

取組の概要

地域の実状（高齢者介護・独居高齢者の増加）や地域の声（「集まる機会を作り高齢者の閉じこもりを予防して欲しい」）を踏まえ、地域の高齢者の食生活・運動を支援することを通して、活気ある地域づくりへの取り組みに加え、スタッフ自らの生きがいや健康づくりの取り組みも継続している。

人数：スタッフ18名（男性2名）参加者数40名程度
活動年数：27年10ヶ月
月1回 会食・配食（第3木曜）
月1回 健康サロン（第4木曜）

取組の詳細

□ 給食サービス

- ・地域の独居高齢者を対象に、月1回の会食及び配食サービス（会場に来られない方対象）を実施。
- ・地域の保育所の子どもと一緒に会食したり（平成4年～）、小学校の児童が配食を手伝う（H9～）などして世代間交流も図ってきた。

□ 健康教室

- ・転倒予防教室、介護教室などを町保健師等と連携しながら実施。区と合同で消防署に依頼して応急処置の講習会を実施するなど積極的に活動を行っている。
- ・長年の活動の継続により関係機関とのパイプもでき自主的な活動の企画運営に至っている。



<主体性>

「暖かい、思いやりのある地域にしたい」との思いを強くし、各種企画を実施。活動の継続が結果的に地域のためになっていることに気づき、自分自身あるいはスタッフ自身の生きがい、喜びにつながっている。

<独自性>

町保健師と相談しながらサロン活動を立ち上げ、地域の実情に合わせて形を変えながら活動が続いている。
H28年からは、ボランティア自身が健康であることが活動の継続につながるとの思いから、町保健師・社協等とも連携し毎月第4水曜日に「健康サロン」を実施。

<地域貢献度>

活動の継続が地域に浸透し、地域での運動会や文化祭などにも参加し、各行事の活性化につながっている。
独居高齢者への声かけが、その高齢者にとってはとても嬉しく思ってもらえ、心の健康にもつながっている。

<将来性>

約30年の長期間にわたる活動の継続が地域に浸透し、「自分も力になりたい」という思いの担い手の育成へとつながっている。定年退職後の世代やUターン者へも積極的に声掛けをしている。

- 重点地区活動と称して地区ぐるみで食生活改善を中心とした健康づくり活動を7、8人が集まって始めたことがきっかけ。現在は住民主体による生活支援(会食、配食)介護予防(健康サロン)に拡がり、継続されている。
- 区と連携した取り組みを行い地域に根付いた活動となっている。
- 隠岐空港の滑走路整備での集落再編においても近隣住民同士のつながりの深さを保とうと、つながりを大切にした活動を行っている。

PR
ポイント

取組の概要

「日中は一人だから寂しい」という地域の高齢者の声を受け、集まれる場を作れないかとの思いからサロン立ち上げに至る。地域の高齢者が食事を通じて交流を図り、人とのつながりを切らさず、前向きになれるよう健康づくりと生きがいづくりを目標に活動を継続している。

グループについて

人数：20名(スタッフ3名、参加者17名程度)
年齢層：60～90歳
活動年数：11年(月1回)

取組の詳細

月1回の開催に係る案内文を毎回手作りし、各戸へ配布し参加を促している。

○会食

地元野菜を持ち寄り調理。お互いの近況などを話しながら地域の中でのつながりを切らさないよう意識。

○健康づくり(ウォーキング・口の中の健康)

- ・地区の中をボランティアとともにウォーキング。途中休みながら体調にも配慮。
- ・町保健師等と連携した健康づくりの取り組みを意識しながら企画。

○生きがい対策

- ・集会所を拠点とし、図書館へ出かけ時に外出の企画を交えるなど、企画の工夫により高齢者の活動の拡がりを意識。
- ・集まって話をすることを楽しみに継続した参加になっている。



↑地区の警察官を招いた振り込め詐欺の事前講話

<主体性>

地域の高齢者の日中の居場所をつくりたいとの思いから、サロンの立ち上げに至る。活動内容についてサロン参加者と話し合いながら企画・運営している。

<独自性>

サロンのメンバーの中には足の調子が悪い人もおり、男性陣が車で送迎を行うなどサロンへの参加をうながしている。地区の高齢者への声掛けを熱心にしており、参加率も高い。

<地域貢献度>

地区の子供会との交流等、地区の中での様々な活動に溶け込み、地域に浸透していると言えらる。70歳以上のほとんどの高齢者がサロンに継続して参加されている。歩いて通えるところに集会所があり、出かけることが介護予防につながっているとも言える。

<将来性>

地区に根付いた活動であり、サロンへの参加を楽しみにしている高齢者も多い。次の担い手の育成も意識されており、今後も会の継続が期待される。

PR ポイント

- 地区の子供会など、地区の中での様々な活動に溶け込み、なのの里の活動が地域に浸透している。
- 他地域の唄や踊り(民謡やフラダンス等)のボランティアとの交流、町保健師等と連携した健康づくりの取り組みの他、地区外への外出等、積極的に活動を広げた健康づくり活動・生きがいづくり活動を行っている。

健康体操グループ

【松江圏域】 松江市 古志原地区

取組の概要

「『病院の先生に体操をするように』とアドバイスを受けたが、どのような体操をしたらいいかわからない」という地域の声が立ち上げのきっかけ。住民の自主的な体操グループとして、週1回、運動・体操・認知症予防の脳トレなどに取り組む。求めに応じて地域のサロンの指導にも対応し、運動習慣の定着に貢献。

グループについて

人数：20名
年齢層：60～80歳代
活動年数：11年
(週1回 毎月曜日)

取組の詳細

- 運動：命の貯蓄体操、ADL体操、老人クラブのいきいき体操などをアレンジして全員で体操をする。体操の内容はその日の参加者数、体調(腰痛などの具合)から代表の方を中心に決める。
- 転倒予防を意識し、足全体をほぐしてから、大きく体を動かす。
- 認知症予防：体を動かしながらゲームやクイズを行う。音楽にあわせ歌いながら行う。
- 心の健康：会員は、独居あるいは高齢の二人世帯であり、参加することが「閉じこもり予防」に、近況を話すことが「ストレス解消」になっている。
- その他：運動の環境で唾液腺マッサージも取り入れ、口腔の健康も意識している。



<主体性>

長く続けられる活動にすることを目指し、各自が出来る役割(会場手配、会場準備、名簿づくり、出欠確認、参加の声のかけあい、会場の清掃等)を担い、楽しく、集まる雰囲気大切に活動となっている。

<独自性>

命の貯蓄体操、ADL体操、老人クラブのいきいき体操などをアレンジして、誰でも出来る内容に工夫されている。参加者の人数、体調により体操の内容も変更するなどの工夫もあるため、体を動かす楽しさから、誘い合う活動となり、継続につながっている。

<地域貢献度>

地域のサロン(なごやか寄り合い)が13か所あり、このグループ数名で、求めに応じて体操指導の派遣にも対応し、介護予防事業への協力も行っている。からだ元気塾(健康づくりの保健事業)にも会員やご近所に声をかけて参加し、相互に自立した生活が送れるよう高齢者世帯同士の支え合いに貢献している。

<将来性>

このグループに参加することで、地域のつながりを感じ、体を動かしながら笑顔になる、閉じこもり予防・支え合いの場となっている。松江市全体より高齢者率が高く、独居世帯が多い古志原地区では、健康づくり・介護予防の担い手・牽引役として大きく期待される。

グループからの言葉

「一人では継続が難しいけれど、みんなが集って体を動かすことがとても楽しい」「みなさんの顔をみると安心」「ひとり暮らしだと、この集まりで笑うことが楽しみ」「この会場まで歩いて来て、帰って、これもいい運動に」「月曜日は体操をするので、体が無理なく動き、調子がいい」「続けることが大切」「このグループは無理なく続けられたい」「要望があれば、なごやか寄り合いの集まりと一緒に体操。体操をする人が増えたらうれしい」

PR ポイント

松江圏域健康長寿しまね推進会議の推薦ポイント

- ・介護予防に効果的と言われる週1回の運動を11年継続されている。活動は和気あいあいと楽しく、また参加したくなる雰囲気。
- ・地域に活動が認識されており、求めに応じて体操指導に対応し、運動普及に貢献するとともに地域の牽引役となっています。

取組の概要

平成17年に身近で運動できる場づくりを町が後押し。同時に会を支援・牽引するボランティアも育成した。教室の立ち上げ以降は自主的に週1回集い、運動や介護予防につながる活動を行っている。

グループについて

人数：24名
年齢層：60歳代～90歳代
活動年数：13年8ヶ月

取組の詳細

☆毎週の取組組み

主に運動と介護予防

ラジオ体操・ストレッチ・筋トレ・ウォーキング・頭の体操

☆定期的な取組組み

春の花見・紅葉狩り・ミニ運動会・ボウリング大会

ブルベリ一狩り・グラントゴルフ・ノルディックウォーキング

☆活動発表

毎年の公民館祭りでの活動発表（リズム体操・合奏など）

ボランティア研修会で事例発表



＜主体性＞

牽引するメンバーを中心に、幅広い活動を会員自ら企画・運営。アンテナを高く持ち、町の補助金を活用したり、新しい取組みにチャレンジしている。

＜独自性＞

ボランティア研修を受講したメンバーが5名存在するのが強み。牽引役が複数おり、相談しながら企画ができるので、活動の広がりにつながる。

＜地域貢献度＞

ボランティア研修会で好事例として活動を発表し、他団体の刺激となっている。また、地域の保育園へボランティア活動で訪れ、異世代交流をしている。

＜将来性＞

14年間毎週活動し、会員のかけがえのない日常となっている。それは当初の目的であった「運動できる場」以上の役割（いきがい・心の拠り所）である。待っていてくれる人がいる安心感には生きる活力ともなる。

PR ポイント

- ☆約14年間の活動実績（3時間/1日×4回/月×12ヶ月×約14年）により、メンバーの生活の一部となっている
- ☆工夫をこらした内容は参加者の喜び・楽しみとなり、その様子を見ることは牽引役のモチベーションとなっている
- ☆牽引役が複数存在することで新たな発想が生まれやすく、また、団体として活動の持続性がある

松原笑えみ会

【浜田圏域】 浜田市三隅町

取組の概要

少子高齢化が進む地域において、高齢者が楽しんで健康づくりに励むことで、明るく元気な地域とすることを目指し、民生委員有志により発足。その後、福祉委員、食生活改善推進員なども取組に参加。

グループについて

人数：約25名
年齢層：60～80歳代
活動年数：16年4ヶ月
(月1回)

取組の詳細

- 栄養・食生活：季節の食材を取り入れ、減塩・栄養に配慮した調理実習・食事会。
- 運動：まめなくん体操・3B体操を毎回実施。グラウンドゴルフも実施。
- 喫煙・飲酒：健康講演会などで、喫煙の健康影響、適正飲酒などについて勉強。
- 歯と口腔：保健師などによる講話。
- 休養・心の健康：日々の見守り活動による地域の連帯感醸成。
- 生きがいがづくり・介護予防：地域の他世代、県立大学生との交流会。各種運動、吹き矢ゲーム。
- 認知症予防：合唱、脳トレなど。
- 伝承：泥落とし、まきづくり、しめ縄づくりなど。

まきづくり→



＜主体性＞

- ・年間活動計画は、参加者の声を反映して作成。
- ・代表者のみに負担が偏らないよう、各スタッフの役割分担・連携を徹底。

＜独自性＞

- ・地域の他世代、大学生との交流は、高齢者・若者双方にとって貴重な場に。
- ・地域内掲示板に会の開催予定を掲示することで、住民が自発的に誘い合って参加。

＜地域貢献度＞

- ・伝統行事の伝承活動により、男性を含めた高齢者の生きがいがづくりにも波及。
- ・地元の県立大学生へ、地域福祉の教育の場を提供。

＜将来性＞

常時、会に参加するメンバーは約25名程度ではあるが、対象者は地区住民全体。男性も含めた高齢者が会へ自発的に参加しており、地域包括ケアシステム構築の取り組みを先行している地域である。

PR ポイント

- 地区の伝統を継承する活動を行い、男性も参加しやすいよう活動を工夫。
- 参加者で次回の活動内容を決定。代表者のみに負担が偏らないよう工夫。
- 地域の他世代、県立大学生との交流会を開催。地元教育機関の貴重な実践教育の場にも。

若がえり会

【益田圏域】 鹿足郡津和野町

取組の概要

日原地区に住所を有する50歳以上の者が「歩く健康づくり」に取り組み、また活動を通じ楽しみながら話をし交流することで、体と心の健康づくりを進めている。

グループについて

人数：56名
年齢層：60～80歳代
(会則上は50歳以上)
活動年数：17年4ヶ月
(月約1回※3～12月)

取組の詳細

- 運動：健康ウォーキング（町内、町外）、健康体操、グラウンドゴルフなど。
- 生きがいづくり・介護予防：体力測定（持久力・柔軟性等）・骨密度測定、レクリエーション、頭の体操的な内容も取り入れた健康体操など。
- 各種勉強会：保健師による健康講話、バス移動時等の健康クイズ（解説つき）など。



↑トレッドマークの帽子



健康体操の様子→

＜主体性＞

会員の声を生かした企画や、会員の体力等に配慮した企画を工夫しながら行っている。ウォーキングだけでなくレクリエーション的な内容も取り入れ、会員が参加しやすいように工夫している。

＜独自性＞

集落ごとに「地区運営委員」を置き、次回開催の案内チラシを1軒1軒訪問して配布。会員への声かけや、会への感想・要望を聞く場になっている。また、旧日原地域全域を網羅する会はあまり例がなく、地域を越えた交流を可能にしている。

＜地域貢献度＞

老人クラブとの合同ウォーキングを行い活動範囲を広げている。また、会員が各地域のラジオ体操にも積極的に参加し、運動習慣定着の気運向上にも貢献している。

＜将来性＞

ウォーキング等の活動を通じ、会員同士が話しながら交流したり、笑いも交えながら活動することで、体の健康づくりや介護予防だけでなく、生きがいづくりや心の健康づくりにも大きく寄与している。「心のストレッチは1人ではできない！（会長談）」

PR ポイント

- 運動を通じ、会員同士が楽しみながら話をし交流することで、体の健康・介護予防だけでなく心の健康にも寄与。
- 会員の声を生かした企画がなされている。
- 老人クラブとの合同活動を実施したり、地域のラジオ体操にも積極的に参加している。
- 地区運営委員が会員宅を個別に1軒1軒訪問することで、会員への声掛けや、会への感想・要望を聞く場になっている。