

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

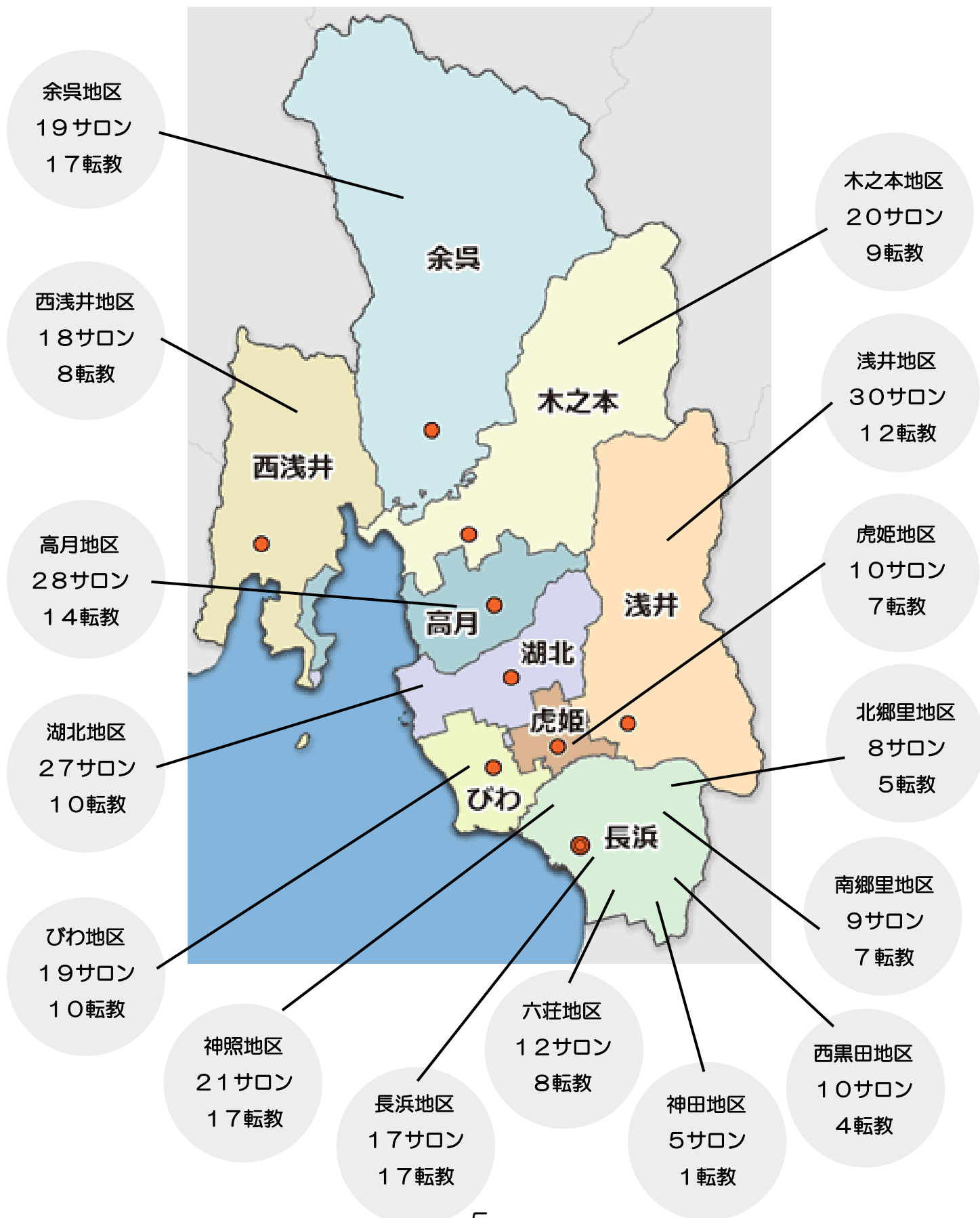
長浜市においても、253 のサロン、146 の転倒予防教室が活動されています。
活動の様子はさまざまで、1つの自治会に複数のサロンがあるところや複数の自治会合同で
されているところもあります。歩いて行ける気楽な居場所として活動をされています。

～ 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

余呉地区



自治会	サ・転	サロン・転倒予防教室名	ページ数
坂口	サ	坂口いきいきふれあいサロン	①
下余呉	サ・転	下余呉ふれあいサロン	②
中之郷	サ	中之郷ふれあいサロン	③
	転	中之郷元気クラブ	④
八戸	サ	八戸サロン	⑤
川並	サ	川並ふれあいサロン	⑥
	転	川並フレッシュ	⑥
下丹生	サ	下丹生いきいきサロン	⑦
	転	下丹生いきいきクラブ	⑧
上丹生	サ・転	上丹生ふれあいサロン	⑨
摺墨	サ	摺墨区イキイキサロン	⑩
菅並	サ	菅並ふれあいサロン	⑪
	転	菅並キラリ	⑫
文室	サ	文室サロン	⑬
	転	文室高雄会	⑭
国安	サ	国安サロン	⑮
	転	国安いきいきクラブ	⑮
余呉東野	サ	東野ふれあいサロンきらく会	⑯
	転	てんとうむしクラブ	⑰
今市	サ	今市ふれあいサロン	⑱
	転	今市にこにこクラブ	⑱
新堂	サ	新堂サロン	⑲
池原	サ	池原サロン	⑳
	転	池原すこやかクラブ	㉑
小谷	サ	小谷ひまわりサロン	㉒
	転	ひまわり小谷	㉒
柳ヶ瀬	サ	柳ヶ瀬サロン	㉓
椿坂	サ	椿坂ふれあいサロン	㉔
	転	体操友の会	㉕
中河内	サ	中河内サロン	㉖
	転	中河内体操クラブ	㉖



坂口いきいきふれあいサロン

場 所：坂口積善館
 開催頻度：月1回
 開催日：第4水曜日
 開催時間：10:00~14:00
 参加者数：10人
 スタッフ数：11人
 参加費：400円

坂 口



取材者メモ

工作や美味しい食事もあるって、とても盛りだくさんで、活気があるサロンでした。

いち押しポイント

サロンの内容とスタッフの役割を、食事班と企画班に分担して運営をしますが、そうすると食事班の人と参加者との交流がなかなか出来ないなので、食事を一緒に食べる時は、スタッフと参加者が対面できるように工夫しています。スタッフはくじ引きで席を決めて、おしゃべりしながら食べているのでとても楽しいです。



下余呉ふれあいクラブ

場 所：下余呉ふれあい会館
 開催頻度：週1回
 開催日：金曜日
 開催時間：9：30～11：30
 参加者数：27人
 スタッフ数：14人
 参加費：年会費1,000円

下余呉



運営について

サロンを体操部、イベント学習部、食事部と役割分担をしています。

体操部は毎週体操の指導を行い、2人1組で交代しながらしています。イベント学習部は2ヶ月に1回程度食事会やお出かけを企画するなど、会員の中から有志を募ってスタッフになります。お互いに助けあいながら運営しています。

取材者メモ

スタッフの運営がきちんと役割分担されていて、みんなでサロンを運営しているのがわかりました。



中之郷ふれあいサロン

場 所：余呉高齢者福祉センター
 開催頻度：2ヶ月に1回
 開催日：不定期
 開催時間：10:00~15:00
 参加者数：25人
 スタッフ数：50人
 参加費：500円

中之郷



参加者の声

サロンでみんなが集まって、ご飯を食べたり、シルバー川柳や昔話を聞いたり、サロンに行くことで笑顔になります。

ひとりしていると誰かとしゃべることが少ないですが、ここに来ることでみんなとたくさんお話しし、あっという間に時間が過ぎてしまいます。

取材者メモ

シルバー川柳では、みなさん共感してなのか大笑いでした。



中之郷元気クラブ

場 所：余呉高齢者福祉センター
 開催頻度：2週間に1回
 開催日：第2、4木曜日
 開催時間：13:30~15:00
 参加者数（スタッフ含）
 : 15人
 参加費：無料

中之郷



取材者メモ

おしゃべりしながら、気楽に集まって体操をされていました。

参加者の声

DVD 中心で体操をしています。背中の筋肉や足の筋肉を使わないと、どんどん弱っていくので、ここに来てから体力もついたように感じます。

また、みんなとおしゃべりをするのも楽しみです。ここに来るのも運動、おしゃべりすることも脳トレ、これからも続けていきたいと思っています。



川並ふれあいサロン 川並フレッシュ

場 所：川並公民館
 開催頻度：サロン 年4回
 体操 週1回
 開催日：木曜日
 開催時間：13:30~15:30
 参加者数：10人~20人
 スタッフ数：2人~9人
 参加費：サロン
 500円~1000円

川 並



運営について

体操のときは、必ず血圧を測ります。健康状態も気にかけて、そこから世間話のスタートです。

年4回のサロンのときは、民生委員・児童委員や地域のボランティアの方で食事を作って、余興を楽しんでもらっています。サロンも転倒予防教室もみんなたくさんおしゃべりをして、楽しみながらしています。

取材者メモ

男性も女性も、みなさんよく笑い、楽しんでおられました。



下丹生いきいきサロン

場 所：下丹生集会所
 開催頻度：月1回
 開催日：不定期
 開催時間：10:00~13:00
 参加者数（スタッフ含）
 : 12人
 参加費：500円

下丹生



📝 取材者メモ

スタッフの方のきめ細やかな心遣いが、気楽で明るい雰囲気をつくっていました。

いち押しポイント

サロンだと女性の参加者が多く、男性がなかなか参加しにくいので、男性のための「おやし会」を年に数回開催しています。おやし会では、麻雀が喜ばれ、今では週1回程度好き寄りで集まっています。

5月のサロンでは、余呉福祉の会の出前料理教室でそば打ちを下丹生で開催し、おやしの会メンバーで作ったそばをみんなで食べました。



下丹生いきいきクラブ

場 所：下丹生集会所
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：7人
スタッフ数：1人
参加費：無料

下丹生



参加者の声

7人（男性2人、女性5人）でやっています。きゃんせ体操のロングバージョンから始まり、途中おしゃべりなどの休憩をはさみながら、わきあいあいと楽しんでいます。

この後、気の合う者同士でカゴバック作りをしています。最初は一人が先生になって教えていましたが、みんなの技術が上がって、今ではみんなが先生です。

取材者メモ

スタッフは1人ですが、集会所の掃除も月に1回もちまわりでされていて、しっかりとした会の印象です。



上丹生ふれあいサロン

場 所：上丹生コミュニティセンター
 開催頻度：サロン 月1回
 体操 週1回
 開催日：水曜日
 開催時間：10:00～15:00
 参加者数：10人～31人
 スタッフ数：1人～10人
 参加費：サロン 500円
 体操 無料

上丹生



いち押しポイント

サロンでは、毎回始めに血圧測定をして、各々のファイルに記録する健康チェックからはじまります。元看護師さんがいるので協力してもらっています。その後、体操やゲーム、食事を毎月違う内容を工夫して、サロンを開催しています。

年に1回のサロンの運動会は、とても盛り上がります。

📎 取材者メモ

庭に咲いていた花（百合）や、お菓子を
 持ってくる人などがいて、サロンに来るの
 を楽しみにしているようです。



摺墨区イキイキサロン

場 所：摺墨集会所など
 開催頻度：年に2～4回
 開催日：不定期
 開催時間：決まっていない
 参加者数（スタッフ含）
 ：4人
 参加費：適宜

摺 墨



スタッフの声

サロンの日程を決めても4人しかいないので、体調不良や急な用事があると参加者が少なくなり中止になります。ですから、みんなが集まれる時にしています。

内容もお花見や買い物ツアーなど自由です。今回はお出かけサロンとして忘年会で楽しみます！

📝 取材者メモ

忘年会は欠席された方もいましたが、絆だけはどこにも負けん！とされました。



菅並ふれあいサロン

場 所：菅並集会所
 開催頻度：年4回
 開催日：不定期
 開催時間：10:00～13:00
 参加者数：25人
 スタッフ数：7人
 参加費：500円

菅 並



参加者の声

ひとり暮らしの高齢者が多いので、みんなとおしゃべりしながらの食事は、いつもより100倍美味しく感じます。

準備してくれる食事とても美味しいですが、普段から畑をしているので自分の家で採れた野菜を調理してみんなに食べてもらい「美味しい」と言ってもらえると作り甲斐もあります。毎回食べきれないくらいの量です。

取材者メモ

自治会のほとんどの住民が参加されるので、みなさんととても仲良しなのが印象的でした。



菅並キラリ

場 所：菅並集会所
 開催頻度：月2回
 開催日：金曜日
 開催時間：9：00～10：30
 参加者数：15人
 スタッフ数：1人
 参加費：無料

菅並



取材者メモ

男性の方も多く参加されていて、和気あいあいとした雰囲気でした。

運営について

前日に、放送して開催日をお知らせしています。菅並は、約50名の小さな字ですが、多いときで20名程参加があります。

内容は、キャンセ体操の簡易版とリズム体操の他に、旗上げゲームなどのミニゲームを楽しんでいます。

また、ここにきてたくさんお話しします。時間を忘れて、おしゃべりに夢中になることもあります。



文室サロン

場 所：文室草の根会館
 開催頻度：月1回
 開催日：不定期
 開催時間：11:00~16:00
 参加者数：10人
 スタッフ数：9人
 参加費：500円

文 室



取材者メモ

アットホームな雰囲気でのサロンでした。伝言ゲームの時は、とても盛り上がりました。

運営について

スタッフは9人ですが、3人1組で交代しながらサロン当番をまわしています。そのスタッフの中で食事のメニューを決めて、買い物もしています。

4月の花見の時期には、サロンの男性が中心になって、お出かけを計画します。

文室のサロンに来る男性は、まだまだ元気なのでとても頼りになります。



文室高雄会

場 所：文室草の根会館
 開催頻度：月2回
 開催日：木曜日
 開催時間：10:00～11:30
 参加者数（スタッフ含）
 ：10人
 参加費：無料

文 室



参加者の声

月に2回の体操教室ですが、気晴らしになっています。一応、10時からとなっていますが、時間よりも早く集まって世間話に花を咲かせています。

畑のことや体調のことなど、ここにくることによっていろいろな情報交換ができ、楽しく参加しています。

終始にぎやかな体操教室です。

取材者メモ

サロンでお会いした方も大勢いらっしゃり、温かく迎えてくださいました。



国安サロン 国安いきいきクラブ

場 所：国安集会所
 開催頻度：サロン 月1回
 体操 週1回
 開催日：木曜日
 開催時間：11:00~14:00
 参加者数：14人
 スタッフ数：5人
 参加費：サロン500円~1,500円
 体操 無料

国安



取材者メモ

この日のサロンは、減塩活動で健康推進員協議会がすすめる骨太料理でした。簡単で美味しい料理でした。

参加者の声

サロンでは、お出かけをしたりカラオケをしに行ったり、4月は集会所で花見をしたり、とても楽しいです。

サロンや体操に来ると、みんなとおしゃべりをして、あっという間に時間が経ちます。

いろんな情報が入ってくるので、家に居るよりもずっといいです。



東野ふれあいサロンきらく会

場 所：東野集会所
 開催頻度：年10回
 開催日：不定期
 開催時間：10:00~14:00
 参加者数：35人
 スタッフ数：10人
 参加費：500円

余呉東野



参加者の声

歌を歌っているときに「息が続かんわ」と言ったら、周りが「息が続かんけど歌っているうちに歌えるようになるよ」と声をかけ、元気をくれます。

サロンはいつも楽しい催し物があるので、毎回参加しています。

やっぱり、サロンに参加し、みんなとしゃべって笑うことが、何よりも大事だと思います。

📖 取材者メモ

去年取材に行ったときは、スタッフの担い手不足で悩んでおりましたが、今年は若い人が3人入って喜んでおられました。



てんとうむしクラブ

場 所：東野集会所
 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：15人
 スタッフ数：3人
 参加費：月300円

余呉東野



取材者メモ

80歳以上の方も参加されていて、幅広い年齢の方々が参加されていました。

いち押しポイント

毎回、血圧を測ってから体操が始まります。記録をつけていて、前回と比べると体調の変化もわかるので、お互いに気にかけてあげることが大切です。

また、年に2回、花見と忘年会で食事会等を開催しています。転倒予防教室もサロンも参加している方もいますが、体操はサロンよりも気楽な集まりなので、参加者は口コミで増えています。



今市ふれあいサロン 今市にこにこクラブ

場 所：今市集会所
 開催頻度：サロン 月1回
 体操 週1回
 開催日：火曜日
 開催時間：11:30~15:00
 体操だけの日は昼から
 参加者数：10人
 スタッフ数：8人
 参加費：サロン 400円
 体操 無料

今市



取材者メモ

風船バレーがとても盛り上がりまし
た。みんな落とさないように必死でした。

いちおしポイント

サロンの食事はほとんど手作りで、年に数回は、お花見や夕涼み会で季節のイベント、お寿司の出前やお出かけすることもあります。

毎回サロンの定番になっているのは、お誕生会をすることです。年の数だけ手をたたき、3人もいると200回以上手をたたきます。みんなでお祝いをすることで、嬉しさ倍増です。

サロンと併せて体操教室もしています。



新堂サロン

場 所：新堂草の根会館
 開催頻度：年6回
 開催日：不定期
 開催時間：11:00～15:00
 参加者数：13人
 スタッフ数：5人
 参加費：400円

新 堂



スタッフの声

新堂には、グランドゴルフが得意な人が多いので、ゲーゴルゲームで点数を競い盛り上がっています。

参加者の方が、サロンに来て、どんなことをすると楽しんでくれるか、ということを考えながら、食事やゲーム、たまにはお出かけをしています。

みんなが笑顔で楽しんでくれると、とても嬉しく思います。

取材者メモ

サロンに参加してみなさんとおしゃべりさせてもらい、大笑い。とても楽しかったです。



池原サロン

場 所：絆（大樹会の集会所）
 開催頻度：月1回
 開催日：不定期
 開催時間：10:00～14:00
 参加者数：10人
 スタッフ数：6人
 参加費：300円

池原



取材者メモ

この日は七タサロンでした。願い事に一番多かったのが「元気でいれますように」でした。

スタッフの声

みんなと話すだけでも、池原内の出来事が聞けて楽しいです。しゃべるだけでも気分が晴れて、私たちも楽しみながらサロンをしています。

コミュニケーション麻雀や、他の研修会で教わったゲームをしたときは、とても盛り上がりました。準備をするのは大変ですが、参加者が笑って楽しんでもらえるとやりがいも感じます。



池原すこやかクラブ

場 所：池原多目的集会所
 開催頻度：毎週1回
 開催日：火曜日
 開催時間：10:00～11:30
 参加者数：6人
 スタッフ数：2人
 参加費：無料

池原



参加者の声

毎週健康のために来ています。畑とこの体操が私の運動です。ひとり暮らしをしているので、ここでのおしゃべりがとても楽しいです。こうして毎週来られるのも、お世話してくれる人が居るので、継続して来ることができています。本当に感謝しています。

取材者メモ

いつもは8人ですが、この日は用事が重なったようです。90歳台のお二人の体操ぶりはあっぱれでした。



小谷ひまわりサロン ひまわり小谷

小 谷

場 所：小谷草の根会館
 開催頻度：サロン 月1回
 体操 週1回
 開催日：木曜日
 開催時間：11:00~15:30
 体操だけの日は昼から
 参加者数：13人
 スタッフ数：7人
 参加費：サロン 300円
 体操 無料



取材者メモ

取材当日は、敬老のお祝いと米寿を迎えた方がおられたので、そのお祝いをかねてのごちそうでした。

参加者の声

ごちそうがよばれて嬉しいです。だいたいが地元で採れたものなので新鮮で美味しいです。

普段家では夫婦二人暮らしなので、ここへ来ておしゃべりをしてストレス発散しています。

スタッフがお手間いりの料理を作ってくれてるので本当にありがたいです。とても美味しいです。



柳ヶ瀬サロン

場 所：柳ヶ瀬公民館
 開催頻度：年5～6回
 開催日：不定期
 開催時間：9：00～15：00
 参加者数（フタッフ含）
 ：8人
 参加費：500円

柳ヶ瀬



取材者メモ

「余呉の雨」を初めて聞きました。綺麗な余呉湖を題材に語り継がれる曲でした。

流行っている内容

カラオケが流行っています。パソコンを使って昔の曲を流し、楽しんでいます。

定番曲は「琵琶湖周航の歌」と「余呉の雨」です。この歌を聞くと本当に余呉は良い所だなと実感します。

参加者の男性が、パソコンを操作して色々な曲を調べてくれるのでとてもありがたいです。



椿坂ふれあいサロン

場 所：草の根会館
 開催頻度：2か月に1回
 開催日：水曜日
 開催時間：9：30～12：00
 参加者数：16人
 スタッフ数：8人
 参加費：300円

椿 坂



参加者の声

サロンに来ると南から北の人まで集まるので、久しぶりに会う人ともしゃべれるのが嬉しいです。

話の内容は、畑と田んぼの話が多く、苗のやり取りや野菜の食べ方など話は尽きません。

ひとり暮らしが多く小さな自治会ですが、みんな助けあってサロンも開催しています。

取材者メモ

とにかくみんな仲良し！自治会長がサロンの日時を放送して、27件中15件くらい集まられます。



体操友の会

椿 坂

場 所：草の根会館
開催頻度：毎月1回
開催日：水曜日
開催時間：9：30～12：00
参加者数：16人
スタッフ数：1人
参加費：無料



取材者メモ

今回のゲームは、布を使ってのボール落としてした。みなさん大きな声で、楽しそうに笑っておられました。

スタッフの声

参加者に来てもらうのに、チラシを配り放送もしています。放送を聞いていなくても、チラシがあればわかるので、いつも来ている人のだいたい80%の人が来てくれます。

ひとり暮らしの人が多いため、体操の後には、歌を歌いゲームをして笑って帰ってもらっています。



中河内ふれあいサロン 中河内体操クラブ

場 所：中河内集会所
開催頻度：年8回（4月～11月）
開催日：第3金曜日
開催時間：11：00～15：00
参加者数：15人
スタッフ数：4人
参加費：500円



取材者メモ

スタッフのお手間いりの料理を前に、参加者がいきいきとおしゃべりする姿が印象的でした。

中河内



スタッフの声

だいたい月に1回しています。雪が多い時期は危ないので、お休みにしています。

スタッフが高齢になり、参加者も減っていますが、参加者がいつまでもおしゃべりに花を咲かせているのを見ると、まだまだ頑張れます。

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。

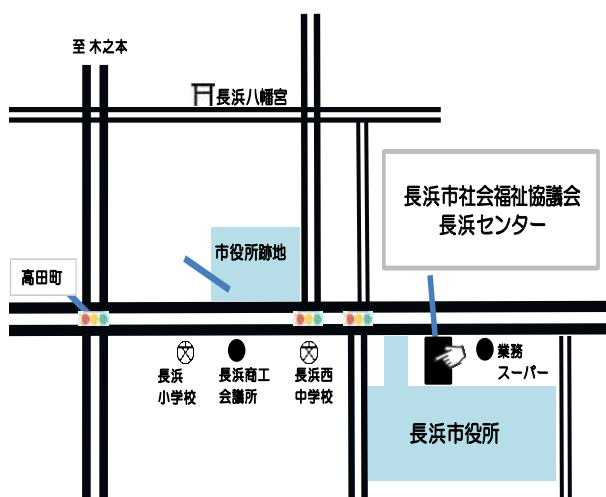
～ お問い合わせ ～

長浜センター

長浜市八幡東町441-6

電話：62-1804

FAX：64-2240

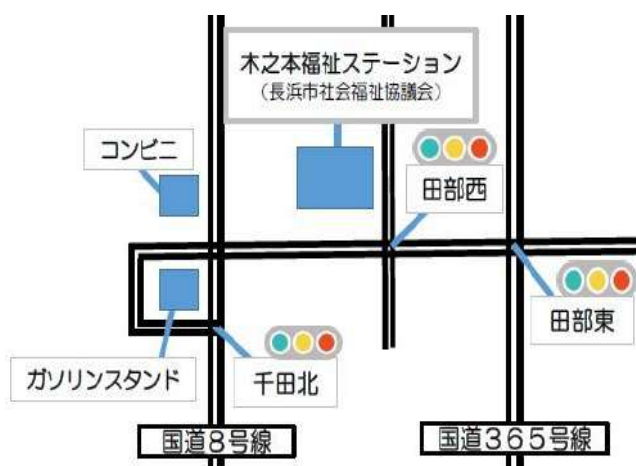


木之本センター

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



