



Colors, Future!

いろいろって、未来。

川崎市

いつまでも住み慣れたまちでいきいきと暮らすために…

➤ かわさきの通いの場

川崎市住民主体による要支援者等支援事業の紹介

GUIDE BOOK

会話を楽しむ
趣味を語ろう
人生をまだまだ
味わおう



ご利用編

通いの場ってなに？なぜ必要？

現在、川崎市では約5人に1人が高齢者という状況です。こうした状況の中、誰もが住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができる地域づくりが求められています。

いきいきと暮らすために住民が主体となって高齢者が集う場所、それが「通いの場」です。要支援・要介護状態になっても通い続けられる地域の「通いの場」は高齢者の閉じこもりを予防するとともに、見守り・支え合いのネットワークづくりに繋がります。

閉じこもり予防と解消

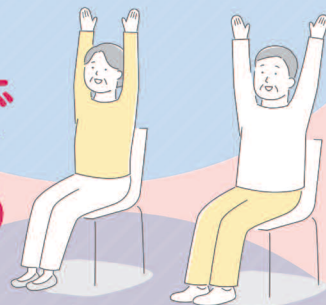
心身ともに元気だけれども、外出する目的がない。外出控えは心身機能低下の引き金になると言われています。「通いの場」では色々な人と触れ合うことによって社会参加の機会が増え、孤立・孤独感がなくなります。



心も身体も健康で お互いに支え合う 地域づくり

介護・認知症予防

「通いの場」まで出かけること、身体を動かしたりすることは自宅で過ごすよりも活動量が増え、介護予防になります。また人と会話をしたり笑ったり、様々なプログラムで頭を使うことは認知症予防に繋がります。



支え合いの地域づくり

「通いの場」で地域の住民同士が共に過ごすことにより、支え手・受け手という関係を越えて、お互いに支え合える関係ができます。



いきがいづくり

定期的に通える場所があること。身体を動かしたり、学んだり、人とコミュニケーションをとること。「通いの場」の中で役割を得られること。これらのことがいきがいに繋がります。



通いの場ってどんな場所？

01

会場

地域の中の
歩いて行ける
身近な場所で
運営されています

公共施設

いこいの家、
生涯学習施設など



コミュニティ カフェ



その他

住宅、マンション、
町内会館、施設など



02

ボランティア

始めた動機や
やりがいは多種多様、
笑顔で楽しく
活動されています

活動することで
自分が
元気をもらっている



皆が喜んでくれる
ことがやりがい



気になる人を
放っておけない



自分たちも
毎回楽しく
参加している



03

内容

自分の趣味や
嗜好に合わせて
お選びいただけます

ゲーム、脳トレ、歌などボランティアが
工夫を凝らしてプログラムを考えています。

過ごす

サロン・ミニデイ型

お風呂、洗濯、調理など、自分で出来ることは
自分で行い、食事やおしゃべり、トランプ、
体操などをして楽しく過ごしています。



選べる

講座型

自分の趣味に合った講座に参加することができます。
ケーキ手作り講座、ものづくり、歌、テーブル茶道、
レコードを語る会、健康麻雀、生け花など



川崎区

余暇を利用する・ひまつぶしの会

参加費 **無料**



3つの公共施設を利用して月6回「通いの場」を運営しています。利用者は主に要支援、要介護、虚弱者、超高齢者。健康に自信がない方に合わせた内容となっています。大師歌を楽しむ会では手作り歌集の中から利用者が歌いたい歌をリクエスト。ピアノの伴奏に合わせみんなで歌います。

場 所	内 容
プラザ大師	大師歌を楽しむ会
大師いこいの家	大師元気の会（体操）
	ものづくりとおしゃべりの会
	ペペ・メメの楽しみ処（体操・歌など）
大師支所 活動コーナー	大師昔を語る会
	大師井戸端会（介護に携わっている方）

地域包括支援センターと大師支所の職員が講座に参加しており、常に連携が取れています。

若者の足を引っ張らず手を繋いで自分たちでできることは自分たちで最後まで行うことがひまつぶしの会の信念。利用者もボランティアも 70～90代、みんな生涯現役を目指して頑張っています。



幸区

NPO 法人ワーカーズ・コレクティブ メロディー

参加費 **300円**



ワーカーズ・コレクティブメロディーが運営しているカフェ「メロディーココ」は高齢者や子どもが交流を通じて「人が繋がる」ことを目的とした多世代の居場所。週1回「ふまねっと運動」が行われています。

50センチ四方のマス目の網を床に敷きこの網を踏まないようにゆっくり慎重に歩く運動で、

場 所	メロディーココ 幸区中幸町 4-21 エステート鳥養 1階
内 容	ふまねっと運動

バランスや認知機能の改善に繋がると考えられています。

ステップは意外と難しく、利用者の表情は真剣そのもの。間違えてしまっても拍手や声援で会場が盛り上がり、コミュニケーションが生まれます。どこでもどなたでも気軽に楽しめる運動です。

事前申し込み制ではない為、日によって異なりますが、8～10名の利用者が集まります。男性の割合も多く、口コミで参加者が増えています。終わった後はカフェで食事をしていく方もいます。



中原区

NPO 法人ワーカーズ・コレクティブ **ぱんじい**

参加費 **200円**



町内会館とふれあいデイぱんじいの2か所で月4回のミニデイを開催。内容は健康体操、脳トレ、歌、トランプなど、ボランティアが工夫を凝らしたプログラム。座りながらできる健康体操はリンパの流れを良くする動きも取り入れています。

言葉遊びゲームでは利用者もボランティアも一緒になって考え、色々な答えが飛び交い会場が盛り上がります。

場 所	内 容
ふれあいデイぱんじい (月1回) 中原区木月 3-5-32-102	ミニデイ
上平間第三町会会館 (月3回) 中原区上平間 1700-305	

「困った時に手助けしたい」という生活支援サービスから活動を開始し、活動している中で人が集う居場所の大切さに気付き、居場所づくりをスタート。ボランティアの多くはデイサービスや訪問介護の仕事もしていますが、「普段と違う仕事をやるのはとても有意義、自分たちも毎回楽しく参加している」とやりがいを感じています。



中原区

NPO 法人**グループリビング川崎**

参加費
無料~600円



「グループリビング」では高齢者がボランティアによる調理・清掃・生活サポートを受けながら助け合って生活しています。住んでいる方が地域との関わりを持つために「趣味の教室（アトリエ）」をCOCO 宮内の中で開催。

数あるアトリエの中で事業対象となる講座は5つ。人によって趣味は様々なので、「自分がやりたいことを選べる」ことを大切に、講座

場 所	COCO 宮内 中原区宮内 2-15-15 ガーデン桜式番館
内 容	コーラス マグマグクラブリハビリ教室 古文書くらぶ COCO 塾 COCO 体操

の種類を多くしています。

参加人数が一番多いコーラスでは合間のお茶とお喋りの時間を楽しみに来る方も。マグマグクラブは認知症の方などを対象に、リハビリカラオケや口腔体操を行っています。

「住民主体の活動をすることで、自分が元気を貰っている」とボランティアも楽しく活動しています。



宮前区

認定NPO法人すずの会すずの家

参加費 ミニデイ 昼食 500円
送迎 500円



代表の近所の家が空き家になることになり、その戸建て住宅を借りて「すずの家」と命名。週2回のミニデイと4つの予防事業（麻雀、手芸、折り紙、ストレッチ）を月1回ずつ開催しています。

ミニデイではお風呂に入る、調理を手伝う、洗濯物を干すなど自分でできることは自分でやりながらボランティアが作った料理を食べたり、お喋りをして過ごし、常に笑いが絶えません。介護度の高い利用者が殆どで、車も利用しながら送迎をしています。

場 所	すずの家 宮前区馬絹 4-41-14
内 容	ミニデイ 麻雀 手芸 折り紙 ストレッチ

ボランティアの平均年齢は70代。ボランティアが利用者に、利用者がボランティアになることもあるのがすずの会の特徴。

家族の介護ですずの会に助けられたのが縁でボランティアになった方など、人の繋がりによってボランティアが集まっています。地域に気になる人がいる時には、代表が会いに行き話をするなど、「気になる人を放っておけない」という思いがすずの会の支え合いの原点になっています。



宮前区

しら はた 白幡さわやかサロン

参加費 月100円



普段は剣道場として使われている場所で週1回サロンを開催。10名のボランティアが当番制で利用者が楽しめるプログラムを考えています。どうしたら利用者に楽しんで貰えるかという目的や責任がボランティアの楽しみややりがい。また利用者も準備や片付けを行う

場 所	之久会剣道場 宮前区神木本町 5-13-29
内 容	サロン

など、役割があることが利用者の楽しみややりがいになっています。

利用者の担当ボランティアを一人ずつ決めています。担当ボランティアは欠席時に電話をしたり、一人で会場まで来るのが心配な方は一緒に歩いて送迎。

終了後は希望者を募ってファミリーレストランなどで外食。食事をしながら色々お話しすることでサロンでは気付けないことに気付くこともあります。この辺りは山坂が多く、一人での外食は大変ですが、皆となら行くことができ、利用者にも好評です。

宮前区

みず ば しょう
水芭蕉の会

参加費 **500円**



川崎市有馬・野川生涯学習支援施設アリーノで月6～7回の「通いの場」を開催。

音楽に合わせた体操やリンパ体操、歌、手工芸、ストレッチ、ウォーキングなど様々な幅広いプログラムを企画しています。

受け身ではなく自分も参加する、刺激がありいきがいを感じることが大切。水芭蕉の会の日にお弁当を持参することが利用者の良い刺激になっています。

場 所

川崎市有馬・野川
生涯学習支援施設アリーノ
宮前区東有馬 4-6-1

内 容

お茶の間会
シニアリトミック
水芭蕉の会

また、利用者の中で役割を分担。みんなが主体となり準備や片付け、連絡などを行っています。

健康寿命に対する住民の意識が高くなってきているので、常に内容を見直し、魅力あるプログラムになるよう日々試行錯誤しています。水芭蕉の会に参加することで元気になり、ここで知り合った方々がお互いに助け合える関係になっています。

多摩区

NPO 法人ぐらす・かわさき ゆう ほう 遊友ひろば

参加費 初級者 **1,200円**
中上級者 **1,500円**



高齢者が気軽に遊べる場、人と人とが繋がるきっかけづくりの場である、地域のたまらば「遊友ひろば」で週2回健康麻雀を行っています。「賭けない」「飲まない」「吸わない」を原則とする健康麻雀は自然と指先を動かし、脳を使うことにより認知症・介護予防になります。また、4人で卓を囲み色々な人とコミュニケーションをとることは健康に良い影響をもたらします。

※「遊友ひろば」は2022年7月末で閉所し、現在は場所を変えて運営しています。

場 所

遊友ひろば
多摩区登戸 2258

内 容

健康麻雀

火曜日は初級者で和気あいあいと、金曜日は中上級者で勝負に熱中。賭けない麻雀とはいえ、利用者の表情は真剣です。

利用者みんなが楽しめるようにボランティアがスキルや相性を考慮して組み合わせをし、足りない時には人を集め、時にはボランティアが参加することもある。このような工夫があるからこそ、真剣で楽しい場になっています。「お客さんが喜んでくれると嬉しい」とボランティアもやりがいを感じています。



多摩区

生きいきサロン

参加費 サロン **200円**
ランチ **400円**

※2023年1月で活動休止



マンションの集会場を使って週1回サロンと月1回ランチを開催。毎回プログラムを変えて、歌やゲームなど楽しいレクリエーションを行っています。栄養士の資格を持つボランティアお手製のおやつをみんなで食べることが生きいきサロンのこだわり。

利用者が来て楽しくなる場所をつくること、

場 所	アイリスコート集会室 多摩区菅北浦 3-4-10-103
内 容	サロン

そしていつの間にか親しくなり、困った時にはお互いに助け合える関係になることが目的です。お互い助け合える関係になるには週に1度の頻度とリズムが大切。

身近な物を利用したボランティアが考える楽しいゲームはチーム対抗戦で白熱し、利用者の交流が生まれます。

「私たちもみんなと会ってわいわいして元気を貰っている」とボランティアも楽しみながら活動しています。

多摩区

三田サポートわなり

みた・まちもりカフェ

参加費 **300~1,500円**



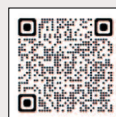
地域住民で運営しているコミュニティカフェ「みた・まちもりカフェ」の中で講座を開催しています。数ある講座の中で事業対象となるのは9講座。

レコードを語る会や英書読書会はカフェでのお客さんの会話から講座が誕生。レコードが好きな人、英語が得意な人が講師になり、カフェのお客さんが主役です。趣味や特技で講座を企画できるのが三田サポートわなりの魅力。

場 所	みた・まちもりカフェ 多摩区三田 1-13-104
内 容	ケーキ手作り講座 テーブル茶道 英書読書会 生け花 健康麻雀教室 レコードを語る会 まちもり歌声 ウクレレ 落語同好会

人気の講座は健康麻雀教室とまちもり歌声。ケーキ手作り講座では出来上がったケーキをみんなで頂きながら、おしゃべりで盛り上がります。

「地域で繋がれる場所があることはとても良いこと。何か問題が起きた時には話し合い、すぐに動ける仲間がいて助かっています。」カフェを中心とした地域の支え合いが住民の安心に繋がっています。



住民主体による要支援者等支援事業

川崎市では、高齢者が誰でも参加でき、人と人とが繋がることでいきがい、役割を持って生活できる地域づくりをすすめるために「住民主体による要支援者等支援事業」を実施しています。

この事業は高齢者の居場所づくりである「通いの場」を運営している住民主体の団体に活動を支援することを目的として川崎市が運営を委託するものです。

令和4年度現在、P4～8で紹介した10団体が本事業を利用して「通いの場」を運営しています。

こんな「通いの場」が
委託対象です。

- ・活動拠点で週1回以上または月4回以上活動を行っている。
- ・1回あたり90分以上の活動を行っている。
- ・活動に必要なスペースを確保した室内で活動している。
- ・代表者が川崎市民で、かつ主たる構成員が5人以上の市民である。

「通いの場」には
こんな方々が
参加しています。

「通いの場」には支援が必要な方も必要でない方も参加しています。参加者の中で、川崎市民で要介護・要支援認定を受けている方や認定を受けていない方でも基本チェックリストを活用し、質問項目に対する回答の結果が基準に該当する方が事業の対象者となります。

川崎市基本チェックリスト

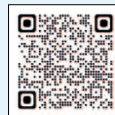
質問項目抜粋

25 項目の質問があります

バスや電車で一人で外出していますか？	はい	いいえ
家族や友人の相談にのっていますか？	はい	いいえ
15 分くらい続けて歩いていますか？	はい	いいえ
転倒に対する不安は大きいですか？	はい	いいえ
お茶や汁物でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
週に 1 回以上は外出していますか？	はい	いいえ
去年と比べて外出の回数が減っていますか？		

制度の詳細は
川崎市のホームページを
ご確認ください

住民主体による
要支援者等支援事業
(川崎市 HP)



制度に関するお問い合わせ先

川崎市健康福祉局地域包括ケア推進室
地域保健担当

☎ 044-200-3718

「通いの場」をつくってみませんか？

住民同士の支え合いでいつまでも安心して住み続けることができるまちづくりを目指して、「通いの場」をつくってみませんか？

仲間

を集める

同じ志をもつ仲間を集めましょう。人のお世話が好き、料理が得意、盛り上げ上手、事務、会計など、各々の特技を活かしながら必要な人員を集めましょう。最初は参加者だった方が回を重ねるうちに支える側になることもあります。

活動方針

を決める



「通いの場」の目的や目標などスローガンともいえるような活動方針をメンバー全員で話し合い、考えましょう。今後の活動の指針となりますので時間をかけてみんなで共有しましょう。

会場

を決める

マンションの集会場や公共施設、コミュニティカフェなど会場は様々です。高齢者にとって会場が近くにあることが大切。交通の便、費用も考慮しつつ継続的に利用できる活動場所を見つけましょう。

日時

を決める

最初は無理せず、長く続けていくことが大切です。継続的、定期的に開催することで「通いの場」が高齢者の生活のリズムの一部になります。運営側の生活の負担も考慮しましょう。

住民主体による要支援者等支援事業の委託を受けるには週1回以上または月4回以上、1回あたり90分以上の活動が要件になっています。

会場代、お茶やお菓子代、企画にかかる費用等、運営にはお金も必要です。行政・関係機関の制度を上手に活用しましょう。

活動費

の確保



川崎市住民主体による
要支援者等支援事業



川崎市社会福祉協議会
福祉基金事業



かわさき市民
公益活動助成金



利用者

を集める



各区の
市民活動拠点



各区福祉パル



かわさき市民活動
センター印刷室



地域の掲示板、回覧板、ホームページやチラシなど、募りたい対象者に
応じて、情報を届ける方法を考えましょう。チラシは以下の場所などで印刷できます。

安心してボランティア活動をするために

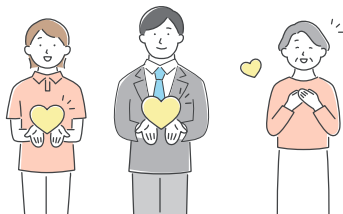
ボランティア活動、市民活動の相談窓口として、川崎市内の社会福祉協議会（福祉パル）や、かわさき市民活動センターがあります。「福祉パル」ではボランティア保険の受付、ボランティアグループ等への活動費の助成金交付や活動についての相談、支援を行っています。また、ボランティア交流室や研修室、印刷機の貸し出しも行っています。お気軽にご相談ください。

ボランティア活動保険

ボランティア活動中のさまざまな事故によるケガや損害賠償責任を補償します。「基本プラン」、天災（地震・噴火・津波）によるケガも補償する「天災・地震保障プラン」等があります。



ボランティア行事用保険



地域福祉活動やボランティア活動のさまざまな行事における主催者や参加者のケガや主催者の賠償責任（主催者責任）を補償します。

※詳細はホームページ「ふくしの保険」<https://www.fukushihoken.co.jp/>をご覧ください。
問合せ及び加入申し込みは川崎市社会福祉協議会ボランティア活動振興センターの他、各区社会福祉協議会が窓口になっています。



川崎市社会福祉協議会 ボランティア活動振興センター	☎044-739-8718	高津区社会福祉協議会 高津区ボランティアセンター	☎044-812-5500
川崎区社会福祉協議会 川崎区ボランティアセンター	☎044-246-5500	宮前区社会福祉協議会 ボランティア活動振興センター	☎044-856-5500
幸区社会福祉協議会 幸区社協ボランティアセンター	☎044-556-5500	多摩区社会福祉協議会 多摩区ボランティアセンター	☎044-935-5500
中原区社会福祉協議会 なかはらボランティアセンター	☎044-722-5500	麻生区社会福祉協議会 ボランティア活動振興センター	☎044-952-5500

川崎市民活動 (ボランティア活動) 補償制度

この補償制度は、市民活動団体が安心して日常のボランティア活動に取り組めるよう、市が損害保険会社と保険契約を行う制度です。この補償制度の運用業務を公益財団法人かわさき市民活動センターが行っています。事前登録や加入、契約等の手続きは不要ですが、事故通報後の審査で補償金が支払われるかが判断されます。事故が起きたら1か月以内にセンターまでお知らせください。

問合せ：かわさき市民活動センター ☎044-430-5566

発行 2023年3月

社会福祉法人 川崎市社会福祉協議会 地域推進課 ☎044-739-8716 chiikisuishinka@csww-kawasaki.or.jp
〒211-0053 川崎市中原区上小田中 6-22-5 川崎市総合福祉センター 6階

———住民主体による要支援者等支援事業の制度に関するお問い合わせ———

川崎市健康福祉局地域包括ケア推進室 地域保健担当 ☎044-200-3718