

# 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・・・・・・・・・・・・・・・・	①～⑱
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

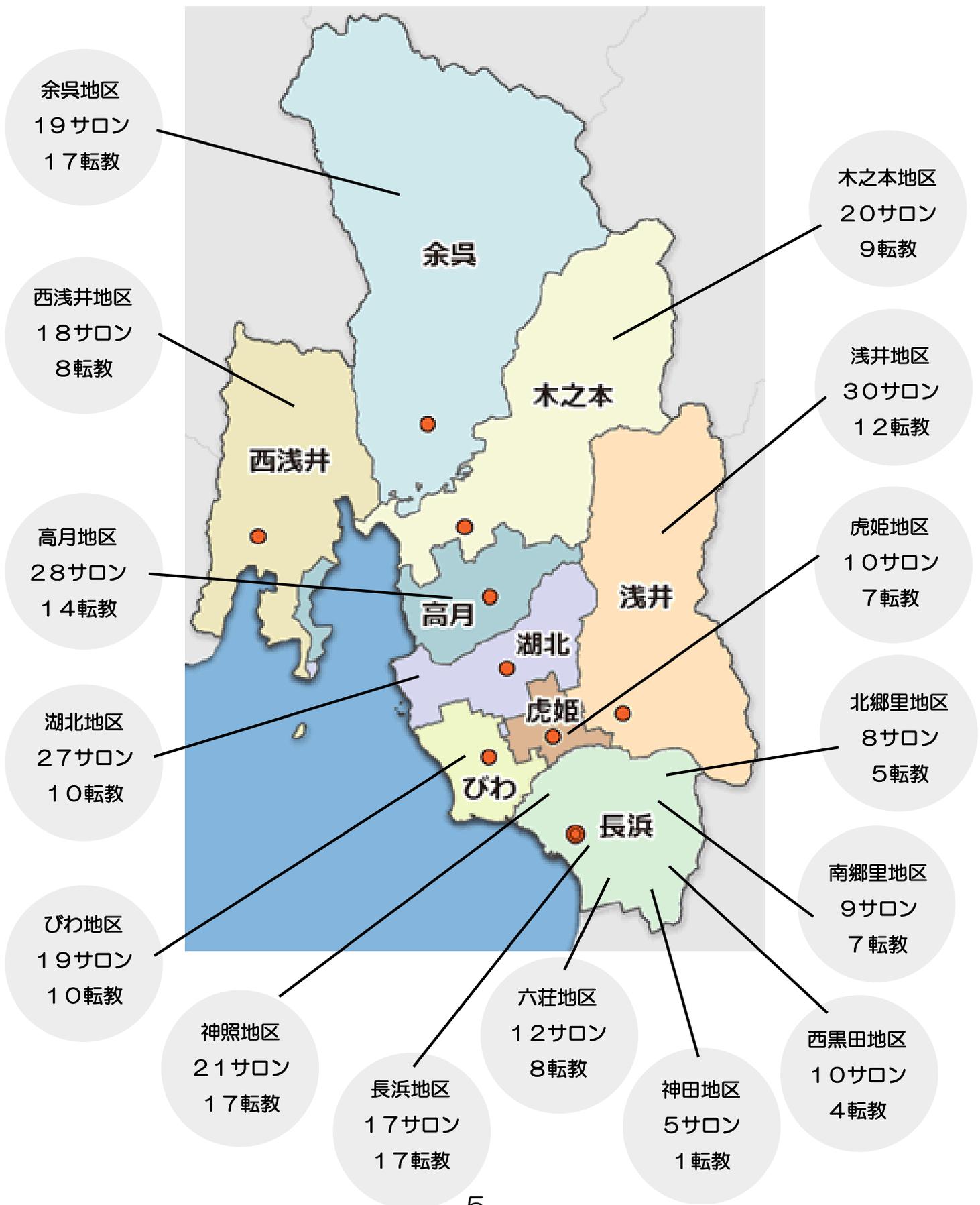
長浜市においても、253 のサロン、146 の転倒予防教室が活動されています。  
活動の様子はさまざまで、1つの自治会に複数のサロンがあるところや複数の自治会合同で  
されているところもあります。歩いて行ける気楽な居場所として活動をされています。

## ～ 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



# 虎姫地区



自治会	サ・転	サロン・転倒予防教室名	ページ数
唐国	サ	生き生きサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	①
	サ	にこにこサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	②
	転	唐国のびのび会・・・・・・・・・・・・・・・・	③
月ヶ瀬	サ	月愛サロン・・・・・・・・・・・・・・・・	④
	転	月ヶ瀬町転倒予防自主グループ・・・・・・・・	⑤
大寺	サ	きらくかい・・・・・・・・・・・・・・・・	⑥
	転	大寺健康クラブ・・・・・・・・・・・・・・・・	⑦
中野	サ	ひだまり会・・・・・・・・・・・・・・・・	⑧
	転	中野ヘルスアップクラブ・・・・・・・・・・	⑨
三川	サ	おしゃべりサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	⑩
	転	三川転倒予防教室・・・・・・・・・・・・・・・・	⑪
宮部	サ	宮部ほのぼの会・・・・・・・・・・・・・・・・	⑫
	転	宮部きゃんせ体操クラブ・・・・・・・・・・	⑬
大井	サ	サロン姉川・・・・・・・・・・・・・・・・	⑭
酢	サ	みちくさ・・・・・・・・・・・・・・・・	⑮
	転	ピョンピョンサークル・・・・・・・・・・	⑯
五村	サ	いっぷく会・・・・・・・・・・・・・・・・	⑰





## 生き生きサロン

場 所：唐国会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：原則休日  
 開催時間：9：00～13：00  
 参加者数：25人  
 スタッフ数：33人  
 参加費：無料

## 唐 国



### 取材者メモ

自治会の役員にもサロンスタッフとして携わってもらう、スタッフもサロンを楽しむ等、住民みんなでサロンを盛り上げる工夫がいっぱいでした！

### 参加者・スタッフの声

気楽なところなので、だれでも気負わず参加できます。みんな来てや～！

みなさん喜んでくださるので、スタッフとしては嬉しい限りです。催しを考えたり準備するのは楽ではありませんが、「サロンが一番楽しい！」との声を聞くと、やっていて良かったなと思いますね。スタッフも班で活動しているので、負担感も大きくありませんし、それがサロンが長続きするコツ！



## にこにこサロン

場 所：唐国会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：25日  
 開催時間：9：00～12：00  
 参加者数：10人  
 スタッフ数：4人  
 参加費：無料

## 唐 国



### いち押しポイント

毎月25日に開催しているので、“にこにこサロン”。まずは、発声練習！唐国節や懐かしの歌謡曲を、みんなで歌います。歌い終わったあとは、お茶を飲んでいっぴく。そのあとは、みなさんお待ちかねの囲碁ボール！2チームに分かれて、点数を競います。「あー、違うところにいってもた」「上手やわ」と、明るい声が会館に響きます。初心者でも大丈夫！みんな来てね。

### 取材者メモ

囲碁ボールを実際に体験しましたが、これは面白い！みなさん曰く「技術も大切やけど、一番大事なのはセンス」なのだそうです（笑）



## 唐国のびのび会

場 所：唐国会館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：水曜日  
 開催時間：13:30~15:00  
 参加者数：12人  
 スタッフ数：参加者全員  
 参加費：無料

## 唐 国



### いち押しポイント

毎週開催してきたこの体操教室は、今年で12年目になります。体操の合間にいただく茶菓子は、会員が順番に準備しています。始めた頃と比べると、参加人数もだいぶ少なくなりました。でも、昔からのメンバーで気楽に楽しんでいます。長く続けるコツは、みんなが無理をしないこと、楽しむことだと思います。

### 取材者メモ

教室の名前のとおり、みなさんのびのびと体操しておられました。体操教室にサロン、村の行事にすべて参加すると大変忙しいのだそうです！



## 月愛サロン

場 所：月ヶ瀬多目的集会所  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第2土曜日  
 開催時間：13:00～15:00  
 参加者数：10人  
 スタッフ数：15人  
 参加費：100円～500円(1回)



### 取材者メモ

みなさん思い思いの時間を過ごしておられました。サロンがその人にとって“気楽な場”であるからこそ、出来ることではないでしょうか。

## 月ヶ瀬



### いち押しポイント

男性の参加もあり、それぞれが世間話に花を咲かせています。お菓子をつまんだり、ゲームをしたり、テレビを観たり…、みんな気楽に過ごしていますよ！

自治会の役員にもサロンスタッフとして携わってもらい、村のみんなでサロンを盛り上げています。サロン開催前には、スタッフが一戸ずつ訪問し、見守り活動も兼ねて声を掛けています。



## 月ヶ瀬町転倒予防自主グループ

場 所：月ヶ瀬多目的集会所  
 開催頻度：週1回  
 開催日：木曜日  
 開催時間：13:00~15:00  
 参加者数：8人  
 スタッフ数：参加者全員  
 参加費：無料

## 月ヶ瀬



### 参加者・スタッフの声

好きよりで集まり、体操しています。体操もですが、何よりおしゃべりが楽しいです。休憩時間は、畑のことや観たテレビのことなど、ちょっとしたことを話合っています。

一週間が待ち遠しいです！身体も口も動かす、健康にととても良いと思います。ほかの人も、気軽に覗いて欲しいですね。

### 取材者メモ

名前がない、この教室。ぜひとも、長く愛されるステキな名前を付けてください！みなさんで作ったステキな作品（鍋しき）をくださり、ありがとうございました。



## きらくかい

場 所：大寺会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第1土曜日（変動）  
 開催時間：9：00～11：00  
 参加者数：10人  
 スタッフ数：30人  
 参加費：100円（1回）

## 大 寺



### いち押しポイント

“きらくに集まろう”と15年程前から始まったこのサロン。前半1時間はゲームやレクリエーション、後半1時間はおしゃべりを楽しんでいます。

毎月3名ずつがサロンの当番になるよう、スタッフにも無理なく来てもらえるような工夫をしています。

参加する方もスタッフも負担に思うようなら、サロンは長続きしません。出前講座や貸出備品を上手く利用し、気楽に来て楽しんでもらえるよう心がけています。

### 取材者メモ

その名のとおり、みなさん“きらく”に楽しんでおられました。まさにそれが、長続きするコツですね！



## 大寺健康クラブ

場 所：大寺会館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：木曜日  
 開催時間：9：00～11：30  
 参加者数：12人  
 スタッフ数：参加者全員  
 参加費：無料

## 大 寺



### 参加者・スタッフの声

毎週、きゃんせ体操をしています。みっちりするとしんどいですが、続けていくうちに身体が楽になってきたように思います。

体操だけでなく、出前講座を利用して、身体や介護等についての知識も得るようにしています。

継続するということは楽ではありませんが、みんなが一緒なので励みになります。

### 取材者メモ

「いつまでも住み慣れた地域で暮らしたい」との思いが伝わってくる教室でした。何をするのに、まずは“健康第一”ですよ！



## ひだまり会

場 所：中野公民館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第1月曜日  
 開催時間：13:00~15:00  
 参加者数：16人  
 スタッフ数：12人  
 参加費：100円(1回)

## 中野



### ✏️ 取材者メモ

こぶしの会のメンバーがひだまり会の一員になっていく…、世代の移り変わりを感じるサロンでした。

### いち押しポイント

“こぶしの会”というサロンボランティア団体で運営しています。サロンの内容は、毎回日誌に記録し、後で振り返るようにしています。

おやつづくりや工作、季節のイベント等、手先を動かしながら楽しんでもらえるものを企画しています。参加される皆さんはもちろん、スタッフ自身も楽しんで参加できるよう、なるべく負担にならないよう心掛けています。



## 中野ヘルスアップクラブ

場 所：中野公民館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：木曜日  
 開催時間：9：00～11：00  
 参加者数：6人  
 スタッフ数：1人  
 参加費：無料

## 中 野



### 取材者メモ

体操の途中にも関わらず、笑顔で出迎えてくださったみなさん。朝から心がぼっと温くなりました。

### いち押しポイント

女性だけで、気楽に開催しています。元気の秘訣は、休まず体操教室に来ること！年に数回ですが、食事会などのイベントも行っています。

10年以上前から続いている、このクラブ。心と身体の健康のために、なくてはならない“居場所”です。

誰かが負担に思っていれば、クラブを開く意味がありません。ぼちぼちマイペースに行っています。



## おしゃべりサロン

場 所：三川公会堂  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第2土曜日  
 開催時間：9：00～11：30  
 参加者数：13人  
 スタッフ数：12人  
 参加費：300円（1回）

## 三 川



### 取材者メモ

スタッフの笑顔が特に輝いており、やりがいを持って取り組まれている様子が伝わってきました。

### スタッフの声

とても元気で、笑顔がいっぱいのサロンです。参加者が「いつも楽しいよ」「おおきにな」と言って帰ってくださると、やりがいを感じますね。

若いスタッフが多く、スタッフは“福祉推進委員会委員”として自治会から委嘱を受け、活動しています。昔から続くサロンなので、質を維持すべく日々奮闘しています。「スタッフやったるで！」という方、大歓迎です！



## 三川転倒予防教室

場 所：三川町公会堂  
 開催頻度：週1回  
 開催日：木曜日  
 開催時間：9：00～11：30  
 参加者数：17人  
 スタッフ数：参加者が交代制でスタッフに  
 参加費：2,000円（年会費）

## 三 川



### 参加者・スタッフの声

毎週きゃんせ体操をしています。教室が立ち上がってから10年、会員の協力のもと続けてこられました。これからも住民の健康のため、教室を続けていきたいと思っています。

体操をした後のいっぴくが楽しみで、通っています。みんなとお茶を飲むだけですが、ひとり暮らしなので、おしゃべりして笑うこの時間が大切なのです。

### 取材者メモ

みなさん、真剣なまなざしで体操しておられました。みっちり体操した後のおしゃべりは、きっと話が弾むことでしょう！



## 宮部ほのぼの会

場 所：宮部会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：15日  
 開催時間：10:00~12:00  
 参加者数：5~25人  
 スタッフ数：35人  
 参加費：100円~600円(1回)

## 宮 部



### いち押しポイント

偶数月は食事会、奇数月はおしゃべり会を開催しています。食事会の月は参加される方も多いですが、おしゃべり会は落ち着いた雰囲気の中に行っています。

ボランティアグループ“たんぼぼの会”が、サロンを支えています。1班4~6名の6班編成で、1班でひと月ごとにサロンを担当し、負担が偏らないようにしています。

参加者もスタッフも楽しめるサロンです！

### 📎 取材者メモ

サロンの常連さん宅まで声を掛けに行くなど、スタッフによる見守り活動も行われていました。



## 宮部きゃんせ体操クラブ

場 所：宮部会館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：水曜日  
 開催時間：9：30～11：00  
 参加者数：15人  
 スタッフ数：1人（会館のカギ開け）  
 参加費：無料

## 宮 部



### 📎 取材者メモ

教室の名前ですが、取材時に「名前は  
 何ですか？」と聞いたところ、急遽つけ  
 てくださったというエピソードがあり  
 ます（笑）

### いち押しポイント

虎姫町時代「体操教室をしないか」と  
 の声掛けがあり、立ち上がった教室で、  
 今年で10年目を迎えます。以前は男性  
 も多く参加していましたが、今は参加者  
 自体が少なくなってしまいました。しか  
 し、少ないならではの気楽さと雰囲気  
 の良さはバツグン！みんなでわいわい言  
 いながら、体操の準備から後始末をして  
 います。宮部は広い村なので、会館に来  
 るのも良い運動になりますよ。



## サロン姉川

## 大井

場 所：大井会館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：1日・15日  
 開催時間：10:00～14:00  
 参加者数：15名  
 スタッフ数：11名  
 参加費：500円（1回）



### 📝 取材者メモ

サロンに行くのを、みなさん本当に楽しみにしておられる様子が伝わってきました。

### 参加者・スタッフの声

家にいても、テレビの番をしているだけ。やから、サロンに行くのはほんまに楽しみなんよ。

みんなの顔を見ながらご飯をよばれるだけで、いつもより美味しく感じるわ！

町内のみなさんに楽しんでもらえることをモットーにやっています。20年数年続いてるんやで！



## みちくさ

場 所：酢資料館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第1・3木曜日  
 開催時間：9：00～12：00  
 参加者数：3～5人  
 スタッフ数：11人  
 参加費：100円（1回）

## 酢



### 📎 取材者メモ

自由開放日には、参加者自身が資料館のカギを開け、おしゃべりを楽しんでおられるんですって！

### いち押しポイント

第1木曜日はイベント、第3木曜日は自由開放のサロンを行っています。参加者に「あー、楽しかった！」と思ってもらえるよう、みなさんのしたい事や興味のある事を聞きながら、季節に合わせた催し物やゲーム、工作をしています。

毎月第1火曜日にはスタッフ会議を行い、スタッフ同士の情報交換・交流の場を設けています。



## ピョンピョンサークル

場 所：酢村会館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：火曜日  
 開催時間：9：00～10：00  
 参加者数：13人  
 スタッフ数：2人  
 参加費：無料

酢



### 参加者・スタッフの声

ひとりでは、なかなか運動できないのでありがたいですね。みんなで運動するので、励みになります。

体操は続けることが大切。なので、会館に来てくれるだけでOK！体力測定を目標に、みなさん頑張っておられます。目標があると、意欲アップや生活にハリが出きますよね。虎姫で一番長寿な教室なので、これからも続けていきます！

### 取材者メモ

「会館に来るまでが運動や！」と、みなさん元気いっぱい。運動終わりのいっぴくが、一番楽しみなんですって。



## いっぷく会

## 五村

場 所：五村公会堂  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第1日曜日  
 開催時間：9：30～12：00  
 参加者数：8名  
 スタッフ数：3名  
 参加費：100円（1回）



### 📝 取材者メモ

「集合写真を撮ります！」と言った時、  
 「畑行きの恰好やで恥ずかしい」と隠れ  
 てしまう方がおられました（笑）

### いち押しポイント

早い時間から公会堂を開けているので、みなさん早めに来られ、おしゃべりを楽しんでおられます。

メンバーが揃ったら、まずは健康体操！「家でもしてるんやで」との声も。

体操の後は、お茶とお菓子でいっぷく。笑顔の絶えない、みなさんがとても楽しみにしておられる時間です。歌を歌ったり、レクリエーションを楽しんだり…、参加者もスタッフも一緒に盛り上がります！



## 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。

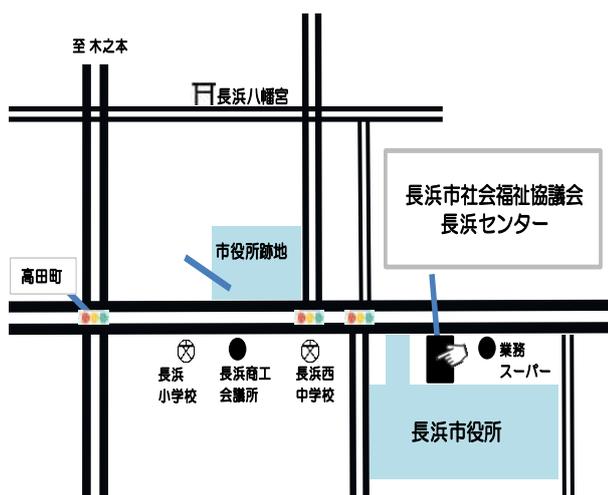
## ～ お問い合わせ ～

### 長浜センター

長浜市八幡東町441-6

電話：62-1804

FAX：64-2240

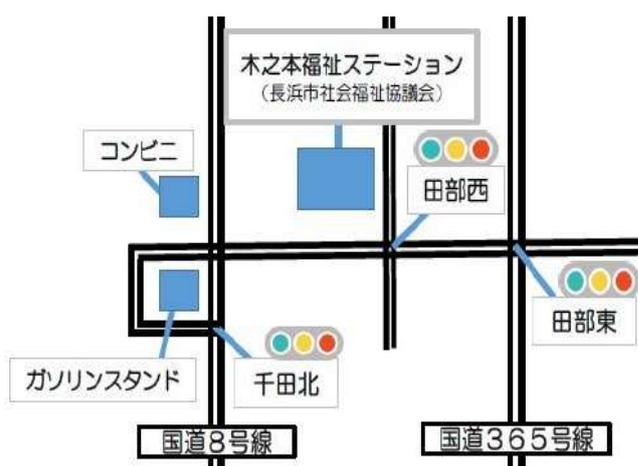


### 木之本センター

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



