

# 瀬戸内市 通いの場マップ



いつまでも元気に自分らしく過ごすための大切な柱の一つとして「社会参加」が挙げられます。社会参加には、就労・ボランティア活動・地域行事などへの参加・趣味や習い事などがあります。

現在、瀬戸内市社会福祉協議会が中心となり高齢者をはじめ、市民の方が気軽に参加できる通いの場をつくっています。この通いの場マップはその場を紹介しています。自分に合った社会参加や活動をすることで、いつまでも元気に自分らしく過ごしていきましょう。

令和7年2月

瀬戸内市地域包括支援センター

## 目次

牛窓 …… 3～ 4ページ

🌿コラム① …… 4ページ

邑久① …… 5～ 6ページ

邑久② …… 7～ 8ページ

邑久③ …… 9～ 10ページ

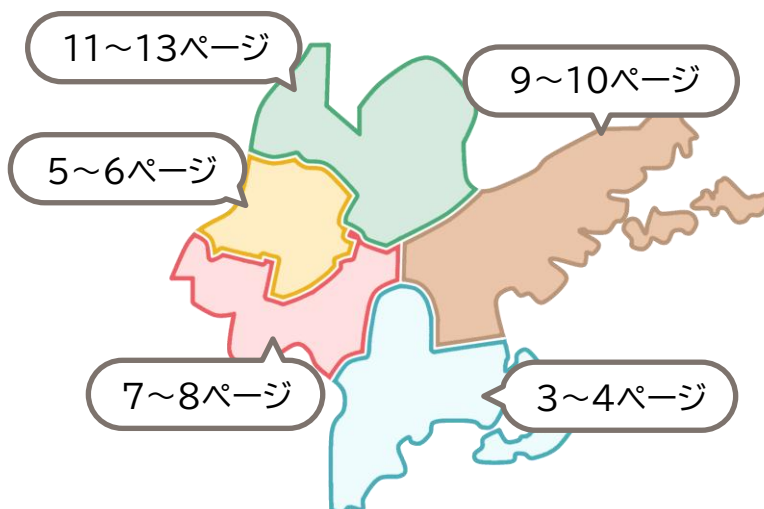
🌿コラム② …… 10ページ

長船 …… 11～ 13ページ

🌿コラム③ …… 13ページ

通いの場の様子 … 14ページ

※掲載内容は、令和6年7月時点の内容です



## 通いの場とは

通いの場は、地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。

地域の介護予防の拠点となる場所でもあります。

引用：厚生労働省「地域がいきいき 集まろう！通いの場」

## 通いの場へ参加することの効果

### 介護予防 認知症予防

通いの場に参加することで、活動量が増えます。また、談笑やレクリエーション等を行うことで脳の活性化につながります。

### 仲間・ 居場所づくり

通いの場に参加することで、今まで話すのことのなかった人と交流することができ、新たな自分の居場所にもなります。

### 生きがいづくり

通いの場に参加することで、自分の役割や生きがいを得ることができ、社会参加の意欲を高めます。

### 支え合いの 地域づくり

通いの場に参加することで顔の見える関係になり、普段から声を掛け合えば見守りとしての効果も期待されます。

## 主な通いの場について

※通いの場の様子は14ページで紹介しています



### ふれあいサロン

こどもから高齢者まで地域の公会堂や集会所で気軽に集まり、参加者の皆さんが創意工夫を凝らした楽しい時間を過ごしています。

—・ 問い合わせ先 ・—  
瀬戸内市社会福祉協議会  
地域福祉係  
☎(0869)22-2940



### はつらつ教室OB会

地域の公会堂や集会所などの歩いて行ける場所で、週1回程度、瀬戸内市のオリジナル体操やレクリエーションなどを行っています。

—・ 問い合わせ先 ・—  
瀬戸内市地域包括支援センター  
生活支援コーディネーター  
☎(0869)24-7718



### つくしカフェ

認知症についてやさしく学んだり、地域の方や認知症のご本人やご家族、専門職など誰もがゆったり過ごせる交流の場所です。

—・ 問い合わせ先 ・—  
瀬戸内市地域包括支援センター  
☎(0869)24-0001




### こどもひろば

こどもから高齢者まで、外遊びを通じてつながり、多世代交流・地域でこどもを育むことを目指して開催しています。

—・ 問い合わせ先 ・—  
瀬戸内市社会福祉協議会  
こどもひろばサポート  
☎(0869)22-2682

## マップの見方

マップ No.	活動場所	団体名	主な活動内容
1	瀬戸内公会堂	ふれあい体操会 	体 話 レ

### ①場所

マップに振ってある番号と連動しています

### ②問い合わせ先

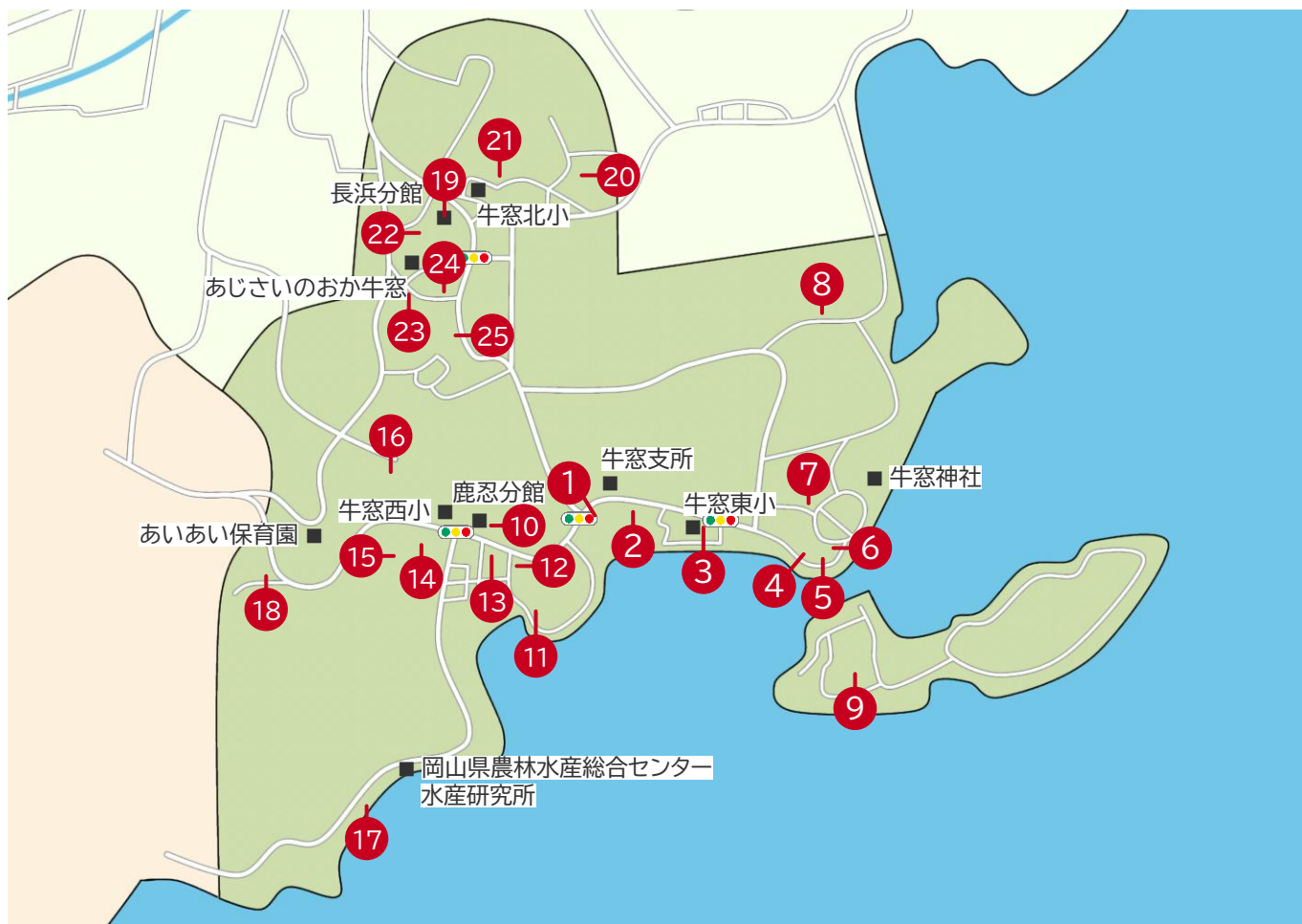
各アイコンの問い合わせ先は一覧表下部に記載しています

### ③活動内容

各アイコンの説明は一覧表上部に記載しています

通いの場マップに掲載している内容は、変更になる場合があります。  
事前にお問い合わせのうえ、お出かけください。

## 通いの場マップ



## 通いの場一覧

**体**: 体操 **話**: お喋り・茶話会 **レ**: レクリエーション・脳トレ **勉**: 勉強会 **ポ**: ボランティア活動 **交**: 多世代交流

マップ No.	活動場所	団体名	主な活動内容
1	紺浦倶楽部	紺浦はつらつ教室	<b>体</b> <b>話</b> <b>レ</b>
2	栄町倶楽部	栄町ひまわり会	<b>体</b> <b>話</b>
3	綾浦コミュニティ活性化センター	ひまわりサロン	<b>話</b> <b>レ</b> <b>勉</b>
4	関町コミュニティーハウス	関町サロン	<b>体</b> <b>話</b> <b>レ</b>
5	本町倶楽部	本町ほのぼのサロン	<b>話</b> <b>勉</b>
6	東町クラブ	東町ふれあいサロン	<b>体</b> <b>話</b> <b>レ</b> <b>勉</b>
		東町元気会	<b>体</b> <b>話</b> <b>レ</b>
7	大浦倶楽部	大浦はつらつ会	<b>体</b>
8	師楽コミュニティハウス	師楽なかよしサロン	<b>体</b> <b>話</b> <b>レ</b> <b>勉</b> <b>交</b>
		師楽はつらつ教室	<b>体</b> <b>話</b> <b>レ</b>

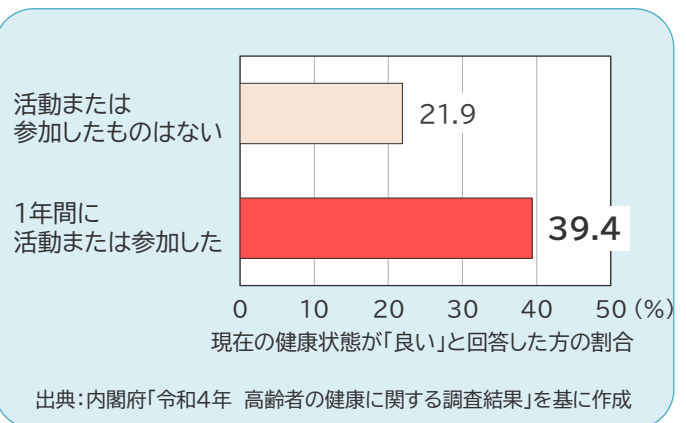


マップ No.	活動場所	団体名	主な活動内容
9	前島コミュニティハウス	前島ふれあいサロン 	話 レ 勉
		前島はつらつ教室 	体 話 レ
10	鹿忍分館ふれあい棟	鹿忍はつらつ体操 	体
11	沖区コミュニティハウス	集いカフェ風車 	話 レ
12	鹿忍東コミュニティハウス	サロンゴールド 	体 話 レ 勉
13	西浦区クラブ	西浦友愛サロン 	話 レ
14	小向クラブ	小向ふれあいサロン 	体 話 レ 勉
15	大向倶楽部	大向おたのしみ会 	体 話 レ
		大向はつらつ教室 	体
16	野上倶楽部	みちくさ 	体 話 レ
17	西脇集会所	西脇ふれあいサロン 	体 話 レ 勉
		楽しく体操西脇 	体 話
18	千手コミュニティハウス	花みずき会 	体 話 レ 勉
19	牛窓町公民館長浜分館	長浜はつらつ体操 	体 話 レ
20	粟利郷コミュニティハウス	粟利郷はつらつ教室 	体 話 レ
21	国塩集会所	ふれあい錦会 	体 話 レ 勉
		国塩はつらつ教室 	体 話
22	西浦コミュニティハウス	西浦はつらつ教室 	体 話
23	上区集会所	上区五月会 	話 レ 勉
24	浜区集会所	浜区ほほえみサロン 	体 話 レ 勉
		元気になろう会 	体 話
25	下コミュニティハウス	下区フレッシュサロン 	体 話 レ 勉

## コラム01 社会参加と健康状態の関係



内閣府の調査によると、  
この1年間に社会活動へ参加している方は、  
**健康状態が良い**と答えられた方が多いです。  
社会活動への参加は、生活に充実感を感じたり、  
新しい友人を得るきっかけにも繋がります。  
そのことが元気に自分らしく過ごすための  
‘第一歩’となります。

※社会活動とは、趣味や健康・スポーツ等を指します

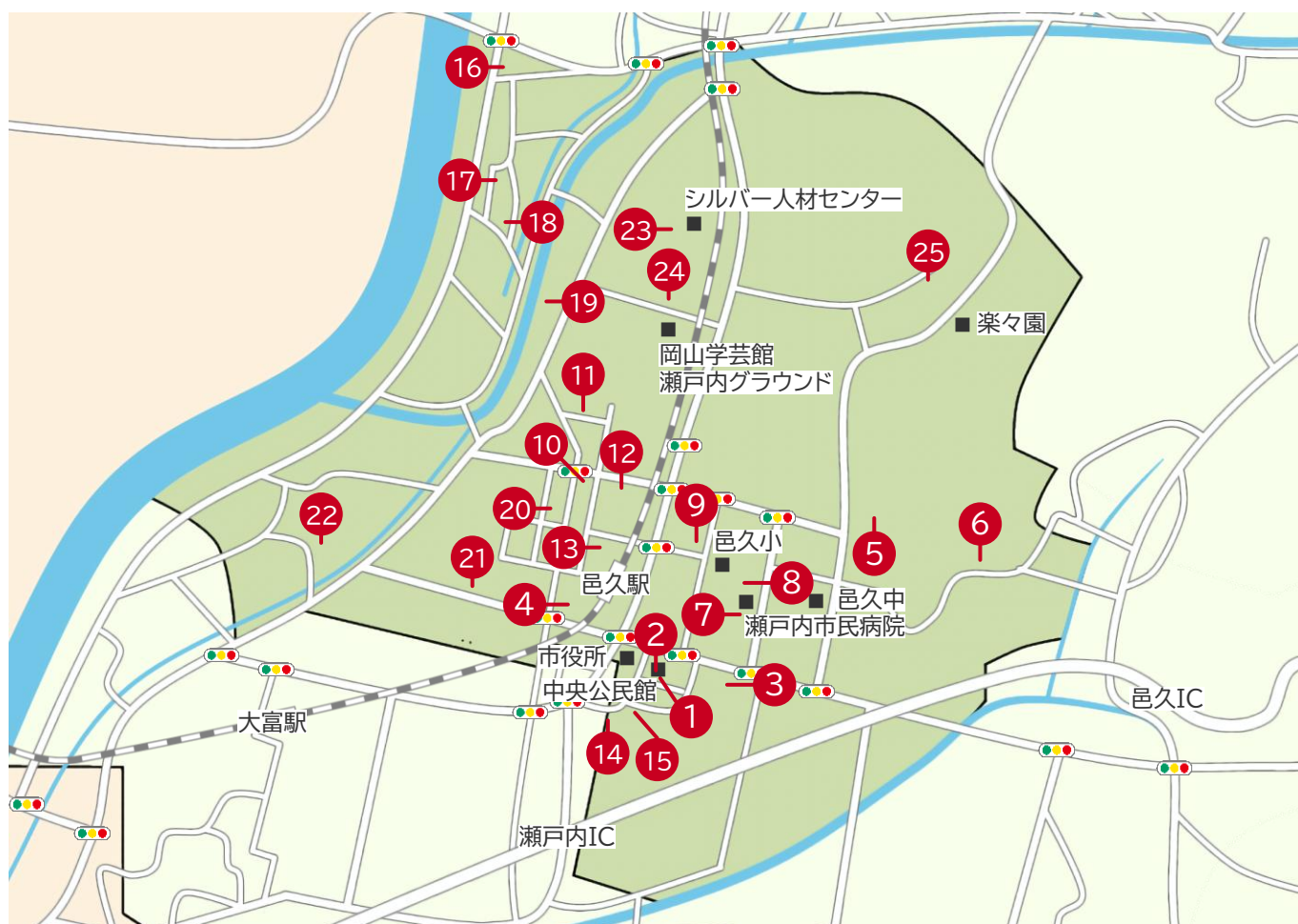


問い  
合わせ先

 : ふれあいサロン ☎(0869)22-2940  
 : つくしカフェ ☎(0869)24-0001

 : はつらつ教室OB会 ☎(0869)24-7718  
 : こどもひろばサポート ☎(0869)22-2682

## 通いの場マップ



## 通いの場一覧

体：体操 話：お喋り・茶話会 レ：レクリエーション・脳トレ 勉：勉強会 ポ：ボランティア活動 交：多世代交流

マップ No.	活動場所	団体名	主な活動内容
1	邑久コミュニティセンター	ふれあいサロン友愛会	体 話 レ
		駅前だんだんふれあいサロン	体 レ
		友愛会	体 話 レ
		生涯現役ガーベラ	体
2	瀬戸内市民図書館	子育てサロン ママカフェ野いちご	勉 交
		オリーブの庭こどもひろば	話 交
3	保止友楽館	保止ひまわり教室	体 レ
4	レストタウン邑久集会所	たんぽぽの会	話 レ
		レストはつらつ	体
5	山手公民館	山手つばき会	体 話

マップ No.	活動場所	団体名	主な活動内容
5	山手公民館	山手老人会 	体
6	真徳多目的生活共同施設所	真徳はつらつ教室 	体 話
7	瀬戸内市総合福祉センター	瀬戸内はつらつ教室 	体 話 レ
		つくしカフェ 	話 レ 勉 ボ
8	福吉東集会所	はなみずきサロン 	話 勉
		福吉東はつらつOB会 	体 話
9	中庄西集会所	中庄はつらつ会 	体
10	小物屋公会堂	小物屋はつらつ 	体 話
11	邑久団地集会場	邑久団地ふれあいサロン 	話 レ 勉 交
		邑久団地はつらつ教室OB会 	体 話
12	岡南団地集会所	岡南団地はつらつ教室 	体 話 レ
13	昭和苑集会所	五月会 	話 レ 勉
		昭和苑はつらつ教室OB会 	体 話
14	豊安公会堂	豊安しおんの会 	体 話 レ
15	個人宅	健脳カフェゆう 	話 レ 勉 ボ
16	八丁公会堂	八丁はつらつ会 	体 話
17	豆田北公会堂	豆田北はつらつ会 	体 話
18	豆田南公会堂	豆田南はつらつ教室 	体
19	四軒家公会堂	四軒家はつらつ教室 	体 話
20	福元グリーンタウン集会所	カフェ憩 	話 勉
		福元GTはつらつ教室 	体 話 レ
21	百田公会堂	百田福寿会 	体 話 レ
22	福中公会堂	福中下ネットワーク 	体 話
23	笠加コミュニティセンター	笠加はつらつ教室 	体 話
24	下笠加公民館	下笠加ふれあいサロン 	体 話 レ 勉
		下笠加・片山はつらつ教室 	体 話
25	北池公民堂	北池はつらつOB会 	体 話 レ

問い  
合わせ先



ふれあいサロン

☎(0869)22-2940



はつらつ教室OB会

☎(0869)24-7718



つくしカフェ

☎(0869)24-0001



こどもひろばサポート

☎(0869)22-2682





## 通いの場マップ

マップNo.1～8



マップNo.9～18





## 通いの場一覧

体:体操 話:お喋り・茶話会 レ:レクリエーション・脳トレ 勉:勉強会 ボ:ボランティア活動 交:多世代交流

マップ No.	活動場所	団体名	主な活動内容
1	大富クラブ	大富はつらつOB会	体 話 レ
2	沖之庄集会所	沖之庄はつらつクラブ	体 話 レ
3	今城地域コミュニティセンター	福山ふれあい	体 話
4	向山倶楽部	谷・端はつらつOB会	体 話
5	仁生田ふれあい会館	仁生田はつらつ教室	体
6	北島環境・健康センター	西谷ふれあいサロン	体 話
		北島東谷はつらつ教室	体
7	ハイツサニークラブ	はつらつハイツ	体 話 レ
8	東谷公会堂	東谷なかよし会	体 話
9	豊原コミュニティセンター	大橋ふれあいサロン	レ 勉
10	大橋公会堂	大橋はつらつ教室	体 話
11	豊原つどいの館	円張はつらつ教室	体 話
12	潤徳多目的集会施設	潤徳ふれあいサロン	話 レ 交
		潤徳はつらつ教室	体 話
13	中井集会所	中井ふれあいサロン	体 勉
		はつらつ中井会	体 レ
14	大窪公会堂	大窪ふれあいサロン	体 レ 勉
		大窪はつらつOB会	体
15	宮ノ本集会所	ふれあいサロン宮ノ本会	話 勉
		宮ノ本はつらつ	体 話
16	小山公会堂	小山はつらつOB会	体 話 レ
17	本庄コミュニティセンター	本庄はつらつ体操	体
18	水落農産加工場	水落はつらつ教室	体 話 レ

問い合わせ先



ふれあいサロン ☎(0869)22-2940

つくしカフェ ☎(0869)24-0001



はつらつ教室OB会 ☎(0869)24-7718



こどもひろばサポート ☎(0869)22-2682



## 通いの場マップ

マップNo.1～6



マップNo.7～13



## 通いの場一覧

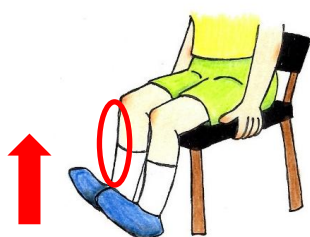
体:体操 話:お喋り・茶話会 レ:レクリエーション・脳トレ 勉:勉強会 ボ:ボランティア活動 交:多世代交流

マップ No.	活動場所	団体名	主な活動内容
1	敷井公会堂	敷井女子会	体 話
2	大東集会所	大東ひまわり会	体 話 レ
3	中東倶楽部	ハッピー会	体
		尻海カフェ	話 レ 勉 ボ
4	西部落集会所	西部はつらつ体操	体 話
5	南大土井公会堂	尻海大土井	体 レ
6	庄田公会堂	庄田はつらつ会	体 話
7	裳掛コミュニティセンター	裳掛はつらつOB曙の会	体 レ
8	鍛冶谷公会堂	鍛冶谷はつらつOB会	体 話
9	下寺公会堂	下寺はつらつ教室	体
10	知尾公会堂	知尾ニコニコ会	話 レ
		知尾スズラン	体 話
11	新町公会堂	新町新生会	体 話
12	上町公会堂	上町千力会	体 話
13	瀬戸公会堂	瀬戸ふれあい寿会	話 レ 勉 交
		瀬戸若返り会	体 話

### コラム02 転倒予防の体操 ※ の箇所を鍛えます

#### つまずき予防の体操

1日の目安 **20回**



- ・足を肩幅に開く
- ・つま先をゆっくりあげて、ゆっくりと戻す

#### ふらつき予防の体操

1日の目安 **20回**



- ・椅子の背もたれに手を添える
- ・片足ずつ横上げる

#### 足を上がりやすくする体操

1日の目安 **20回**



- ・椅子に浅く座る
- ・両手は椅子の横をつかむ
- ・片足ずつ膝を胸の方へ引き寄せて、ゆっくりと戻す

問い合わせ先



ふれあいサロン

☎(0869)22-2940



つくしカフェ

☎(0869)24-0001



はつらつ教室OB会

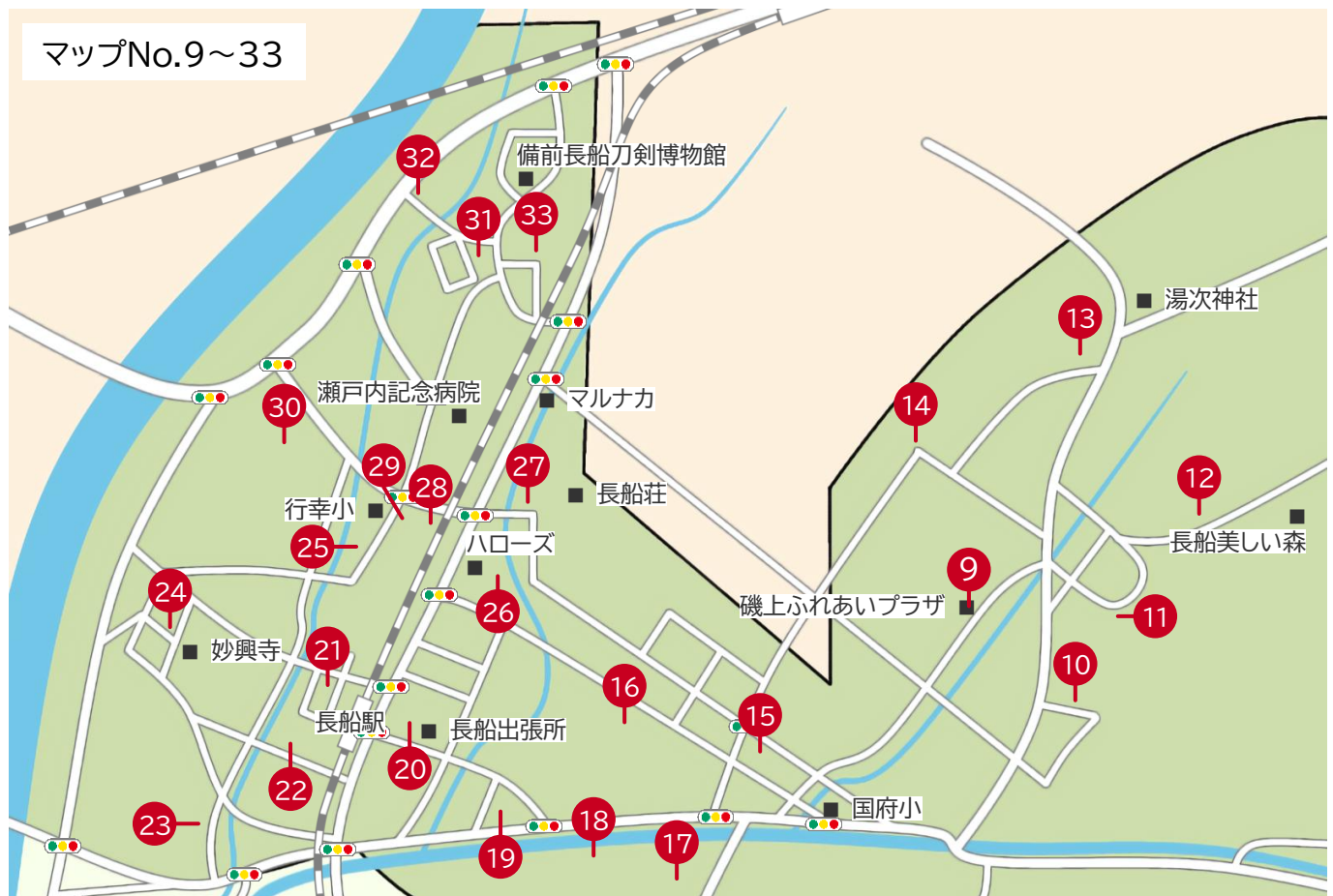
☎(0869)24-7718



こどもひろばサポート

☎(0869)22-2682

通いの場マップ





# 通いの場一覧

**体**:体操 **話**:お喋り・茶話会 **レ**:レクリエーション・脳トレ **勉**:勉強会 **ポ**:ボランティア活動 **交**:多世代交流

マップ No.	活動場所	団体名	主な活動内容
1	西須恵コミュニティハウス	西須恵ふれあいサロン 	<b>レ</b>
		西須恵健康体操同好会 	<b>体 話 レ</b>
2	畑公会堂	畑ふれあいサロン 	<b>体 話 レ 勉</b>
		畑はつらつ教室 	<b>体 話</b>
3	本村クラブ	ピンコロクラブ 	<b>体</b>
4	ひなたぼっこ長船	お元気村 	<b>体 話 レ 勉</b>
		ひなたOB会 	<b>体 話 レ</b>
5	和田久保地域交流サロン	和田久保はつらつ教室 	<b>体 レ</b>
6	飯井東谷公会堂	飯井東谷ふれあいサロン 	<b>勉 ポ</b>
7	西谷公会堂	飯井西谷ふれあいサロン 	<b>話 レ 勉</b>
8	長船東保育園	牛文地区ふれあいサロン 	<b>体 話 レ 勉 交</b>
9	磯上ふれあいプラザ	磯上健康づくりふれあい会 	<b>体 話 レ 勉 交</b>
10	大塚公会堂	大塚ふれあいサロン 	<b>体 話 レ 勉</b>
		大塚はつらつ教室 	<b>体 レ</b>
11	柏山公会堂	柏山はつらつ会 	<b>体 話</b>
12	油杉公会堂	油杉はつらつ教室 	<b>体 話 勉</b>
13	磯上山田公会堂	山田若うなろう会 	<b>体 話</b>
14	西岡公会堂	西岡はつらつ教室 	<b>体</b>
15	長船町福里コミュニティハウス	福里ふれあいサロン 	<b>体 話 レ 勉</b>
16	コスモタウン土師クラブ	コスモタウン土師 	<b>体 話</b>
17	宮下公会堂	宮下はつらつ 	<b>体 話 レ</b>
18	東向公会堂	東向はつらつ教室 	<b>体 話</b>
19	土師地域交流サロン	盛崎ふれあいサロン 	<b>話 レ 勉</b>
		土師はつらつ教室 	<b>体 話</b>
		土師カフェ 	<b>話 レ 勉 ポ</b>
20	ゆめトピア長船	子育てサロンゆめっこ 	<b>話 レ 交</b>
		駅前ゆうゆう会 	<b>体 話 レ 勉</b>
21	福岡ふれあいプラザ	さわやか福祉会ふれあいサロン 	<b>体 話 レ 勉</b>

問い  
合わせ先



ふれあいサロン

☎(0869)22-2940



はつらつ教室OB会

☎(0869)24-7718

つくしカフェ

☎(0869)24-0001

こどもひろばサポート

☎(0869)22-2682

マップ No.	活動場所	団体名	主な活動内容
21	福岡ふれあいプラザ	チビッコサロン 	話 レ 交
22	あけぼのふれ愛の家	あけぼの町ふれ愛サロン 	体 話 レ 勉
		あけぼのはつらつOB会 	体 レ
23	福永コミュニティハウス	福永はつらつ教室 	体
24	七小路会館	福岡はつらつ教室 	体
		福岡七小路健康づくりふれあい教室 	体 話 レ 勉
25	行幸老人憩の家	行幸はつらつ教室OB会 	体 話 レ
26	富岡ふれあいプラザ	富岡ふれあいサロン 	体 話 レ ボ
		富岡ふれあい会 	体 話 レ
27	丸山加工処理施設	丸山はつらつ体操教室 	体 話 レ
28	松陽団地集会所	松陽はつらつ教室 	体 レ
29	ローズタウン集会所	ローズタウンはつらつ教室 	体
30	八日市公会堂	八日市ふれあいサロン 	体 話 レ 勉
		八日市はつらつOB会 	体
31	長船ふれあいプラザ	つくしんぼ長船 	体 話 レ
32	天王公会堂	天王はつらつ会 	体 話
33	長船公会堂	長船元気かい！ 	体 話 レ 勉
		長船はつらつOB会 	体 話 レ

### コラム03 お口の体操『あいうべ体操』のすすめ

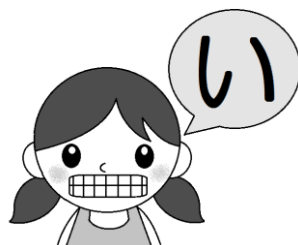
**効果** ・口の周りの筋肉や舌の筋肉を鍛えることができる  
 ・口呼吸から鼻呼吸へと改善されることで、  
 風邪予防や免疫力アップなど身体により効果が期待できる

**1日の目安** 30回



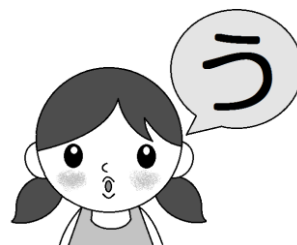
口を大きく開ける

縦の楕円形に近くなるようにして、喉の奥が見えるくらい口を大きく開ける。



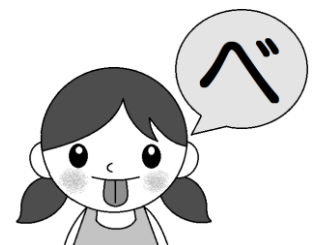
口を横にあける

頬の筋肉が両方の耳の前に寄る感じがするくらいが目安。首に筋が浮き出るくらいに。



口をとがらせる

思い切り唇を前に突き出すようにする。



「べ～」と舌を伸ばす

舌の先を下顎の先端まで伸ばすような気持ちで、舌を出す。

問い合わせ先



ふれあいサロン

☎(0869)22-2940



はつらつ教室OB会

☎(0869)24-7718



つくしカフェ

☎(0869)24-0001



こどもひろばサポート

☎(0869)22-2682

## 各通いの場の様子



ふれあいサロン

講師に来ていただき、  
ためになるお話を聞いています(\*^^)



はつらつ教室OB会

声を出しながら体操中です(^^♪  
体操をすると体も心もスッキリ★



つくしカフェ

認知症の方だけでなく、  
ご家族、地域の方も楽しまれています♪



こどもひろば

こどもから大人まで  
みんなで一緒に楽しもう！



ふれあいサロン

郷土料理を味わいながら、  
楽しくお話をしています♪



はつらつ教室OB会

棒サッカーのレクリエーションは  
真剣勝負で大盛り上がり！





## 瀬戸内市地域包括支援センターってどんなところ？

### 高齢者の総合相談窓口です！

高齢者が住み慣れた地域で、その人らしい生活を続けられるように、介護・福祉・保険・医療など、さまざまな面で支援を行うための総合相談機関です。専門の職員(保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士)が連携してみなさんを支援します。

#### 瀬戸内市地域包括支援センター

瀬戸内市邑久町山田庄862-1  
(瀬戸内市総合福祉センター内)  
☎(0869)24-0001



市民病院南側  
緑色の屋根が  
目印です

#### ランチ事業所の紹介

※ランチ事業所とは総合相談支援業務の協力機関です

<b>■牛窓地域</b> 在宅介護支援センター AJISAI ☎(0869)34-6368		<b>■邑久町裳掛地区</b> (株)香福 かおり ☎(0869)25-0035	
<b>■邑久地域(裳掛地区除く)</b> 邑久在宅介護 支援センター ☎(0869)22-9503		<b>■長船地域</b> 在宅介護支援センター グランディア ☎(0869)26-4772	

### 通いの場に関するご相談をお受けします！

#### 知りたい 参加したい方

地域包括支援センターでは、通いの場に関する様々なご相談をお受けしています。「体を動かしたい」「お喋りをしたい」など、ご希望に合わせて通いの場をご紹介します。

#### 通いの場を 始めたい方

関心のある内容によって、担当部署へお繋ぎします。具体的な内容が決まっていない場合は、一緒に考えさせていただきます。

発行  
編集

瀬戸内市地域包括支援センター  
〒701-4246 瀬戸内市邑久町山田庄862-1  
電話 (0869)24-7718(直通) FAX (0869)24-0061



瀬戸内市社協HP