

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・・・・・・・・・・・・・・・・	①～⑥
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

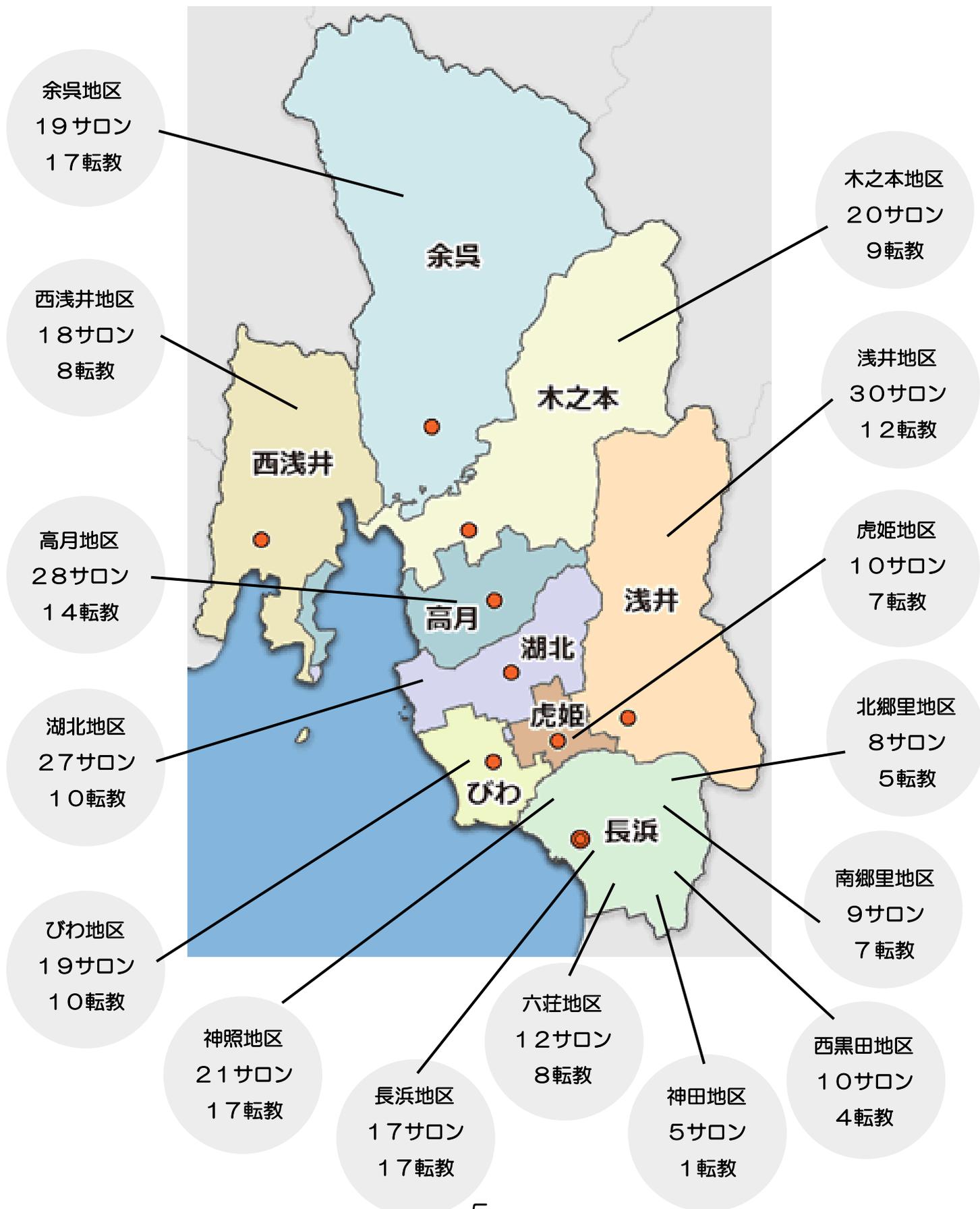
長浜市においても、253 のサロン、146 の転倒予防教室が活動されています。
活動の様子はさまざまで、1つの自治会に複数のサロンがあるところや複数の自治会合同で
されているところもあります。歩いて行ける気楽な居場所として活動をされています。

～ 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

神田地区



自治会	サ・転	サロン・転倒予防教室名	ページ数
加田西	サ	手芸の会・・・・・・・・・・・・・・・・	①
加田南	サ	水曜会・・・・・・・・・・・・・・・・	②
加田北	サ	北町マーガレット・・・・・・・・	③
加田今	サ	ニコニコ会・・・・・・・・・・・・・・・・	④
加田栄	サ	いきいきの会・・・・・・・・・・・・・・・・	⑤
神田全域	転	神田フレンズ・・・・・・・・	⑥



手芸の会

場 所：加田西会館
 開催頻度：月2回
 開催日：第1・3月曜日
 開催時間：13:00~15:30
 参加者数：5人
 スタッフ数：1人
 参加費：無料

加田西



参加者・スタッフの声

参加者が少数のサロンですが、サロンの日は楽しみです。歳をとってきたのですが、頑張って参加しようと思います。畑のこと、世間話に花が咲きます。

前はよく手芸をしていましたが、今はお菓子を食べながらおしゃべり会になっています。今まで、うちわや小物をたくさん作ってきました。

取材者メモ

サロンで作られた作品を見せていただきました。素敵な作品に心が和みました。



水曜会

場 所：加田南会館
 開催頻度：週1回
 開催日：水曜日
 開催時間：13:00～15:00
 参加者数：5人
 スタッフ数：5人
 参加費：無料

加田南



参加者の声

「集まって世間話をしてるだけなんやけど、これがええんよ～」

「しゃべってることが元気になるんですよ。」

持ち寄ったお菓子を食べながら、世間話をして笑って、この時間が楽しいです。たわいもないこの時間が、私たちの大切な時間です。

取材者メモ

持ち寄ったお菓子を食べながら、昔の神田を教えてくださいました。ありがとうございます。



北町マーガレット

場 所：加田北老人いこいの家
 開催頻度：2か月に1回
 開催日：第1月曜日
 開催時間：11:00~14:00
 参加者数：15人
 スタッフ数：2人
 参加費：無料

加田北



参加者の声

「集まる機会のあるこの場所が好きです。楽しみにしています。ここで大笑いしています。」と話された参加者さん。みなさんえがお！えがお！えがお！

ゲームをして、みんなで昼食を食べ大笑いして、集まる日をとても楽しみにしています。

取材者メモ

玄関を開けると同時に、大笑いが聞こえてきました。まさしく、笑う門には福来る。です。



ニコニコ会

場 所：加田今町民会館
開催頻度：年3回
開催日：不定期
開催時間：10:00~15:00
参加者数：18人
スタッフ数：2人
参加費：毎回1,000円



取材者メモ

神田のいいところをたくさん話してくださいました。人も地域もいいところ
です。

加田今



いち押しポイント

年3回開催のサロンですが、毎回内容は充実しています。

体操やおしゃべり、みんなと食べる昼食はとてもおいしいです。その中でも、季節に合った作品作りがいち押しです。

細かな作業はなかなか大変ですが、みんなで教え合ったり、手伝い合ったりして作っています。

作った作品は、持って帰って部屋に飾っています。



いきいきの会

場 所：加田栄会館
 開催頻度：月2回
 開催日：第3・4日曜日
 開催時間：9：00～12：00
 参加者数：48人
 スタッフ数：24人
 参加費：無料

加田栄



スタッフの声

「小さな自治会ですが、団結があるんです。」

サロン当日にまだ来られていない人を誘いにいったり、ゲームが始まればあちこちで大笑いがおこり、昔の神田地区運動会のビデオを見て若かりし自分を褒めたりと、にぎやかなサロンです。これからも、このつながりは大事にしていきます。

取材者メモ

嫁ぎ先から帰られていた娘さんがお子さんを連れてこられました。おばあちゃん、孫の笑顔に元気100倍です。



神田フレンズ

場 所：神田講堂
開催頻度：月2回
開催日：第1・3金曜日
開催時間：10:00~12:00
参加者数：22人
スタッフ数：3人
参加費：無料



取材者メモ

元気な笑顔がとても印象的でした。
体操をして、元気に過ごしておられるからですね。

神田広域



参加者・スタッフの声

月2回神田の講堂で転倒予防体操をしています。体操の先生にも来ていただく時もあります。

一人ではなかなか続けられませんが、みんなと一緒になら、あっという間に時間が過ぎていきます。

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。

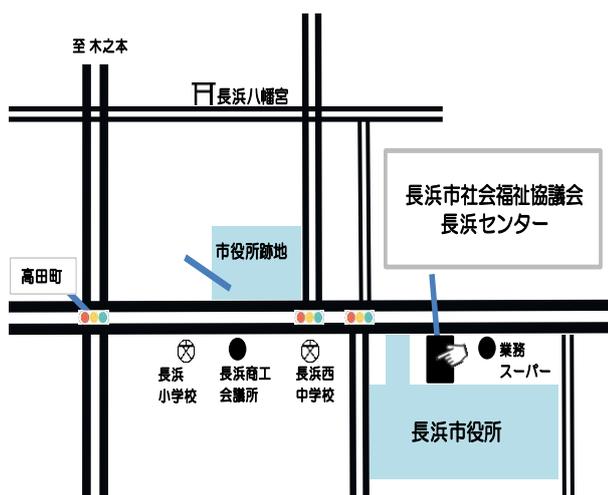
～ お問い合わせ ～

長浜センター

長浜市八幡東町441-6

電話：62-1804

FAX：64-2240

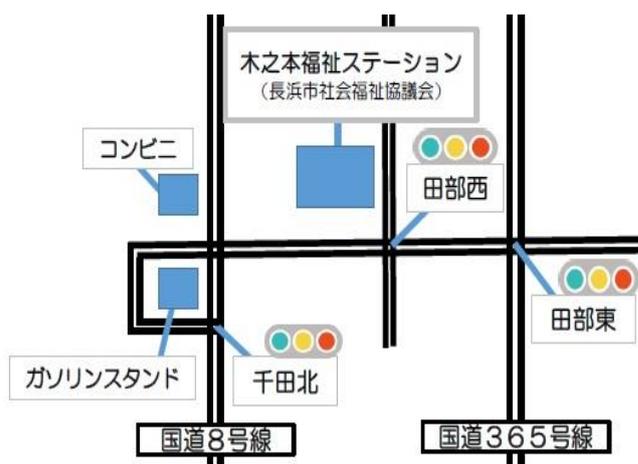


木之本センター

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



