

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・・・・・・・・・・・・・・・・	①～⑪
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

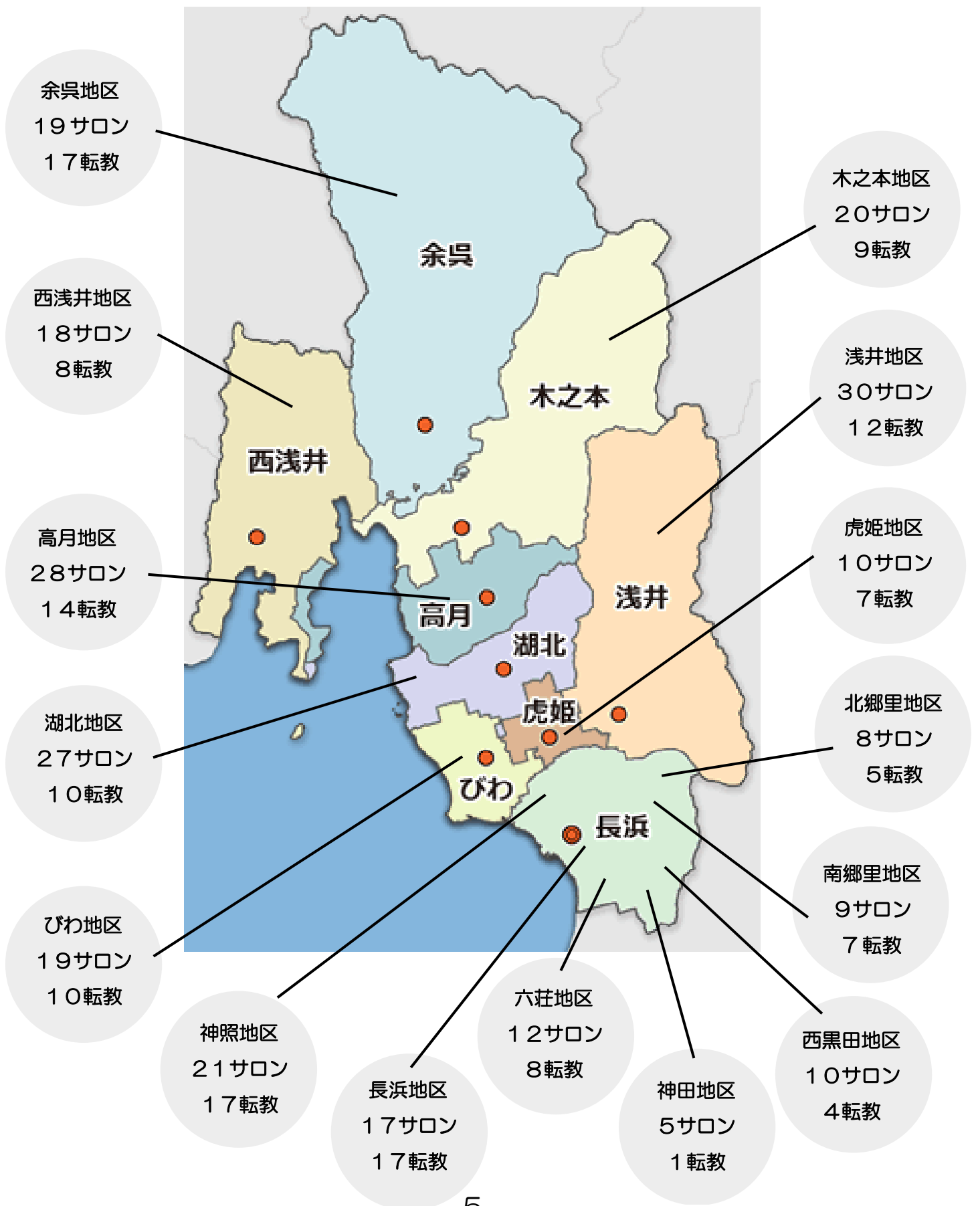
長浜市においても、253 のサロン、146 の転倒予防教室が活動されています。
活動の様子はさまざまで、1つの自治会に複数のサロンがあるところや複数の自治会合同で
されているところもあります。歩いて行ける気楽な居場所として活動をされています。

～ 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



北郷里地区



自治会	サ・転	サロン・転倒予防教室名	ページ数
春近	サ	春近町おしゃべり会・・・・・・・・・・・・・・・・	①
石田	サ	石田町ふれあいサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	②
石田	転	さわやか体操教室・・・・・・・・・・・・・・・・	③
堀部	転	草之実会転倒予防教室・・・・・・・・・・・・・・・・	④
保多	サ	保多町ふれあいいいきいきサロン・・・・・・・・	⑤
垣籠	サ	垣籠町いきいきサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	⑥
垣籠	転	垣籠元気クラブ・・・・・・・・・・・・・・・・	⑦
東上坂	サ	東上坂町サロン・・・・・・・・・・・・・・・・	⑧
西上坂	サ	西上坂町いきいきふれあいサロン・・・・・・・・	⑨
千草中	サ	千草中町ふれあいあじさいサロン・・・・・・・・	⑩
広域	転	北郷里連合地域づくり協議会・・・・・・・・	⑪



春近町おしゃべり会

場 所：春近会館
開催頻度：月1回
開催日：不定期
開催時間：10:00~15:00
参加者数：15人
スタッフ数：4人
参加費：100円

春 近



スタッフの声

みんなが笑顔で楽しんでいる様子
がうれしいので続けられています。町内
の方と同士のコミュニケーションも多
くとることができるので、やりがいを感じ
ています。

また、レクリエーションなど取り入
れ、全員が参加でき楽しめる内容をスタ
ッフで考え、活動しています。

取材者メモ

みなさんでワイワイと盛り上がり楽し
く活動されています。笑顔が絶えない魅
力的なサロンです。



石田町ふれあいサロン

場 所：石田会館
 開催頻度：月1回
 開催日：第1月曜日
 開催時間：10:00~14:00
 参加者数：25名
 スタッフ数：13名
 参加費：300円

石 田



取材者メモ

参加者の方が笑顔で参加され、活気あるサロン活動でした。

いち押しポイント

毎回内容を何にするかスタッフと話し合いながら考えています。季節に応じた内容やボランティアさんに依頼を行い、参加者全員が楽しめる内容を考えています。自治会の住民が協力してサロン活動を行い、住民同士のつながりができています。



さわやか体操教室

場 所：石田会館
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：8名
スタッフ数：2名
参加費：月500円



取材者メモ

教室の名前の通り「さわやか」に体操し、笑顔あふれる活動でした！

石 田



スタッフの声

毎週活動を行い、参加者一人一人が健康維持をできるようにと思っています。体操用のマットなども購入し、充実した体操を行えるようにしました。今後も継続的に活動を行い、参加者が健康に石田町で生活していけるようにと思っています。



草之実会転倒予防教室

場 所：堀部会館
開催頻度：月2回
開催日：第1・3火曜日
開催時間：9：30～11：00
参加者数：15人
スタッフ数：3人
参加費：1,000円



取材者メモ

血圧を測り、「今日は無理せずしよう」と考えながら1人ひとりが活動されています。

堀 部



いち押しポイント

体操を始める前に、一人一人の血圧を測り、自分の体調を確認しています。毎回計測し、記録を行っているため過去のデータを参考にし、自分の体調と向き合ってから体操を行うようにしています。各自が無理なく体操を行い健康で生活できるよう、活動をしています。



保多町ふれあいいきいきサロン

場 所：保多会館
 開催頻度：週1回
 開催日：火曜日
 開催時間：10:00~12:00
 参加者数：8人
 スタッフ数：9人
 参加費：300円

保 多



スタッフの声

参加者一人一人が保多町で人生の最期まで笑顔で元気に暮らしながら一人も寝たきり高齢者にならないようにと思い活動を行っています。

みなさんが活動中に楽しく過ごしてくださっているので自分自身も楽しく過ごせています。時間の中でそれぞれがやりたいことをしています。

取材者メモ

参加者の方がやりたいことをやりそれぞれで楽しんでいました。



垣籠町いきいきサロン

場 所：垣籠会館
 開催頻度：2ヶ月に1回
 開催日：不定期
 開催時間：10:00~13:00
 参加者数：18人
 スタッフ数：5人
 参加費：無料

垣 籠



スタッフの声

来ていただきたい人をどのように誘い来てもらうか、いろいろと試行錯誤しています。新しい方の参加もあり喜んでます。多くの方に参加いただきお喋りしていければと考えています。今後も来ていただけるような声をかけていきたいと思ひます。

取材者メモ

参加者の方々は仲が良く、住民同士のつながりが素晴らしい自治会でした。



垣籠元気クラブ

場 所：垣籠会館
 開催頻度：月2回
 開催日：第1・3水曜日
 開催時間：10:00~11:30
 参加者数：11人
 スタッフ数：4人
 参加費：無料

垣 籠



取材者メモ

元気にいきいきと体操を行い、日ごろの健康の秘訣が分かる体操教室でした。

いち押しポイント

ビデオを見て体操を行っています。内容は決まっていますが、ビデオを変えたりし、少しずつ工夫しながら体操を行っています。また、体操後には参加者同士で話をしています。話をする時間が楽しみで、参加者同士で情報交換の時間にしています。



東上坂町サロン

場 所：東上坂会館
開催頻度：月3回
開催日：木曜日
開催時間：9：30～11：30
参加者数：15人
スタッフ数：8人
参加費：無料



取材者メモ

地域住民同士での交流を大切にされており、ほのぼのとした居心地のいいサロンでした。

東上坂



いち押しポイント

毎回楽しんでもらうために、いろいろな遊びを取り入れています。ビンゴゲームや季節に応じた催しを企画して参加者みんなで楽しむことを考えています。活動の始めには体操を行い、健康的で楽しいサロン活動を行っています。



西上坂町いきいきふれあいサロン

場 所：西上坂会館
 開催頻度：2ヶ月に1回
 開催日：日曜日
 開催時間：10:00～14:30
 参加者数：15人
 スタッフ数：6人
 参加費：無料

西上坂



参加者の声

毎回楽しみにしています。みんなで勉強会や食事をするので1人ではできないことをする楽しさに気づくことができました。

参加するたびに時間いっぱいまでおしゃべりして帰ります。知り合いの人と気兼ねなくおしゃべりすることはストレス発散になるので毎回楽しみにしています。

取材者メモ

和気藹々の雰囲気ですくりにケーションを楽しんでおられました。



千草中町あじさいふれあいサロン

場 所：千草町自治会館
 開催頻度：月1回
 開催日：日曜日
 開催時間：10:00~14:00
 参加者数：8名
 スタッフ数：6名
 参加費：無料

千草中



参加者・スタッフの声

サロンに来れば、友人とおしゃべりやゲームなど楽しいことがたくさんあるので楽しみにしています！

開催日が近づくと対象者の方に声掛けをしています。見守り活動にもなるため今後も続けて声掛けをしていきたいです。

取材者メモ

自治会の役員の方や民生委員さんがサロンを運営し、地域全体が協力し取り組まれています。



北郷里連合地域づくり協議会

場 所：東部福祉ステーション
 開催頻度：週1回
 開催日：火曜日
 開催時間：10:00~12:00
 参加者数：15名
 スタッフ数：3名
 参加費：無料

広 域



いち押しポイント

北郷里連合地域づくり協議会で体操教室を開催しています。北郷里地区の方を対象に活動を行っています。自治会での開催のみでなく、全域で開催することにより、他町の方とのつながりを持つことができます。

取材者メモ

広域で活動されており、北郷里地区の方々が参加できる機会がある素晴らしい活動です。

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。

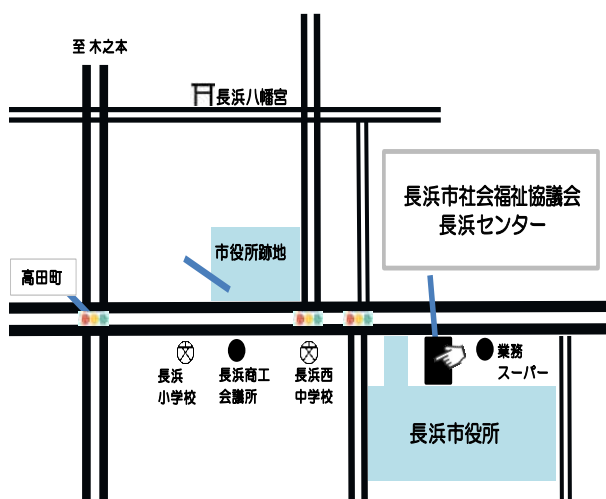
～ お問い合わせ ～

長浜センター

長浜市八幡東町441-6

電話：62-1804

FAX：64-2240

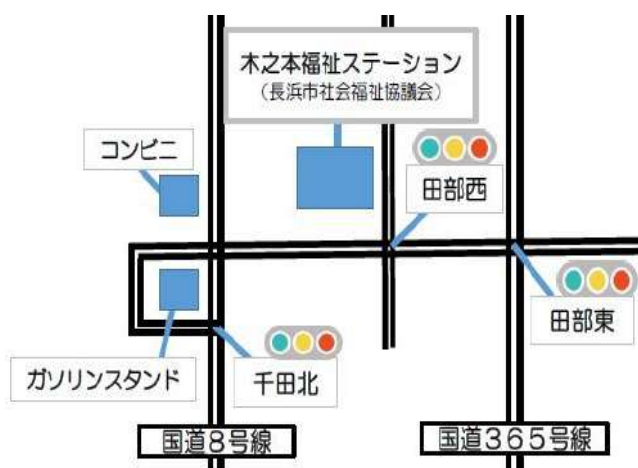


木之本センター

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



