

出水市

米ノ津東地区コミュニティ協議会

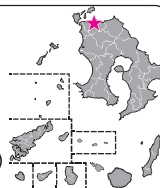
健康づくり

筋肉づくりに体操、踊り、タンパク質摂取！
健康寿命を延ばす地域の通いの場スマイル体操教室
～オンライン化とDVD動画の実現～

総人口 51,994人
高齢化率 33.7%
(令和2年国勢調査)



- (1) 活動地域
米ノ津東地区
- (2) 活動開始時期
令和元年8月
- (3) スタッフ
5人(令和4年3月現在)



1 活動内容

「スマイル体操教室」の実施

- 実施日：毎週木曜日
- 時間：二部制(各1時間強)
①9:00～ ②10:30～
※人員を制限した二部制で実施
※オンライン活用時は10:00～11:30の1回のみ
- 場所：地区コミュニティ協議会研修室、JA鹿兒島いずみ米ノ津事業所会議室
※オンラインの活用で二つの会場を同時に運営
- 内容：体操、歌、踊り、脳トレなど
- 参加者：50人程度
- 参加費：100円



※ 米ノ津東地区コミュニティ協議会HPにYouTubeのリンクがあります。また、右上のQRコードでスマイル体操動画もご覧いただけます。↑



2 活動までの経緯

- (1) 取組の背景
 - ・ 地区コミュニティ協議会設立時に実施した住民アンケートによると、病気や健康に対する不安を抱えている方が多く、その解消に取り組む必要がありました。
 - ・ 各自治会単位では、リーダーに負担がかかるため、「継続的に取り組む仕組みづくり」が必要でした。
- (2) 活動の経緯
 - ・ 独自の体操が効果を上げていた六月田下自治会の取組を、米ノ津東全地域に普及させるために各自治会で「出前講座」を実施しましたが、普及は難しい状況でした。
 - ・ 地区の夏祭り等、自治会の垣根を越えて人が集まる機会が出てきたことをきっかけに、米ノ津東地区の誰でも加入可能な「スマイル体操教室」を開始し、ボランティアスタッフとしての担い手も生まれました。

「体操のビデオも完成しました！
指導者なしでも実施できるよう丁寧な手順のビデオに仕上がりに、配布用のDVDも用意しております。」

「仲間たちとの体操に活用できますので、出水市米ノ津東地区から健康寿命を延ばしていきましょう！皆さん、これからがスタートです！」



3 これまでの活動

- (1) 工夫していること
 - 効率のよい筋肉づくりと効果の見える化
 - ・ 体操終了後に低脂肪牛乳やビスケットでタンパク質を摂取し、効率のよい筋肉づくりに励むことで、筋肉の維持向上を図っています。
 - ・ 筋肉を鍛える体操を中心とした独自のプログラムで運動をし、定期的な体力測定により数値を見る化して、成果を実感できるようにしています。
 - 地域住民の独自活動で運営
地域住民が独自に運営することで、参加費100円で会場使用料や通信費、牛乳代などの経費を賄っています。
 - 市の補助金を有効活用
 - ・ 出水市介護予防・日常生活支援総合事業(通所型サービスB事業)を活用し、ボランティアスタッフの有償化を実現しました。また、オンライン機材を購入・活用することで、2か所の会場で同時に体操ができるようになり、体操教室の参加者が増加しました。
 - ・ 出水市高齢者元気度アップ・ポイント事業を利用し、体操に参加することでポイントをためて地域商品券に交換しています。
- (2) 活動の成果
 - 筋肉量測定で増加
3か月に1度の体力測定を実施し、筋肉量測定では令和元年12月～令和3年3月で男性が平均2.0kg増、女性が平均0.4kg増となりました。
 - 参加者から喜びの声
「スマイル体操教室は参加して、歌あり、笑いあり、踊りあり、脳トレありの型にとられない、和やかで楽しい教室です。体操のおかげで元気になり、毎回の教室が楽しみです。」との声が聞かれています。

4 今後の抱負

市内全域の希望するところへ「スマイル体操教室のビデオ」を配布し、活用してもらうことで、米ノ津東地区はもちろんのこと、他の地域でも健康寿命が延びることを願っています！

阿久根市

せわ たい ちょこっと世話やき隊

おたすけ隊

ちょこっとした困りごとはないですか。
お手伝いします！

総人口 19,270人
高齢化率 41.8%
(令和2年国勢調査)



- (1) 活動地域
阿久根・大川・脇本・西目・山下地区
- (2) 活動開始時期
令和3年1月
- (3) メンバー
27人(令和4年3月現在)



1 活動内容

(1) 「生活支援等」の実施

◎生活支援

○実施日：平日(土日祝日については要相談)

○時間：30分(8:00~17:00)

○内容：ゴミ出し、買物代行、掃除、軽微な修繕、庭木の剪定、草払い、網戸の張替え、お風呂のカビ取り剤散布など

○利用料：30分200円

○利用者：阿久根市在住の一人暮らし高齢者・高齢者のみの世帯などの支援が必要な方や世帯

◎刃物研ぎ(包丁、鎌など)

○実施日：不定期(サロンなどと組み合わせ、計5回実施)

○時間：2時間程度

○利用料：1本200円

(2) その他の活動

ちょこっと世話やき隊の隊員から、全国各地で行われていた子ども食堂を参考に、阿久根市でも取り組みを進めたいとの意向があり、生活支援コーディネーターとともに検討して、市内初の「ちいき食堂」の立ち上げにつながりました。また、その活動を見た市内有志の方により、計4ヶ所の「ちいき食堂」の実施にもつながりました。



2 活動までの経緯

- ・ 高齢者世帯増加や多様化する介護ニーズ、労働人口の減少等による介護サービスに頼れない状況を見据え、地域の助け合い活動を推進するため、市内の有志の方や民生委員等に案内し、令和元年9月から市社会福祉協議会が「ボランティア養成講座」を開催しました。
- ・ その後、同講座の受講者等が、「公的サービスでは対応できないゴミ出しや買い物、話し相手など、日常生活における困りごとに対応していこう」と、「ちょこっと世話やき隊」を結成、市社会福祉協議会の協力を得て取り組み始めました。

「活動を通して『助け合いの輪』が広がればいいなあ。」
「『ちょこっと世話やき隊』の存在をたくさんの人に知ってもらえるといいなあ。」



3 これまでの活動

(1) 工夫していること

- ちょこっと世話やき隊連絡会の開催(年に1~2回)

住民主体のボランティア活動として段階的に展開していくため、事業内容や目的などを隊のメンバーで共有し、住んでいる地域の困り事やニーズについて話し合うほか、自分の特技やできる事を活かして取り組んでみたい活動について意見交換、情報共有ができる場を設けています。

連絡会への参加をきっかけに、以下のように発展した活動もあります。

・「男性サロン」

隊員から「地域には男性が集まれる場が少ない。男性サロンをやってみよう」と発案があり実施に向けた話し合いを行ってきました。

現状、新型コロナウイルス感染症の影響で実施を延期していますが、なんとか実現したいと思っています。

・「ちいき食堂」

地域の交流の場づくり、趣味や特技を活かした取り組みとして、「ちいき食堂」の立ち上げも連絡会への参加をきっかけに発展した活動です。

立ち上げには、県の「子ども食堂出張開催による居場所づくり支援事業」を活用し、準備段階から「かごしまこども食堂・地域食堂ネットワーク」に、運営のノウハウを提供していただきました。「マルイ農協グループ」や「フードバンクかごしま」から食材の提供をいただき、地域の有志の方を中心に運営しています。

(2) 活動の成果

- コロナ禍の運営

コロナ禍の影響で、地域の中で顔を合わせる機会や活動が少ない状況も多くなりましたが、隊員みんなが「コロナ禍だからこそ活動しよう」という気持ちになり、さらに意欲的に活動が展開しています。また、隊員の活動の様子を見ていた依頼者が、「私もやってみようかな」と、隊員と一緒に取り組んでいた様子や、その方の笑顔も印象的でした。

4 今後の抱負

これからも住民の皆さんが、安心して住み慣れた地域で暮らし続けていけるように、10年後も20年後も活動が継続していくことを目標に、互いに“ちょこっと”世話をやきあう、お互い様の地域づくりに取り組んでいきたいです。

薩摩川内市

ちょうようちく

きょうぎかい

朝陽地区コミュニティ協議会

買い物支援

たのしいお買い物クラブに参加しませんか！

総人口 92,403人
高齢化率 32.3%
(令和2年国勢調査)



- (1) 活動地域
入来町朝陽地区
- (2) 活動開始時期
令和3年4月
- (3) メンバー
2人(令和4年3月現在)



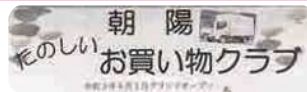
1 活動内容

「たのしいお買い物クラブ」の実施

- 実施日：毎週木曜日
- 時間：1時間(10:30~)
- 場所：朝陽地区コミュニティセンター
- 参加者：8人程度
- 内容

- ・ 生協コープかごしまの共同購入を利用し、高齢者の買い物を支援するサロンを実施しています。
- ・ 商品到着までの間に、次週注文する商品の伝票記入や調理が簡単な食材や総菜の紹介、健康管理に必要な栄養の解説などを行っています。
- ・ その他、毎週脳トレでクイズをしたり、2ヶ月に1回、折り紙や絵手紙を行ったりしています。

※ サロンの様子を「コミセンだより」や「社協だより」、「インスタグラム」で紹介しています。



2 活動までの経緯

(1) 取組の背景

市社会福祉協議会が地域を知るために推進している「支え合いマップ」づくりに、令和2年度に地区コミュニティ協議会が取り組んだことをきっかけに、地区内スパーの移転等による買い物弱者の存在が浮き彫りとなりました。

(2) 活動の経緯

- ・ 高齢者は、週1回のJAの移動販売や、福祉施設による買い物送迎サービスを利用していましたが、駐車場や車などを増やすことは難しいことから、「地区コミュニティセンターを拠点とした買い物サロン」発足のための話し合いを重ねました。
- ・ 高齢者支援の一つとして、地区コミュニティ協議会、生協、市社会福祉協議会が協議して、令和3年4月から買い物サロンを本格的にスタートしました。
- ・ 会員登録やカタログの見方、書き方などは、生協やコープフレンズの支援をいただきながら行いました。返品や注文した商品の過不足、注文修正などがある場合は、地区コミュニティ協議会と市社会福祉協議会が随時連携して対応することとしています。

「地域内でも離れている所に住んでいる人とも会えるのが嬉しい。お互いが会う機会になっています。」
「間違い探しや脳トレも楽しいです！」
「家で1人でしないことが出来るので週1回の楽しみにしています。カタログを見て選ぶのも楽しみです。」



3 これまでの活動

(1) 工夫していること

- 利用者に便利な送迎・お届け
 - ・ コミュニティセンターまで来ることが難しい方へは、市社会福祉協議会の公用車貸し出し制度を利用した送迎のほか、地区コミュニティ協議会のメンバーが商品を届けることで利便性を図っています。

- ・ 商品は、生協の配達担当者が利用者お一人お一人の名前を呼んで手渡ししており、市社会福祉協議会の赤い羽根共同募金配分金助成金で購入した保冷バックに入れて家に持ち帰っています。

- 衣類の販売で喜ばれる
入来地区は衣類を販売しているところがないので、年に2回衣類をコミュニティセンターに運び入れ、販売することで皆さんに喜ばれています。

- 人との交流の場に
男性の利用もあり、簡単料理や食事についてのワンポイントアドバイスなど情報交換も楽しみになっています。

- コロナ禍の運営
サロン時間の短縮や、商品の受け取りを手渡しから、コミュニティセンター玄関に置き配をし、受け取りを見守る方法に変更するなど工夫しました。

(2) 活動の成果

- 参加する楽しみ
令和3年度は、3名の参加者が皆勤賞となり、「買い物も助かるが、人と話ができるのが楽しみ。家から出ると解放されて気分が晴れる。」という喜びの声も聞かれています。

- 運営の方向性
利用者の声により、地区コミュニティ協議会が開催内容の工夫を市社会福祉協議会に提案し、生協・社協定例協議会時に共有することで、協力体制をつくっています。

4 今後の抱負

未利用の方に対し、利用の働きかけを継続していきたいです。
また、買い物サロンの運営を地域のみで行っている強みを活かして、新たな取り組みやアイデアを探しながら、地域力をさらに高めていきたいと思っています！

長島町

美化活動

アジサイロードをいつまでも美しく！

さす えろうじん

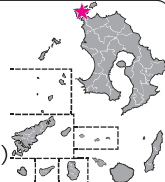
指江老人クラブ 若葉会

わかばかい

総人口 9,705人
高齢化率 36.6%
(令和2年国勢調査)



- (1) 活動地域
指江地区
- (2) 活動開始時期
平成20年頃
- (3) メンバー
約23人(令和4年3月現在)



1 活動内容

- (1) 「アジサイロード」の整備
○実施日：毎年、四半期ごと(5月は特別に実施)
○場 所：指江川沿いの「アジサイロード」
○内 容：アジサイの剪定、草払い
- (2) 「小学生の登校」の見守り
○実施日：毎週火・金曜日
○内 容：子ども支援隊が児童と一緒に登校しながら、交通安全指導・あいさつ運動を実施
- (3) 「小学生との交流」
○実施日：年間を通じて随時
○内 容：グラウンドゴルフ、碁遊び、昔遊びの継承(教え)、児童とのふれあいを実施
- (4) 「奉仕・環境美化」活動
○実施日：①年3回 ②定期的を実施
○内 容：①古墳の清掃 ②十五社神社の清掃、墓地の清掃



2 活動までの経緯

- (1) 取組の背景
長島町では、平成19年4月に景観条例を施行し、町民が誇りの持てる、潤いと安らぎのある特色あるまちづくりを提唱しています。また、その一環として、島全体を景観地区ととらえ「石積みと花」をテーマに、長島を一周する国道・県道などの沿道を四季の花でラインとして繋ぐ「ぐるっと一周フラワーロードづくり」事業を展開することになりました。
- (2) 活動の経緯
 - ・ 町の景観美化の取組のために、町から無料でアジサイ苗の提供を受けました。(平成28年～)
 - ・ 提供を受けたアジサイ苗を、地域の役員が指江川兩岸約400mに植え、アジサイロードとして整備しました。
 - ・ 今では、老人クラブ会員みんなでアジサイロードの草払いや枝葉の剪定等を行い、景観を維持しています。

「顔を合わせてみんなと作業するのが楽しいです！」

「アジサイの花が新型コロナウイルスで沈んだ気持ちを明るくしてくれます。」



3 これまでの活動

- (1) 工夫していること
 - 県の補助金を有効活用
県みんなの水辺サポート推進事業で年間3万円の補助があり、草払いのためのビバークの燃料代や飲み物代等にも活用できるので、大変助かっています。
- (2) 活動の成果
 - 色とりどりのアジサイによる癒し
毎年5月の中旬頃に、白や青、ピンクなど鮮やかに咲き始めた約500本のアジサイを眺めながら、草刈り機などを使って1時間草払いの作業をし、汗を流しています。メンバーからは、「色とりどりのアジサイを見ると、疲れが吹っ飛ばす」という声が聞かれています。
 - 保育園児の笑顔
アジサイロードが近くの保育園児の散歩コースにもなっており、地域の方にも喜ばれています。
 - ドライバーが立ち止まる
車を停めて、写真を撮る姿が頻繁に見かけられており、ドライブ等の流入人口が増えることも期待されます。
 - みんなが笑顔で参加
四半期ごとに1回、草払いや剪定作業があります。みんなが参加してくれるのがうれしいです。
 - 町の環境美化運動の一翼
町内で花づくりの機運が高まり、町全体が美しく変わりつつあります。この活動は、町の「石積みと花による沿道景観づくり」の一翼を担っています。
 - 景観協定認定団体に認定
令和2年2月に町からボランティアで国道や県道沿いの花壇を管理し、花による景観づくりを推進する「ふるさと景観サポーター」の景観協定認定団体の1つに認定されています。

4 今後の抱負

町の推進する「石積みと花による沿道景観づくり」に寄与するため、今後もアジサイロードの整備活動に取り組むとともに、花作りや土作りの講習会等も計画してみたいと考えています！

さつま町

しら お がわ く こうれいしや たい
白男川区高齢者おたすけ隊

おたすけ隊

「住民力」にて地域の発展と福祉向上を目指し、活動しています!

総人口 20,243人
高齢化率 41.8%
(令和2年国勢調査)



- (1) 活動地域
白男川区
- (2) 活動開始時期
平成23年6月
- (3) メンバー
19人(令和4年3月現在)



1 活動内容

「生活支援」の実施

- 実施日：随時(毎週火曜日は休み)
- 内容：家屋周辺の除草・粗大ごみの配送
家財道具の整理・障子張など
- 対象者：白男川区が認める支援を必要とする高齢者・生活不自由者等
- 利用料：隊員1人当たり1時間500円

<活動の流れ>

- ①おたすけ隊事務局or隊員に依頼の連絡
- ②隊長が、依頼内容が活動対象であるか判断し、隊員に内容を伝える
- ③隊員が活動実施
- ④隊員が利用者から料金を受け取る
- ⑤隊長へ口頭で活動を報告



2 活動までの経緯

- (1) 取組の背景
平成22年度の白男川区の活性化委員会で高齢者への支援策を検討したところ、家屋周辺等の整理ができず困っている方が多いことが判明。そこで、「シルバー人材センターのように、もっと近隣で気軽に頼める活動を地域でしてみようか」という話になりました。
- (2) 活動の経緯
地区内の青壮年部(50~70代)や女子部が主体となった有志が立ち上がり、おたすけ隊を組織化。当時の小学校の校長先生に相談し、地域の主なメンバーや校長先生が話し合いを複数回重ね、まずは規約を制定しました。

地域の福祉・民生部会で、具体的な活動内容や活動メンバー、支援対象者をピックアップ。その後、おたすけ隊のチラシ(活動内容、連絡先等)を作成し、白男川区の全戸に配布しました。

「地域の高齢者の生活を支えているということが、自分の生きがいにもなっています!」

「活動を通じて地域の方とふれあったり体を動かしたりすることによって、自分自身の元気(介護予防)にもつながっていると感じます。」



3 これまでの活動

- (1) 工夫していること
 - おたすけ隊事務局の設置
白男川区の中心地にあり、地域行事やサロン等が行われ、自然と人が集まる場所である「紫陽館」に事務局を常設し、利用者からの電話連絡に対応できるようにしています。
 - 組織の運営費
 - ・白男川区公民館からの補助(年3万円)を組織の運営費に充当しています。
 - ・利用料金500円のうち、400円は作業した隊員の報酬とし、100円を組織の運営費に充当しています。組織の運営費は、機材や替刃の費用等となっています。
 - 気をつけていること
けがや熱中症に気をつけて作業をしています。また、依頼を受けてから作業まで、できるだけ日をあけないよう心がけています。
- (2) 苦勞していること
 - 平日活動の隊員や後継者の確保
定年後に仕事を再開し、土日しか活動ができない隊員もいることから、平日に活動できるメンバーの加入促進に取り組んでいるところです。また、後継者の確保についても、今後も粘り強く勧誘していきたいと思っています。
- (3) 活動の成果
 - 活動の原動力
利用者がとても喜んでくれることが原動力となっています。また、作業後の利用者との「茶のみ」が互いの良い話し合いの場になっています。
 - 町役場による広報
隊の活動が、「地域の絆が強まる良い取り組み」として行政に認識され、町内の他の地域にも広げていければと、積極的に周知・広報しています。

4 今後の抱負

隊員も高齢化の波が押し寄せていることから、後継者育成が急務であり、後継者の確保に努めたいと思います。
今後も、引き続き高齢者からの身近なニーズに応えられるよう取り組みたいです。