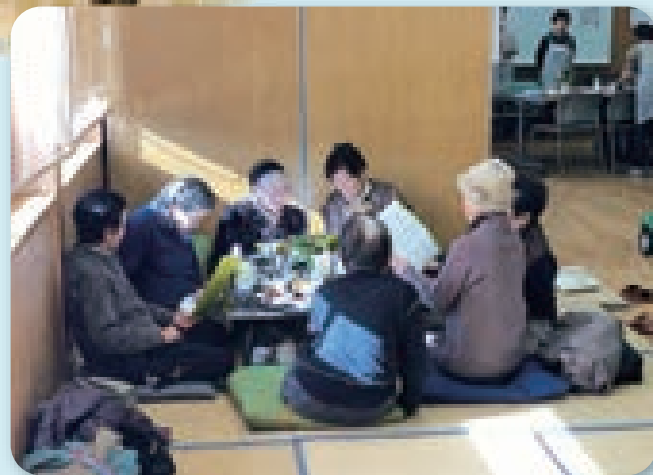


あなたも来てみませんか?

天童市 地域カフェ



ふれあいネットワーク



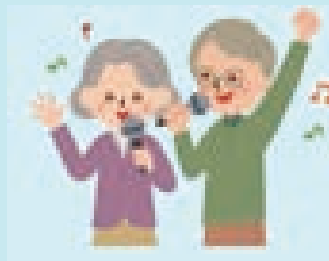
社会福祉
法人

天童市社会福祉協議会

～ 共にささえあい 安心して心豊かに暮らせる 福祉のまち～

地域カフェって？

高齢者を中心とした集いの場のこと。おおむね65歳以上の方が対象で、その地区によって活動は違いますが、お茶やお菓子をいただいて同じ歳ぐらいの方と会話を楽しむ、体を動かしてストレッチを行う、レコードや歌を聴く・歌う、舞踊や民謡を鑑賞するなどがあります。



どうして地域カフェをするの？

私たちの社会は、これまでにない速さで高齢化がすすんでいます。日ごろから仲間づくりや健康づくりをしながら、いつまでも元気でいられるようにしたいものです。地域カフェは交流及び介護予防の機会を提供する場で、健康の維持や増進、自立した日常生活を送ることができるように支援し、認知症予防を図ることを目的としています。

地域カフェの魅力は？

地域カフェには次のような魅力があります。

- ・予約の必要がないので、気軽にだれでも参加できる。
- ・地域が限定されていないので、自分の都合のいい日に興味のある地区のカフェへ参加することができる。
- ・同じ世代の方々と気楽に話ができる。



開催頻度や周知方法は？

地域カフェは月1回開催されています。1回2時間程度開かれ、カフェごとによって違いますが、毎月第○×曜日など予定を決めているところもあります。

周知方法は市報、地区の回覧板、公民館の掲示、参加した方の声掛けなどがあげられます。

地域カフェの活動内容は？

現在開催されている11か所の活動内容はこちらです。

天童中部 カフェ「くらつ川」

市立天童中部公民館で行われる「くらつ川」は、数種類選べる飲み物と出し物が特徴です。親切で優しいスタッフが迎えてくれます。大きな地区なので中部地区内でも端と端の方が出会い、友人になることもあります。近隣施設の職員さんの運動指導からカフェスタッフ自らのギター演奏、マジックショーなどがあり楽しい時間となっています。



天童北部 喫茶「いるばある」

市立天童北部公民館で行われる「いるばある」は、毎月第3木曜日を目安に誰もがくつろげる楽しい場所づくりを目指しています。好評の手作りお菓子ははじめ、選べる飲み物を用意してお待ちしております。和室も用意しており、日の当たる場所でゆっくりお茶や会話を楽しめます。同時開催の子育てガーデン「ベビ」に参加されているお母さんやお子さんもいますので、癒しのひと時を過ごせるのではないのでしょうか。



蔵増 公民館喫茶「蔵」

市立蔵増公民館で行われる「蔵」は、ほとんどの月は第3火曜日に開催されています。町内の枠を越えた交流が広がっており、お茶会では食生活改善推進協議会の方々の美味しいお菓子や漬物をいただけます。室内でできる脳トレや骨ストレッチ、健康体操など体を動かす運動メニューを用意しており、無理なく楽しくできる内容となっています。



寺津 「うたごえ喫茶」

市立寺津公民館で行われる「うたごえ喫茶」は、土足のまま入れる公民館の集会室で気軽に参加することができます。歌のプログラムは手作りで、歌詞の項目にはいつ出た曲か表記があり、その年の出来事も紹介しながら、個人の思い出を振り返ることができるのではないのでしょうか。マイクをみんな回して歌ったり、DVDの演歌に合わせて体操をするなど、歌が好きな方にお勧めのカフェです。



田麦野 スリッパ卓球「すみれ会」

市立高原の里交流施設ぼんぼこで行われるスリッパ卓球「すみれ会」は、毎週水曜日に開催され、皆さん元気な70代から80代のメンバーです。ラリーが長く続く想像以上にレベルの高い卓球に驚きます。河北町で以前作られていたスリッパラケットを借り、コツはメンバーの方が熱心に教えてくれます。休憩のお茶会では、お茶を飲みながら会話を楽しみゆっくりと穏やかな時を過ごせます。仲がとても良いメンバーと一緒にスリッパ卓球をしてみませんか？



山口 「お茶のみ処」

市立山口公民館で行われる「お茶のみ処」は毎月第3火曜日に開催されています。オリジナル曲を持っている地元のギターシンガーさんを迎え、歌詞カードを見ながらみんなで大きな声で歌い、リクエスト曲の弾き語りやシンガーさんと一緒にデュエットすることもできます。近隣の施設利用者さんも参加され毎月楽しみにしているようです。山口地区でとれた果物やおもてなしのお菓子は絶品です！



高揃 たかだまサロン「こっ茶来い」

市立高揃公民館で行われる「こっ茶来い」は、毎月第4水曜日に開催され、訪れた参加者がほっと一息をつけるようなカフェを目指しています。大きな会場で、ボランティア団体の踊りやマジックショー、近隣保育園・小学校の子どもたちの出し物を見ることができます。社会福祉法人 羽陽の里が関わっていることで、ためになる講話やタオル体操、ストレッチなどで楽しむ他、一部送迎付きが大きな特色です。天童ひまわり園の美味しいコーヒーと一緒に素敵な時間を過ごしませんか？



天童南部 「ふれあい南部茶屋」

市立天童南部公民館で行われる「ふれあい南部茶屋」は、第4火曜日開催され、無料のタクシー送迎があるのが特徴です。美味しいお茶やコーヒーなどを飲みながら、自由に話をしたり、少し体を動かしたり、気楽にゆっくりとした時間が過ごせます。年数回同時開催されるいきいき講座では、レコード鑑賞、踊りのショーを見ることができます。カフェの後半に出る、本日のメインのお菓子が何かは行ってみてからの楽しみです！



天童中部老野森 「たんときてける」

老野森公民館で行われる「たんときてける」は、毎月第4日曜日に開催されます。「老野森から1人も認知症を出さない、ピンピンコロリ。」を目標に、認知症予防の脳トレに熱が入っています。新しい公民館で快適な環境の中、集まった参加者と美味しい抹茶を楽しみ、天童の昔話や落語を聞き、映写会で映画の世界へ浸る。いつもと違う日曜日はいかがでしょう。



天童中部糠塚 「さくらカフェ」

糠塚公民館で行われる「さくらカフェ」は、会場入り口のオリジナルのぼり旗が目印です。元社宅を買い取った会場ですので、一般家庭にいるような落ち着いた感じがあります。指導員さんがロコトレ体操やお口の運動など行っており、楽しく運動できます。開催当日に参加者の希望を聞きながら地域の行事と重複しないように次回の開催日を決め、後日町内回覧をしているそうです。友達を誘って一緒にお茶をしませんか？



津山上貫津 「龍神の里カフェ」

上貫津集落センターで行われる「龍神の里カフェ」は、月1～2回（不定期）で開催されています。農業に従事している人が多いため、日中と夜の2部制に分けています。語らい、笑い、唄うために通信カラオケを常設し、高齢者用の唄いながら軽体操できるソフトもあります。日中は75歳前後の高齢者を対象にお茶やお菓子を提供し、唄いながら軽体操、個人の好きな歌を歌う。夜は65歳以上を対象にしています。2部構成は他の地区にはないので、日頃のストレス解消として、自分の空いている時間にカラオケを楽しめます。



カフェによっては**参加費100円**がかかることもあります。
皆さんの参加を心よりお待ちしております。

問合せ先

〒994-0013 天童市老野森二丁目6番3号
電話.023-654-5156 FAX.023-654-5166
E-mail chiiki-tendo@mirror.ocn.ne.jp
<http://www.tendo-shakyo.or.jp/>

社会福祉法人 天童市社会福祉協議会・地域福祉係