

高齢者の生きがいがづくり、仲間づくりを応援します！

いきいき健幸高齢者支援事業

令和 6 年度

西川町いきいきお茶のみ会

身近なところで、気軽に集える場所づくりをしてみませんか？



【 いきいきお茶のみ会 担当課 】

西川町健康福祉課

地域包括支援センター係

TEL : 0237-74-4405

はじめに

町では講演料やデジタルで稼いだ「高齢者支援基金」を活用し、いきいき健幸高齢者支援事業に力を入れ、「いきいきお茶のみ会」の開催、立ち上げを応援しています。

社会が変化する中で、今必要なことは相手への寛容性です。町ではそれぞれのライフステージでいろいろな生き方ができる多様性を認め合うまちづくりを進めたいと考えています。

すっだいことができる町にしていくため、町民の方との対話を通し、いろいろな話に耳を傾け議論を行い、みなさまからの意見を取り入れ、よりよい西川町となるよう、高齢者支援に本気で取り組んでいきます。



私たち健康福祉課と
社協生活支援コーディネーターが
支援していきます！

対話会を開催し、
既存の団体より事例紹介をしていただきながら
いきいきお茶のみ会の開催や支援策についての
意見を出し合いました。



これからも対話を通し、皆さまの意見を
支援策に反映していきます！



「いきいきお茶のみ会」とは

「いきいきお茶のみ会」は身近なところを拠点に生きがいや仲間づくり、介護予防や閉じこもり予防を目的に 週1回以上「気軽にみんなで楽しく」過ごすことができる地域の通いの場・集いの場です。

「いきいきお茶のみ会」では何をするのか

「いきいきお茶のみ会」には何をしなければならないといった決まりはありません。作るのも楽しむのも自分たちです。「おしゃべりがしたい」、「お茶のみがしたい」、「出かけたがたい」、「体操がしたい」、「何か作りたい」など、みんなでやりたいことを決め、楽しむことができる場所です。

「いきいきお茶のみ会」の効果

仲間づくり

お茶のみ会の参加を通じて交流を続けていくことで、顔の見える関係を築くことができます。仲間同士でお互いのことを気にかけてあうことで、見守りの効果もあります。災害時などの非常時においても、近隣との顔の見える関係ができていれば助け合いがスムーズに進んでいきます。

社会とのつながりづくり

お茶のみ会に参加することで、様々な方と交流することができ、孤立感が解消し閉じこもり予防につながります。生活の中で役立つ情報交換や共有をすることができます。

健康づくり

お茶のみ会に通うことで外出の機会が増え、定期的に体を動かすことが日常のリズムになれば、健康維持につながり、介護予防にもつながります。



「いきいきお茶のみ会」を開催しませんか？

町ではいきいきお茶のみ会の立ち上げ、開催を応援しています。いきいきお茶のみ会を立ち上げるための補助金、いきいきお茶のみ会の継続を支援するための補助金や、Wi-Fiの設置、無料でご利用いただける出前メニュー、福祉バスがあります。

補助金交付要件について

補助金の申請をするための要件は下記の通りになります

- ◆ 週1回程度開催すること
- ◆ 町内に活動拠点があること
- ★ 積極的につながるくんを活用すること
- ★ 他のお茶のみ会との交流を行うこと
- ★ 町からの講話等の出前メニューを活用すること

※ ★は必須項目になります。

町からの補助金について

立ち上げ準備補助金 ※	初年度	1,000,000円/年
	次年度	500,000円/年
活動支援補助金	週1回程度の開催	10,000円/月
別途加算	食事提供あり	10,000円/月
	自宅・店舗での開催	10,000円/月

※お茶のみ会会場提供に限る場合についても対象とする

支援内容について

● 福祉バス利用

利用回数制限なし、利用料は町が負担します。

町内外問わずご利用いただけます。利用人数 10 名以上。事前の予約が必要です。

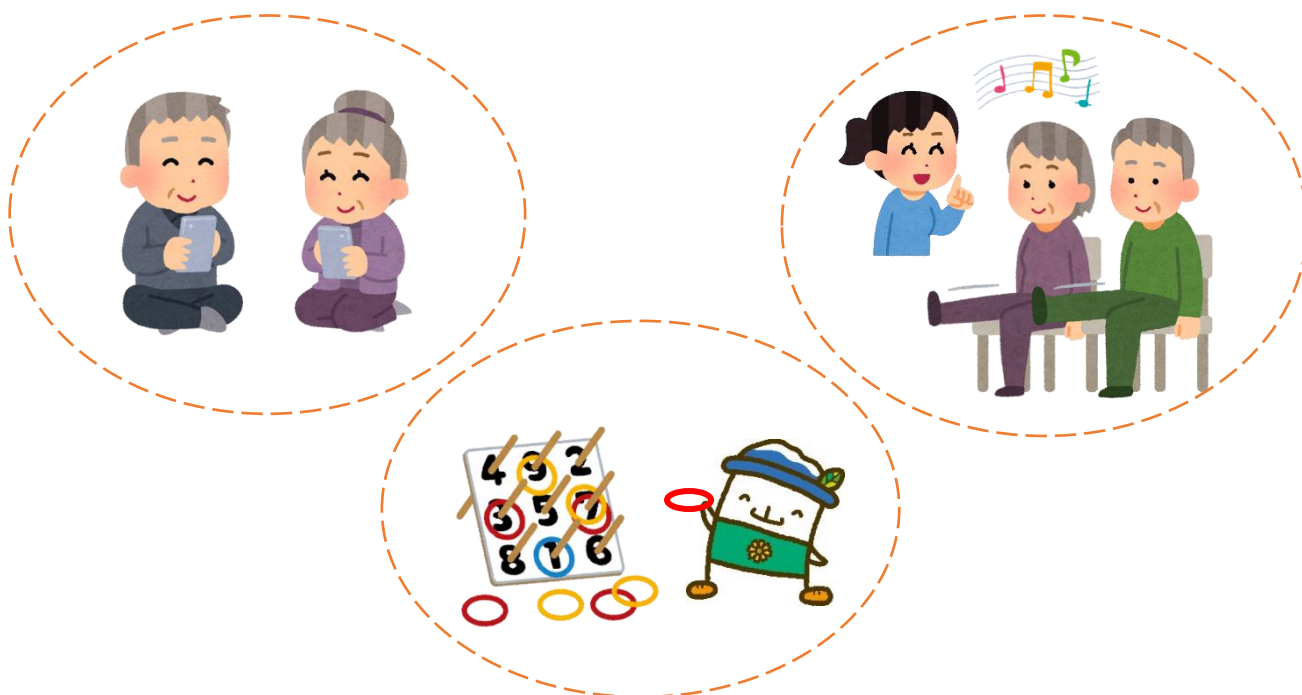
● 開催場所への Wi-Fi の設置・貸出

開催場所へ Wi-Fi の設置または貸出を行います。利用料は町が負担します。

つながるくんを活用し、町からのお知らせの確認、町ホームページの閲覧や活用にお役立てください。（動画を見ながら健康体操・西川エクササイズ・スローエアロビック・フレイル予防体操等・ヘルスメイトメニュー紹介など）その他無料で遊べる活脳ゲームもあります。**YouTube で 100 歳体操も見られます**ので、ぜひご利用ください。

● 出前メニュー

町職員による健康講話やタブレット操作研修、防災講座をはじめ、スポーツ推進委員による軽スポーツ出前教室などたくさんのメニューがあり、すべて無料でご利用いただけます。





令和 6 年度 出前メニュー一覧



No	出前内容	実施
1	健康講話・レクリエーション・簡単な体操	西川町保健センター保健師・管理栄養士
2	軽スポーツ	西川町スポーツ推進委員
3	健康講話・レクリエーション・簡単な体操・リハビリ体験教室	ケアハイツ西川
4	カフェ★とこしえ（認知症カフェ）	ケアセンターとこしえ西川
5	消費生活出前講座	山形県消費生活センター
6	交通安全教室（講座）	山形県交通安全対策協議会
7	舞踊、フラダンス、民謡	いきいきサークル
8	唄や踊り、民謡ショー	民謡 輝秀会
9	大黒舞、詩吟	一松会
10	唄、踊り	和晃会
11	語り、寸劇	西川むかし語りの会
12	ギター演奏	ギター演奏
13	踊り（新舞踊や民謡）	あずさ会
14	絵手紙教室	西川絵手紙
15	手作りの紙芝居	紙芝居 どんびんさんすけの会
16	本の読み聞かせ、人形などを使ったおはなし、紙芝居	図書館ボランティアサークルぴーつく
17	防災講座	西川町総務課 危機管理係
18	タブレット操作研修	西川町企画財政課 デジタル推進係
19	地域おこし協力隊・インターンとの交流会	西川町つなぐ課

「いきいきお茶のみ会」立ち上げの流れ



「いきいきお茶のみ会」をやってみたいけれど、
何から始めればよいかわからない。
興味があるので話だけでも聞いてみようかな？

そんな時はぜひ地域包括支援センターへご相談ください！
社会福祉協議会 生活支援コーディネーターもお手伝いいたします！

「いきいきお茶のみ会」の開催が決まったら、具体的に行動しましょう

◇ 情報を集めましょう

すでに開催しているお茶のみ会の見学や、お茶のみ会を開催している代表者から話を聞いてみましょう。

◇ どんなサロンにするか話し合しましょう

地域の区長、民生委員、町内会長、老人クラブの会長等からもご協力いただき、スタッフが集まったら、どのようなものにしていくか話し合しましょう。お茶のみ会はみんなが「運営者」であり「主役」です。それぞれに応じた工夫や特色があった方が、みんなの愛着が深まります。

◇ 呼びかけをしてスタッフを集めましょう

気心の知れている人や、地域のことをよく知っている人、世話好きな人、地域の盛り上げ役など、地域には人材（人財）がたくさんいます。地域に必要なことを話して、参加を呼びかけましょう。

◇ 集まる場所を決めましょう

地域の集会所・個人宅・空き家など集う場所も様々です。



◇ 町からの支援を確認しましょう

活動状況にあわせて立ち上げ準備補助金や、活動支援補助金がもらえます。忘れずに申請しましょう。また無料で利用できる町福祉バスや出前メニューもありますのでぜひご利用ください。立ち上げや開催について悩んだら、町の生活支援コーディネーターがお手伝いいたします。お気軽にご相談ください。

◇ お茶のみ会の名前を決めましょう

どのような名前でも構いません。

(現在活動中のお茶のみ会は海味いってみっぺ、上間沢さわやかサロン、綱取いきいきクラブ、笑う部え、いきいきサロンさらぬま、サロン de いりまるです)

◇ 開催日を決めましょう

「いきいきお茶のみ会」の活動支援の補助対象は週 1 回開催することです。

「毎週何曜日の何時から」と定例化していることが多いです。定例開催することで生活リズムの一部になり、地域の居場所づくりがさらに活発になります。

◇ 参加者への呼びかけをしましょう

地域の区長、民生委員、町内会長、老人クラブ会長等の協力も得ながら、案内のチラシを作成し回覧板などでご近所の方に配布しましょう。また、「ぜひお友達も誘ってきて下さい。」と声をかけて頂くと「参加してみようかな」という気持ちになるかもしれません。一人暮らしの方や閉じこもりがちの方へも積極的に声をかけていきましょう。

お茶のみ会を楽しく継続的に実施していくには、1 回の開催で多くの内容をしようとしたり、「毎回新しい事をしないといけない」と考えたりする必要はありません。みんなで集まり一緒にのこをしたり、おしゃべりをしたりするだけでも楽しいものです。



「いきいきお茶のみ会」事例紹介

【 海味いってみっぺ 】

代表者	奥山 妙子
開催場所	海味公民館（海味 1274-8）
開催日時	毎週金曜日 午前 9 時～12 時
活動内容	自由に入出りできる場としてお茶のみ会を設置し、介護予防のための運動やレクリエーションを行ったり、食事会を通して参加者同士の歓談や交流を行います。 お茶のみの場以外の活動もしており、地区の高齢者の方への簡単な家事の支援や、安否確認・声掛けを行っています。



様々なレクリエーションを行っています
今回は七夕飾りを作りました

食事会の料理です
毎回約 40 人分をつくっています



食事をしながら参加者同士
歓談・交流をしています



【 上間沢さわやかサロン 】

代表者	古澤 勝廣
開催場所	上間沢集会所（間沢 309-4）
開催日時	毎週金曜日 午後 1 時 30 分～
活動内容	高齢者の生きがいつくり、仲間づくりの支援を行います。お茶をしながら団らんを楽しんだり、月 1 回開催のカラオケや男の料理教室で歓談しながら参加者同士の交流を図ります。100 歳体操や、町の保健師が訪問し体組成測定なども行っています。



月 1 回開催の男の料理教室
参加者同士の交流を図ります

スカットボールなどの軽運動で
身体を動かしています



参加者の皆さんと一緒に
100 歳体操も行っています

【 綱取いきいきクラブ 】

代表者	早坂 一典
開催場所	綱取公民館（綱取 619）
開催日時	4月～11月 毎週水曜日 午後7時30分～午後8時30分 12月～3月 毎週土曜日 午後1時30分～午後2時30分
活動内容	介護予防やコミュニケーションの場として、毎週1回の「いきいき100歳体操」をしながら、体力や筋力の向上を図ります。月1回程度食事会を行うことで一緒に作る楽しみや郷土の料理、栄養について勉強するとともに、楽しく食事しながら参加者同士の交流を図ります。



月1回の「さろん ほっこり」では食事会のほかに軽運動やゲームも行っています

週1回の100歳体操
おもりも使いながら体操しています



100歳体操の後は参加者同士でお茶のみをしながら交流を図っています



【 笑う部え 】

代表者	佐藤 順子
開催場所	マルハルさとう（海味 90-3）
開催日時	午前 9 時～午後 7 時 ※お店の営業に準ずる
活動内容	居心地の良い居場所と学びの場づくりの活動を行っています。店舗に併設しているのでお買い物ついでなど好きな時間に訪問し、お茶のみをしながらおしゃべりができます。また年に 4 回、美文字レッスンやなたまき作りなどのワークショップも開催しています。



店舗に併設されているカフェスペースで
お茶のみしながらおしゃべりを楽しめます

月 1 回ケーキセットの日
煮物や漬物も用意しています



年 4 回のワークショップ
なたまき作りなどを開催しています



NEW

【 いきいきサロンさらぬま 】

代表者	黒田 益幸
開催場所	旧さらぬま店舗（間沢 59-17）
開催日時	月～土曜日 午前 8 時 30 分～午後 5 時 30 分 ※日曜、祝祭日を除く
活動内容	通いの場、集いの場をつくり高齢者の生きがいづくり、仲間づくりの支援をします。お茶のみスペースでは自由に訪問し、おしゃべりを楽しめます。カラオケや麻雀、卓球台などがあり、多くの人に楽しんでもらえるようにしています。つながるくんの操作研修や健康講話の開催も予定しています。



令和 6 年 10 月 7 日（月）

オープンしました

自由に訪問し、おしゃべりを楽しめる
お茶のみスペースがあります



カラオケのほかにも卓球コーナーや
健康麻雀、将棋などが楽しめます



NEW

【サロン^ドdeいりまる】

代表者	佐藤 傳一
開催場所	入間公民館（入間 3022-1）
開催日時	毎週水曜日 午前 10 時～12 時（月 1 回「夜の会」午後 6 時～午後 8 時）
活動内容	地域に高齢者の通いの場所を提供し、交流を持つことで「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げます。毎週水曜日に開催し、自由参加で歓談や講座広聴、軽スポーツ体験などを行います。月に 1 回手作り居酒屋「いりまる」を開催し、日中都合がつかない方も参加できるようにしています。



令和 6 年 10 月 16 日（水）
「サロン de いりまる」がオープンしました

オープン記念として健康福祉課職員による
認知症予防劇と講話です



軽スポーツ体験
今回は風船バレーボールで盛り上がりました