



きむら りゅうじ
特集 監修 木村 隆次さん

青森県薬剤師会会長
青森県介護支援専門員協会副会長
日本介護支援専門員協会の初代会長、
社会保障審議会介護保険部会委員を
歴任。介護保険の「伝道師」として活躍中。

専門アドバイザーを派遣！
～生活支援サービス拡充深化事業～

各市町村で「つどいの場」を立ち上げるための勉強会などにアドバイザーを派遣します。市町村高齢福祉担当課または県高齢福祉保険課へお問い合わせください。

「近所の近助」、まずはここからはじめよう！

つどいの場 づくり

はじめてみよう！

つどいの場づくりは、
簡単に始められます！



STEP
1

地域で利用できる 場所を探そう

児童館や集会所、公民館・廃校になった学校、幼稚園や保育園・お寺・マンションの空き部屋・食堂・福祉館・社会福祉法人所有のフリースペースなど。

STEP
2

鍵当番を 決めよう

会場の鍵は、その日、開けられる人を当番で。開ける人と締める人が違っててもOK。



STEP
3

集会日を 決めよう

曜日は変えず、「毎週〇曜日」は、集う日」が覚えやすい。介護予防の効果をあげるためには、体操などは週1回以上が望ましい。

12月						
日	月	火	水	木	金	
1	2	3	4	5	6	
8	9	10	11	12	13	
15	16	17	18	19		
	24	25				

STEP
4

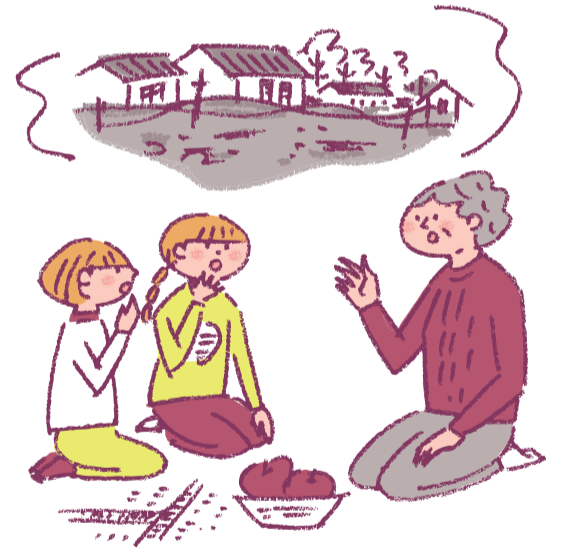
行きたくなる 仕掛けづくりを

メニューは決めず、やりたいことを！
「今日はこれ！」とメニューを決めると無理強いる形となり、楽しさが半減。その日、何をするかは本人が決めるのがリピーターを増やすコツ。おしゃべり、将棋、囲碁、麻雀、ダーツ、けん玉、パズル、塗り絵、写経、カラオケ、ゲームなど。

例えば まずは、おしゃべりから。ゲームなどは家にあるものを持ち寄りましょう！「メニューが多い＝手間がかかる」ではありません。

互いに健康チェック、運動する機会も！
身長・体重測定や握力を鍛えたり。定期的に役所や地域包括支援センターの力を借りて、転倒防止体操や健康講座を開く。

例えば ペットボトルのふたを開けるのに必要な握力は15kg以上。日頃からそういったことを意識した体操や運動を。ゲームは認知症予防に効果的！



生きがい づくり

高齢者は地域の貴重な支え手！
様々な場面で活躍できる仕組みづくりを。

得意分野で活動できる機会をつくる

例 野菜や畑作り、漬物づくり、書道、花、着付け、裁縫、将棋、麻雀、絵描きなど

高齢者が子育てをサポート

例 学童保育などとの連携も期待できる。地域の話や昔ながらの郷土食を伝授する機会にも

STEP
5

「グランドルール」 を決めよう

「人の悪口を言わない、ゲームなど強制・無理強いはしない、物品販売は行わない」など最低限のルールをつくる。ルールを壁に張り出すのもポイント。

