

# 同じような問題を同じように悩んでいませんか？



(横浜市元気づくりステーション日吉第7コーポ)

イスの上にラジカセをのせ、ラジオ体操の曲を流して、1人で始めた体操の時間。誘ったわけではないのに、自然と団地の人が加わって、これで顔見知りになるのが、今はみんな嬉しいとか。

「通いの場」だってみんな違ってみんないい!

通いの場は、「身近な地域で」「住民主体で」「誰でも参加でき」「みんなが元気になる」ような場にすることが求められています。その場には、一定の決まりやルールはありません。「みんな違ってみんないい」んです。

ほんの数人だって、来ている人が楽しくて、みんなで続けられれば成功です!

## 場の立上げ。

じゃあ私が「リーダー」でやってみましょう！がんばります

責任感のあるリーダーで安心



みんなで話し合い、体操&健康講座に決定

男性民生委員がリーダーで、他のメンバーもそれぞれ役割を引き受けることで、みんなで作る場が発足。

会費は講師にお支払いする分をみんなでワリカン

## 活動開始。

継続とともにメンバーはより仲良しに

メンバー構成は女性がほとんど。みんな役割を持って楽しくやっている。

## マンネリ化。

活動内容はずっと先生にお任せ。メンバーはほぼ固定。たまに男性の参加もあるけど、なかなか定着しない。役割をこなすのがつらくなってきた人も。

仲良くやっているが、参加者は増えない

先週来た彼、今週は来なかったね

仕方ないんじゃない？



## 高齢化・虚弱化。

続けたいけど、お当番が負担だわ...

お互いに助け合って続けていこう

みんなできないことが増えてきた

これまでのように体操や当番ができないから来ないって人も出て、今は支え合ってなんとか活動は維持しているが、リーダーも次第に自信なさげに。

## 場の継続が不可能に。

もう潮時ですかね

続けるの、難しいですね

みんな高齢だし、仕方ない



自分も明日どうなるか不安

みんな身体的にきつくなり、支え合う余裕もなくなって、やる気も低下。保健師もどうしたらいいかわからず、通いの場は自然消滅。

場の継続とともに見えてくる

## 3つの課題

### 高齢化

- 自身の高齢化・虚弱化や家族の介護などにより場に行けなくなる
- 身体機能、認知機能の低下により、いままでできていたことができなくなる

など

### 少人数化

- 参加者がなかなか増えない
- メンバーの固定化と、高齢化・虚弱化によるメンバーの減少

など

### メンバーや役割の偏り化

- 女性の比率が高く、男性が少ない、定着しない
- 役割分担が同じ人に固定され負担になる

など