



『通いの場』の設立と運営を 応援します！

『通いの場』の運営、手伝ってほしいことや困っていることはありませんか？
関係機関が通いの場を応援します！ご相談・ご活用ください！

①活動について 相談したい

○通いの場の取材・情報発信

○通いの場の開設・運営についての相談

社会福祉協議会に配置された生活支援コーディネーターを中心に、地域の『通いの場』の実施把握を行うとともに、市内の様々な地域の活動の情報発信や、活動について相談や助言を行います。



☎：倉敷市社会福祉協議会
地域福祉課：434-3301
水島事務所：446-1900
児島事務所：473-1128
玉島事務所：522-8137
真備事務所：698-4883



○スポーツ活動に関する相談

・スポーツ活動サポートセンター

【通称：Spo(スポ)サポ】

スポーツ教室やイベントの開催、ニュースポーツ用具の貸出、スポーツ情報の提供など、様々な事業の実施とスポーツ活動に関する相談窓口を設けています。

・地域健康スポーツ教室

市内各地域でニュースポーツの体験やラジオ体操等の教室を開催しています。

☎ Spoサポ倉敷：434-3410
〔（公財）倉敷市スポーツ振興協会〕

○市民活動団体等の情報提供

○地域の課題解決応援ブックのデータ提供

コミュニティ協議会をはじめとする、各種団体の活動等の情報発信や、地域支え合い活動（地域づくり）について相談や助言を行います。

☎：倉敷市市民活動推進課
426-3107

○教室開催の相談

介護予防教室や転倒骨折予防教室、栄養改善教室、介護方法、介護者の健康づくりなどの家族介護教室を行います。地域の『通いの場』に出向いての講座もご相談ください！

○『通いの場』に関する 相談・助言

倉敷市では、介護・保健・医療・福祉に関する総合的な支援を行う拠点として、市内に25か所の「高齢者支援センター」と3か所の「高齢者支援サブセンター」を設置しています。

高齢者支援センター

センター名	電話	センター名	電話
倉敷中部	430-6703	児島中部	473-0847
倉敷南	420-1355	児島西	472-0221
老松・中洲	427-1191	赤崎	472-2941
大高	427-8811	下津井	479-8271
倉敷西	466-3156	郷内	470-2005
帯江・豊洲	429-2714	玉島東	523-6235
中庄	461-2357	玉島中部	523-5322
天城・茶屋町	428-1661	玉島南	528-3266
庄北	461-0085	玉島北	525-1339
倉敷北	463-7760	船穂	552-9005
水島	446-6511	真備	698-5999
福田	455-5132	倉敷北部（サブセンター）	462-0020
連島	444-3200	福田（サブセンター）	450-1188
琴浦	473-9001	連島南（サブセンター）	440-0708

②活動資金について 相談したい

○ふれあいサロン活動への助成

地域の閉じこもりがちな高齢者が談話会や健康づくりなどの活動を通じて社会参加や介護予防に寄与する活動へ助成を行っています。

【助成対象】

・閉じこもりがちな概ね60歳以上の高齢者が3人以上集うサロン

【助成額】

・基本額：年間30,000円（上限）
※多世代交流・多人数参加（20名以上）・毎週開催の条件を満たす場合、各10,000円（上限）の加算があります。

○認知症カフェへの助成

認知症カフェは、認知機能の低下した人や家族や専門家、地域の人などが気軽に集い、情報交換や相互交流等ができる『通いの場』のことです。

【助成対象】

・開催場所が市内にあり、かつ、10人以上が活動できるスペースがある。
・毎月1回以上実施し、認知症の人と家族、地域住民、専門家が参加できるものである。
・おおむね市内に居住する認知症の人とその家族を対象とする。

【助成額】

・1団体につき1年度当たり50,000円まで助成。
※助成対象経費の合計額から利用者負担金等収入金額を控除した額の2分の1以内の額。

※広報活動を支援する登録制度あり（助成なし）

年に数回の実施の場合等も登録可。



☎：倉敷市地域包括ケア推進室
426-3417

○地域福祉基金による助成

倉敷市では地域福祉基金を創設し、ボランティア団体が、高齢者、障がい者、子育て中の親子などに対して行う保健福祉に関わる活動を助成しています。



▲マンションでの新しい交流の仕組み
「エグゼ友の会」

【助成対象】

・市内に活動拠点を置くボランティア団体または、NPO法人で、新規の事業活動を行おうとするもの（申請年度の4月1日において、新規事業の開始から1年以内のもの）
・倉敷市によって設置される地域福祉基金運営委員会が特に適当と認める団体

【助成対象事業】

・在宅福祉の普及又は向上に関する事業（介護教室、訪問家事、給食・料理サービス、外出支援、友愛訪問など）
・健康づくり、生きがいづくり、自立支援及び社会参加の推進に関する事業（健康・生きがい・子育て支援などに関する、講座・集い、情報誌の作成など）
・ボランティア活動の活性化に関する事業（研修会、調査研究活動など）
・その他、地域福祉基金運営委員会が特に適当と認めるもの

【助成期間】 3年以内

【助成額】 年数ごとの助成限度額

- ・1年目：100,000円
- ・2年目：75,000円
- ・3年目：50,000円

☎：倉敷市保健福祉推進課
426-3303

○施設の設置費・管理費の補助

- ・地域集会所設置費補助（修繕費含む）
※町内会や自治会を通じて申請してください。
- ・校区集会所設置費補助（修繕費含む）
※コミュニティ協議会を通じて申請してください。
- ・校区集会所管理費等補助
※コミュニティ協議会が対象

○市民企画提案事業

- ・地域の身近な課題を解決するため、市民活動団体の皆さんと市とが一緒になって実施する協働事業や、市民活動団体のみなさんが単独で実施する公益的な自主事業を募集しています。

○『通いの場』を運営する場合の補助

ふれあいサロンや認知症カフェなどを含む、地域支え合い活動（地域づくり）への補助を行っています。

【補助割合】

補助対象経費の2分の1以内（利用者負担金等の収入を控除しません）

【世帯割区分補助】

小学校区の世帯数に応じて、年間100,000円～650,000円（上限）

【課題解決区分補助】

年間600,000円（上限）

※コミュニティ協議会を通じて申請してください。

☎：倉敷市市民活動推進課
426-3107

③もっと学びたい



○出前講座

市民の自主的な生涯学習活動を支援し、学習機会の充実を図るため、市役所の業務を学習メニューとして取りそろえ、市職員が講師として地域に出向いて講座を行っています。

★出前講座の一部を紹介

講座名	担当課
高齢者が自分らしくいきいきと暮らすための秘訣	健康長寿課
絵本の読み聞かせなど	各図書館
防災センター（施設見学）	倉敷消防署
火災予防講座	各消防署
署見学・消防車見学	各消防署
避難訓練	各消防署
私だけは大丈夫！？ 悪質商法 撃退法	消費生活センター
家庭ごみの正しい出し方 5種14分別	各環境センター
自主防災組織について	防災推進課
クルクルセンター（施設見学）	クルクルセンター

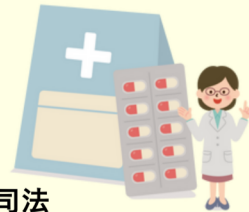
講座名	担当課
企業人権啓発	労働政策課
「歯っする歯育て」 （子ども編）	健康づくり課
介護保険制度について	介護保険課
学校支援は地域支援 学校を核とした地域づくり	生涯学習課
その日のために知っておこう 認知症	各保健推進室・ 健康づくり課・保健課
図書館の利用について	各図書館
くらしき健康応援団講座 ～健康への道～	各保健推進室・ 健康づくり課・保健課
おとなのための「食べること」	健康づくり課
「お口の健康講座」（大人編）	健康づくり課

☎：倉敷市生涯学習課
426-3845

○生活支援コーディネーターがおつなぎする出前講座

① 薬剤師から学ぼう！～お薬とフレイルのお話～

倉敷市連合薬剤師会の薬剤師さんがあなたのサロンに来てくれます。
フレイルに関連するお薬や栄養について話します。特に食欲が落ちてきた方へのアドバイスは必見です！5人以上のグループ単位でお申し込みください。



② 倉敷高齢者・障がい者権利擁護ネットワーク懇談会（倉敷ネット懇）の出前講座

倉敷ネット懇は、高齢者や障がい者の権利擁護支援を行う倉敷市内の専門職（弁護士・司法書士・社会保険労務士・行政書士・社会福祉士など）が参加する団体です。『通いの場』への出張講座もぜひご相談ください。

【講座内容】

終活・相続・遺言・成年後見制度など暮らしの中で課題となる可能性のあるテーマに対して法律的な視点からの準備、心構えについて講座を行います。



③ スマートフォン&LINE講座

スマートフォンを活用することで、個人の生活やサロンでも情報や活動の幅が大きく広がります。

みんなでスマートフォンを一緒にさわりながらおしゃべりの延長で一緒にスマートフォンやLINEの活用方法を学んでみませんか？

【講座内容】

- ・スマートフォンの使い方 ・LINEの導入
 - ・LINEグループで情報交換 ・LINE通話に挑戦
 - ・LINE公式アカウントの登録 ・Instagramの導入 等
- ※講座の講師はスマートフォンに詳しい、お母さんグループや学生さんも協力してくれています。講師になって下さる方も大募集！



☎：倉敷市社会福祉協議会（18ページ参照）



トピック

より早く、より分かりやすく、より身近に...

倉敷市通いの場公式LINEアカウント 登録者大募集！

【LINEで広がるサロン活動】

- ①市内のサロン活動のお役立ち情報がすぐ届く！
- ②イベントや交流会もLINEを通じてご案内！
- ③サロンの手芸作品や活動の様子も写真で共有！
- ④LINEの情報をきっかけにサロン間の交流が活発に！

LINE

登録はこちらの
QRコードから



みなさんの登録
お待ちしています！

○認知症サポーター養成講座

倉敷市では認知症について正しく理解し、認知症の人の家族を温かく見守る応援者となる「認知症サポーター」を養成しています。認知症サポーター養成講座を受講して「認知症とはどういうものか」「認知症の人に接する時の心構えと介護者の気持ちの寄り添い方」を学んでみませんか。

「認知症サポーター養成講座」を受講した方が認知症サポーターとなります。

【講座の内容】

- 時 間：90分程度
- 内 容：「認知症ってなあに？」「どう接したらいいの？」など認知症の理解や基本的な対応方法について学びます。
- 対象者：地域住民、職域、学校、広域の団体・企業等の従事者など
- 費 用：無料



▲オレンジリング犬「笑ちゃん」

【認知症サポーター養成講座を受けるには...】

各高齢者支援センターや市の出前講座等で「認知症サポーター養成講座」を受け付けています。お住まいの地域を担当する高齢者支援センターや倉敷市地域包括ケア推進室までお問い合わせください。

☎：高齢者支援センター（18ページ参照）

☎：倉敷市地域包括ケア推進室
426-3417

健康づくりメニューの活用

○くらしき健康応援団講座

～健康への道～

出張型健康講座を無料で開催します。今日から活かせる健康づくりのコツを中心に、筋トレなどの実践も取り入れながら行います。おおむね10人以上のグループが対象です。

受講された方にはステキな健康グッズと認定証を差し上げます！



「健康くらしき21・II」
～みんなでつくろう
元気な地域～

○くらしき まち歩き さと歩きマップ

愛育委員会や地域の人たちと協力して市内55地区（令和5年1月時点）のウォーキングマップを作成しています。

ウォーキングをしながら、史跡や名所など地域のよさを再発見できる、楽しいマップです。

みなさんでマップを使ってウォーキングをしてみませんか？

＜マップ配布場所＞

- ・市保健所健康づくり課、児島・玉島・水島・真備の各保健推進室
- ・市役所総合案内、庄・茶屋町・船穂支所、ライフパーク倉敷・市内公民館等



☎：倉敷市保健所 健康づくり課
434-9820

○シルバー人材センター講習会（令和4年度）

接遇マナー、剪定、草刈など（参加費は無料、会員及び市民の参加可能）

☎：倉敷市シルバー人材センター
426-3318

④活動の手助けを してほしい

○ニュースポーツ用具の貸出

(公財) 倉敷スポーツ振興協会では、地域の団体等を対象にニュースポーツ用具の貸出しを行っております。「ニュースポーツ」とは誰もが気軽に楽しめる、ルールが簡単で挑戦しやすい工夫されたスポーツです。もともとあった従来のスポーツを改良し、運動が苦手な人、子どもや高齢者でも始めやすい競技もあります。また、年齢や体力に関わらず、子どもから高齢者まで一緒に楽しむことができ、3世代交流にもお勧めです。

※貸出用具の一例

ディスコン・インディアカ・囲碁ボール・カローリング・キンボール・クロリティー（洋風輪投げ）・バスケットピンポンなど



▲ディスコン



▲囲碁ボール

☎：Spoサポ倉敷：434-3410
〔(公財) 倉敷市スポーツ振興協会〕

○シルバー人材センターの ボランティア活動

依頼によってボランティアグループが、サロンや介護施設を訪問いたします。

内容は新舞踊・傘踊り・銭太鼓・玉すだれ・どじょうすくい等（無料）



○手芸の講師派遣

約2時間程度で完成する小物作品の作成について、サロンや介護施設などへ手芸の講師として派遣することもできます。（一人1時間1,108円と材料代実費必要）

☎：倉敷市シルバー人材センター
426-3318

○スポーツ推進委員

スポーツ推進委員は、倉敷市のスポーツ推進のためにスポーツの実技指導や助言を行う倉敷市の非常勤職員です。軽スポーツやレクリエーション、体操等、運動関係の活動を実施する際、要望に応じて委員を派遣しますので、ご検討の際には、ぜひお気軽にご相談ください。



▲ポッチャの楽しみ方をスポーツ推進委員さんが教えてくれています。

☎：倉敷市スポーツ振興課
426-3855

○ボランティアの調整

倉敷市社会福祉協議会の倉敷ボランティアセンターで、ボランティアの受付・登録・マッチングを行います。

活動分野も福祉分野だけでなく環境や教育・国際交流など多様なボランティア活動の要望にお応えできるように様々な活動に取り組んでいます。

☎：倉敷ボランティアセンター
434-3350



⑤参加したい

○老人クラブ連合会

老人クラブ連合会は、明るく、豊かで活力のある高齢社会の実現に向けて取り組んでいます。
あなたも仲間と一緒に健康長寿を目指しませんか！



- 多様な通いの場づくり
- 一人暮らしや高齢者への安否確認

2
友愛活動

1
健康と予防活動

仲間づくりで
「健康長寿」
を実現

- グラウンドゴルフ・百歳体操・ウォーキング・卓球・ボウリング
- 趣味・サークル活動・おしゃべり会・旅行
- 料理教室・栄養改善でフレイル（虚弱）予防

3
奉仕活動

- 地域の子ども見守りパトロール活動
- 世代間交流（保育園・幼稚園・小中学校）
- 公共施設の環境整備

その他にも、クラブ会員は、サークル活動や親睦旅行、ボランティア活動などを通じて、住み慣れた地域で仲間と共に健康で楽しく心ゆたかに暮らせるように様々な活動を行っています。

60歳以上のみなさん、仲間づくりの扉をノックしてみませんか？

☎：倉敷市老人クラブ連合会 427-4312

○サロン交流会の実施

『通いの場』の運営者や協力者、新たに『通いの場』を立ち上げたい方等を対象にサロン交流会を開催します。日頃の活動の情報を交換し、今後の活動のヒントや新しいつながりを持ち帰っていただけるよう毎年企画・実施しています。



活動発表



手芸等の作品展示



情報交換会

☎：倉敷市社会福祉協議会（18ページ参照）

⑥もしものときに 備えたい

○ボランティア保険

活動中のもしもの事故などに備えて、社会福祉協議会が窓口となる2つの保険があります。

○ボランティア行事用保険：『通いの場』の行事（1日ずつ）に対して加入する保険。行事に参加する人のけがを補償する保険。

○ボランティア活動保険：ボランティア活動中の様々な事故によるけがや損害賠償責任を補償する保険。『通いの場』の運営に携わるボランティアごとに加入。加入手続き完了日の翌日から年度末の3月31日までが、保険適用期間。

☎：倉敷市社会福祉協議会（18ページ参照）

○スポーツ安全保険

スポーツ活動、文化活動、レクリエーション活動、ボランティア活動、地域活動等を行う4名以上の団体・グループや個人が、加入できます。

- ・加入者個人のけがの補償
- ・加入者個人の賠償責任の補償
- ・突然死葬祭費用補償

※倉敷市スポーツ振興課に加入依頼書を設置しています。

☎：（公財）スポーツ安全協会
岡山県支部
086-201-3811

元気な地域と一緒に考えるチーム 高齢者活躍推進地域づくりネットワーク会議

「年齢を重ねても住み慣れた
地域で元気で活躍を続けたい」

元気な地域づくりを応援するためには関係機関もまた、ネットワークを構築しながらそれぞれの得意分野を活かしながら地域に寄り添い続ける必要があります。

高齢者活躍推進地域づくりネットワーク会議はそのような支え合いの仕組みづくりを倉敷市域で検討・協議しています。今後さらに連携を深め、支え合いの輪を広げていきます！

こんな活動をしています！

1. 地域づくりの活動への参画
 - ・通いの場ガイドブックや事例集の作成
 - ・支え合いのまちづくりフォーラム
 - ・サロン交流会など
2. 新しい支援体制を構築を目指します。
3. 既存の支援・新たな支援を各所属で連携しながら応援します。

