

# サロン活動 転倒予防教室 事例集



長 浜 市



長浜市社会福祉協議会



平成30年2月発行

# 目次



はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・	1
サロン・転倒予防教室とは・・・・	2
支えあいの活動・・・・・・・・・・	3
サロン・転倒予防教室実施状況・・	5
活動事例・・・・・・・・・・・・・・・・	①～②⑥
おわりに・・・・・・・・・・・・・・・・	6



地域のつながりが希薄になってきていると言われている現在、住みなれた地域でいつまでも安心して暮らすためには、自分が住む地域のつながりが重要とされています。長浜市では、自治会を単位としたサロン活動、転倒予防教室が各地で広がっており、地域に合わせた内容で活動をされています。このような活動が広がることで、地域力が高まり、互いに支え合う関係づくりにつながっています。



# サロン

同じ地域に住む住民同士の交流の場として、定期的集まる場のことをサロンと言います。近隣住民みんなが参加でき、つながりをつくるのが目的の一つです。「自分たちのサロンは自分たちで作る」という思いで地域の状況や活動に合わせてできることを無理のない範囲で取り組む活動です。

## 内容

地域の特徴や集まる人などの工夫で内容を企画し取り組まれています。

例) おしゃべり、レクリエーション、体操、ゲーム、作業(折り紙、手芸)、健康チェック、調理、食事、勉強会 など。

## 参加者・スタッフ

子どもから大人まで、どなたでも参加できます。運営は主に自治会長、民生委員児童委員、福祉委員、赤十字奉仕団、健康推進員、老人会、有志のボランティアが行います。

# 転倒予防教室

住みなれた地域の中でいきいきと自分らしい暮らしをできるように、馴染みの人たちと一緒に、楽しく体操を続ける活動です。介護予防活動の「通いの場」として自治会単位で体操に取り組む活動です。

## 内容

運動に必要な部分(運動器)の機能の低下予防の体操(きゃんせ体操など)や体力測定など

## 参加者・スタッフ

おおむね65歳以上の方で、運動器の機能向上を図り、自主活動につなげたいと希望される方です。



# 支えあいの活動

長浜市の高齢化率

27.3%

平成 30 年 1 月現在



7年後には高齢化率が

29.4%\*

になると予想されています・・・

※国立社会保障・人口問題研究所

『日本の地域別将来推計人口』（平成 25 年 3 月推計）より

支えあいの活動に  
関心が高まっています

地域での助けあい・支えあいの輪を広げるために必要なことは？

53.8%

「住民同士が交流をとおして知り合う機会を増やすこと」

近所に困っている人がいる時にできることは？

安否確認の声かけ

68.0%



話し相手

56.1%

※長浜市地域福祉計画策定に向けてのアンケート調査報告書（平成 23 年 10 月）より

サロン活動・転倒予防教室は、  
自治会のつながりづくりの活動として注目されています！



長浜市全体のサロン実施自治会数

302 / 425 自治会



長浜市全体の転倒予防教室実施自治会数

218 / 425 自治会

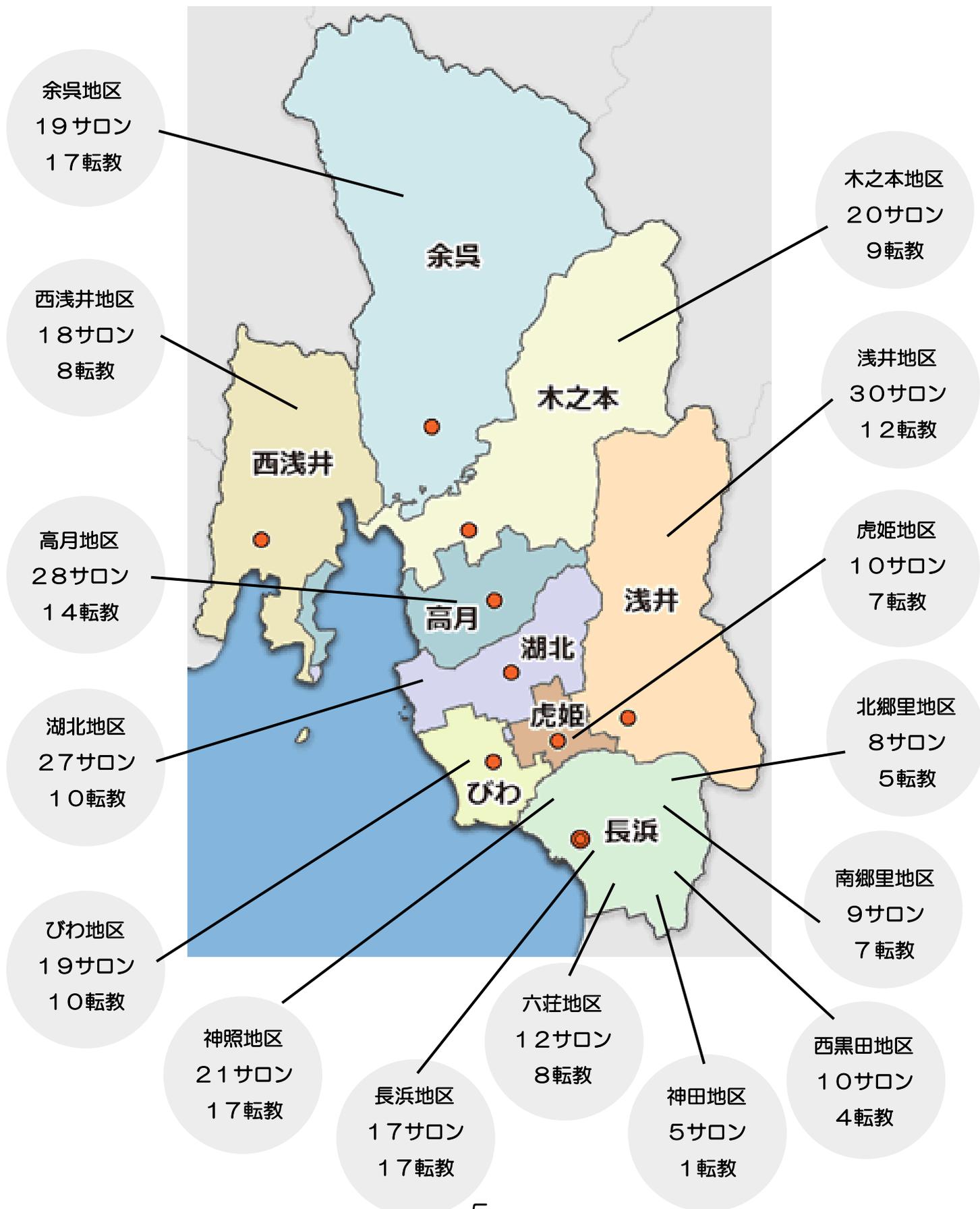
長浜市においても、253 のサロン、146 の転倒予防教室が活動されています。  
活動の様子はさまざまで、1つの自治会に複数のサロンがあるところや複数の自治会合同で  
されているところもあります。歩いて行ける気楽な居場所として活動をされています。

## ～ 各地区の人口データ ～

平成30年1月1日現在 住民基本台帳より

	全人口	65歳以上人口	高齢化率	80歳以上人口
長浜市	119,227人	32,594人	27.3%	10,939人
地区名	全人口	65歳以上人口	高齢化率	80歳以上人口
長浜	9,346人	2,974人	31.8%	1,166人
六荘	14,032人	2,864人	20.4%	929人
南郷里	10,574人	2,507人	23.7%	645人
神照	19,648人	4,105人	20.8%	1,252人
北郷里	4,277人	1,297人	30.3%	402人
西黒田	2,230人	723人	32.4%	265人
神田	1,206人	405人	33.5%	140人
浅井	13,081人	3,397人	25.9%	1,130人
びわ	6,836人	2,175人	31.8%	718人
虎姫	5,028人	1,561人	31.0%	541人
湖北	8,489人	2,468人	29.0%	825人
高月	9,748人	2,838人	29.1%	905人
木之本	7,167人	2,522人	35.1%	943人
余呉	3,158人	1,263人	39.9%	519人
西浅井	4,041人	1,394人	34.4%	500人

# 各地区サロン・転倒予防教室実施状況



※転教…転倒予防教室

# びわ地区



自治会	サ・転	サロン・転倒予防教室名	ページ数
細江	サ	よろうかい・にこにこ会	①
	転	ごんせ体操	②
曽根	サ	曽根町福祉委員会	③
	転	きゃんそね	④
錦織	サ	錦織おしゃべり会	⑤
落合	サ	なかよし会	⑥
難波	サ	たべてしゃべろう会	⑦
	転	難波いきいき体操	⑧
新居	サ	新居みんなのサロン	⑨
	転	新居てんとうむしクラブ	⑩
野寺	サ	おたっしゃ会	⑪
	転	野寺町あじさいサロン	⑫
大浜	サ	ひだまりの会	⑬
中浜	サ	中浜サロン「しゃべり場」	⑭
南浜	サ・転	語ろう会・南浜転倒予防教室	⑮
川道	サ	川道町福祉委員会	⑯
	転	川道いきいき体操	⑰
弓削	サ	弓削おたっしゃかい	⑱
香花寺	サ	香花寺土曜サロン	⑲
上八木	サ・転	上八木サロン あざみ会	⑳
下八木	サ	みちづれサロン・なごみ会	㉑
早崎	サ	早崎福祉J・Hの会 「よらんね会」	㉒
益田	サ	益々会（益田いきいきサロン）	㉓
安養寺	サ	いきいきサロン	㉔
	転	ふれあいサークル	㉕
御館	転	御館元気クラブ	㉖





## よろうかい・にこにこ会

場 所：細江会館  
 開催頻度：年10回程度  
 開催日：随時決定  
 開催時間：10:00~14:00  
 参加者数：約15人  
 スタッフ数：約10人  
 参加費：100円~500円

## 細江



### 📝 取材者メモ

80歳以上の方が多く参加されていて、とても元気をいただきました。

### いち押しポイント

よろうかいでは、ボランティアさんに協力いただき昼食を出しています。みんなと一緒に食事をする機会が少ないので、好評をいただいています。

にこにこ会では、おしゃべりを中心としています。ボランティアさんの手作りのお茶菓子をいただきながら、会話にも花が咲きます。



## ごんせ体操

場 所：細江会館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第2、4木曜日  
 開催時間：13:30~15:00  
 参加者数：約20人  
 スタッフ数：5人  
 参加費：年間3,000円

## 細江



### 📎 取材者メモ

体操に加えて、みんなでの歌を楽しみとして活動されている転倒予防教室です。

### いち押しポイント

月2回先生に体操を教えてもらいながら続けています。1時間ほど体操をして、歌声喫茶のように懐かしのメロディーをみんなで歌っています。お茶菓子を食べながらおしゃべりをするのも楽しみの一つです。月2回みんなと顔を合わせるのが楽しみです。



## 曾根町福祉委員会

## 曾 根

場 所：曾根公館  
 開催頻度：年7回程度開催  
 開催日：日曜日  
 開催時間：10:00～11:30  
 参加者数：約20人  
 スタッフ数：16人  
 参加費：無料



### いち押しポイント

年間計画を立てて、早めにお知らせしています。毎回地域の方なら誰でも参加できるので、子どもから高齢者まで幅広いです。年に2回程、子ども会と一緒に行事もしています。地域の方みんなでサロンを盛り上げていこうと思っています。

### 📝 取材者メモ

サロンの後は毎回茶話会をされています。地域みんなのサロンですね。



## きゃんそね

場 所：曾根公民館  
開催頻度：週1回  
開催日：木曜日  
開催時間：9：30～11：00  
参加者数：15～20人  
スタッフ数：1人  
参加費：無料

## 曾 根



### いち押しポイント

曾根の方ならどなたでも参加できるので、年1回はチラシで全戸にお知らせをしています。

主にきゃんせ体操をやっていますが、自分たちで集めた体操のDVDなどをみえています。市の体力測定を活用して、体操の効果をみんなで感じています。

### 取材者メモ

休憩はお茶とおしゃべりを、後始末はみんなです。体操中も和やかにされていました。



## 錦織おしゃべり会

場 所：錦織公民館  
 開催頻度：2ヶ月に1回  
 開催日：第2土曜日  
 開催時間：10:00～14:00  
 参加者数：20～60人  
 スタッフ数：11人  
 参加費：200円

## 錦 織



### 取材者メモ

以前スタッフをされていた方も参加者として参加されていて和やかな雰囲気でした。

### いち押しポイント

午前中は、催しをしてみんなで昼食をいただきます。午後からは、毎回全員で歌を歌っています。

歌の本があるので、みなさんに1曲ずつ選曲してもらっています。全員で歌うと一体感もあって、なかなかの大迫力でみなさん楽しみにされています。



## なかよし会

場 所：落合コミュニティセンター  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第2火曜日  
 開催時間：10:00~14:00  
 参加者数：15~20人  
 スタッフ数：4人  
 参加費：500円

## 落 合



### 取材者メモ

来年サロンができて20周年を迎えられるなかよし会。これからも続けていきたいと話されていました。

### いち押しポイント

サロンでは毎回みんな一緒にお昼を食べています。手作りの時やお弁当の時、みんなで一緒に食べるといっそうおいしく感じます。

内容は年間計画を出して、みんなが一緒に楽しめるものになるように、工夫しています。



## たべてしゃべろう会

場 所：難波公民館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：水曜日  
 開催時間：10:00～15:00  
 参加者数：10人  
 スタッフ数：8人  
 参加費：500円

## 難波



### 取材者メモ

手先が器用な方が多いので、みなさん  
 上手に作品を作っておられました。文化  
 祭にも展示されているそうです。

### いち押しポイント

同じ難波の人でもサロンといった機  
 会がないと、なかなか会えないので集ま  
 ることが大切だと思っています。

サロンの日はみんなで昼食をとりま  
 すが、年に1回、車を乗り合わせてみん  
 ならで回転寿司に行くのが恒例になっ  
 ています。みんなでおでかけするのも楽し  
 いです。



## 難波いきいき体操

場 所：難波公民館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：月曜日  
 開催時間：13:30～14:45  
 参加者数：約15人  
 スタッフ数：全員  
 参加費：月300円

## 難波



### 取材者メモ

ペアでの振付もあり、とても息の合った体操でした。

### いち押しポイント

7、8年前から始まった転倒予防教室。月ごとに当番を決めており、誰かに負担がかりすぎないようにしています。

ペアになり、うちわを使う体操もあります。振付はやっているうちにみんな思い出します。きゃんせ体操やリズム体操など、いろいろ組み合わせています。



## 新居みんなのサロン

場 所：新居会議所  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第1木曜日  
 開催時間：13:00~15:00  
 参加者数：約15人  
 スタッフ数：6人  
 参加費：500円

## 新 居



### 📝 取材者メモ

「教わったことを、次にも覚えてなあかなあ」と話され、みんな一緒に頑張っておられます。

### いち押しポイント

サロンが始まったときから、3つのお約束を守っています。

- ① 「ひとの悪口」は言わない
- ② サロンで聞いたことは、他言しない
- ③ たのしい、前向きな話題をする

これをみんなで一緒に言うことで、ゆかいで、たのしいサロンづくりができていていると思います。



## 新居てんとうむしクラブ

場 所：新居会議所  
 開催頻度：週1回  
 開催日：火曜日  
 開催時間：9：30～11：00  
 参加者数：約15人  
 スタッフ数：参加者全員で担っている  
 参加費：無料

## 新 居



### 取材者メモ

健康のことを思い、立ち上がった新居てんとうむしクラブ。顔を合わせることが楽しみの一つです。

### いち押しポイント

当番制で、会議所の鍵開け、戸締め、いすの準備をして、誰かひとりに負担がかからないようにしています。

お茶など自分たちで持ってきて、休憩時間にはおしゃべりも楽しんでいます。一人で続けることは難しいけど、みんなですることによって励みになります。



## おたっしゃ会

場 所：野寺会議所  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第2水曜日  
 開催時間：10:00~14:30  
 参加者数：5人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：外食の時に合わせて

## 野 寺



### 参加者・スタッフの声

おたっしゃ会が立ち上がったのは平成23年。食事に外に出かけたり、お弁当を食べながらおしゃべりを楽しんだり…と、賑やかに開催中です。スタッフは1人ですが、会場準備や外食時の手配などできる範囲で協力させてもらっています。参加者の皆さんにとっては、いなくてはならないスーパーマン的な存在です。

### 取材者メモ

皆さんの賑やかな笑い声に包まれた素敵な時間を一緒にさせていただきました。ますますお達者で…😊



## 野寺町あじさいサロン

場 所：野寺会議所  
開催頻度：週1回  
開催日：金曜日  
開催時間：13:30~15:00  
参加者数：9人  
スタッフ数：1人  
参加費：無料

## 野 寺



### 取材者メモ

出前講座など入れながら体操をされています。コーヒータイムといったホッとする時間も長く続けるコツですね。

### いち押しポイント

平成28年度から始まった転倒予防教室。きゃんせ体操を主に続けています。みんながそれぞれ知っている指体操などを教え合っています。

コーヒーを飲みながらおしゃべりするの楽しみの一つです。これからも工夫しながら続けていきたいです。



## ひだまりの会

## 大 浜

場 所：大浜会館  
 開催頻度：年9回ほど  
 開催日：随時決定  
 開催時間：10:00～12:00  
 参加者数：22～23人  
 スタッフ数：8人  
 参加費：400円(無料の日もあり)



### いち押しポイント

お昼ご飯をみんなで食べる日を作っています。みんなで食べるごはんは賑やかで、楽しい時間です。この間は、スタッフの手作りいろいろをみんなでいただきました。簡単なものしか作れないのですが、喜んでもらえるのも励みになります。

### 📎 取材者メモ

スタッフの中でも役割分担をされていて、工夫しながらサロン活動をされています。



## 中浜サロン シャベリ場

場 所：中浜会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：火曜日  
 開催時間：10:00～11:00  
 参加者数：約6人  
 スタッフ数：3人  
 参加費：100円

## 中 浜



### 📝 取材者メモ

サロンは歌を歌うことから始まります。元気が湧いてきますね。

### 参加者の声

5年ほど前から始まったサロン旅行。なかなか遠くにでかけることも少なくなったので、みんなでのお出かけを楽しみにしています。行先もみんなで決めるので行く前から楽しみです。

毎月参加していて、色々な催しものがあり、楽しみにしています。



## 語ろう会 南浜転倒予防教室

南 浜

場 所：南浜会館  
開催頻度：サロン 月1回  
          転倒予防教室 週1回  
開 催 日：サロン 随時決定  
          転倒予防教室 火曜日  
開催時間：サロン 10:00~  
          転倒予防教室 13:30~  
参加者数：18人~50人  
スタッフ数：約11人  
参加費：サロン 500円  
          転倒予防教室 月500円



 取材者メモ

賑やかなサロンと転倒予防教室です。

### いち押しポイント

サロンでは、毎回参加者の方がお花を用意してくれます。90歳を超える方が「がんばらなあかなあ」とお花をいけておられるので、みんな励みになっています。

転倒予防教室では、DVDを見ての体操や先生に来ていただいています。休憩時間にみんなでおしゃべりするのも、楽しみの一つです。



## 川道町福祉委員会

## 川道

場 所：びわ南コミュニティセンター  
 開催頻度：月1回  
 開催日：随時決定  
 開催時間：10:00~13:00  
 参加者数：約30~70人  
 スタッフ数：31人  
 参加費：200円程度



### 📝 取材者メモ

大人数でのサロンはとても賑やか。みんなでいただく、健康推進委員さん推薦の献立も人気です。

### いち押しポイント

年齢ごとに分けてサロンを開催しています。同世代ごとに話も弾み、またスタッフと参加者の世代を超えたコミュニケーションも図ることができます。

季節の行事によっては、自治会みんな参加できるサロンも開催しています。今年はそばまつり。大変盛り上がりました。



## 川道いきいき体操

場 所：びわ南コミュニティセンター  
 開催頻度：週1回  
 開催日：毎週水曜日  
 開催時間：13:30~15:00  
 参加者数：21人  
 スタッフ数：3人  
 参加費：月500円

## 川 道



### 参加者・スタッフの声

今年で6年目になります。立ち上げ当初から、先生に来ていただいて毎週開催しています。1人ではなかなか続けられませんが、みんなが来てくれるので続けられています。休憩時間は、おしゃべりの花が咲き、それも楽しみの一つです。

### 取材者メモ

転倒予防教室のサポーター講座などにも参加されて、いきいき体操でも活かされています。



## 弓削おたっしゃかい

場 所：弓削会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：毎月1日  
 開催時間：10:00～12:00  
 参加者数：20人  
 スタッフ数：5人  
 参加費：200円

## 弓 削



### 取材者メモ

今年度から本格始動した弓削のサロン。みなさんサロンの日を楽しみにされています。

### いち押しポイント

毎月1日開催にすることで、サロンの予定をわかりやすくしています。サロン開催前には自治会放送による案内も行っています。

みんなで食事を囲むことが楽しいので、お食事会などを計画しています。まだサロンを始めたばかりですが、これからも続けていきたいです。



## 香花寺町土曜サロン

場 所：香花寺自治会館  
 開催頻度：冬季の月2回程度  
 開催日：土曜日  
 開催時間：10:00～15:00  
 参加者数：約15名  
 スタッフ数：5名  
 参加費：200円

## 香花寺



### 📎 取材者メモ

参加者の方による「なんでもクイズ」をみなさん楽しみにされていました。

### いち押しポイント

冬季はなかなか外に出にくいので、近くで集まる場が欲しいと冬季のサロンが始まりました。楽しい会話と情報交換の場であり、参加者とボランティアの生きがいになっています。

毎回チラシを作って、前회가どのような内容であったか、今回はどのようなことをするのかを伝えています。



## 上八木サロン あざみ会

場 所：上八木会議所  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第2、第4火曜日  
 開催時間：第2火曜 10:00~11:30  
                   第4火曜 10:00~15:00  
 参加者数：15人  
 スタッフ数：5人  
 参加費：500円

## 上八木



### 取材者メモ

みんなで集まり食事をいただくことが元気の源ですね。

### いち押しポイント

年間計画を立てて、わかりやすくしています。第2火曜日は転倒予防体操とし、第4火曜日は転倒予防体操のあとにサロンを開催しています。年3回程度は外に買い物や食事をしに出かけています。乗り合いでかける道中もお話が弾みます。



## みちづれサロン・なごみ会

場 所：下八木公民館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：随時決定  
 開催時間：10:00~12:00過ぎ  
 参加者数：30~40人  
 スタッフ数：約25人  
 参加費：500円(みちづれサロン)

## 下八木



### 取材者メモ

今回伺ったときは、小さいお子さんからいつも来ておられるサロン参加者まで、とても賑やかでした。

### いち押しポイント

夏には子どもも含めた自治会のみなさんとの交流の場を開催しました。普段なかなか一緒に集まる機会が少ないので、こういう機会を大切にしていきたいと思いました。

食事の準備など地域のみなさんの力があってこそそのサロンであると思っています。



## 早崎J・H福祉の会 よらんね会

場 所：早崎公民館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第3日曜日  
 開催時間：10:00～12:00  
 参加者数：15～20人  
 スタッフ数：7人  
 参加費：無料（花見 500円）

## 早 崎



### 取材者メモ

今年100回目を迎えた「よらんね会」。年2回は、子どもたちとの交流の機会もあります。

### いち押しポイント

サロンは、数え80歳以上が対象なので、いつも思い出を語り合うことが多いです。同世代だからできる話もあるので、なかなか途切れません。スタッフが教えてもらうこともたくさんあります。

「〇〇さん来てやーれんな」と話が出れば、スタッフが様子を見に行くこともあります。みんなが気軽に寄るサロンです。



## 益々会 (益田いきいきサロン)

場 所：益田公民館  
 開催頻度：2ヶ月に1回  
 開催日：随時決定  
 開催時間：10:00~12:30  
 参加者数：15人  
 スタッフ数：11人  
 参加費：500円

## 益 田



### 取材者メモ

夏の暑い日は、エアコンのよくきく社務所でされていました。みんなで食べる昼食も楽しみにされています。

### いち押しポイント

みんなで一緒にできることを、楽しんでやっています。サロンが終わった後に、次回の打ち合わせを行い、一軒一軒手配りで、誘いかけを行っています。

サロンではみんな「それなり」に動くので、運動不足の解消にもなっているかなと思っています。



## いきいきサロン

場 所：安養寺ふれあい会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第3または第4土曜日  
 開催時間：10:00~12:00  
 参加者数：約20人  
 スタッフ数：約7人  
 参加費：無料

## 安養寺



## いち押しポイント

お知らせのチラシには、次は何をするのかと前回は何をしたのかを載せています。また、お迎えが必要な時は連絡していただくように書いています。

サロンが始まると体操や少し頭の体操をしています。サロンの内容によって、地域の得意な人にも来ていただいています。声をかけあって来ていただけるのはありがたいですね。

### 📎 取材者メモ

「前回のサロンは何をしたかを伝える」  
 すごく大切なことだなと思いました。



## ふれあいサークル

場 所：安養寺ふれあい会館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：奇数月 火曜日  
           偶数月 木曜日  
 開催時間：13:00～15:00  
 参加者数：約15人  
 スタッフ数：約3人  
 参加費：無料

## 安養寺



## いち押しポイント

安養寺でもっと元気になろうとの思いから転倒予防教室を今年度始めました。きゃんせ体操をしていて、出前講座も活用しています。

奇数月と偶数月で開催曜日を変えているので、体操の日の前日と当日に放送で呼び掛けています。年末には忘年会として、茶話会をして、おしゃべりを楽しみました。

### 取材者メモ

みんなで楽しみながら体操を続けられるように、工夫されています。



## 御館元気クラブ

場 所：御館自治会館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：金曜日  
 開催時間：9：30～11：00  
 参加者数：12人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：無料

## 御 館



### 取材者メモ

出前講座なども活用しながら、長く続けられるように工夫されていました。

### いち押しポイント

普段はキャンセル体操をしていますが、月の最終週はコグニサイズ、3ヶ月に1度くらい体操の先生に来ていただいています。そのほか、出前講座なども活用しています。

年1、2回程度お茶会やお食事会を開催しています。

## おわりに

今回、サロン活動・転倒予防教室事例集の作成にあたり長浜市内の各サロン、転倒予防教室に訪問をさせていただきました。どの活動も地域の現状に合わせて活動されていて、たくさん笑顔があり、地域での交流の場として位置付けられている様子を感じました。この事例集をとおして他のサロン、転倒予防教室の様子を感じていただき、今後の活動の参考にさせていただければと思います。

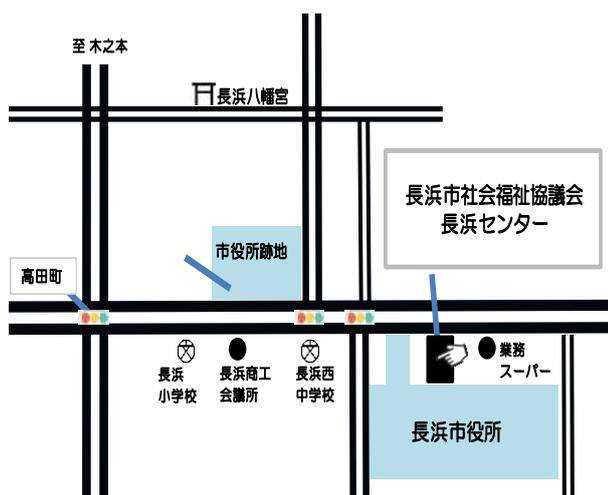
## ～ お問い合わせ ～

### 長浜センター

長浜市八幡東町441-6

電話：62-1804

FAX：64-2240

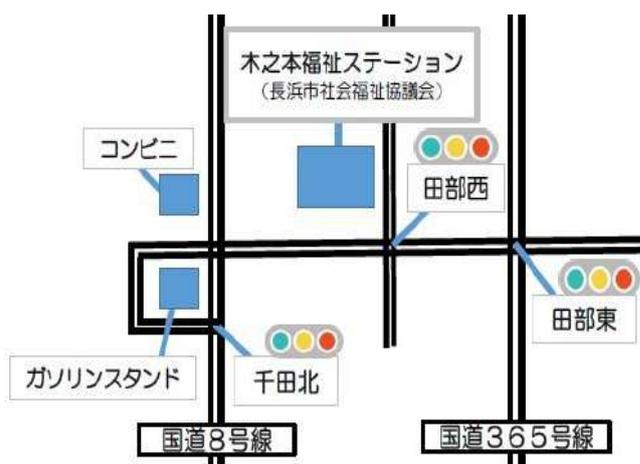


### 木之本センター

長浜市木之本町千田53

電話：82-5419

FAX：82-5721



いつでも気軽にご相談ください



