が参加者の手元に形として残るのも大切な思い出です。



食事会

みんなで一緒に食べる事は格別です。料理なら手伝えるという方も多いのでは？公民館などでは、調理室を活用してみんなで材料を持ち寄って楽しく調理することもできます。



体を動かす

自宅で一人でする体操は、なかなか続かないことがあります。みんなで集まってする運動は、周りにも後押しされ長続きします。奈良市のご当地体操「元気ならエクササイズ」を使った通いの場も広がってきています。

③ なぜ『通いの場』が必要なの？

『通いの場』を地域につくり、参加することで得られるものはなんでしょう？
その「機能」と「効果」についてご紹介します。

① 仲間づくり

高齢者のなかには、話し相手もなく一日中テレビを見て過ごす人もいます。家族と暮らしていても、あまり会話がないうという話を聞くこともあります。

『通いの場』に参加することで、幅広い年齢、様々な人生経験をもった人たちとの交流ができます。

② 居場所づくり

『通いの場』は、一人ひとりがあるがまま受け止めてくれる心の拠り所。また、みんなが参加して、得意なことを行う「活躍の場」。住み慣れた地域に「居場所」があることが、健康で幸せな暮らしには何より大切です。

③ 生きがいづくり

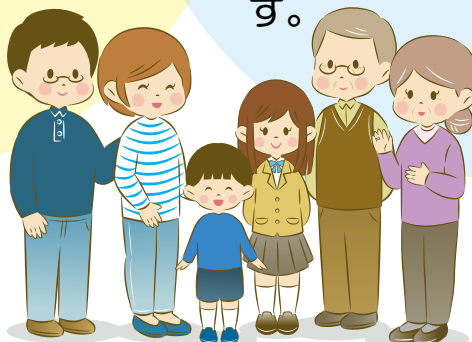
生活の張り合いがなく、意欲を失いがちな人も『通いの場』で仲間とふれあうなかで、役割を得ることができます。

暮らしのすぐそばに「生きがい」があることは、うれしいことです。

④ 支え合いの仕組みづくり

『通いの場』が充実することで、住民同士のつながりができ、支え合いの関係ができていきます。

支援や介護が必要になっても自分らしく地域の中で暮らし続けられる仕組みがつけられていきます。



『通いの場』の効果

参加すると、いろんな「いいこと」が届きます。

①楽しさ、生きがい、社会参加

『通いの場』では、参加者は単にお客様ではありません。集まった一人ひとりが主役となって、自分たちに居場所をつくります。「みんなが私を待っている」そんな気持ちが生きがいを生み、社会参加の意欲を高めます。

②無理なく体を動かせる

『通いの場』にでかけるのと、家のなかでじっとしているでは大違い。『通いの場』で無理なく、楽しく体を動かしましょう。

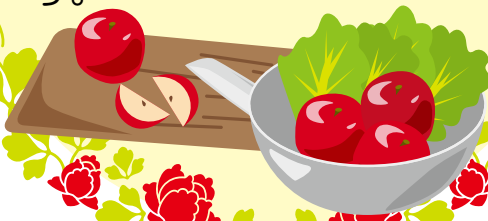


③適度な刺激

ご近所の『通いの場』に出かけ、人と会い、話し、笑い、歌い、ゲームをし、楽しい時間を過ごすことは、適度な精神的刺激となります。

④健康増進

『通いの場』での会食や健康チェックがきっかけとなって、自身の健康管理や栄養について意識する習慣がついてきます。



⑤閉じこもらない

幸せな生活のためには、家の中だけでなく、自分が住んでいる地域にどれだけの「居場所」があるかが重要です。外に出て、人と会って、お互いに元気を分け合いましょう。

4

『通いの場』事例紹介

圏域（小学校区）	『通いの場』名称	運営者	頁
三笠 大宮	いきいき歌声サロン♪	三条大宮町自治会	8
若草 鼓阪	オレンジカフェすいもん	社会福祉法人晃宝会	9
春日・飛鳥 清美	よってって茶論(さろん)	よってって茶論	10
都南 帯解	清澄いきいき男組	清澄いきいき男組	11
伏見 あやめ池	あしびサロン	あしびサロン	12
京西・都跡 伏見南	暮らしの保健室inひらまつ	暮らしの保健室はなみずき	13
平城 平城西	ふれあいスポーツ	平城西スポーツ同好会	14
登美ヶ丘 登美ヶ丘	ラジオ体操	YuYu（友遊）	15
二名 鶴舞	つるマルシェ	つるまい団地 見守りネットワーク会	16
富雄西 鳥見	もりもりキッチン	もりもりキッチン	17
富雄東 学園三碓	喫茶グリーン	グリーンクラブ	18
東部 都祁	南之庄ふれあいサロン	都祁地区社会福祉協議会	19
北部 左京	元気ならエクササイズ左京	左京地区社会福祉協議会	20

いきいき歌声サロン♪

歌って元気！ 脳と心の若返りを目指して♪

活動紹介
風景

ここでは音楽療法を取り入れた「音楽サロン♪」を催されています。

音楽は人の身体にも脳にも心にも働きかけることがわかっており、童謡や唱歌・懐メロなどを皆で楽しく歌って、認知症予防や介護予防を目指されています。季節に合わせて変わる内容と充実したプログラムに、笑顔があふれ話が弾む様子が見られます。

3つの
特徴

①音楽の力で健康づくり

口や手を使うことで脳の活性化を図り、認知症予防に繋がっています。また、歌うことで心肺機能の向上・懐かしい歌に触れ回想することで精神機能の賦活（脳と心の若返り）を図ります。

②ご近所同士の交流

当日に登場する歌や進行役からの話題提供で話がふくらみ、町内のことや自分の近況について参加者みなで和気あいあいとおしゃべりします。最後に茶話会を設けて今日の感想を話し合う時間も設定しています。

③みんなでつくるサロン♪

みんなで歌い、みんなで笑い、みんなで語り合う…。

参加型のサロンで、まるでクラスメイトのように全体で楽しくおしゃべりしています。男性や初めての方も気軽に参加していただける雰囲気です。

基本情報

開催日 毎月第3木曜日 10:30～12:00

開催場所 三条西集会所

参加対象 三条大宮町にお住まいの方。(将来的には大宮地区住民に広げる予定)

参加費 なし

主な活動内容 音楽(歌唱・楽器演奏・お手玉・音楽脳トレ・歌体操など)、茶話会

運営者
の声

三条大宮町にも高齢者が増えてきました。町在住の音楽療法士とともに、高齢者の見守りを兼ねて、地域にお住まいの方がみんなで集まって歌や体操で元気になって欲しいと思い活動をしています。

三条大宮町自治会長／奥田勝己さん

オレンジカフェすいもん

若草
鼓 阪

奈良の大仏様のおひざもとでほっこり

活動紹介 風景

世界遺産である東大寺大仏殿から南西へ徒歩3分。四季折々、豊かな自然に囲まれた、奈良公園の中にあります。認知症の方やその家族のみならず、地域住民やカフェを楽しみたい方など、どなたでも気軽に立ち寄れる安らぎの場・交流の場です。歴史を肌で感じながら安心できる空間でリラックスしたり、仲間との交流や活動を通して他者との関わりが生まれています。



3つの 特徴

①笑いと感動で心ポカポカ

リズム体操、音楽会（ピアノ・声楽・ヴァイオリン・三味線）、田原新鮮野菜販売、手作り教室、四季のお茶会、地域包括支援センター相談会、介護・認知症予防教室など、たくさんの行事が行われています。

②週4回の開所と手作りケーキ

シフォンケーキ・アーモンドケーキ・アップルパイ・チーズケーキ・フルーツタルト・ガトーショコラ…。パティシエ手作りの楽しいケーキが登場します。週4回開所しているため、気の向くままいつでも訪れることができます。

③懐かしさとパワースポットを体感

ほりこたつのある和室ではなつかしさを体験、ボランティアによる季節毎のしつらえや、明治ガラスから見る庭も楽しめます。梅・桜・柿・栗・ゆず等、たくさん大きな木や四季折々の草花、パワースポットもあります。

基本情報

開催日 毎週火・水・金・土曜日 11:00～15:00

開催場所 オレンジカフェすいもん(入江泰吉旧居・ギャラリー五風舎のおむかえ)

参加対象 どなたでも

参加費 行事の参加は無料または実費、カフェは有料(ドリンク250円、ケーキセット500円)

主な活動内容 リズム体操・ピアノ生演奏・認知症相談会・野菜販売(月1回)、民謡となつかしの歌(1回/2ヶ月)、お茶会、手作り教室、三味線教室 等

運営者の 声

「感謝・機転・謙虚・笑顔・清潔」を基本理念とした社会福祉法人の地域貢献の一環としてオレンジカフェの運営を始めました。この「すいもん」で皆様が楽しいひとときをお過ごし下さることを願っています。

社会福祉法人晃宝会理事長・特別養護老人ホームあじさい園・あじさい園宝理事長／松村圭祐さん(医学博士)

よってって茶論(さろん)

笑顔あふれる「つどいの場」に今日も気軽によってって！

活動紹介 風景

「みんながよってきて、一緒にお茶をのみながら、おしゃべりをしましょう」。これが「よってって茶論」の名前の由来です。簡単な体操と音楽、茶話会をメインに、みんなが「ゆる〜く」つながれる場をめざしています。音楽では、三味線やフルートの演奏で、童謡や唱歌、懐メロなどを歌い、また体操も好評です。欠席された方がいれば後日訪問し、次回のチラシを配布するなど安否確認を含めた見守りも行っています。



3つの 特徴

①おしゃべりから仲間づくりへ

はじめての方でも気軽に参加できるよう、おしゃべりなどを通して、仲間づくりをサポートしています。

②歌と手話で福祉のまちづくりを

歌いながらその歌詞を手話で表現していきます。少しでも手話に関心を持って頂き、障がいの有無に関わらず、住民誰もが参加できるサロンを目指しています

③困りごとが相談できる

何か困った時は、一人で抱え込まず気軽に相談できるよう、地域包括支援センターや奈良市社会福祉協議会などの専門職ともつながっています。

基本情報

開催日 毎月第2木曜日(8月は休み)

開催場所 肘塚集会所

参加対象 75歳以上の方

参加費 1回(200円)

主な活動内容 おしゃべり・茶話会・体操・合唱

運営者の 声

肘塚界隈も高齢化が進む一方で、お一人暮らしの世帯が増えています。災害が起こった時などはご近所の助け合いが不可欠です。このサロンで多くの人がつながり、いざという時に支え合うことができる関係が出来れば幸いです。

よってって茶論代表／長岡忠保さん

清澄いきいき男組

男性による男性のための通いの場

活動紹介 風景

月2回、近隣地域の男性が集まり、体を動かすとともに、参加者同士の交流を図っています。男性だけのサロンならということで参加された方が多く、「いい外出の機会になっています」「共通の趣味という新たなつながりができました」「体の調子がいい気がします」などの声が挙がっています。



3つの 特徴

①男性限定のサロン

近くにサロンはあるけれど、どこも男性が少なくて行きづらい…。それなら自分達で作ろうと、市主催の介護予防教室で出会った男性数名で立ち上げました。口コミで参加者を広げています。

②参加者の交流を大切に

プログラムは体操中心ですが、参加者の交流の機会をと、体操終了後に輪番制でおしゃべりの時間を設けており、郷土出身力士の話や趣味の話などで盛り上がっています。

③元気ならエクササイズを活用

奈良市が推進する「元気ならエクササイズ」のプログラムを活用し、身体機能の維持に取り組んでいます。

基本情報

開催日 毎月第2・第4木曜日

開催場所 南部公民館

参加対象 概ね65歳以上の男性

参加費 年会費1,200円 参加1回200円

主な活動内容 ・健康体操、元気ならエクササイズ ・おしゃべりの時間

運営者の 声

型にこだわらずに、自然体でやっています。一人でも多くの方に参加していただきたいし、ここから新たなグループが生まれていくのもいいと思っています。

清澄いきいき男組代表／森下賢治さん

あしびサロン

伏見
あやめ池

自分の趣味に合わせて無理なく集う！

活動紹介 風景

住宅街の中にあるモダンな一軒家「あしび会館」に入ると、和やかな笑い声が響きわたり、部屋に入るとお茶の間のようなアットホームな雰囲気が漂っています。

週ごとに歌や習字、ゲーム等サロン内容を変えて、自分の好きなジャンルに合わせて参加した地域の高齢者は、年齢を感じさせない若さと元気さがあります。「あしびサロン」は参加者にとって、メンバー同士が何でも話し合える場であり元気の源になっています。



3つの 特徴

①好きなジャンルに合わせて集う

週1回のサロン内容を、歌やおしゃべりの日、クイズの日、習字の日、コミュニケーション麻雀の日として週ごとに内容を変えて、自分の参加したい日に参加することが出来ます。

②参加者が主役

コミュニケーション麻雀の日は、皆さんグループに分かれて白熱したゲームを展開！クイズの日は参加が自らクイズ問題を考えてくる等、参加者の皆が主役になれるサロンです。

③何でも話せるアットホームな空間

歩いて通える場所にある「あしび会館」は高齢者の憩いの場になっています。サロンには地域包括支援センターのスタッフも参加しており、少人数だからこそ何でも気軽に相談できる空間となっています。

基本情報

開催日 毎週火曜日 10:00～12:00

開催場所 あしび会館

参加対象 地域の高齢者

参加費 100円

主な活動内容 茶話会、歌、習字、脳トレ(クイズ)、コミュニケーション麻雀等

運営者の 声

「あしびサロン」は参加者が自らゲームの内容を考えたり、自分の趣味に合わせて参加日を選んだり参加者が主役のサロンです。今後もサロンを通して皆さんの繋がりを大切にしていきます。

あしびサロン代表／松岡光子さん

暮らしの保健室 in ひらまつ

地域ですこやかに自分らしく暮らすために！

活動紹介 風景

ボランティアグループ「暮らしの保健室はなみずき」が地区社会福祉協議会協賛のもと相談窓口&サロンとして開催しています。お茶を飲みながら参加者同士やボランティアと世間話をしてゆったりと過ごせる場を提供しています。またミニ講座の開催、希望される方に健康チェックや医療・介護に詳しい相談員が相談に応じています。高齢者と若い世代が交流する機会になればと「夏まつり」や「クリスマス会」も開催しています。



3つの 特徴

①健康・介護よろづ相談

どこで、誰に相談すれば良いのかわからない健康や介護に関する心配ごとを、学校の保健室のように気軽に立ち寄って相談できる窓口です。必要時は病院や地域包括支援センター等に繋がっています。

②暮らしや健康に役立つミニ講座

地域の皆さんが住み慣れた地域ですこやかに自分らしく暮らしつづけられるように、健康や介護、暮らしに関するミニ講座を開催し、情報を提供しています。

③お茶を飲みながら気軽におしゃべり

一人ひとりが何でも話しあうことができ、情報の共有や交換をすることで住民同士の繋がり場となっています。

基本情報

開催日 毎月第4土曜日13:00～15:00(原則)

開催場所 京西公民館平松分館

参加対象 どなたでも参加可能。申し込み不要

参加費 200円(お茶代として)

主な活動内容 健康チェック、健康相談、介護相談、子育て相談、高齢者・障がい者相談、健康や介護、暮らしに関するミニ講座

運営者の 声

これからも、皆さんの笑顔をいただきながら地域のつながり活動を続けていきたいと思っています。「暮らしの保健室はなみずき」は、参加者皆さんの意見を取り入れながらサロン活動をしています。私たちと一緒に楽しく地域活動をしませんか！

暮らしの保健室はなみずき代表／渡邊恵子さん

ふれあいスポーツ

平城
平城西

軽スポーツを楽しみながらふれあいと健康増進

活動紹介 風景

13時半ごろになると、運動場の倉庫前に人が集まりだして軽スポーツの準備が始まります。倉庫にはグラウンドゴルフ、ターゲットバードゴルフ、フリスビー、輪投げ、ペタンク、スカットボールなど、たくさんの備品がそろっており、その日の気分で自由に選ぶことができます。基本的にはグラウンドゴルフをされる方が多く、3～4人一組のグループでゲーム開始。なごやかな雰囲気の中、身体を動かしながら、会話はずんずん進みます。



3つの 特徴

①春と秋にふれあいスポーツ大会

年に2回、参加賞を用意し大きな大会を開いています。同好会のメンバーが平城西小学校の放課後子ども教室で軽スポーツを指導していることもあり、地域の子どもたちも多く参加してくれています。

②常に新しいメニューづくり

軽スポーツに関する新しい情報などがあると提案してみたりなど、いろいろな軽スポーツに触れる機会づくりも心掛けています。

③元気に楽しく

本来の目的どおり、みんなで楽しくふれあい、地域の絆づくりと健康増進に取り組んでいます。軽スポーツには、手軽さや簡単さなど、その場づくりに欠かせない魅力がいっぱい詰まっています。

基本情報

開催日 毎月第4土曜日 午後2時から4時まで

開催場所 平城西小学校の運動場(雨天の場合は体育館)

参加対象 子どもからお年寄りまで誰でも

参加費 無料

主な活動内容 軽スポーツ(グラウンドゴルフ、輪投げ、スカットボールほか)

運営者の 声

地域の高齢者がいつまでも元気でいられるよう、また地域の絆の輪が広がるよう願っています。幅広い年齢層が一緒に楽しめる軽スポーツの魅力がもっと広がればいいなと思います。

平城西スポーツ同好会会長／山本勉さん

ラジオ体操

1日のスタートはラジオ体操から

活動紹介 風景

中登美団地の中央集会所前広場に約30名程度の方が集まり、1年中無休で毎朝6時30分からラジオ体操をしています。歌がラジオから流れてくると一緒に口ずさみ「ラジオ体操第1」がスタート。続いて「ラジオ体操第2」、最後の筋トレ、ストレッチの「YuYu体操」が好評です。

警報発令時は中止となっているため、いつもより参加者は少ないですが、参加者ゼロになった日はありません。みんなで健康な身体づくりに、無理をしないで頑張っています。



3つの 特徴

①365日自由に参加

中登美団地の中央集会所前広場に6時半に来られる方なら誰でも自由に参加できます。

②ゆるやかな見守り

毎日顔を合わせることで、お互いの見守りにもなっています。休んだ人を気にかけてたりと情報交換も自然に行われています。

③交流の場へと発展

ラジオ体操以外にも、年20回ほど野山をウォーキングしたり、青春18きっぷの旅に出たりなど、季節に応じた様々な行事があります。今まで一人では出来なかった事を、仲間と実現することができています。

基本情報

開催日 毎日6:30～ 年中無休

開催場所 中登美団地中央集会所前広場

参加対象 会場に来られる人

参加費 年会費 1,000円

主な活動内容 ラジオ体操、野山へのウォーキング、社会見学、小旅行、親睦会、ボランティア参加 等

運営者の 声

ラジオ体操とふれあい行事を通して、温かい人間関係を育成し、お互いに話し合い、助け合い、助力を必要とする社会には、それぞれの出来る範囲で奉仕するよう努めていきたいと思っています。

YuYu(友遊)会長／白石雅紀さん

つるマルシェ

二名
鶴舞

地産地消の実践・都市住民との交流ミニ直売所

活動紹介 風景

2ヶ月に1回、東部の農村で作られた新鮮な野菜が鶴舞団地集会所前に届きます。東部地域の方が運んできていただいた野菜が机の上に並べられ、オープン前から新鮮野菜を求めて団地住民が集まってこられ、見守りネットワーク会が運営スタッフをしているため、買い物にこられた方に声かけをするなど、地域の見守り活動にもつながっています。



3つの 特徴

①団地と農村の課題解決の取り組み

ひとり暮らしのため、宅配サービスを利用するほど買う物がないという団地住民の声と、高齢者の生きがいづくりのために直売所を活性化させたいという東部地域の住民の声が合わさってつるマルシェが誕生しました。

②大和茶を活用したサロンにも

つるマルシェでは、大和茶の試飲会も兼ねており、会場には机と椅子も設置されています。お茶を飲みながらくつろげるため、自然とおしゃべりが弾むサロンのようになっています。

③外出のきっかけづくりを演出

見守りボランティアが、つるマルシェへのお誘いの声かけをしています。また、見守り会員の誕生日には、つるマルシェで利用できる利用券をプレゼントしており、外出するきっかけづくりを行っています。

基本情報

開催日 2ヶ月に1回 第3土曜日 10時から

開催場所 東町集会所前

参加対象 地域住民

参加費 無料(野菜は有料)

主な活動内容 見守り活動、おしゃべりカフェ、野菜販売

運営者の 声

鶴舞団地の見守り活動にも繋がり、また新鮮野菜が購入できると喜んでもらっています。たくさんの方に支えてもらいながら、活動ができていることに感謝しています。

つるまい団地見守りネットワーク会／小山次子さん、福角久美子さん

もりもりキッチン

地域のおばちゃんと若者が運営する地域食堂

活動紹介 風景

「コレお願い〜」「ありがとう、助かるわ。」「今日も美味しくできました！」
開店前から和やかに声が飛び交います。当日は、地域のおばちゃんボラン
ティアと、いろんな経験を積みたいという若者が中心になって運営してい
ます。メニューは、鳥見地区名物の“鳥見ン家（鶏ミンチ）カレー”^{とりみんち}＋お楽
しみの2品で、300円！^{プラス}年配の常連さんや、ファミリー、はじめましての人
など、“食”を通して、様々な人との出会いが生まれています。



3つの 特徴

①ゆる〜い雰囲気がモットー！

世代関係なく、得意なこと、できることを、無理せずできる範囲で、声を
かけ合いながら、お互いの出番と役割を大事にしています。小学生や中学
生ボランティアもがんばっています。

②周りは一人暮らしの多い団地

「若い子がんばってるから食べに来るんやで。」と言ってやってくる近所の
一人暮らしのおばあちゃん。「一人よりみんなで食べるのが美味しいわ。」
というも、一つの嬉しい本音です。

③いろんな人との協力・連携

食材は、地域の野菜作りボランティアやフードバンクからの協力、また、
地域住民から運営資金へのご寄附もあります。そして、民生委員や専門職
とも連携して、様々な人がつながる工夫をしています

基本情報

開催日 毎月第4土曜日 / 開店11:30～13:00(活動9:00～14:00)

開催場所 奈良市社会福祉協議会 コミュニティスペース“まんま”

参加対象 誰でもOK

参加費 1食300円(50食程度用意)

主な活動内容 誰もがゆるくつながり、出番と役割のある居場所を目指した地域食堂

運営者 の声

一人でご飯を食べている子ども等、まだつながれていない人たちとつな
がるための課題を感じつつ、若い子たちが自信をつけて次のステップに進
んでいる姿を見ると、ただただ嬉しく、私たちの原動力にもなっています！

もりもりキッチンボランティア／奥村麻希子さん

喫茶グリーン

万年青年クラブが運営する毎週オープンの喫茶

活動紹介 風景

コーヒーを飲みながらハハハッと話しがはずんでいるのは男性ペア、そのお隣も男性ペア。ここ西千代ヶ丘の集会所では、グリーンクラブ（万年青年クラブ）が中心になって、男性も気楽に利用することのできる毎週型の喫茶を開催しています。机の上の季節のお花、そして和やかな笑顔でコーヒーを運んできてくれるのは、グリーンクラブの女性陣。ここがあるから、「じゃ、喫茶グリーンって話しでもしよか」ってなるんです。



3つの 特徴

①65歳以上はみんなグリーンクラブ

西千代ヶ丘自治会では、65歳になるとみんなグリーンクラブ会員になる仕組みです。運営する側になることで、新たな地域とのつながりが生まれています。

②好きな時にどうぞ

オープン時間であれば、好きな時に出入り自由。待ち合わせもよし、喫茶で出会うもよし。一人暮らしの常連さんは、毎週会えることでの見守りにもつながっています。

③「喫茶×〇〇」一緒に開催！

喫茶スペースの一角では、将棋の輪もにぎわっています。将棋だけでなく、クラシックを聴く会や、映画鑑賞会など、喫茶が軸になって、様々な企画が広がっています。

基本情報

開催日 毎週木曜日 14:00～16:00

開催場所 西千代ヶ丘集会所

参加対象 自治会の住民だれでも

参加費 100円

主な活動内容 喫茶グリーン、一人暮らし食事会やバス旅行、勉強会など

運営者の 声

来る人が常連化している傾向もありますが、地域の色々な団体の打合せなども含め、喫茶グリーンの存在がうまく活用されているな、と感じます。誘える場所、憩える場所があるということそのものが、地域の良さですね。
グリーンクラブ代表／八木克正さん

南之庄ふれあいサロン

いつまでも元気にいきいき！都祁南之庄町！

活動紹介 風景

都祁地区社会福祉協議会は全地区で地域ふれあいサロン活動を行っています。その1つの地区として、南之庄ふれあいサロンは活動しています。サロン活動の参加や定期的な活動者等（福祉推進員、民生委員他）の訪問により、高齢者の見守り活動にもなります。“元気で在宅で暮そう”がモットーです。

サロン中は、若いころの話や今の話題などでいつもわいわいと賑やかな会となっています。グランドゴルフもとても人気です。



3つの 特徴

①自治会単位で集い和気あいあい！

高齢者の憩いの場、健康づくりの場として、永く健康で在宅で暮せるためのサロン活動です。身近な顔ぶれで和気あいあいと気軽に楽しく過ごせることが特徴です。

②サロン活動が見守り活動に！

地区においても一人暮らしや高齢夫婦が増えてきており、サロン活動の参加や参加のための活動者等の声掛けが見守り活動に繋がっています。

③集うことが元気の源に！

サロン活動を通じて交流が始まり、仲間が出来ます。そして、知り合った仲間で話も弾み、集うことが元気の源となり、生きる希望になります。室内だけでなく、グランドゴルフなど屋外での活動でさらに楽しんでいます。

基本情報

開催日 サロン活動…年間5回

開催場所 南之庄公民館他

参加対象 地域の65歳以上の高齢者

参加費 食事代実費負担

主な活動内容 ゲーム・体操・歌・手作り会食・レクリエーション・グランドゴルフなどを行っています。

運営者の 声

男性の参加も多く、グランドゴルフなどいつも大盛り上がりです。参加者に楽しく過ごしていただき、健康で生きがいのある生活を送ってもらえるよう頑張ります。

南之庄自治会福祉推進員／丸山恵子さん、南之庄自治会活動協力者／谷嶋美智子さん、西田恵子さん、中尾栄子さん

元気ならエクササイズ左京

みんなでつくる身近な介護予防の場づくり

活動紹介 風景

金曜日の昼下がり、ワイワイとお話しをしながら参加者が集まってきます。始まるまでの時間は、生活介護のみどりの家の障がいのある人とスタッフがイスやDVDの準備をしています。時間になれば、「シニアボディメイキングクラブ」の体操指導が始まり、DVDを使用して元気ならエクササイズを行います。週に1度の身体を動かす機会を、参加者の皆さんも笑顔で無理せず楽しんでいきます。



3つの 特徴

①既存の活動をみんなで拡げます。

15年前よりヨガ・3B体操を実施していたふれあい広場のみなさん。より多くの皆さんが参加していただけるよう、地域包括支援センターに相談し、地区社協の協力を得て現在の活動につながりました。

②健康づくりボランティアが支えます。

健康づくりボランティア「シニアボディメイキングクラブ」は「100歳まで動ける体づくり」をテーマに一人ひとりの強みを活かした体操を行っています。

③地元の施設も協力します。

総合福祉センター敷地内にある「生活介護みどりの家」の利用者が、地域の中での役割と出番づくりとして会場設営と撤収にあたっています。

基本情報

開催日 毎週金曜日

開催場所 奈良市総合福祉センター

参加対象 左京地区・朱雀地区の住民(他、通える方は歓迎)

参加費 検討中

主な活動内容 シニアボディメイキングクラブの指導による健康体操
元気ならエクササイズ体操

運営者の 声

左京ランチ会・敬老祭などを主催している中でつながりの場を通じた見守りの必要性を感じています。この会も参加者の皆さんのつながりを通じて日々の見守り活動へとつなげていくべく左京地区社協としてもバックアップしています。

左京地区社会福祉協議会会長／中尾貞敏さん

5 『通いの場』を開設するには？

身近な地域の人たちが集まって、楽しくしゃべって、笑い合う
困ったときには助け合い、お互いの暮らしを気にかける
そんな居場所をみんなでつくってみませんか。

1

『通いの場』の情報を集めましょう

ふれあいサロンなどをすでに行っている運営者の方に『通いの場』の立ち上げについて教えてもらうのもいいでしょう。また、奈良市福祉政策課、奈良市社会福祉協議会、地域包括支援センターなどは、地域の『通いの場』の支援を行っているので、説明や運営についての情報提供ができます。



2

運営の中心となる仲間を集めましょう

お世話好きな人、地域のことをよく知っている人、気心の知れた人、地域の盛り上げ役、相談役や見守り役など、そんな方々が近所にはたくさんおられるはずです。また、地区社会福祉協議会や民生委員、自治会、万年青年クラブなどの地域組織や、福祉施設、介護サービス事業所、医療施設、公民館、学校など活動を応援して下さる方もたくさんおられるはずです。こういった方々に気軽にこれからやりたいこと、地域に必要なことを話して、参加を呼び掛けてみましょう。

3

どんな『通いの場』にするか、みんなで話し合いましょう

運営の仲間が集まってきたら、次はこれからめざす私たちの『通いの場』をどのようなものにしていくのか、みんなで話しあいましょう。定期的集まっておしゃべりをするだけでも楽しいものですが、そこに体操を入れてみたり、季節に応じたイベントを開催したり、それぞれの『通いの場』に応じた工夫や特色があった方がみんなの愛着が深まります。どんな方に参加してもらいたいのかといった参加対象を設定することもあります。『通いの場』はみんなが「参加者」ですが、やりたいことを提案したり、自分が得意な分野では教える側に回ったりなど、みんなが「運営者」でもあります。

4

「集まる場所(開催場所)」を決めましょう

定期的に使用できる会場を探しましょう。地域の身近なところで、歩いて行ける場所だと、誰もが気軽に参加できます。地域の公民館やふれあい会館、自治会の集会所などが一般的ですが、地域にある福祉施設などの空きスペースや空き店舗、個人宅を活用するなど、集う場所も様々です。ラジオ体操や歩こう会などの場合は、建物内だけでなく、近くの公園や駐車場などを活用される場合もあります。

5

「いつするか(開催日時)」を決めましょう

『通いの場』の開催日は、「毎月第〇の△曜日」のように、定例化していることが多いです。定期的を開催することで、「通いの場参加が生活リズムの一部になる」「いちいち案内を出さなくてもよい」「先の開催日までわかるので、会場の予約がしやすい」などのメリットがあります。無理のないペースから始めて、活動の実態に応じて変化させていくことをお勧めします。

6

みんなに案内(周知)をしましょう

案内チラシを作って、掲示板に張ったり、回覧板をまわしたり、直接手渡ししたりなど、特に最初の頃は積極的な呼びかけが重要です。楽しい雰囲気が伝わるよう、イラストを使うなどして表現を工夫しましょう。地域の広報紙に掲載してもらうことも効果があります。日時・場所・内容の他にも、参加費用や申し込みの有無、問い合わせ先なども忘れずに記載しましょう。



サロン設立！「無理なく」「みんなで」「いつまでも」を目指しましょう

運営面

一人が頑張り過ぎず、上手に役割分担を心がけましょう。会場の準備や、内容の企画など、誰かに負担が偏ってしまうと、どこかで息切れしてしまうかもしれません。また後継者探しにも頭を抱えることにもなりかねません。通いの場はみんなが主役で、みんなが裏方です！

『通いの場』の運営にしっかりと役割があれば、こういった場にあまり参加しない印象の男性でも参加しやすくなるかもしれません。「これくらいなら私にもできる」と感じれる良い雰囲気が続くことで、新しい担い手や後継者が自然と集っていきます。

資金面

会場使用料やボランティア保険、飲物・お菓子、チラシ作成、講師代など、『通いの場』にもお金は必要です。参加費の徴収や各種助成金を活用するなど、資金確保への工夫も必要になります。

♪ 会話が弾む！ちょっとした仕掛け



『通いの場』の会場に、話題になるものを用意してみましょう。

見たり、聞いたり、嗅いだり…

その場で感じたままのことを話しているだけでも話題が広がります。

例) 庭で咲いていた花をつんでテーブルに飾ってみる。

季節感を感じられる小物をさりげなく置いておく。 Etc

6

『通いの場』の設立と運営を応援します！

『通いの場』の運営で、手伝ってほしいことや困っていることはありませんか？
関係機関が『通いの場』を応援します！ご相談・ご活用ください！

『通いの場』についての「何でも相談窓口」はココ！

生活支援コーディネーターは、地域で暮らす方と、みんなが支え合える「居場所」をつなぐ専門職です。奈良市では、市全域を担当する第1層コーディネーター1名と日常生活圏域（概ね中学校区）を担当する第2層コーディネーター13名を配置しています。

地域にはたくさんの担い手がおられ、「手作りの活動」がたくさんあります。

地域の宝物である『通いの場』づくりをこれまで以上に応援するため、生活支援コーディネーターにいろいろな情報や、相談ごとをお寄せください！

例えば、こんな相談はありませんか？

他の『通いの場』
の情報について
教えてほしい

仲間を集めたい、
協力者を
増やしたい

活動メニュー
について相談
したい

ケガや賠償事故
に備えた保険に
ついて知りたい

活動拠点や活動
資金について相
談したい

レクリエーション
用具を無償で
借りたい



生活支援コーディネーターはここにいます！気軽にご連絡下さい。

奈良市社会福祉協議会 地域支援課

三笠、若草、春日・飛鳥、都南、東部圏域
にお住まいの方（概ね 24 以東）

地域支援第一係

奈良市法連町1702番地の1 奈良市ボランティアセンター内
TEL:0742-93-3294
E-mail:chiiki02@narashi-shakyo.com

左記以外の圏域
にお住まいの方（概ね 24 以西）

地域支援第二係

奈良市三碓町2204番地
TEL:0742-93-3741
E-mail:ongaku@silver.ocn.ne.jp

介護予防や認知症予防のメニューづくり、介護相談等の窓口 **はココ!**

奈良市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活できるよう、高齢者の保健・福祉・医療に関する幅広い相談窓口として「地域包括支援センター」を13か所に設置しています。介護や医療を始めとする様々な関係機関とのネットワークを通じて高齢者一人ひとりの地域生活を応援しています。

例えば、こんな相談はありませんか？

活動に「介護予防」や「認知症予防」のプログラムを盛り込みたい

介護や介護保険の話について聞きたい

医療機関の専門職に来てもらって出前講座をお願いしたい

要支援や認知症の方への対応について学びたい、相談したい

「元気ならエクササイズ」等の健康体操に取り組みたい



	名 称	住 所	TEL	地域活動単位である小学校区
1	若草地域包括支援センター	芝辻町1-21	25-2345	鼓阪北、鼓阪、佐保
2	三笠地域包括支援センター	大宮町2丁目3-10-106号 東急トエル奈良1階	33-6622	大宮、佐保川、椿井、大安寺西
3	春日・飛鳥地域包括支援センター	西木辻町110-4	20-2516	済美、済美南、大安寺、飛鳥
4	都南地域包括支援センター	古市町1327-6 フォレストヒルズ奈良	50-2288	辰市、明治、東市、帯解
5	北部地域包括支援センター	右京1丁目3-4 サントウンプラザすずらん館2階	70-6777	神功、右京、朱雀、左京、佐保台
6	平城地域包括支援センター	押熊町397-1 梅守ハイツ1階	53-7757	平城西、平城
7	京西・都跡地域包括支援センター	六条2丁目2-10	52-3010	伏見南、六条、都跡
8	伏見地域包括支援センター	西大寺新町1-1-1 河辺ビル1階	36-1671	あやめ池(学園南除く)、西大寺北、伏見
9	二名地域包括支援センター	鶴舞東町1番20-2	43-1280	鶴舞、青和、二名、富雄北
10	登美ヶ丘地域包括支援センター	中登美ヶ丘1-1994-3 D20-104 中登美団地ショッピングセンター内	51-0012	東登美ヶ丘、登美ヶ丘
11	富雄東地域包括支援センター	大倭町2-22	52-2051	三碓、富雄南、あやめ池(学園南)
12	富雄西地域包括支援センター	鳥見町4-3-1 富雄団地49-101	44-6541	鳥見、富雄第三
13	東部地域包括支援センター	茗荷町774-1	81-5720	田原、柳生、興東、都祁、月ヶ瀬

ボランティアに来てほしい、相談したいという場合はココ!

奈良市では、様々なボランティアや市民公益活動を応援するために相談に応じたり情報提供を行ったりなど、活動のマッチングを行う支援拠点として「奈良市ボランティアセンター（市社協委託）」と「奈良市ボランティアインフォメーションセンター（市直営）」を開設しています。

奈良市内で活動しているボランティアグループ等の情報が集まっており、ボランティアコーディネーターが相談に応じます。

例えば、こんな相談はありませんか？

無償で「通いの場」に来てもらえるボランティアグループを知りたい

仲間を増やしたい、ボランティアをしたい人の情報がほしい

ボランティア活動について勉強したい

他で活躍するボランティアの方と交流がしたい

ボランティア保険について詳しく聞きたい、手続きがしたい※



名 称	住 所	TEL
ボランティアセンター	奈良市法蓮町1702-1	0742-26-2270
ボランティア インフォメーションセンター	奈良市三条本町13-1 はぐくみセンター1階	0742-93-8435

※ボランティア保険に関する相談、加入(変更)申し込み、事故手続きは「奈良市社会福祉協議会」が行っています。そのためボランティアインフォメーションセンターでは加入申し込み等はいえませんのでご注意ください。

なら『通いの場』ガイドブック

発行日：平成 31 年 3 月

発行元：奈良市福祉部福祉政策課

連絡先：〒630-8454 奈良市二条大路南 1 丁目 1 - 1

TEL 0742-34-5196 FAX 0742-34-5140

メール：hukushiseisaku@city.nara.lg.jp



ガイドブックを手にとっていただき、ありがとうございます。
これを手に取っていただいたあなたは、すでに地域づくりの第一歩を踏み出しています。
一緒に『通いの場』を盛り上げていきましょう！