

1 はじめに

住み慣れた地域で安心して暮らせる社会に！
「一人ひとりの居場所づくり」が元気な地域のキーワード

私たちの住む地域を取り巻く環境は、少子高齢化、人口減少といった問題を背景に、大きく変化しています。

倉敷市においても地域の差はありますが、高齢化は一層進んでおり、ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯が増加するなど、高齢社会への対応は大きな課題となっています。

そのようななかで、

「人とのつながりが続くこと」

「自分の役割や生きがいが地域にあること」

「お互いさまの関係で支え合うこと」

などが、これからの「**自分も地域も元気なまち**」を目指すうえでとても大切であり、その取り組みに多くの関心が集まっています。

このガイドブックでは、倉敷市における「**つながりの場**」「**健康寿命の延伸**」「**地域の支え合い**」が大きく広がることを目的に、『**通いの場**』の効果や魅力、実際の活動や立ち上げの手順、ヒントについてご紹介します。

あなたの毎日が「**こころ**」と「**情報**」と「**暮らし**」が通いつづける「**かようび(通う日)**」となるための参考になれば幸いです。

