

居場所  
西部  
森町

### 森のこかげ

笑って、しゃべって、美味しく食べて!!  
お達者の秘訣はここにあり

「森のこかげ」開設は平成26年3月。町主催の介護予防サポーター養成講座修了生が中心となり立ち上げた週3日の居場所です。家庭の味の手作り昼食を提供し、地域の人だけでなく、森町を訪れた人、グループでゆっくり話したい時など、利用者も増えて着実に地域に根付いてきています。昼食を通じた交流の場であり、健康で過ごせる、元気を養えるなど地域になくはない存在となっています。「今日もおいしかったよ」「調理方法を教えて」「またお寄りくださいね」などお客さんとサポーターとの自然な会話があり、互いに楽しい居場所となっています。手作りの安心野菜や惣菜、手芸品などの販売も。季節野菜や行事食のメニュー、月1回のお汁粉の日、年1回のバスツアー企画等も好評です。

#### ここに注目!!

和室でゆっくりとランチタイム  
屋食時は混みあうことが多い「森のこかげ」。地元の食材を使ったランチは300円。食後のコーヒ、紅茶は50円。コーヒ(茶葉付き)は100円。食材の多くは支援する人たちが提供しています。



寿司店だった店舗を再生  
以前は寿司店だったという店舗。カウンターにその名残があります。



手作品や野菜を販売  
手芸などの手作品を店内で販売。時には地元産の野菜や加工食品も格安で並び、ことある買いものに不便をしている利用者にも好評です。

#### DATA

☎(0538) 85-3637

周智郡森町森22-4

開設時間/月・水・金の10:00~15:00(祝日は閉店)  
(食事提供は11:30~13:30)

アクセス/森町役場・森町保健福祉センター・森町郵便局のすぐ近く(徒歩2~3分)  
天竜浜名湖鉄道戸締駅、または遠州森駅下車徒歩約10分

駐車場/有(森町保健福祉センターを利用)  
運営団体/「もりの居場所 森のこかげ」

代表/柴美重子

※視察は事前の電話連絡必要

※令和2年8月、「ゲストハウス森と町」(森町森227-1)に移転



#### 開設のきっかけキーワード

- ◆介護予防サポーター養成講座修了生が核となり開設
- ◆町内の空き店舗利用(元寿司屋)
- ◆地産地消
- ◆健康の根源である食の確保と社交交流
- ◆多い単身高齢者
- ◆包括支援センターとの連携

居場所  
西部  
浜松市

### オープンカフェ きじの杜

新旧住民の交流も  
幅広い年齢の人が気軽に立ち寄れる居場所

総合福祉施設「きじの里」の一角にあるオープンカフェ「きじの杜」。ここは、約45年前に造成された住宅地と新興住宅地の境目に立地し、定年前後の世代や赤ちゃんのいる若い家族まで双方の住民の出会いの架け橋になっています。大きな窓から眺めるロケーションは抜群。地域の人たちの散歩コースでもある積石塚古墳公園からもカフェに入ることができるので、ふらりと訪れる人も多い。淹れたてのコーヒーなどドリンクは100円等、リーズナブルな価格も魅力です。「体操教室」や、唱歌や歌謡曲をアカペラで歌う「歌おう会」などさまざまな教室も開催。「子ども食堂 きじの杜」(毎月第1土曜日11:30~)も開設。赤ちゃんからお年寄りまでゆっくりと過ごすことができる癒しの空間です。

#### ここに注目!!

昔からの住宅地に住む人と新興住宅地に引っ越してきた人たちの交流の場になっています。日頃の介護についての疑問などを気軽に話し合える場であり、専門的なことは併設の福祉施設へ相談するなどの対応をしています。



〈子ども食堂 きじの杜〉  
開催日時/毎月第1土曜日11:30~13:00  
料金/子ども無料、大人300円  
参加の場合は事前予約必要

#### DATA

☎(090) 1784-8151

浜松市浜北区染地台5丁目4-3

URL/ http://amidasu.org/

E-mail/ min9@giga.ocn.ne.jp

開設時間/9:30~16:30(月~金曜)

アクセス/JR浜松駅から遠鉄バス上島・内野線

「内野台3丁目」下車徒歩2分

駐車場/7台

運営主体/NPO法人 ねっとわあくアミダス

代表者/青古光子(理事長)

※視察は事前の電話連絡必要



#### 開設のきっかけキーワード

- ◆総合福祉施設の一画を活用
- ◆新旧の住宅地の境目に立地
- ◆幅広い世代の住民
- ◆地域の人の交流

居場所  
西部  
浜松市

### 現役っこクラブ

地域での自立した生活をサポート  
心配や困りごとがあったら気軽に声をかけて

「現役っこクラブ」は、「自立した高齢者を増やすための居場所を作りたい」と、平成13年からデイサービスを運営してきた「ここ倶楽部」に併設して、平成25年6月に、NPOライフケア浜松が開設しました。ここは、健康寿命延伸の各種運動や情報発信の拠点であり、井戸端会議や講座開催のためのスペースとして、地域の人達に開放しています。

毎週定期的に開催しているエアロビテーションやウォーキング、健康輪投げには、地域の人々が積極的に参加しています。さらに、足つぼマッサージ、健康講座、寄せ植えなどの講座を随時実施し、また、オープンキッチンを活用して、毎週水曜日の午後には喫茶を開店するなど、地域の人々の交流の場として定着しています。年間交流人口4,780人(平成30年度実績)

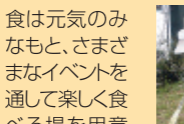
#### ここに注目!!



ウォーキングや健康輪投げ、エアロビテーションなど地域の交流と健康寿命延伸のための場の提供、各種講座や書初め教室など小学生のための講座、コンサートの開催やギャラリーとしての活用など、「学ぶ、遊ぶ、集う」ことのできる多機能拠点となっています。



食は元気のみならず、さまざまなイベントを通して楽しく食べる場を用意しています。予約制で「現役っこ食堂」としてランチを提供したり、毎週水曜日の午後には喫茶を実施しています。喫茶では、月1回、市内のお茶屋さんによる「わ輪和喫茶」を開催し、地元のお茶を味わっていただいています。



庭の掃除、病院の付き添いなど生活の中でのちょっとした困りごと、生活支援の活動が増えています。70代が活躍中です。

#### DATA

☎(053) 544-7788

浜松市南区恩地町263

URL/ http://www.genekikko.com

E-mail/ life.care@asahi-net.email.ne.jp

開設時間/9:00~17:00(月曜~金曜)

毎週水曜日13:30~15:30

喫茶コーナー開設

各種講座参加料金はその都度設定

JR浜松駅から遠鉄バス遠州浜行で

秀川西下車徒歩5分

駐車場/有

運営主体/株式会社LCウェルネス、

NPOライフケア浜松、

地域福祉向上委員会三者の協同運営

代表者/見野孝子(代表取締役)

※視察は事前の電話連絡必要

1時間、お一人300円(資料代)で対応しています。



#### 開設のきっかけキーワード

- ◆デイサービス運営から居場所へ
- ◆日常生活支援
- ◆昼食や喫茶で地域の人の交流

居場所  
西部  
浜松市

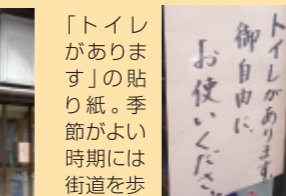
### ひだまり

町の人顔が見える、小さな町ならではの居場所  
古民家で「ちょっと一休み」

かつて「塩の道・秋葉道」で栄えた宿場町だった水窪町は、高齢化率61.7%\*。人口減少も進み、町の中心部はシャッターを閉めた店が連なります。令和元年5月に開設した「ひだまり」は街道沿いの古民家を活用。「日中、用事を足しに町なかに来たお年寄りが、道端で長い時間、立ち話をしている姿を見て、ちょっと休めるところを作りたい」と思ったことがきっかけだったと西岡ときさんと梅澤美百合さん。奥行きがある室内は、テーブルと椅子が置かれた土間と広い和室。朝夕の玄関の鍵の開け閉めは家主さんか西岡さんが担当。鍵が開いているのでふらりと寄る人、顔見知りの中に見つけて入る人、持参の弁当を広げる近隣の会社員など、いろいろな姿があります。人口2000人弱というこの土地ならではの関わり合いの居場所です。\*令和元年10月時点。

#### ここに注目!!

街道に面しているが間口が狭いので見落としそう。堂々とした看板は、地元水窪産の樺(ケヤキ)を使ったもので地域の人から寄付。



「トイレがあります」の貼り紙。季節がよい時期には街道を歩くウォーキングの人が寄ることもある。



西岡さん(左)と梅澤さん(右)。「一人暮らしの高齢者の方にも、来てねと積極的に声をかけています。ご近所と誘い合って来ていただけるとよいですね。」

#### DATA

☎(053) 987-0215

浜松市天竜区水窪町奥領家3042

開設時間/月~金曜日 10:00~15:00

アクセス/JR水窪駅より徒歩10分

駐車場/無

代表者/西岡とき子

※視察は事前の電話連絡必要



#### 開設のきっかけキーワード

- ◆人口減少、高齢化
- ◆ちょっと休める場所
- ◆古民家
- ◆プログラムなし