

【特集】

ありますか？

地域の中のあなたの居場所

加齢に伴い心身の機能が低下したフレイルの状態を軽減する3大要素は「栄養」「運動」「社会参加」。徳島県には地域ごとに高齢者が日常的に地域の人と触れ合い、みんなが生きがいがつくり、仲間づくりの輪を広げる「通いの場」があります。また、住民が主体となり、住み慣れた地域で、高齢者、障がい者、子ども・子育て世代、外国人など老若男女、誰もが気軽に集うユニバーサル社会づくりに向けて情報共有・発信、交流を行える居場所「ユニバーサルカフェ」県内32カ所（休止中を除く）も、注目したい社会参加の場です。地域で集える「通いの場」や「ユニバーサルカフェ」の活動の一端をご紹介します。あなたも新しい居場所を見つけてみませんか。



参考資料提供 通いの場／徳島県保健福祉部長寿いきがい課／電話 088-621-2202
ユニバーサルカフェ／徳島県生活環境部生活環境政策課／電話 088-621-2329

笑顔が弾ける通いの場

住民主体のサポートシステムと多世代交流
NPO法人YOU&ゆう
理事長・岡田あかねさん



「YOU&ゆう」(板野郡北島町)は北島町とその近隣に住むお年寄り・子ども・障がい者やその家族の方たちの心のケアやサポートができる人材養成や情報提供、居場所づくりを通じ、住み慣れた地域で自分らしい生活を続けられる住民主体のサポートシステムの構築を目指しています。

北島町江尻の防災施設2階に開設した「北島子ども食堂あすなる」の運営にも関わっていて、子どもから高齢者、外国人などさまざまな人たちが集まり、ボランティアで食事づくりを行ったり交流したりする光景に、NPO法人設立目的の「豊かで安心して暮らせる生きがいのある地域社会の創造」を見る思いです。

「北島子ども食堂あすなる」
代表世話人・永井英彰さん

北島町のために何かしたい、食の貧困を無くしたいと思う同志3人でスタートした「北島子ども食堂あすなる」は、本当に地域の人たちの大きな協力と支援のおかげで運営できています。例えば新米がとれたと60kgの米袋がドン！と届いたり(笑)、新鮮な地元食材を届けてくれたり、毎月寄付金を送ってくれる地元企業もあり、皆さんの思いに感謝です。

寄付された食材で調理するのは多世代の約30人ものボランティアの皆さん。定番メニューはスタート当初からカレーライス(笑)。食事の提供だけでなく、英会話教室が始まるなど国籍を超えたボランティアの輪が広がっています。



「北島子ども食堂あすなる」
世話人・天羽修さん

多世代交流ができる「北島子ども食堂あすなる」は毎月第3土曜日の12時から13時30分まで開催。大学生までと80歳以上の人は無料です。大人は300円程度の寄付をいただければありがたいです。ここでは食事の提供だけではなくさまざまなイベ

ントも行っています。子どもに楽しんでもらいたいと始めたじゃんけん大会もその一つ。本気で子どもたちとじゃんけんします(笑)。大人が真剣になるから子どもも真剣になる。子どもたちが大人になったときに思い出してボランティアの喜びを継承してくれたら嬉しいですね。



笑顔が弾ける通いの場

無理なく楽しく健康づくり

立江いきいきクラブ

代表・篠原美貴子さん



高齢者の元気を支えるプログラムとして開発されたいきいき百歳体操は無理なく安全に実践できるため、県内の多くの通いの場で取り入れられています。コロナでは声を出すのも控えられ、外出の機会も減少していた立江いきいきクラブ（小松島市立江町）でも徐々に毎週1回、新しくなった公民館で実践しています。

百歳体操は自分に合った調整可能なおもりを手首や足首に巻き、椅子に座ってゆっくりと手足を動かす筋力トレーニングです。脳トレや笑いヨガも取り入れ、毎日笑顔で生き生きと過ごせるようがんばっています。



共に楽しく過ごす高齢期

池田共楽会

会長・中本忠さん



体力向上のためニュースポーツを地域で運動会の種目にも取り入れている池田共楽会（三好市池田町）の会員数は200人弱で、3分の2は女性、3分の1が男性です。私は会長となつて3年目になります。

老人憩いの家では毎週1回、周辺地域の人たちが集い、体力向上や認知症予防を目的にしたいいきいき百歳体操以外にニュースポーツなども行い、一人ではなかなか続かない運動を楽しく継続しています。

高齢期の健康管理とともに、池田共楽会では春と秋の親睦旅行や運動会なども実施し、共に楽しく過ごすことをモットーにしています。



加齢は人生選択のチャンス

西方交流サロン

代表・阿部百合子さん



加齢は人生選択のチャンスと捉え、一日ごとに喜びを拾って楽しく仲良く励まし合いながらお互いに進んでいきたいと西方交流サロン（阿南市長生町）では毎月1回、西方コミュニティセンターに集まり、地域の有識者を招いて講演会などを開いています。

友達との会話や学習による新発見で楽しみながら脳を刺激し、認知症予防と同時に、それがいきいきと暮らすためのエネルギーになっていると思います。会は今年で12年目を迎え、メンバーが誕生日を迎える人にミニ花を用意してくれるなど楽しく一人ひとりが絆を深め、皆さまに感謝しながら、この会が続いていくことを願います。



会話が弾むユニバーサルカフェ



みんなが安心して参加できる場として、放課後には子どもたちが集まり、遊んだり、宿題をしたり自由に過ごしています。午前中はシニアの健康づくりと生きがいづくり、認知症予防などに役立つ、折り紙、クラフトバンド、童謡、つまみ細工、水彩色鉛筆、樹脂粘土でミニフラワーづくり、その他、生涯学習支援事業を実施し、介護予防につながる太極拳なども取り入れています。



子どもたちから高齢者までが楽しく集う「ユニティはつすT.SUDO」
代表・太田晴清さん



ボランティアで音楽を通じて楽しく健康的に過ごす「ひまわりの会」を毎月1回T.SUDOで開催しています。最高齢メンバーは89歳。認知症予防の簡単なテスト、体ほぐし、発声練習などの後、みんなが一曲の歌を仕上げでランチタイム(笑)。人生で今が一番楽しいというメンバーの笑顔、素敵なんですよ。
●電話・088・685・6177 ●営業時間・10時～17時 ●休み・水・土・日曜、祝日 ●住所・鳴門市大津町木津野字内田7・10



「ひまわりの会」
主宰・波馬薫さん

地域の通いの場 問い合わせ先

No.	名称	電話番号	窓口対応時間帯
1	徳島市地域包括支援センター	0120-24-6423	午前9時00分から午後5時15分
2	鳴門市長寿介護課	088-684-1175	午前8時30分から午後5時15分
3	小松島市介護福祉課	0885-32-3507	午前8時30分から午後5時15分
4	阿南市地域共生推進課	0884-22-3440	午前8時30分から午後5時15分
5	吉野川市長寿いきがい課	0883-22-2264	午前8時30分から午後5時15分
6	阿波市介護保険課(地域包括支援センター)	0883-36-6543	午前8時30分から午後5時15分
7	美馬市地域包括支援センター	0883-52-5613	午前8時30分から午後5時15分
8	みよし地域包括支援センター	0883-72-5877	午前8時30分から午後5時15分
9	勝浦町福祉課	0885-42-1502	午前8時30分から午後5時15分
10	上勝町住民課	0885-46-0111	午前8時30分から午後5時15分
11	佐那河内村健康福祉課	088-679-2971	午前8時30分から午後5時15分
12	石井町長寿社会課	088-674-6111	午前8時30分から午後5時15分
13	神山町地域包括支援センター	088-676-1185	午前8時30分から午後5時15分
14	那賀町保健医療福祉課	0884-62-1141	午前8時30分から午後5時15分
15	牟岐町健康生活課	0884-72-3417	午前8時30分から午後5時15分
16	美波町地域包括支援センター	0884-77-1171	午前8時30分から午後5時15分
17	海陽町長寿福祉人権課	0884-73-4312	午前8時30分から午後5時15分
18	松茂町地域包括支援センター	088-683-4566	午前8時30分から午後5時15分
19	北島町地域包括支援センター	088-698-8951	午前8時30分から午後5時15分
20	藍住町地域包括支援センター	088-637-3175	午前8時30分から午後5時15分
21	板野町福祉保健課(地域包括支援センター)	088-672-1026	午前8時30分から午後5時15分
22	上板町社会福祉協議会	088-694-6155	午前8時30分から午後5時15分
23	つるぎ町長寿介護課(地域包括支援センター)	0883-62-3111	午前8時30分から午後5時15分
24	東みよし町社会福祉協議会	0883-82-6309	午前8時30分から午後5時15分



会話が弾むユニバーサルカフェ

社会的弱者を含め、
誰もがスキルを活かす環境

インクルーシブカフェ
fabino-otomo(タビノオトモ)
旅の乗代表理事・榎本峰子さん



アミコビル5階に開設して約1年。ロボット開発
会社が開発した分身ロボット「Orinime(オリニメ)」
が入り口でお出迎えします。オリニメは会話もでき、
障がいがあっても社会参加を望む徳島の若者が四
国初のパイロットとなり遠隔操作をしています。

カフェにはインスタ映えするイラスト、注目の健
康食・アサイーボールなどもあり、人気です。無料で
利用できるコーナーではネイルサロンが開かれるなど、

どなたにも使っていた
だけです。社会的弱
者を含め、誰もが排
除されず、価値観やス
キルを活かせる環境
でありたいと願って
います。



●電話:0800-679-
6655 ●営業時間:
10時~19時 ●休み:
アミコビル休館に
応じる ●住所:徳島市
寺島本町西1-5



誰ひとり取り残さない
地域共生社会を推進

ふらっとKOKUFU
ワーク&デイラクリエ係長・鉄野由美子さん



福祉現場で働く法人職員が利用者目線でアイデ
アを出し合った人と人を繋げる施設です。健常者
も障がい者も、子どもも大人も高齢者も、あらゆる
人たちが共に過ごすこぢやませ空間で、地域に開放
しているスペースは個人も団体も、誰もが無料で利
用できます。

特徴の一つは地域の子どもたち。私たちが食材を
無料配布するフードパントリーなどを見て自主的
に手伝ってくれるようになり、宿題等でボランティア
や福祉についての作文を出す子どもが何人もいる。

これこそ誰ひ
とり取り残
さない地域
共生社会を
推進する自
然体の福祉
教育と思っ
ています。

