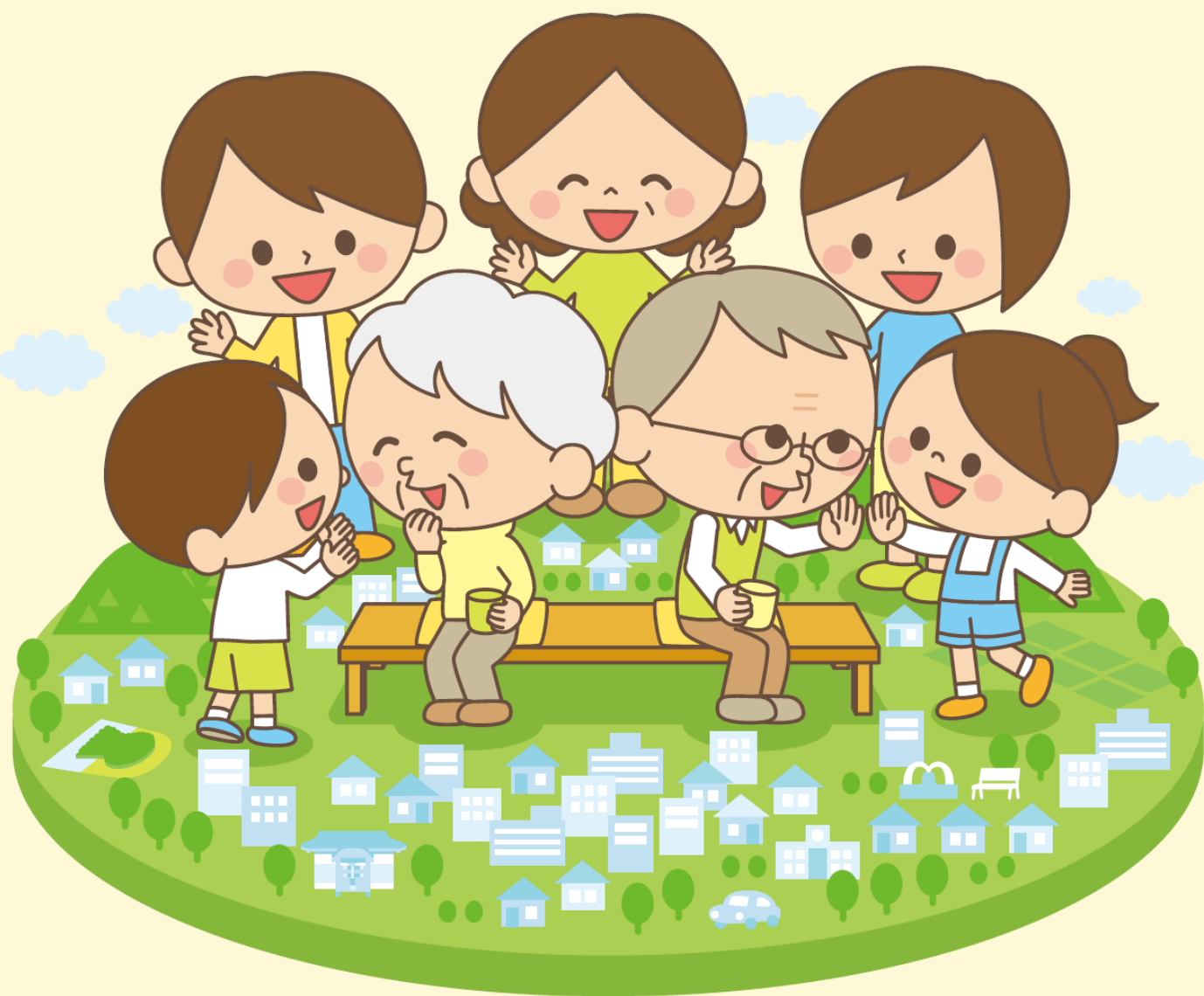


# 高齢者集いの場ガイド

— ちょっと寄りたい街の縁側 —



この冊子の掲載情報は令和6年3月時点のものです

高槻市高齢者生活支援ネットワーク協議会



## はじめに

平成27年の介護保険法改正により、各市町村が中心となり生活支援体制整備事業を実施することとなりました。本事業はこれからの高齢社会に向けた地域づくりを推進するため、高齢者の多様な日常生活上の支援体制の充実・強化及び高齢者の介護予防・社会参加の促進を図っていくことを目的としています。

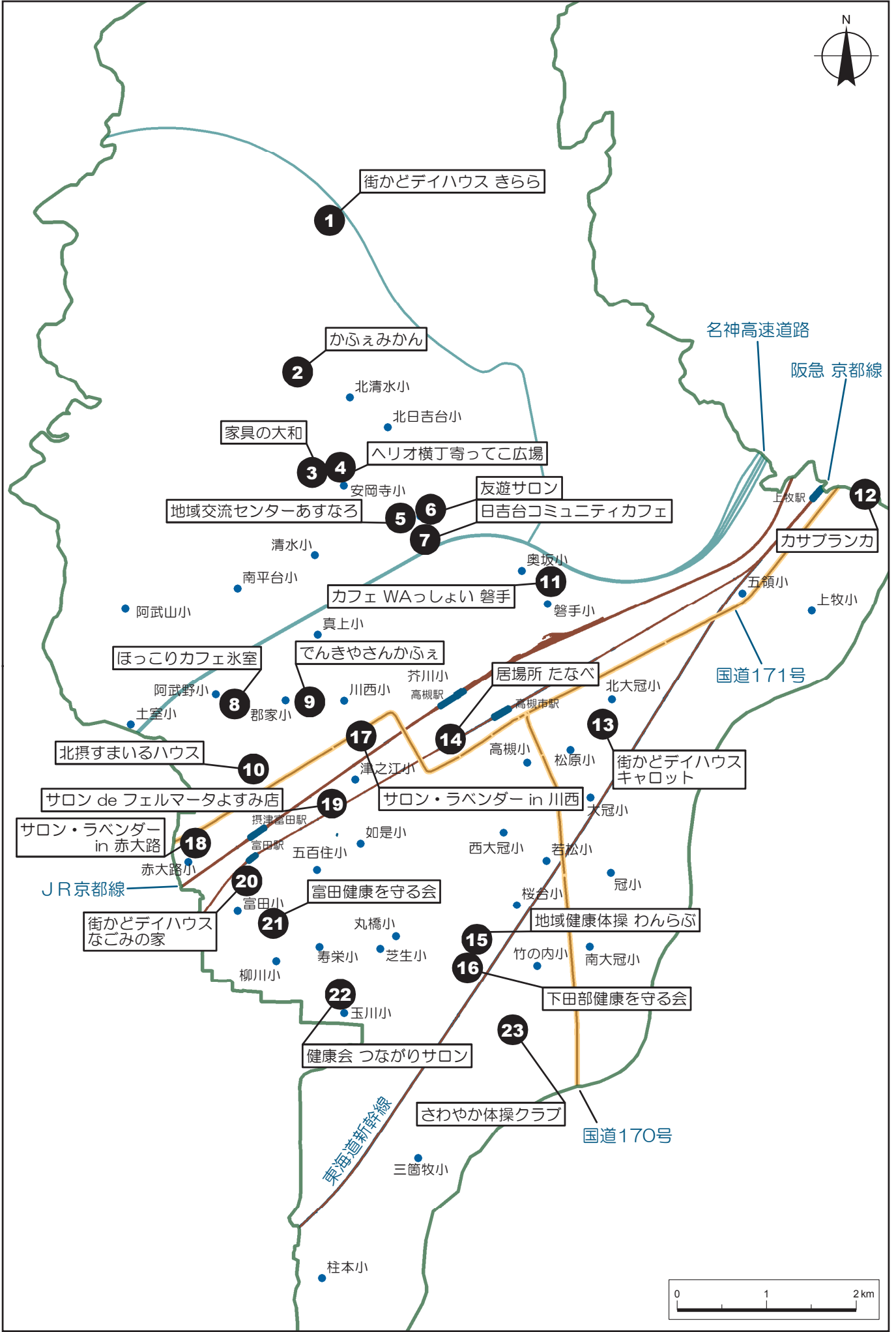
これを受け、市では平成28年度から「高槻市高齢者生活支援ネットワーク協議会」を設置し、高齢者支援を行っている団体にご参加いただき各々の活動報告や情報交換などを行っています。地域で高齢者の立ち寄れる場（サロン）を運営している個人・団体による活動内容・課題等の共有を図る中で、サロンの情報が広く市民に知られていないという気づきがありました。『外出する機会の少ない方々に、サロンの現状を知っていただき、外出するきっかけを作りたい。』『様々な世代の人とのつながりを持ってほしい。』との思いから本冊子の作成に至りました。

高齢期の体の衰え「フレイル」は外出等の機会（社会的なつながり）が少なくなることから始まるといわれています。

近くの知り合いを増やしたい、どこかに通い始めてみたい、健康のために運動を始めたい等、ご家族以外の方とのつながりを持つことに少しでも関心がある方々は、是非、本冊子をご活用ください。

人とつながり、健康でいきいきと活動する姿は、身近な人や知らない人も元気にすることがあります。あなた自身の健康な生活と周りの人の健康な生活のための第一歩として、役立てていただければ幸いです。

市は平成28年度から高槻市社会福祉協議会に配置した生活支援コーディネーターを中心に、高齢者の介護予防・社会参加を促進するため、生活支援の担い手となる方の養成なども行っております。地域で活動したい方は生活支援コーディネーターにご連絡ください。一緒に地域づくり、助け合いの輪を広げましょう。





## 目次

- 1 街かどデイハウス きらら (原)
- 2 かふえみかん (原)
- 3 家具の大和 (松が丘)
- 4 街かどデイハウス ヘリオ横丁寄ってこ広場 (安岡寺町)
- 5 地域交流センターあすなろ (日吉台一番町)
- 6 友遊サロン (日吉台一番町)
- 7 日吉台コミュニティカフェ (日吉台一番町)
- 8 ほっこりカフェ氷室 (氷室町)
- 9 でんきやさんかふえ (郡家新町)
- 10 街かどデイハウス 北摂すまいるハウス (宮田町)
- 11 カフェWAっしょい磐手 (安満北の町)
- 12 カサブランカ (淀の原町)
- 13 街かどデイハウス キャロット (宮野町)
- 14 居場所 たなべ (上田辺町)
- 15 地域健康体操 わんらぶ (登町)
- 16 下田部健康を守る会 ラジオ体操「1・2・3！」 (西大樋)
- 17 サロン・ラベンダーin川西 (川西町)
- 18 サロン・ラベンダーin赤大路 (赤大路町)
- 19 サロン de フェルマータ よすみ店 (東五百住町)
- 20 街かどデイハウス なごみの家 (富田町)
- 21 富田健康を守る会 (富田町)
- 22 健康会 つながりサロン (牧田町)
- 23 さわやか体操クラブ (番田)

※最後に地区福祉委員会のふれあい喫茶、生活支援コーディネーターのページがあります

1

# 街かどデイハウス きらら

楽しいことや面白いことがたくさんあります



みんな楽しく健康にもなれる、そんな憩いの場です。

曜日に応じて、パソコン教室や卓球、麻雀、パズル、ゆるゆるヨガ、和服リフォーム、編み物等を行っております。

## 利用者さんより

- ・いろいろな事ができるので楽しい(70代女性)
- ・皆さん優しく、色んな事を教え合えるのですごく楽しい(80代女性)



## 基本情報

\*65歳以上の方ならどなたでも参加できます

\*活動日時:月曜日～木曜日 9:00～16:00  
(シニアサロンとして各講座があり開始時間が異なります)

\*料金:参加費一日1000円・半日500円  
食事代680円・おやつ代100円  
(希望者のみ事前に申し込みが必要)

- ・送迎希望の場合は要相談
- ・ますます元気体操に参加された方は200円の割引になります
- ・介護保険利用の方は負担に応じて請求させていただきます

\*事前予約:不要

\*駐車場:あり(数台)

\*お問合せ:月曜日～木曜日 10:00～16:00



住所:高槻市原1109

電話番号:(072)688-6155

## ～生活支援コーディネーターより～

曜日ごとに講座の内容が決まっており、自分の好きなものを選んで参加できます。参加者が楽しむだけでなく、講座の講師も一緒に楽しんでいる様子でした。各種講座はボランティアの方が講師を務め、「教えることで自分も教わっているのが楽しい」と話されていました。

2

# かふえみかん

誰もが自由に立ち寄り、お茶を飲みながら  
気軽にお話しできる憩いの場



防災、介護予防、認知症など誰もが知って  
いて欲しい情報を毎回発信！

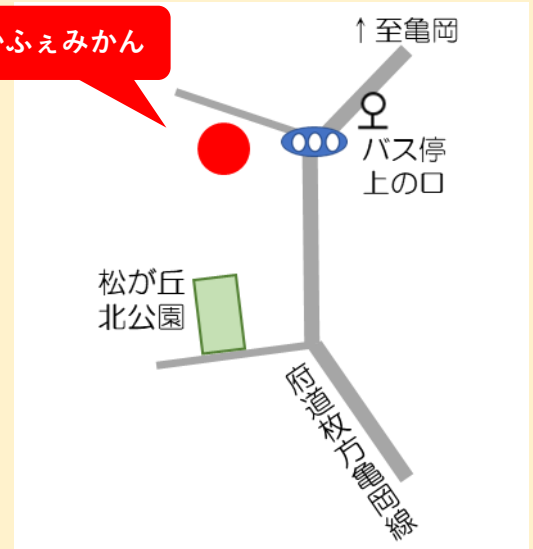


話し相手、体操等の趣味・特技を活かした活動  
などボランティア募集しています。

## 基本情報

- \*どなたでも参加可能
- \*活動日時:奇数月 第4水曜日(祝日除く)  
10:00~11:30
- \*料金:無料 コーヒーorお茶(お菓子付き)
- \*事前予約:必要(定員12名)  
開催日の1日以降に申込
- \*駐車場:あり(台数に限りがありますので車  
お越しの際はご連絡ください)
- \*お問合せ:月曜日~土曜日 9:00~17:00

かふえみかん



住所:高槻市大字原112番地  
(介護老人保健施設ケーアイ内 1階会議室)  
電話番号:(072)687-0303 又は  
(072)687-8010  
FAX:(072)644-8011

## ～生活支援コーディネーターより～

お茶を飲みながら気軽に専門職と話すことが出来ます。訪問時は折り紙をしながら、参加者とスタッフで会話を楽しまれていました。かふえみかんに参加することで、参加者同士がつながり、交流出来る機会となっているようです。



# 家具の大和



店の一角に椅子を数脚置いて、お茶等お出しされ、お喋りをしています。買い物せずに、「お喋りする場」としても利用可能です。

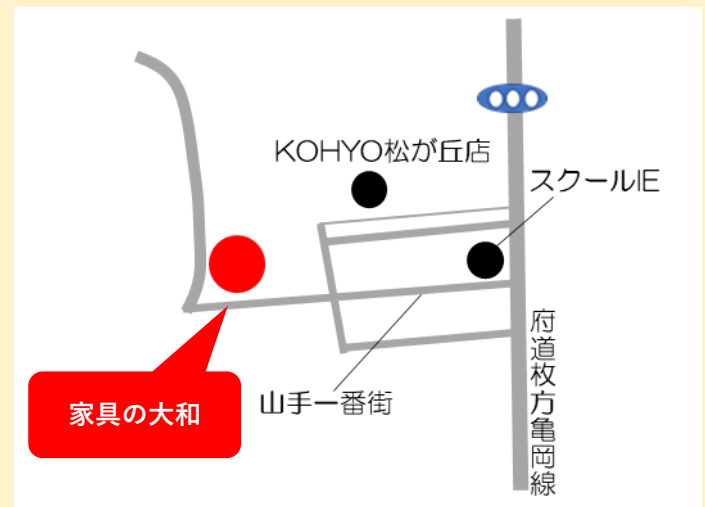


利用者さんより

- ・店主の方が話しやすい
- ・ここでお喋りするのが楽しい

## 基本情報

- \*どなたでも利用できます
- \*活動日時:木曜日以外の10～15時
- \*料金:不要
- \*事前予約:不要
- \*駐車場:なし
- \*お問合せ:木曜日以外の10～15時



住所:高槻市松が丘1-9-18  
(山手一番街内)  
電話番号:(072)689-0335

## ～生活支援コーディネーターより～

今の場所に店舗が移り12年以上になるとのことですが、買い物に来られる方だけでなく、昔からの知り合いの方等も「お喋り」に来られます。訪問時も、通りがかりの方が店主に声掛けされていたり、参加者とのお喋りする場面から、地域の方に親しまれている様子が窺えます。お喋りすると楽しくてほっこりする、そんな居場所です。

# 街かどデイハウス ヘリオ横丁寄ってこ広場

誰でも利用できる集いの場です



ディスコン・手芸・朗読・麻雀・囲碁・墨彩画・大正琴・川柳・映画鑑賞・カラオケ等、10のサークル活動を行っています。みなさんの好きな活動を一緒にしてみませんか？

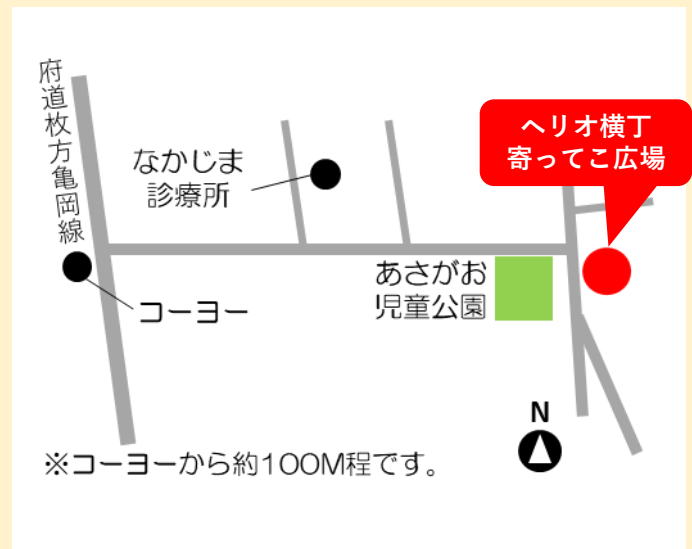
## 利用者さんより

- ・楽しく参加しています。また友人も出来ました。(80代女性)
- ・好きなことが出来るので楽しく参加しています。(60代女性)



## 基本情報

- \*どなたでも利用できます
- \*活動日時:月曜日～金曜日  
基本10:00～16:00
- \*料金:基本2時間500円から  
(活動内容によって料金は異なります)
- \*事前予約:不要
- \*駐車場:なし
- \*お問合せ:月曜日～金曜日 9:00～17:00
- \*トレーニングマシーンを使用し介護予防教室(体操)も行っております
- \*一日活動に参加する場合、弁当注文可(当日9:30までに連絡、500円)



住所:高槻市安岡寺町1-20-3  
電話番号:072-687-6680  
FAX:687-6695

## ～生活支援コーディネーターより～

10種類のサークルがあるので自分で好きなものを選んで参加出来ます。また活動を通じて新しい友人関係が出来たり、友人と一緒に新たな活動に参加したりと様々な可能性が広がる、そんな集いの場です。



# 地域交流センターあすなろ

誰もが気軽に集うことができるカフェ



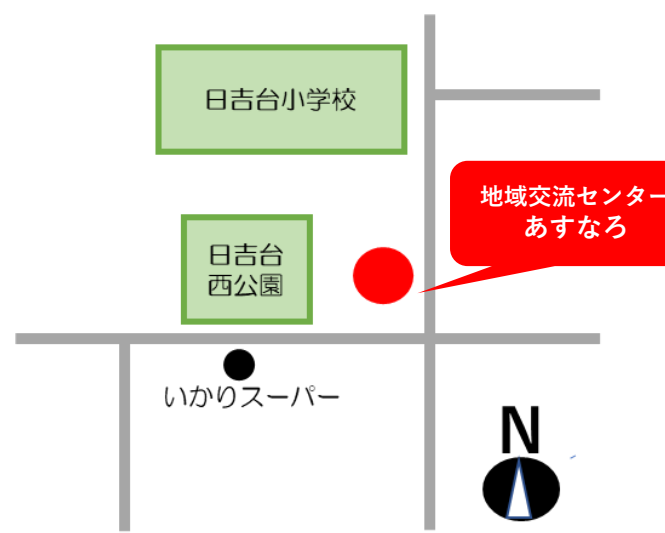
喫茶、脳トレ教室、手話教室、カレンダーづくり教室、太極拳、なんでも相談、将棋など様々な活動があります。

要介護認定を受けていなくても利用できる高齢者の通いの場「サロンあすなろ」や未就学児対象の親子向け「子育てサロンあすなろ」も定期的に開催しています。



## 基本情報

- \*どなたでも参加できます
- \*活動日時:毎週水・木・金曜日、その他
  - ・サロンあすなろ…水・木・金曜日 10:00～12:00
  - ・太極拳教室…毎月第2木曜日 10:00～ 等
- \*料金:事業によって200円～1000円
- \*事前予約:不要(初めての方は要)
- \*駐車場:なし
- \*お問合せ:水・木・金曜日 10:00～17:00
- \*介護保険制度(要支援1・2)の短時間通所サービスも行っております。



住所:高槻市日吉台一番町24-28  
電話番号・FAX:(072)668-3486

## ～生活支援コーディネーターより～

訪問日は「サロンあすなろ」でカレンダー作りや将棋をされていました。少人数でアットホームな雰囲気のため、落ち着いて過ごせます。また、ボランティア講師によるクラフト教室の開催や、近くの公園での太極拳など、様々な活動をされています。

# 友遊サロン

ワイワイお茶しませんか？



地域の交流のためのサロンです。  
季節に合わせた催し物を、地域住民さんと一緒に行っています。  
地域包括支援センターの参加もあります。

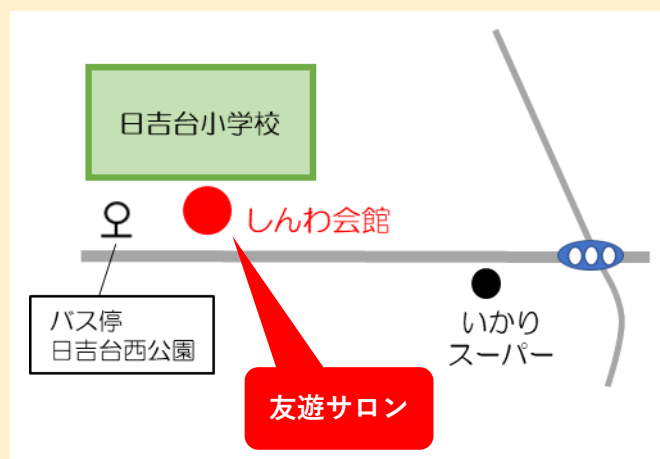
## 利用者さんより

- ・出し物が工夫されていて毎回が楽しみで、その月の誕生日も祝ってもらえるのでうれしい(70代男性)
- ・気軽に立ち寄れておしゃべりできる、そんな場所(80代男性)



## 基本情報

- \*どなたでも利用可能です
- \*活動日時:毎月第3水曜日 10:00~11:30
- \*料金:無料
- \*事前予約:不要
- \*駐車場 無し
- \*お問合せ:9:00~17:00  
(友枝 又は 田中までご連絡下さい)
- \*地域の民生委員・児童委員がお世話をしています



住所:高槻市日吉台一番町24-43  
しんわ会館

電話番号:(072)688-6482 担当:友枝  
又は  
(072)688-2147 担当:田中

## ～生活支援コーディネーターより～

民生委員さんが運営しているサロンで、毎回多くの方が参加されています。大正琴、フラダンス、ハーブなど月によって様々な催し物がされており、参加者の方も楽しみにされています。その月の誕生日の方をみんなでお祝いしたり、とても温かい雰囲気のカフェです。



7

# 日吉台コミュニティカフェ

元気で100歳まで！なにかに会える場所



童謡や歌謡曲をみんなで歌います。地域包括支援センターの職員さんも参加されており、気軽に相談ができます。

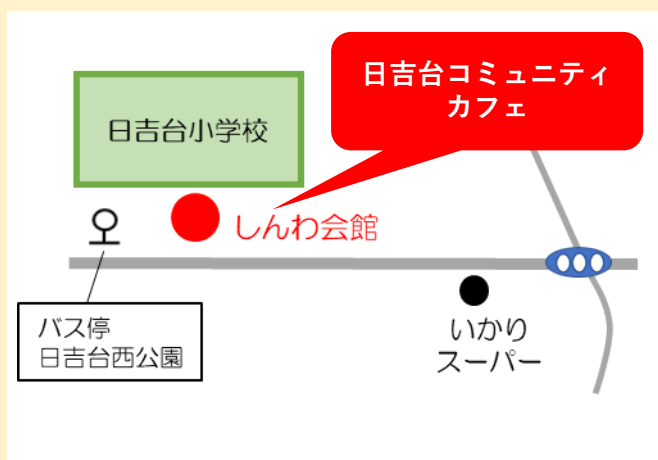
## 利用者さんより

- ・歌を歌ったり、笑って話せるのが楽しい(80代女性)
- ・歌も好きで楽しく認知症予防ができるので毎回楽しみにしている(70代女性)



## 基本情報

- \*老若男女どなたでも利用可能です
- \*活動日時:毎月第2水曜日 10:00~11:30
- \*料金:無料
- \*事前予約:不要
- \*駐車場:なし
- \*お問合せ:9:00~17:00  
(内丸までご連絡下さい)



住所:高槻市日吉台一番町24-43  
しんわ会館

電話番号・FAX:(072)688-8051

## ～生活支援コーディネーターより～

毎回多くの方が参加しておられ、賑やかな雰囲気です。童謡や歌謡曲などを皆で数曲歌います。最後にサロン代表者からお話とミニ体操があります。地域包括支援センターの職員さんも参加しているので、気軽に相談ができ、実際に支援につながることもあるそうです。



# ほっこりカフェ氷室

安心して自分らしく過ごせる場所



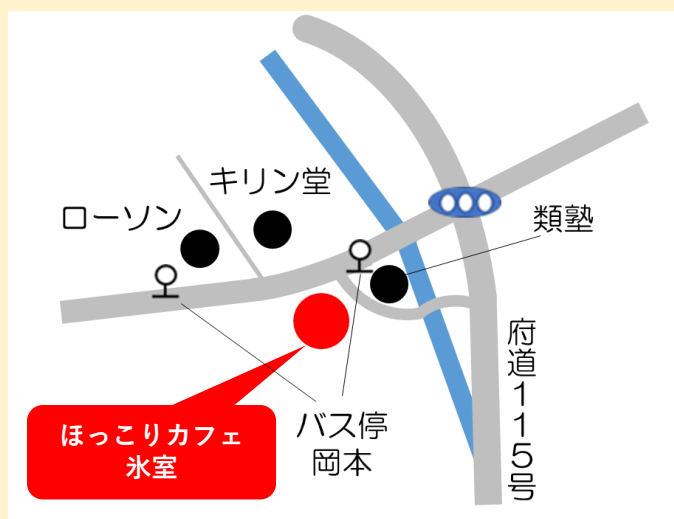
一緒に献立を作り、食材を買い出し、調理し、みんなで食べながら楽しく語ります。調理(食事)がない日も、お茶・小菓子を食しながら1人1人近況を言っていきお喋りが広がったり、体操をしたりと楽しい内容になっています。

認知症がある方ご本人の気持ちを優先します。役割を得て生きがいを見出し、安心できる居場所づくりを目指しています。ご家族様も一緒に参加できます。



## 基本情報

- \* 認知症と思われる人とその家族が対象です  
利用者の8割は女性です
- \* 活動日時: 毎月第4金曜日  
13:00~15:30(食事有りの場合)  
13:30~15:30(食事無しの場合)
- \* 料金: 参加費  
500円(食事有りの場合)  
100円(食事無しの場合・小菓子有)
- \* 事前予約: 必要  
初めてのの方は見学をお勧めします
- \* 駐車場: 少ないのでご相談下さい
- \* お問い合わせ: 月曜日~金曜日 9:00~18:00



住所: 高槻市氷室町2-37-15  
高槻バプテスト教会 1階  
電話番号: 090-9614-6403(中越)  
高槻市バス「岡本」下車すぐ。キリン堂店向い

## ~生活支援コーディネーターより~

みんなで一緒に料理の献立を考えたり、具材を決めて作ります。みんなで作った料理を一緒に食べるので自然と会話が弾み、笑いが絶えません。食事がない回は、1人1人近況を言った後に、筋力アップ体操等を行います。近況を伝える際は、参加者全員が発言するので全員が主体性を持って参加でき、他の方がリアクションしてくれるので嬉しくなります。温かくて、楽しい憩いの場です。

# でんきやさんかふえ



一人でも気軽に来れるアットホームな喫茶で、様々な方の憩いの場です。お気軽にお立ち寄りください。

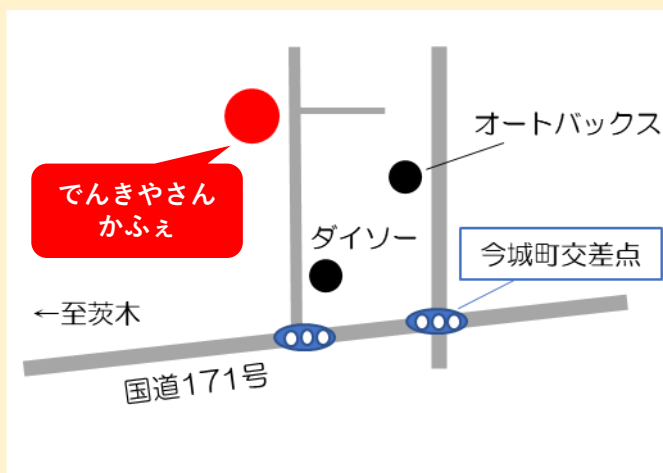
## 利用者さんより

- ・気軽に來れて色々な話ができる (80才代女性)
- ・仲の良い人と集まって話ができる (80才代女性)
- ・違う地域だが 初めての方でも仲良くなれてしまうそんな場所(60才代女性)



## 基本情報

- \*どなたでも利用できます
- \*活動日時:火曜・水曜・金曜・土曜日(祝日休み)  
10:00~16:00
- \*料金:コーヒー、紅茶等 340円~410円  
日替わり手作りケーキ 150円~
- \*事前予約:不要
- \*駐車場:なし
- \*お問合せ:  
火・水・金・土  
10:00~16:00



住所:高槻市郡家新町31-33  
電話番号:(072)682-2571

## ～生活支援コーディネーターより～

店主がこだわった美味しいコーヒーや手作りケーキなど誰もがホッとできるアットホームな喫茶店です。一人でも気軽に入りやすく、馴染みやすい、居心地の良い場所です。地域内外から様々な世代の方が訪れる、憩いの場所となっています。



# 街かどデイハウス 北摂すまいるハウス



手芸や麻雀、習字、料理など様々なことを固定の曜日で行っています。  
栄養バランスが取れた減塩の美味しい料理を提供しています。

※令和6年の春～は参加者の方と一緒に北摂すまいるハウスの畑で野菜作りを実施予定。

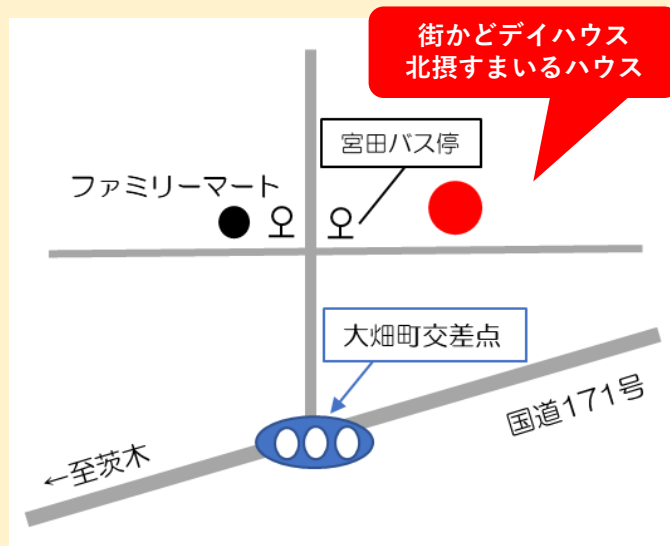
## 利用者さんより

- ・麻雀は考えるので認知症予防になる(70代女性)
- ・体操を含めてここに通うこと自体が運動になるし、美味しい食事も頂ける(70代男性)
- ・一日ゆっくりできる(80代男性)



## 基本情報

- \*65歳以上の方ならどなたでも参加できます
- \*活動日時:月曜・火曜・木曜日  
10:00~16:00
- \*料金:1日1000円(食事とおやつ付き)  
1時間100円(食事とおやつ抜き)
- \*事前予約:必要(食事の準備があるので)
- \*駐車場:あり(2台)
- \*お問合せ:月曜・火曜・木曜日 10:00~16:00



住所:高槻市宮田町3-56-1  
電話番号:(072)693-2989

## ～生活支援コーディネーターより～

10時にますます元気体操を行った後、麻雀や手芸などの活動を行い、身体と頭の双方に対しての介護予防が行えます。食事でも栄養バランスのとれた、美味しい手作りの料理が振舞われます。身体と脳が活性化し、栄養面まで整う、そんな居場所です。

11

# カフェWAっしょい 磐手

気軽にお立ち寄り下さい！



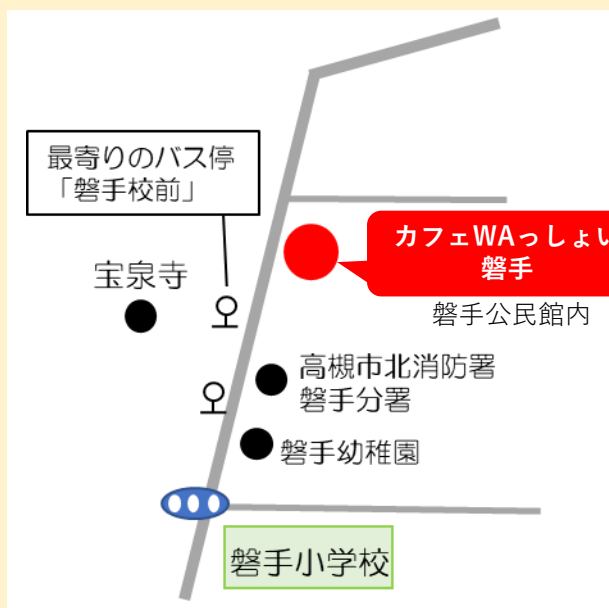
オリジナルの歌、体操もあります。  
お一人での参加も大歓迎です。  
楽しい時間を過ごしてみませんか。



折り紙等の工作やクイズなど楽しく活動  
をしています。また、笛やハーモニカの演奏に  
合わせて、皆で歌を歌っています。

## 基本情報

- \*どなたでも参加可(お越しいただいた方々に  
楽しく交流していただけます)
- \*活動日時:毎月第2月曜日13:30~15:30  
(祝日はお休み)
- \*料金:無料
- \*事前予約:必要 席数20席
- \*駐車場:公民館の駐車場  
停めてから公民館内事務所に届け出て下さい
- \*お問合せ:日吉台東地域包括支援センター  
9:00~17:00  
電話番号:072-689-0184



住所:高槻市安満北の町18-1(磐手公民館)  
※会場と問い合わせ先は異なります  
電話番号:(072)689-0184

## ～生活支援コーディネーターより～

公民館の一室を使っています。60～80代の近隣の方が複数参加されており、訪問時はカフェWAっしょい磐手の曲等、様々な曲を参加者が笛やハーモニカで演奏し、それに合わせて皆で歌ったり、脳トレクイズやポチ袋の工作等を行っていました。参加者皆で楽しめる充実した内容となっていました。



# カサブランカ

誰でも気軽に集えるカフェです



一人暮らしの高齢者のいこいの場です。  
足の悪い方も裏口から入れるので  
お気軽にご参加下さい。

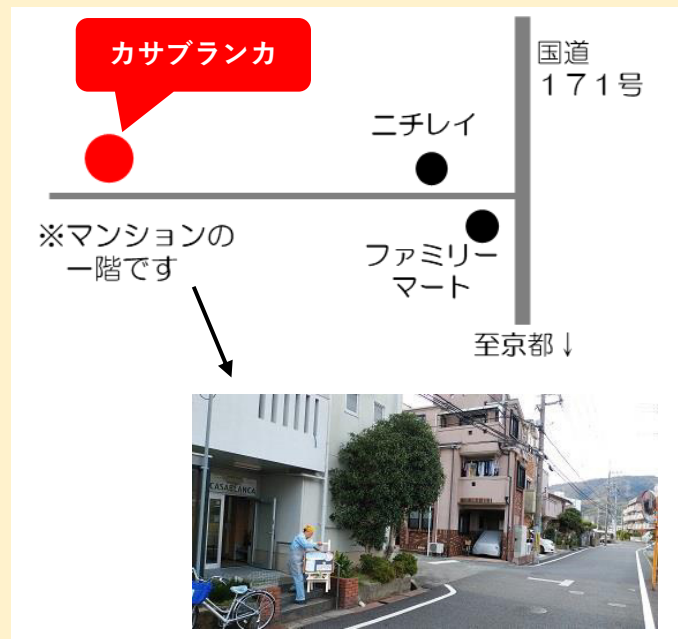
## 利用者さんより

- ・なんかあったら相談に乗ってくれるから助かる(80代女性)
- ・スタッフが名前を覚えてくれているのがすごくうれしい(70代女性)



## 基本情報

- \*どなたでも参加できます
- \*活動日時:毎週金曜日9:30~16:00  
(第3金曜日13:30~15:30に  
地域包括支援センターの出張相談会あり)
- \*料金:喫茶代100円
- \*事前予約:不要
- \*駐車場:なし
- \*運営主体:淀の原シニアクラブ
- \*無男女構成比:午前中は男性が多い  
午後は男女5:5程度



住所:高槻市淀の原町6-1

## ～生活支援コーディネーターより～

午前、午後と喫茶を行っており、都合の良い時間に気軽に参加できます。男女問わず多くの方が来訪されており、賑やかな雰囲気です。来訪者同士でお喋りしたり、新聞を読んだり、それぞれの形で喫茶を過ごされています。

13

# 街かどデイハウス キャロット

あたたかい雰囲気でもうひとつの我が家



毎日いつでも訪問できる居場所です

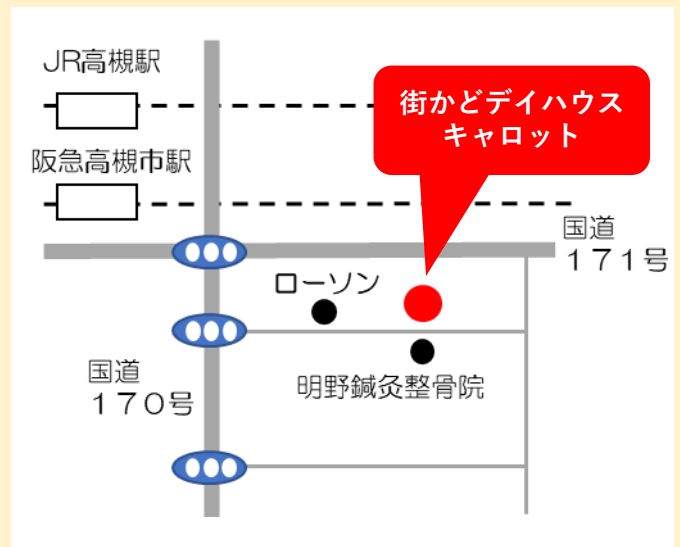
## 利用者さんより

- ・体操を続けていると、体調が良くなった。
- ・顔見知りが増えた。仲が良い。
- ・参加すると充実した気分になる。



## 基本情報

- \* 高槻市在住の65歳以上の方対象です  
(利用者の9割が女性です)  
介護予防創作活動・趣味活動
- \* 活動日時: 月曜日～土曜日  
10:00～16:00  
(日曜日・祝日休み)
- \* 料金: 1日200円～500円  
(メニューで価格が異なります)
- \* 駐車場: 無
- \* お問合せ: 10:00～16:00
- \* 一日過ごす場合は昼食を持参してください



住所: 高槻市宮野町16-1  
電話番号: (072)655-8839  
FAX: 同上

## ～生活支援コーディネーターより～

ラーチン体操(台湾式ストレッチ)や太極拳、折り紙、パソコン教室等、曜日毎に様々な活動を行っています。取材日は、ますます元気体操とラーチン体操、ダンスを行っていました。ラーチン体操はリラックスしながら、ダンスははつらつと行われていました。初めての方も気軽に参加しやすい雰囲気です。



# 居場所 たなべ

どなたでも参加、利用できる居場所です。



市役所北の大通りに面した便利な場所です。  
終了前にティータイムあり。  
会話も楽しんで下さい。

## 利用者さんより

- ・色々な人と交流できるのが良い
- ・会話出来るのが楽しい
- ・ここに来ること自体が運動になる



## 基本情報

\*どなたでも参加可。特に高齢者の方は居場所として利用して下さい。主に麻雀・英会話。

\*活動日時:【麻雀】月・水・金  
10:00~16:00

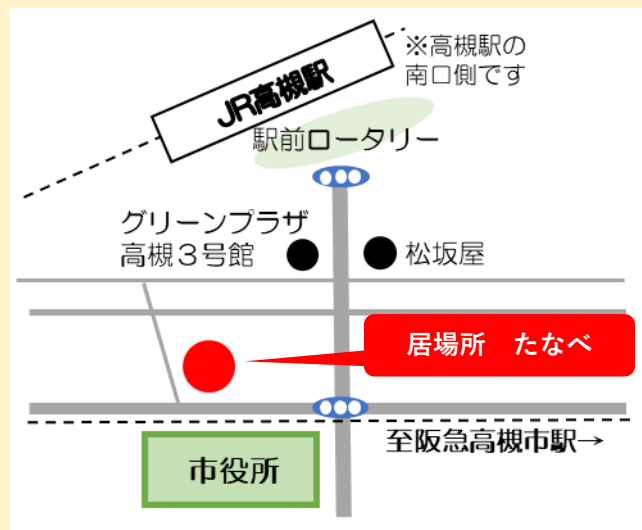
【英会話】日(第2・4)  
10:00~12:00

\*料金:【麻雀】500円 【英会話】200円  
(時間内自由参加)

\*事前予約:不要(定員16名)

\*駐車場:近くに有料パーキングあり

\*お問合せ:10:00~16:00



住所:高槻市上田辺町19-12  
電話番号:090-9047-9619  
(代表 河野・内田)

## ～生活支援コーディネーターより～

「気軽に麻雀をしながら、お喋りを楽しんでほしい」という思いで開催されています。老若男女問わず楽しめる場所となっており、麻雀や英会話をするだけでなく、参加者同士の交流の場になっているようです。麻雀は初心者の方でもスタッフがサポートしてもらえるので、初心者大歓迎とのことです。

# 医療法人 健和会 地域健康体操 わんらぶ

わんらぶ(One Love)は全世界の人を愛し  
尊重することを表します



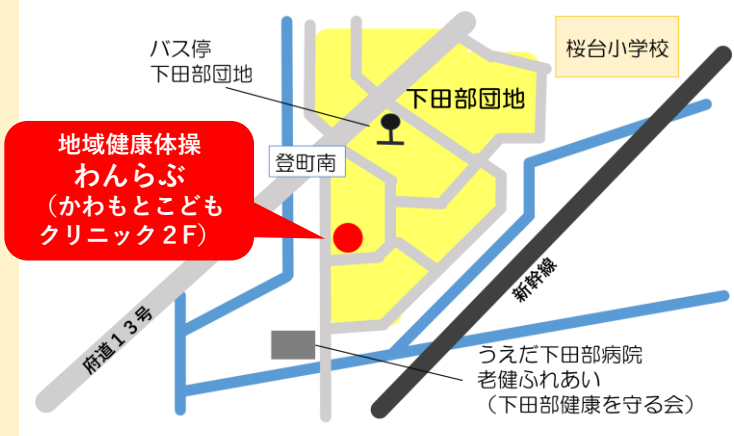
「介護老人保健施設ふれあい」及び「うえだ下田部病院」の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士による専門職の講義と、それを踏まえた実践(体操)プログラムです。

専門職のリハビリ体操を気軽に受けることが出来る貴重な機会です。



## 基本情報

- \*どなたでも参加できます
- \*活動日時: 第3土曜日 10:00~11:00
- \*料金: 無料
- \*事前予約: 不要
- \*駐車場: なし
- \*お問合せ: 下田部健康を守る会  
月~金(祝日除く)9:00~16:00  
TEL:072-661-6688



住所: 高槻市登町18-1  
(かわもとこどもクリニック2F めがきホール)  
※会場と問合せ先は異なります  
電話番号: 072-661-6688

## ～生活支援コーディネーターより～

理学療法士などの専門職が考案した体操、トレーニングなどを学ぶことができます。また、体操の後には専門職への質問もでき、様々なアドバイスをもらうこともできます。スタッフの優しい声掛けもあり、とても温かい雰囲気の中で体操されていました。



# 下田部健康を守る会 ラジオ体操「1・2・3！」

イチ ニ サン



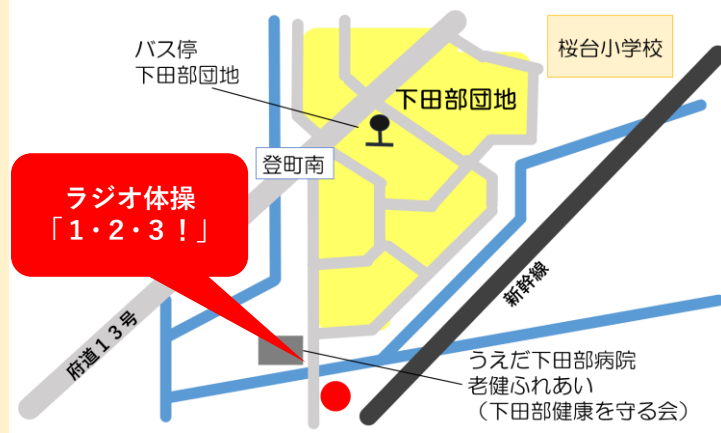
ラジオ体操は毎週月・木曜日の9:30～9:45にうえだ下田部病院の南にある噴水広場で実施中です(祝日・雨天は中止)。

第2木曜日にはラジオ体操の後にウォーキングイベントも実施しています。



## 基本情報

- \*どなたでも参加できます
- \*活動日時:毎週月・木曜日  
9:30～9:45(祝日・雨天は中止)
- \*料金:無料
- \*事前予約:不要
- \*駐車場:有料駐車場あり
- \*お問合せ:下田部健康を守る会  
月～土(祝日除く)9:00～16:00  
TEL:072-661-6688
- \*ラジオ体操以外にも様々な活動があります  
お気軽にお問い合わせください



うえだ下田部病院の南にある噴水広場です  
(住所:高槻市西大樋町1)

※会場と問合せ先は異なります  
電話番号:072-661-6688

## ～生活支援コーディネーターより～

ラジオ体操は毎回20名程参加されており、気軽に参加できる雰囲気です。夏は朝でもかなりの暑さになるため、室内で行っているようです(登町住民センター2階)。ラジオ体操はスタンプカードも用意されており、20個スタンプを集めるとプレゼントがもらえるようです。

# サロン・ラベンダー in 川西



ますます元気体操の後、工作や歌、ゲームなど、月毎に内容を変えて様々な催しを行っています。  
最後は皆で楽しくカフェタイム♥

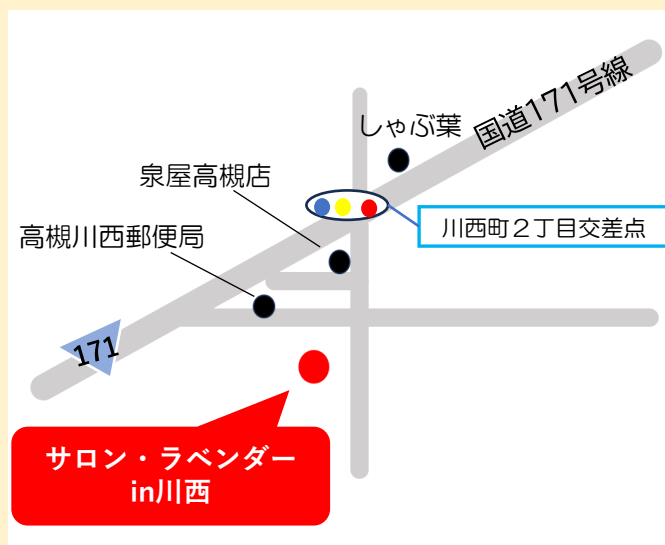
## 利用者さんより

- ・工作が楽しみ。この工作で箱折を学び、家でも役立てている。
- ・体操、工作とか色んなことがあって楽しい。



## 基本情報

- \*65歳以上の川西地区にお住まいの方ならどなたでも利用できます
- \*活動日時: 毎月第3木曜日  
10:00~10:45 体操  
11:00~11:30 カフェ
- \*料金: コーヒーや紅茶、お菓子のセット 100円
- \*事前予約: 少人数制のため問合せ要
- \*駐車場: 無し
- \*お問合せ: 郡家地域包括支援センター  
月曜日~土曜日 9:00~17:00  
電話番号 072-681-8181



開催場所: LiNK-HOUSE  
住所: 高槻市川西町2丁目24-1

## ～生活支援コーディネーターより～

近くにお住まいの方が参加され、アットホームな雰囲気、体操の後工作等の催しやカフェを行っています。訪問時はお喋りしたりコーヒーを飲んだりしながら、それぞれのペースで工作を楽しまれていました。地域包括支援センターの職員さんの他、開催場所のNPO法人FiLCの方も参加されたりするようで、FiLCの先生や学生とのお喋りも楽しまれていました。



# サロン・ラベンダー in 赤大路



ますます元気体操の後、工作や歌、ゲームなど、月毎に内容を変えて様々な催しを行っています。最後は皆で楽しくカフェタイム♥

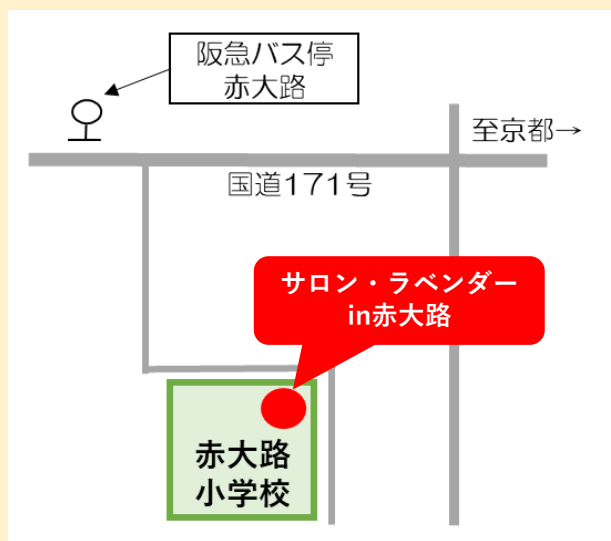
## 利用者さんより

- ・ここに来たらみんなと笑えて楽しい(70代女性)
- ・大体毎回来ている。色々な催しを考えてくれているので、楽しい。(80代男性)



## 基本情報

- \*65歳以上の近隣の方ならどなたでも利用できます
- \*活動日時:毎月第1月曜日 13:30~15:00  
※原則1・8月は休み
- \*料金:コーヒー又は紅茶とお菓子のセット 100円
- \*事前予約:要
- \*駐車場:あり(数台)
- \*お問い合わせ:郡家地域包括支援センター  
月曜日~土曜日 9:00~17:00  
電話番号 072-681-8181



開催場所:赤大路コミュニティーセンター  
住所:高槻市赤大路町15-6

## ～生活支援コーディネーターより～

地域の方が多数参加されており、体操後には工作やカフェがあり、脳も体も活性化するサロンのように感じました。お喋りしたり、笑ったり、地域の方の憩いの場となっていました。地域包括支援センターの職員さんが参加するので気軽に相談も行えます。

# サロンdeフェルマータよすみ店

その人なりにほどよく



東五百住の住宅街にひっそりとある隠れ家的な喫茶店です。

インスタグラムでも情報発信しています。

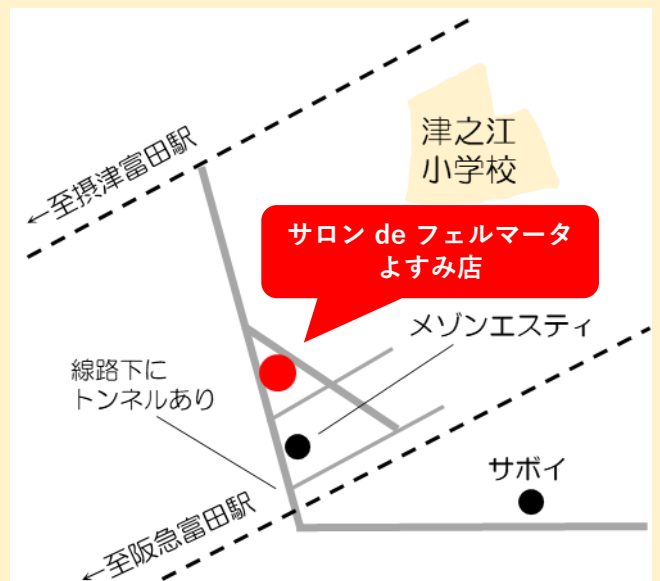


- ・季節ごとにメニューを工夫しています(かき氷など)
- ・カウンター席もあり、一人でもゆっくりくつろげます



## 基本情報

- \*障がい者の方を中心に地域の方の交流をさせていただくためのカフェスペースです
- \*活動日時:カフェタイム  
月～土曜日 9:00～11:30(LO11:00)  
13:00～16:00(LO15:30)
- \*料金:コーヒー・カフェオレ・コーラ・オレンジジュース等 220円  
アイスクリーム 100円  
トースト(バター・ジャム) 170円
- \*事前予約:不要(座席数14席)
- \*駐車場:なし
- \*お問合せ:9:00～17:00
- \*その他:メニュー変更の場合あり



住所:高槻市東五百住町1-38-13  
電話番号:(072)661-7019  
FAX:(072)661-7029

## ～生活支援コーディネーターより～

障がい者の方の作業所が併設されており、作業所の方の利用が多いようですが、地域住民の方も来店されており、地域住民の方に来店いただくのは大歓迎であるとのことでした。作業所の方は曜日を決めて、カフェのお手伝いもされているとのことでした。店内は気軽に立ち寄れるアットホームな雰囲気でした。



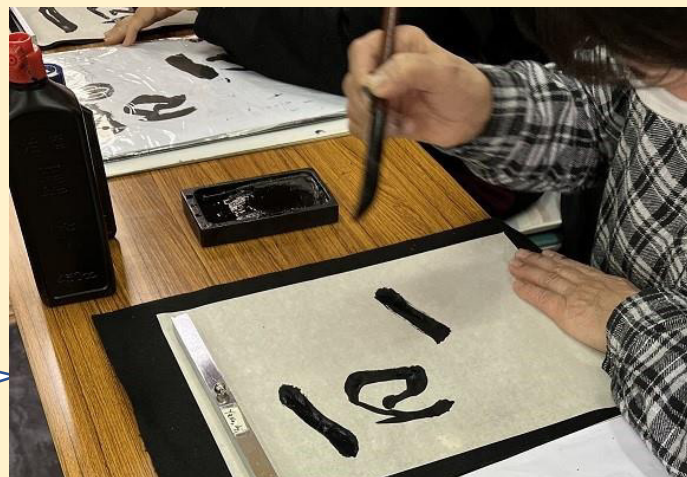
気軽に集える高齢者の居場所



NPO法人として街かどデイハウスだけでなく、会員向けの生活支援サービスも始めました。これらも含め地域の高齢者の生活、くらしを応援しています。

## 利用者さんより

- ・いつも楽しみに来ています
- ・ここに来ると若返ります
- ・体操もして元氣になりました



## 基本情報

- \*対象者は65歳以上の高齢者  
(利用者は男性2割、女性8割です)  
歌、編み物、パソコン、絵手紙、麻雀、  
囲碁、着物リメイク、小物づくり、自彊術  
トールペイント
- \*活動日時:平日 13:00~16:00
- \*料金:1時間100円  
(15:00のおやつあり 利用料+50円)
- \*事前予約:不要、定員15名  
(一時立ち寄り・見学大歓迎)
- \*駐車場:有(2台)
- \*お問合せ:13:00~16:00



住所:高槻市富田町3丁目29-5  
電話番号:(072)694-6062  
FAX:同上

## ～生活支援コーディネーターより～

訪問日は自彊術・書道をされていました。他にも様々な活動を日替わりでされているようです。近所の方だけでなく、公共交通機関を利用して来られている方もおられました。「楽しめる居場所」を目的に運営されており、利用されている方々からも「楽しい」という声が多くありました。自宅のような落ち着く雰囲気です。

# 富田健康を守る会

「地域は我が家」「集いの場」のほか、様々な活動をしています



手芸教室、映画鑑賞会、写経の集い、おえかきクラブ、囲碁の集い、ライフ元気体操、コーラスサークル、リボンカフェなど様々な活動があります。  
詳しくはお気軽にお問い合わせください。

利用者さんからは「ここは楽しい」「月1回は少ない、回数を増やして」といったお声も。担い手のボランティアさんも楽しくやっています。  
各活動とも担い手さん(ボランティアさん)を募集しています！



## 基本情報

- \*対象者:どなたでも参加できます
- \*活動日時:月～土曜日  
(活動によって時間は異なります)  
リボンカフェは第4火曜日  
13:30～15:00
- \*料金:活動によって材料費などが必要です  
リボンカフェは100円で参加可能です
- \*事前予約:不要ですが、準備が必要なこともあるので事前にご連絡ください
- \*駐車場:なし
- \*お問合せ:月～土曜日(祝日を除く)  
9:00～16:30



住所:高槻市富田町6丁目7-10  
富田健康を守る会  
電話番号:072-696-3309

## ～生活支援コーディネーターより～

活動拠点は古民家を利用したもので暖かみがあり、懐かしい気持ちになれる場所でした。活動内容も多岐にわたっており、様々な楽しみ方ができる場所だと感じました。リボンカフェはスタッフ、参加者ともに和気あいあいとしており、初めてでも参加しやすい雰囲気であるように感じました。



# 健康会 つながいサロン

気軽に集まって趣味活動やおしゃべりを楽しみませんか



初めてお一人で参加されても、他の参加者やスタッフが温かく迎えます。簡単に作ることができる作品づくりが中心です。かわいくて便利な小物作りを一緒にしませんか。

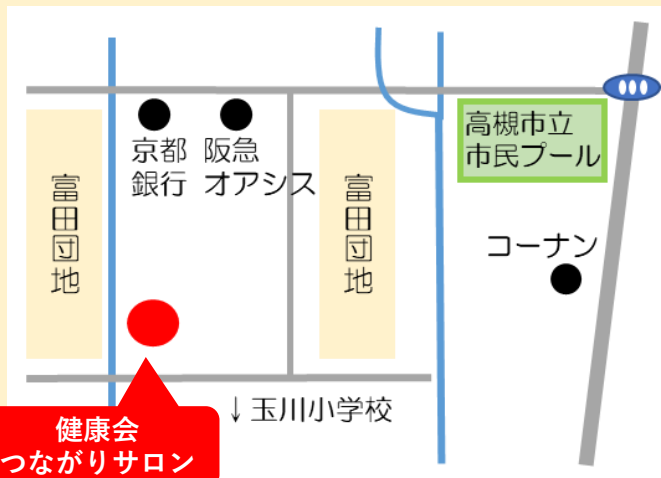
## 利用者さんより

- ・最初からずっと参加しています
- ・手芸するのも楽しみだけど、みんなとお喋り出来るのが楽しみです



## 基本情報

- \*どなたでも参加できます  
おしゃべりを楽しみながら手芸(小物作り)をする事がほとんどです
- \*活動日時:毎月第1・3金曜日  
10時~12時
- \*料金:1回100円  
(材料費込み。ただし別途材料費が必要な場合あり)
- \*事前予約:不要(平均20名程参加)  
ほとんど女性、男性も数名参加される日もあり
- \*駐車場:近隣に有料駐車場あり
- \*お問合せ:月曜日~金曜日 9:00~16:30



住所:高槻市牧田町7-56-1  
サロン開催場所は、この住所の前にある建物です(UR集会所 大ホール)

電話番号:(072)690-1700  
FAX:(072)690-3688

## ~生活支援コーディネーターより~

取材日はフェルトでクリスマス飾りを作っていました。参加者は16名で初参加の方もいらっしゃいました。スタッフだけでなく、参加者も教え合う様子があり、和気あいあいとした雰囲気でした。裁縫道具は各自持参されているようです。

# さわやか体操クラブ

体操だけでなく、おしゃべりも楽しみましょう



地域住民の方々が毎回10名程度参加されており、女性が多いですが、男性も参加されています。体操だけでなく、ジムのようにトレーニングマシンを用いての筋トレの時間もあります。

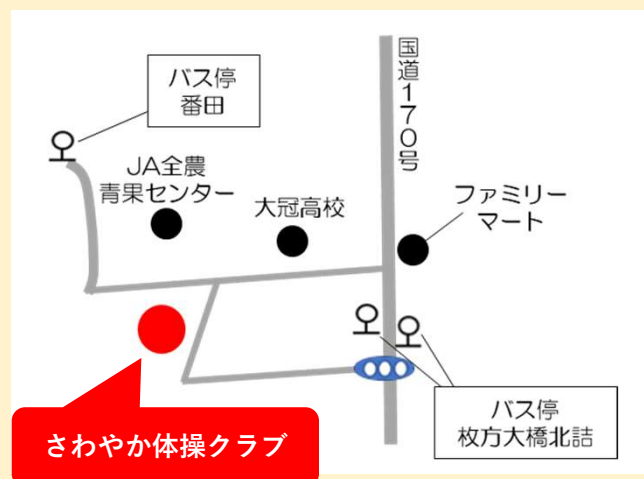
## 利用者さんより

- ・10年以上通っており、健康維持に役立っています
- ・自分より高齢なのに元気な方がたくさん参加されています



## 基本情報

- \* 65歳以上で要支援や要介護の認定を受けていない方向けの体操です  
トレーニングマシンを利用する時間もあります
- \* 活動日時: 毎週 月・火・木・土曜日  
10時~12時
- \* 料金: 1回600円  
(6枚組で3000円の回数券もあり)
- \* 事前予約: 初回のみ必要(初回は見学・体験)
- \* 駐車場: あり
- \* お問い合わせ: 社会福祉法人 成光苑  
サービス付き高齢者向け住宅  
高槻けやきの郷 9:00~17:00
- \* 運動後に食堂のご利用もできます



住所: 高槻市番田1丁目60-1  
サービス付き高齢者向け住宅  
高槻けやきの郷 1階  
電話番号: 070-1369-6562(直通)

## ～生活支援コーディネーターより～

取材日は10名参加されており、おしゃべりを交えながら、ストレッチや体操、トレーニングマシンを用いての筋トレ、脳トレなど様々な運動をされていました。インストラクターさんがつくため、トレーニングマシンも安心して利用できます。曜日によって参加者が異なり、週1~2回参加されている方が多いようでした。



## ふれあい喫茶（地域の交流の場づくり事業）

地域に暮らす高齢者をはじめ、多世代の方が気軽に参加できるカフェタイプの「ふれあいの場（サロン）」です。お茶を飲みながら隣り合わせた方と自然に情報や悩みを共有することで、顔見知りが増え気軽に挨拶を交わす日常のつながりへと広がっていくことが大きな目的です。

運営は地区福祉委員会です。

高槻市社会福祉協議会  
イメージキャラクター  
タッピー



地区福祉委員会とは・・・社会福祉協議会の活動を実践する組織で、概ね小学校区をエリアとして地域の福祉ニーズを掘り起こし、そこに住む「すべての住民が安心して暮らせるまちづくり」の推進役であり、住民自らの知恵と力を出し合って活動を行う組織です。

日吉台地区



北大冠地区



参加費はおおむね100円です。

コーヒー等の飲み物とお菓子を食べながら、わいわいお話しします。

次のページより、高槻市内で実施されている「ふれあい喫茶」の一覧を載せています。

詳細等はお気軽に高槻市社会福祉協議会までお問い合わせ下さい。

高槻市社会福祉協議会 地域共生推進課：072-674-7497



若松地区



桜台地区



ふれあい喫茶一覧（令和5年度 小地域ネットワーク活動推進事業計画書 を元に作成しています）

北東部

地区名	曜日	時間	場所/住所	名前
櫻田	第2・4水曜日	13:00~15:00	コミュニティたのう /大字田能小字岡畑20番地	城山サロン
	月2~4回 (不定期)	11:00~15:00	出灰集会所 /大字出灰小字堂ノ前	出灰ふれあい喫茶
	第4水曜日	14:00~16:00	二料集会所 /大字二料垣内	二料ふれあい喫茶
北清水	第2土曜日	10:00~12:00	安岡寺自治会館 /安岡寺町4-21-2	北清水ふれあい喫茶
	第3火曜日	10:00~12:00	松が丘自治会館 /松が丘2-8	
	第3土曜日	10:00~12:00	原公民館 /大字原808-3	
清水	第2・3・4 火曜日	11:30~14:00	清水コミュニティセンター /宮之川原5-4-3	Cafe しみず
天神山	第1火曜日	11:00~12:00	天神山自治会館 /天神町2-6(うのはな児童遊園内)	ふれあい喫茶
	第3水曜日	10:40~12:00	なでしこ会館 /奥天神町2-14-1	
	第4日曜日	13:00~16:00	奥天神1丁目自治会館 /奥天神町1-10-15	にぎわいカフェ だんだん(暖々)
磐手	毎週土曜日	11:00~15:00	奥坂コミュニティセンター /別所本町35-3	Cafe おくさか
日吉台	第1・4水曜日 (1・8月は除く)	11:00~12:00	しんわ会館 /日吉台一番町24-43	ふれあいサロン
真上	第2木曜日	11:00~12:00	真上公民館 /真上町2-16-6	ふれあい喫茶まかみ
	第3木曜日 (7・1月は除く)	10:00~12:00	真上北クラブ /緑が丘1-19-1	
芥川	第3月曜日	11:00~12:30	芥川公民館 /芥川町4-20-12	ふれあい喫茶
五領	第1・3月曜日	10:00~12:00	五領住宅 五領けやき館 /五領町10付近	ふれあい喫茶

北西部

地区名	曜日	時間	場所/住所	名前
北阿武野	第2・4火曜日 (8月は除く)	10:00~15:00	阿武野コミュニティセンター /南平台5-21-2	ふれあい喫茶
阿武山	毎週火曜日	10:00~13:00	阿武山公民館 /奈佐原2-11-12	ふれあい喫茶阿武山

西阿武野	第1・3水曜日	10:00~15:00	西阿武野コミュニティセンター /阿武野1-10-2	ふれあい喫茶 おしゃべりカフェ
中阿武野	第1水曜日 (1月は除く)	11:00~13:30	今城塚公民館 /郡家新町48-3	ふれあい喫茶あぶの
川西	第2火曜日	10:00~13:00	郡家新町自治会館 /郡家新町20-32	ふれあい喫茶・ ぐんげ
	第4火曜日		川西コミュニティセンター /清福寺町6-5	ふれあい喫茶・ かわにし
赤大路	第3日曜日 (8月は除く)	10:00~12:00	赤大路コミュニティセンター /赤大路町15-6	ふれあい喫茶 赤大路コミセン
	第4木曜日 (8月は除く)		大畑町公民館 /大畑町23-1	ふれあい喫茶 大畑

南東部

地区名	曜日	時間	場所/住所	名前
高槻	第1・3木曜日 (8・1月は除く)	13:30~15:00	城内公民館 /城内町1-1	高槻地区ふれあい喫茶
桃園	第2土曜日	13:30~15:30	桃園コミュニティセンター /城西町10-12	ふれあい喫茶
	第3火曜日		ギャラリーM&M /高槻センター街内	
	第4水曜日		西堀側自治会館 ふれあいセンター / 紺屋町14番 (阪急高架下)	
松原	第1・3火曜日	13:00~15:00	千代田町28-12 (千代田町公民館横)	ラポールほのぼの
	第2・4木曜日		沢良木住宅集会所 /千代田町22-25	
北大冠	第3木曜日	13:00~16:00	大冠北第二コミュニティセンター /宮野町10-16	ふれあい喫茶よりみち
大冠	第2・4木曜日	10:00~12:30	大冠北第一コミュニティセンター /永楽町1-15	ふれあい喫茶タッピー
若松	第1・3・4月曜日	10:00~12:00	春日ふれあい文化センター /春日町22-1	ふれあい喫茶
	第2・4木曜日	13:30~15:30	春日すこやかテラス /春日町21-28	ふれあい喫茶
西大冠	毎週土曜日	13:00~16:00	西大冠コミュニティセンター /城南町3-1-3	ふれあいサロン 「ゆうあい」
庄所	第1・3水曜日	13:00~15:30	庄所コミュニティセンター /南庄所町3-3	ふれあい喫茶
	第4金曜日		庄所公民館 /庄所町13-7	

堤	第1土曜日 第3火曜日	10:00~12:00	府営下田部住宅第二自治会集会所 /登町20-1	ひまわりサロン
桜台	第1木曜日	10:00~12:00	西冠3丁目自治会集会所 /西冠3丁目14-2	ふれあい喫茶
	第2・4木曜日		府営下田部住宅第一自治会集会所 /登町18-2	
竹の内	第1水曜日	13:00~16:00	辻子3自治会公民館 /辻子3-18-1	ふれあい喫茶 すし
	第2水曜日		第7東和苑自治会集会所 /竹の内町16-2	ふれあい喫茶 えん
	第2月曜日		南大樋自治会集会所 /南大樋町11-15	ふれあい喫茶
	第4月曜日		北大樋自治会集会所 /北大樋町40-17	ふれあい喫茶
冠	第1・3日曜日	13:00~15:00	冠コミュニティセンター /大冠町2-40-10	ふれあい喫茶 かんむり
南大冠	第1月曜日	10:00~12:00	深沢住宅集会所 /深沢町2-4-1	南冠・ふれあい喫茶
	第3月曜日	13:00~15:30	第2東和苑自治会集会所 /深沢町1-18-20	
	第1木曜日	14:00~16:30	さくら自治会さくら公民館 /深沢本町30-7	
	第2木曜日	13:00~15:30	大塚町連自治会公民館 /大塚町2-34-8	

南西部

地区名	曜日	時間	場所/住所	名前
如是	第1月曜日 (5・1月は除く)	10:00~13:00	如是公民館 /如是町2-5	如是ふれあい喫茶
	第2月曜日		清水池コミュニティセンター /川西町3-7-7	
津之江	毎週月曜日	9:00~11:30	津之江北町自治会館 /津之江北町31-13	ふれあい喫茶
五百住	第2・4火曜日	10:00~13:00	東五百住1丁目連自治会集会所/ 桜ヶ丘北町35番(なでしこ公園内)	C a f e ふれあい
	第1木曜日	11:00~13:00	桜ヶ丘公民館 /桜ヶ丘南町7-23	C a f e ふれあい
	第1水曜日	13:30~15:30	東五百住さつき公民館 /東五百住町2-36-1	C a f e ふれあい
富田	第2火曜日	10:00~13:00	富田公民館 /富田町5-17-1	ふれあいc a f e とんだ

	第2土曜日	13:00~16:00	昭和台自治会館 /昭和台町2-18-5	昭和台七つ星★ c a f e
芝生	毎週火曜日	10:00~14:00	女瀬川南コミュニティセンター /芝生町3-16-1	によぜがわ ドリーム喫茶
寿栄川添	毎週木曜日	10:00~13:00	寿栄コミュニティセンター /栄町3-11-3	ふれあい喫茶
柳川	第2・4水曜日	10:30~15:30	柳川コミュニティセンター /西町2-5	柳川ふれあい喫茶
玉川・ 牧田	毎週月曜日	11:00~15:00	富田団地55棟ふれあいホール /牧田町7-55	ふれあい喫茶
	毎週水・土曜日		住民会館まきたセンター /牧田町8-3	うの花喫茶
三箇牧	第2・4土曜日	13:00~15:00	府営柱本団地B1棟 /柱本新町1番B1棟	さわやか喫茶
	第2・4日曜日	10:00~12:00	柱本東宝自治会館 /柱本6-8-5	居場所サロン東宝

# みんなで体操しませんか

高齢期は足腰が衰えやすく、特に男性は筋力低下が著しいと言われています。高槻市には手軽な足の筋力アップ体操が2つあり、継続すると転倒予防の効果があります。継続のポイントは友人やご近所の方と一緒に体操することです。

## 高槻ますます元気体操



「ストレッチ」、「筋トレ」、「お口の体操」、「ウォーキング」の4種類の体操をじっくり行います。運動といっても何から始めたらいいか悩んだら、まずはこの体操をやってみましょう。



## 高槻ももて筋力アップ体操（愛称：もてきん体操）



4分間の音楽に合わせて体を動かすだけで、衰えやすい足腰の筋力アップができます。ラジオ体操で筋肉をほぐした後にすることで、より効果的に筋トレができます。





# 地域包括新聞 体操でまちを元気に

高槻市内には、ますます元気体操、もてもて筋力アップ体操を行う自主グループが約200ヶ所あります。その中の3つの自主グループの皆さんにインタビューを行い、活動の魅力をご紹介します。これからの健康づくりにはグループ活動がおすすめです。お近くのグループを知りたい、グループを作りたいなど興味がある方は、お気軽に長寿介護課までお問い合わせください(072-674-7881)。

## 辻子3丁目あさがお会



### ■ いつから始めた？

10年以上前から開催。音響などの準備は当番制で1ヶ月交代で行っている。

### ■ 開催日・人数

毎週月～金曜日 現在10名(男性2名、女性8名)

### ■ 立ち上げのきっかけ

当初は他の体操教室に行こうと思っていたが、自分たちの地域で開催したいと思い、みんなに声をかけて自主グループを立ち上げるようになった。

### ■ やってよかったと思えること(参加者の声)

- 参加すると身体の調子が良い。毎日の習慣になっており、1日のスタートに丁度いい。
- 体操のおかげで顔を合わせる機会ができ、体操以外でも仲良くしている。
- 休んだ時など気にかけてもらい、お互いに声をかけ合っている。
- 体を動かすのに丁度いい。
- これがないと寂しさを感じる。
- 退院後調子が悪かったが、体操を始めてから徐々によくなり、今ではしっかりと歩けるようになった。

### ■ いつから始めた？

令和5年7月から開催。音響などの準備は代表や健康推進委員で行っている。

### ■ 開催日・人数

第1日曜日、第3土曜日 現在25名程度(男性2名、女性23名)

### ■ 立ち上げのきっかけ

富田支所前グラウンドで行っているもてきんスタジオに参加してとても良いと感じた。地域でもて筋体操をやってほしいと話があり健康推進委員と協賛で行うことになった。

### ■ やってよかったと思えること(参加者の声)

- 体操の場をきっかけに知らない人も会話ができる。
- 回を重ねるごとに参加者のエネルギーを感じる。
- 初めて来た人は「きつい、しんどい。」と言うこともあるが「それは筋肉が落ちてきているということなんです。自分のペースでいきましょう。」と声をかけると「また来ようかな。」「また誰かを連れてくるわ。」と言ってくれる。

## 赤大路ひまわりグループ



## 第2高西さくら体操



### ■ いつから始めた？

コロナ前から活動。コロナ禍で一時休会したが、令和5年5月より再開。

### ■ 開催日・人数

第2木曜日 現在7～8名程度(男性1名、女性7名)

### ■ 立ち上げのきっかけ

介護予防マイスターをしており、健康寿命の延長や楽しみを持ちながら顔を合わせる場所を作りたいと思った。

ミニ講座も開催して、体操以外でもお得感を感じてほしい。

### ■ やってよかったと思えること(参加者の声)

- 通うことで運動の機会が定期的に得られる。
- 肩こりや体の動かしづらさがあったが体操を半年程度続けた成果で体が動かしやすくなった。
- 地域の方との交流が少なかったが、ここに来ると地域の情報交換ができる。自分の知らなかった情報を知れるので嬉しい。
- 体操だけでなく、みんなと世間話ができるのが楽しい。



# 高齢になっても住み慣れた地域で暮らしていくために 生活支援コーディネーター

## 【地域支え合い推進員】がお手伝いします!

### 1. 必要な情報を紹介します

#### 高齢者の生活に関わるお役立ち情報

- ・家事や外出の付き添い等、生活支援を行う団体 (NPO 法人や社会福祉法人など)
- ・地域の気軽に立ち寄れる場所 (サロン、カフェ、趣味活動の場、ますます元気体操活動拠点等)

地域活動の紹介の場としてふたばサロンを開催しています



#### 高齢になっても出来る社会貢献活動

- ・地域で活動しているボランティア団体
- ・高齢者への生活支援を学ぶ研修会等



#### 情報を教えてください

高齢者を支援する活動や活躍の場の情報を教えてください。皆さんから教えていただいた情報を集め、相談があった時に必要な方に紹介します。

### 2. 地域での支え合い活動をお手伝いします

#### 地域活動に関わる団体で情報交換

高槻市高齢者生活支援ネットワーク協議会を定期的に開催中  
(主に高齢者支援を行っている団体の集まり)

一緒に話し合いませんか？  
助け合い・支え合いができる仕組みを考えましょう!



#### 地域の住民同士で話し合い

地域をより良くするための座談会 (ワークショップ)  
「住んでいて感じる地域の困りごと」  
「困りごとを解決するために何が必要か」  
「地域として何が出来るのか」 等



お問い合わせ  
ご相談は

## 生活支援コーディネーター

高槻市社会福祉協議会 地域共生推進課

住所 〒569-0065 高槻市城西町4-6

TEL 072-676-9052 FAX 072-661-9113



【↑高槻社協 HP】



高齢者集いの場ガイド  
～ちょっと寄りたい街の縁側～

令和6年3月発行

編集:高槻市高齢者生活支援ネットワーク協議会 事務局

発行:高槻市 健康福祉部 長寿介護課

〒569-0067 高槻市桃園町2-1

TEL:072-674-7166

FAX:072-674-7183