

# 佐賀県多久市の「通いの場」は笑顔と笑いがたえず高齢者が元気いっぱい

佐賀県多久市 (令和5年8月現在)

人口	18,014人
高齢化率	37.7%
通いの場数	50カ所

## 通いの場の効果とは

- ①楽しみや生きがいを見出す。  
自身の役割・生きがい・楽しさを見出すことができるため、社会参加への意欲を高められます。
- ②生活にメリハリが生まれる。
- ③孤立防止につながる。  
気軽に立ち寄れる場所やともに活動できる仲間をつくることで、自宅以外の自分の居場所ができるため、閉じこもり防止につながります。
- ④介護・認知症の予防になる。



(体操後の楽しそうなお茶会の様子)

## 本事例のポイント

地域の高齢者が毎日をいきいきと健康に過ごすための場所である「通いの場」は、介護予防・認知症予防にもつながる重要な取り組みです。もちろん、運動をして体の健康寿命を延ばすことも大事ですが、住み慣れた地域に「居場所」があること、幸せな暮らしをしていくためには心の健康も大切です。

『通いの場』が充実することで、地域住民同士のつながりができ、支え合いの関係ができていきます。佐賀県多久市は、参加者全員が思いやりの心を持ちながら、理想的な「通いの場」を創っているように感じました。



(いきいき百歳体操の様子①)



(いきいき百歳体操の様子②)

