



# 「通いの場」が、まちを変えます



参加すること、体操することで、**元気になる**

集まることで、**地域がつながる**

つながる地域が、**まちを変える**



通いの場は、**地域の支え合いの輪**を広げます！  
あなたが住んでいる地域も、**元気になる！地域がつながる！**  
みなさんの「通いの場」をつくってみませんか。

## 通いの場を立ち上げるには

通いの場を立ち上げる上でのポイントは「**まずは始めてみる！**」ことです。

### ① 一緒に活動する仲間を集めましょう

気心の知れた人、地域のことをよく知っている人、地域の盛り上げ役などに気軽に参加を呼びかけてみましょう。

### ② どんな「通いの場」にするか、みなさんで話し合しましょう

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、そこに介護予防に効果のある体操や季節の行事を取り入れるなど、みなさんで話し合って決めていきましょう。

### ③ 集まる場所や開催日、参加料を決めましょう

誰でも気軽に集まれる場所で、定期的開催することで、通いの場が生活リズムの一部になります。お茶やお菓子代を実費負担にしている場合が多いです。

### ④ 活動を継続するためには

通いの場を「無理なく」「みなさんで」「いつまでも」続けるためには、一人が頑張り過ぎず、役割分担をすることが大切です。通いの場を、みなさんで楽しみ、みなさんでつくりあげる場にしていきましょう。

- 各通いの場についてのお問い合わせは、黒部市役所 福祉課までお願いします。
- 市では、支え合う地域づくりを支援するために、住民主体の通いの場の立ち上げや運営に対する活動費用の一部を補助しています。詳しくはお問い合わせください。
- マップに掲載していない通いの場がありましたら、情報をお寄せください。

【お問い合わせ】 黒部市役所 福祉課 地域ケア推進係

TEL:0765-54-2502 FAX:0765-54-4115