

# 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・・・・・・・・・・・・・・・・	①～⑭
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

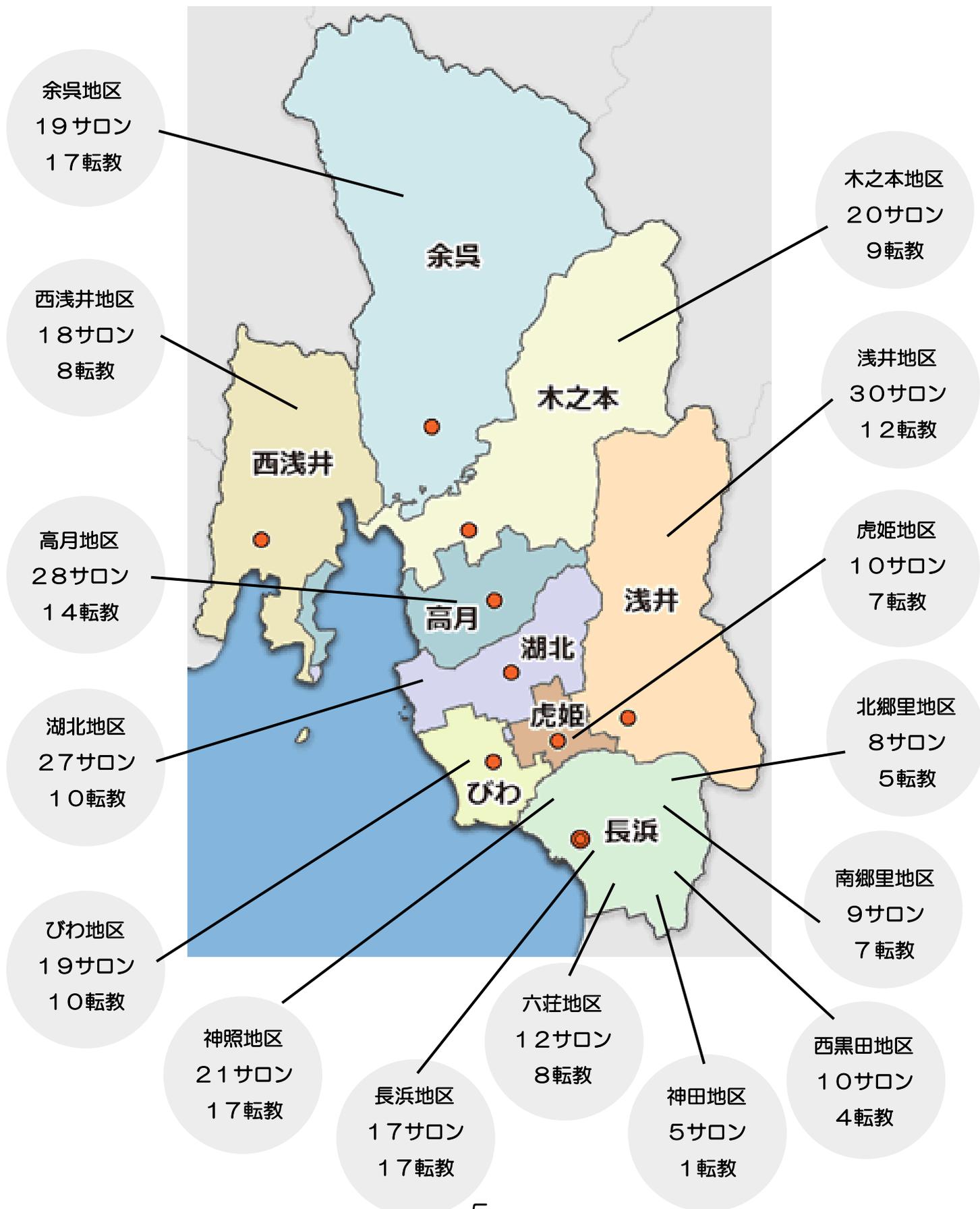
長浜市においても、253 のサロン、146 の転倒予防教室が活動されています。  
活動の様子はさまざまで、1つの自治会に複数のサロンがあるところや複数の自治会合同で  
されているところもあります。歩いて行ける気楽な居場所として活動をされています。

## ～ 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

# 西黒田地区



自治会	サ・転	サロン・転倒予防教室名	ページ数
八条	サ	八条町ふれあいサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	①
	転	八条スミレ会・・・・・・・・・・・・・・・・	②
本庄	サ	あじさい会・・・・・・・・・・・・・・・・	③
本庄新	サ	さつき会・・・・・・・・・・・・・・・・	④
常喜	サ	よろこび会・・・・・・・・・・・・・・・・	⑤
常喜新	サ	あしがる会・・・・・・・・・・・・・・・・	⑥
鳥羽上北	サ	おたっしゃ会・・・・・・・・・・・・・・・・	⑦
	サ	草の根サロン・・・・・・・・・・・・・・・・	⑧
	転	鳥羽上北転倒予防教室・・・・・・・・	⑨
鳥羽上南	サ	やまびこサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	⑩
名越	サ	友遊サロン・・・・・・・・・・・・・・・・	⑪
布勢	サ	勢寿会・・・・・・・・・・・・・・・・	⑫
小一条	転	小一条にここにこ会・・・・・・・・	⑬
西黒田地区	転	西黒田きんたろう転倒予防教室・・・・・・・・	⑭





## 八条町ふれあいサロン

場 所：八条町会館  
 開催頻度：年2回  
 開催日：5・12月  
 開催時間：午前中  
 参加者数：70人（子ども・保護者含む）  
 スタッフ数：8人  
 参加費：200円（1回）

## 八 条



### 📝 取材者メモ

今回お邪魔した時は、防災訓練が行われていました。サロンが、世代間交流の最適な場となっていました。

### いち押しポイント

防災訓練やクリスマス会等、自治会や子ども会と協力して開催しています。民生委員や福祉委員を含む地域のボランティアが、サロンでの調理や見守りをしています。

ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみ世帯の方にとって、サロンは若い世代と交流する良い機会となっています。子どもたちも楽しみにしている、自治会のイベントです！



## 八条スミレ会

場 所：八条会館  
開催頻度：週1回  
開催日：水曜日  
開催時間：10:00～11:30  
参加者数：5～6人  
スタッフ数：1人  
参加費：無料

## 八 条



### 参加者・スタッフの声

この教室への参加は、楽しみにしていることのひとつです。体操をした後、みんなでおしゃべりに花を咲かせます。

参加者が増えることも大切ですが、一番大事なのは、地域に落ち着く場所があることではないでしょうか。今は週1回の開催ですが、いずれはみんなが好きな時にふらっと立ち寄れるような場になればと考えています。

### 取材者メモ

毎週楽しみにしておられる様子が伝わってきました。見守り合いや情報交換の場としてうまく活用しておられました。



## あじさい会

### 本庄

場 所：本庄町会館  
 開催頻度：年3回  
 開催日：4・7・10月  
 開催時間：10：00～13：00  
 参加者数：30人  
 スタッフ数：8人  
 参加費：無料～500円（1回）



#### 📝 取材者メモ

取材にお邪魔した時は、敬老会を開催しておられました。スタッフのみなさん迫真の演技がひかる紙芝居は、素晴らしいものでした！

#### いち押しポイント

年に3回、食事会を開催しています。食事はスタッフの手作り！気持ちがたっぷり詰まっています。「楽しみにしてるんやで」との声を聞くと、もっと楽しんでもらえるように頑張らないと！と思います。

あじさい会の名物は、敬老会で行うスタッフの出し物。この日のために、スタッフ総出で準備します。迫真の演技は、女優さながら。見ものですよ！



## さつき会

場 所：本庄新町会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：日曜日  
 開催時間：10:00~12:00  
 参加者数：13名  
 スタッフ数：2名  
 参加費：内容に合わせて

## 本庄新



### 取材者メモ

お茶を飲んで、おしゃべりして…。  
 まったりと居心地の良い空間に、ついつい長居してしまいました。

### スタッフの声

「月1回でも良いから、みんなで集まりたい」との声から生まれた、このサロン。気楽に集まりやすい、居心地の良い空間づくりを目指しています。

春と秋にはお出かけ企画もあり、ちょっとしたひきこもり防止にも、一役買っています。

参加者もスタッフも、互いに負担にならない運営を心掛けています。



## よろこび会

場 所：常喜館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：定期開催  
 開催時間：10:00~14:00  
 参加者数：20名  
 スタッフ数：19名  
 参加費：1,000円（年会費）

## 常 喜



### いち押しポイント

10年以上地域のみなさんから愛されるサロンです。

他の家で話すのは気を遣うけれど、ここなら大丈夫！いっぱい話して、いっぱい歌って、いっぱい笑って、ストレス発散。参加者・スタッフ同士のコミュニケーションの場になっています。

みんなていただく昼食も、楽しみのひとつ！みんなで食べると、より美味しく感じますね。



### 取材者メモ

素敵な歌声が響くサロン。参加者が奏でる輪唱に、思わず聞き惚れてしまいました。



## あしがる会

場 所：常喜新町会議所  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第1・3月曜日  
 開催時間：13:30～15:30  
 参加者数：15人  
 スタッフ数：2人  
 参加費：100円（1回）

## 常喜新



### いち押しポイント

「歳をとっても、みんなと色々な話をして楽しく過ごしたい！」との声があがり、「あしがる会」はスタートしました。

きゃんせ体操のあと、みんなでおしゃべりしたり、ゲームをしたりしています。新町は広いので、なかなかみんなの家を訪ねることができません。でも、あしがる会に参加することで顔を見、交流できるので毎度楽しみにしています。

### 取材者メモ

一度なくなってしまったサロンを、再度立ち上げられたとのこと。みんなが楽しんで参加できる工夫が、いっぱい詰まっていた。



## おたっしゃ会

場 所：鳥羽上町会議所  
 開催頻度：月1回  
 開催日：なるべく休日  
 開催時間：10:00~13:00  
 参加者数：20~30人  
 スタッフ数：10人  
 参加費：100円(1回)

## 鳥羽上北



## いち押しポイント

郷土の歌を歌ったり、お茶会を開くなど様々な催し物をしています。地元住民にお願いして、体操や講演をしてもらうこともあります。

サロンが終わった後は、まとめを作成し、お休みされた方にお届けします。その日に何があったのかわかるので、みなさんから喜びの声をいただいています。また、サロンの案内状を壁に貼り、開催を心待ちにしている方もおられるそうです。

### 📎 取材者メモ

参加者宅にサロンの案内状やまとめをお届けしがてら、見守りや様子伺いも一緒にしておられます。村全体で、高齢者を見守っておられるのですね！



## 草の根サロン

場 所：鳥羽上会館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第2・4水曜日  
 開催時間：15:00～17:00  
 参加者数：15人前後  
 スタッフ数：5人  
 参加費：100円（1回）

## 鳥羽上北



### 取材者メモ

取材に伺ったのは残暑厳しい頃でしたが、皆さんの笑い声で暑さも吹き飛ばようでした！

### いち押しポイント

スタッフも参加者も関係なし！みんなが“スタッフ”であり、“参加者”です。会場の管理等は、当番で行っています。「してもらって憂いなあ。申し訳ないな。」という気持ちはお互い持たないようにしているのが、気楽に集えるコツかも。

お昼寝や家事が落ち着いた15:00から開催するのが、このサロンのミソなのです。



## 鳥羽上北転倒予防教室

場 所：鳥羽上町会議所  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第1・3水曜日  
 開催時間：14:00～15:30  
 参加者数：21人  
 スタッフ数：6人（参加者のなかの運営委員）  
 参加費：400円（一か月）

## 鳥羽上北



### 取材者メモ

最高齢の参加者は、なんと94歳！！  
 元気の秘訣は「運動と、人の集まるところに行くこと」なのだそうです。私も見習わなければ…！

### いち押しポイント

「できるだけ長く自分の足で歩き、この町で楽しく暮らしたい。」このような思いのもと、平成22年より活動が続いています。体操だけでなく、ゲームや歌を歌ったり音読したり…、無理なくできることに取り組んでいます。

指導や運営など、住民みんなで知恵を出し合いながら進めています。会員2名ずつが順番に当番となり、会場の準備や後始末を行います。みんなの協力のもと成り立っている教室です。



## やまびこサロン

場 所：やまびこ会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：定期開催  
 開催時間：10:00～12:00  
 参加者数：18名  
 スタッフ数：4名  
 参加費：100円(1回)



### 📝 取材者メモ

「女性が元気なら、町も元気になる！」との言葉のまま、本当ににぎやかなサロンでした。

## 鳥羽上南



### いち押しポイント

「話すことが絶えない」「歌を歌ったり、おしゃべりするのが本当に楽しい」との声も聞かれるほど、参加者にとって大切な場所となっています。

お手軽料理を作ったり、懐メロを歌ったり…、みんなが笑って過ごせる居場所です。トースト&飲み物付きの“やまびこカフェ”も開催していますよ～★

女子会サロン、みんな来てね！



## 友遊サロン

場 所：名越会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：定期開催  
 開催時間：10:00～12:00  
 参加者数：23名  
 スタッフ数：5名  
 参加費：100～300円(1回)

## 名越



### 参加者・スタッフの声

長続きのコツは、

- ①無理をしないこと！
- ②前もって計画すること！とスタッフ。

参加者からは、

「毎月楽しみにしとるんよ～」  
 「サロンに行くと、村中の人と話せるで良いなあ」  
 「普段は家族以外の人と話すことがないで、嬉しいわ」との声が聞かれます。



### 取材者メモ

老いも若きも友に遊ぶ。その名のとお  
 り世代を超え、笑顔あふれるステキな場  
 所でした。



## 勢寿会

場 所：布勢会館  
 開催頻度：2カ月に1回  
 開催日：偶数月の第3木曜日  
 開催時間：10:00～13:00  
 参加者数：10人  
 スタッフ数：16人  
 参加費：300円（1回）

## 布 勢



### いち押しポイント

2カ月に1度の開催ですが、参加者みな楽しみにしておられます。懐かしの歌謡曲を歌ったり、手先を動かしたり、…。誕生日のお祝いは、恒例の行事です。夏休みには、村の子どもたちも遊びに来てくれ、大変賑やかです。

たくさん笑ったあとは、スタッフ手作りの昼食をいただきます。健康で長生きしていただくように、との気持ちがたくさん詰まったメニューです！

### 取材者メモ

男性も積極的に参加しておられ、非常に活気のあるサロンです。みなさんの笑顔から、サロンを心待ちにしておられる気持ちが伝わってきました。



## 小一条転倒予防教室

場 所：小一条会館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第1・3水曜日  
 開催時間：9：30～12：00  
 参加者数：12名  
 スタッフ数：1名  
 参加費：1,000円（年会費）

## 小一条



### スタッフの声

地域のみなさんがいつまでも小一条で元気に過ごせるよう、この教室を開いています。

身体をしっかり動かしたあとは、茶話会でまったり♪

昔と比べると近所付き合いが減少してきた今日、この場所はつながりを保つ良いきっかけとなっているように感じます。



### 取材者メモ

体操におしゃべりに…、頭も身体もいっぱい動かすことが、若さの秘訣なのかもしれません。



## 西黒田きんたろう転倒予防教室

場 所：西黒田まちづくりセンター  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第2・4土曜日  
 開催時間：9：30～11：30  
 参加者数：15人  
 スタッフ数：21人  
 参加費：無料

## 西黒田地区



### 取材者メモ

送迎があるというのが、参加者が多い理由の一つなのかなと思います。体操の後の買い物ツアーを楽しみにしている方も多かったです！

### いち押しポイント

西黒田地区として行っている、広域の転倒予防教室です。「体操したいけど、まちづくりセンターまで行けない」そんな声にお応えし、最寄りの自治会館まで送迎しています。

会場に到着したら、まず血圧測定。参加カードに記録していきます。その後、先生をお迎えし みっちり体操します。内容は厳しめ…！？でも、続けていると、足腰が楽になりますよ！

## 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、たくさんの笑顔があり、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。

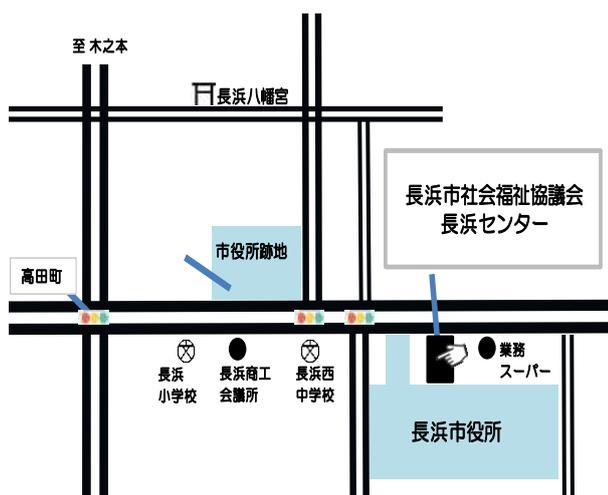
## ～ お問い合わせ ～

### 長浜センター

長浜市八幡東町441-6

電話：62-1804

FAX：64-2240

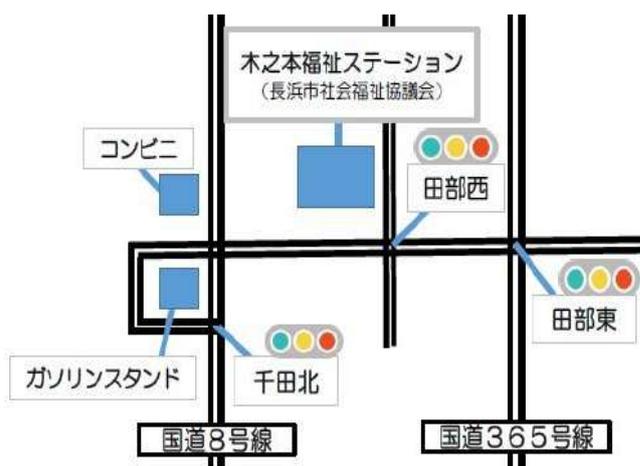


### 木之本センター

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



