

奄美市

ありや

有屋さんさんクラブ

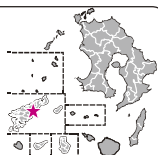
健康仲間づくり

100まで元気!!
健康体操・脳トレ・リズム運動で元気ハツラツ
健康づくり・仲間づくり 交流しながら地域活性化を目指そう

総人口 41,390人
高齢化率 32.5%
(令和2年国勢調査)



- (1) 活動地域
名瀬有屋地区
- (2) 活動開始時期
昭和63年6月
- (3) 会員
101人(令和5年3月現在)



1 活動内容

(1) 健康増進・仲間づくり活動

① グラウンド・ゴルフ大会

- 実施日：年1～2回
- 場 所：公民館近くの公園
- 参加者：毎回40人程度



② 健康体操教室（あじさいの会）

- 実施日：毎週木曜日
- 時 間：1時間30分（9:30～11:00）
- 場 所：公民館
- 内 容：奄美市が推進する体操を平成27年6月から実施
- 参加者：毎回30人程度（登録者70人）

(2) 児童・生徒の見守り、声かけ活動

- 実施日：毎週火・金曜日
- 内 容：児童・生徒の下校時に二人体制で実施



(3) 遠足・花見

- 実施日：年1回（2月）
- 場 所：龍郷町民の森や笠利町須野ダムなど
- 内 容：会員間の親睦のために、毎年場所を変えながら実施

(4) 町内会主催の「有屋おたすけ会」への参加

- 内 容：お墓参り、買い物、ごみ捨てなど、おたすけ会と一緒に困っている高齢者のお手伝いをしています。

(5) 花壇の管理

- 実施日：月1回
- 時 間：1時間（7:00～8:00）
- 内 容：公園の一角に花壇を作り、草取りや花の苗を植えて、公園を訪れる方々に楽しんでもらっています。

2 活動までの経緯

有屋地区は、田畑の宅地化に伴う他地域からの転入者が多く、地区内に知り合いが少ない状況でしたので、高齢者の居場所づくりや仲間づくりのための活動が必要でした。

「健康体操教室（あじさいの会）や他の活動に参加してたくさんの方々であい仲良くなり語り合うことが大きな楽しみです。」
「先輩方の元気に姿にいつも励まされています。」
「これからもフレイル予防として皆さんと楽しく元気に活動して健康寿命を延ばしていきたいと思います。」



3 これまでの活動

(1) 工夫していること

- 会員と会費
本来は65歳以上が入会対象ですが、若手の会員が少ないため、60歳～64歳も任意で入会できるようにしています。会費は年間1,000円で90歳以上は会費を免除しています。

○ コロナ禍の運営

仲間づくりや健康増進のための行事では、まだコロナ禍による影響が残っていて、昨年は忘年会の実施希望がありましたが無断し、運動会を室内で実施しました。

運動会では75歳以上の高齢者が大半を占めるため、輪投げ、風船割りなどの福祉スポーツを中心に配慮しながら実施しましたが盛況でした。



○ クラブ入会への声かけ

健康体操教室（あじさいの会）は会員以外の方も参加可能なので、体操教室で仲良くなった未加入の方にクラブへ入会してもらえるように声かけをしています。

(2) 活動の成果

○ 気軽に声かけ

これまで町内で出会っても頭を下げるだけの関係だった人同士が、体操教室やグラウンド・ゴルフ、遠足・花見などの参加をきっかけに仲良くなり、気軽に声かけができるようになりました。



○ 情報交換の場

高齢者の居場所づくりとして始めた体操教室やグラウンド・ゴルフが参加者同士の情報交換の場となっているとともに、見守り活動にもつながっています。

○ 積極的な参加

町内会の行事、夏祭りなど、今までは見ている側だった高齢者が、みんなの前で踊りを踊ったり歌を歌ったり積極的に参加できるようになりました。

4 今後の抱負

65歳～75歳ぐらいまでの会員が少ないので、この年代の加入者をもっと増やしていきたいです。

大和村

おおだなむす かい 大和結びの会

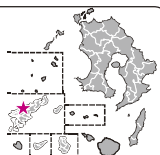
見守り

地域のため 高齢者のため
みんなで手を結びあていこう

総人口 1,364人
高齢化率 43.0%
(令和2年国勢調査)



- (1) 活動地域
大和集落
- (2) 活動開始時期
平成24年4月
- (3) スタッフ
6人(令和5年3月現在)



1 活動内容

惣菜の販売

- 実施日：毎週木曜日
- 時間：10:00～
- 場所：大和商店
- 内容：
 - ・ 食品から酒類、たばこ、日用品、農工資材、燃料までなんでもそろそろ地域のホームセンターとしての役割を担う大和商店（集落の方々が出資設立した共同売店）で惣菜を販売しています。
 - ・ 惣菜の販売だけでなく、惣菜売り場の一面がスタッフや利用者でおしゃべりを楽しむ「憩いの場」にもなっていて、高齢者の見守りにもつながっています。
 - ・ 販売している惣菜が好評で、村の診療所の患者や役場の利用者などを通じて、他の集落へも情報が口コミで広がり、当初の想定以上に利用客が増えたことから、現在は注文を取って販売しています。



2 活動までの経緯

大和商店の経営にも携わる結びの会の代表が、仕入れのため週2回名瀬に向かう際、集落の高齢者から惣菜の買い物を頼まれるようになりました。ちょうどその頃、地域支え合いマップづくりに参加した中で、「一人暮らしの高齢者のために、地場産の野菜等を使った、栄養バランスに配慮した惣菜を作り、販売したらどうか」と考えたことが活動の始まりでした。

「結びの会に参加している人々と接することで毎日が楽しく、生きがいももらっています。」
「自分で食事を作れない高齢者から、『結びの会が作ってくれてうれしい』という声を聞くとうれしくなります。」
「利用する方が多いのでやりがいを感じます。」
「結びの会の惣菜は美味しい。大和商店に毎日2回は来ています。(利用者)」



3 これまでの活動

- (1) 工夫していること
 - スタッフ不足への対応
10人いたスタッフが6人に減り、当日の仕込みでは間に合わなくなったため前日の夜から仕込みをするようになりました。また、他の集落の友人にも手伝ってもらっています。
 - 会の運営費
大和村元気度アップ支え合いポイント事業（高齢者を含むグループでのボランティア活動等の互助活動に対してポイントが付与され地域商品券と交換可能）を利用して、惣菜の材料購入などに充てています。
- (2) 苦労していること
 - スタッフの高齢化
会の発足から10年経過しメンバーも高齢化していますが、新たに加入するメンバーがいなかったため後継者の育成に苦労しています。
- (3) 活動の成果
 - 地域の協力
作りすぎたり、商品にならない野菜等をお裾分けしてくれる人達もいます。
 - 体調不良者の早期発見
大和商店にいつも来る人が来ていないので自宅を訪問すると具合が悪かったという事例もあります。



4 今後の抱負

メンバーの高齢化に伴う後継者の育成が課題ですが、メンバー間で地域を支える団体としての認識を共有するとともに、他の集落の方々の協力を得ながら、地域産業の活性化と地域支え合い活動を続けていきたいです。

宇検村

ゆわんろうじん なかよ かい 湯湾老人クラブ仲良し会

健康づくり

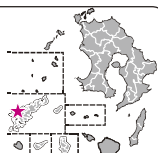
お互いの「ゆんきゃぶり」でいつも仲良し楽しい老人会

※「ゆんきゃぶり」は、奄美大島宇検村の方言で「おしゃべり」のこと

総人口 1,621人
高齢化率 43.2%
(令和2年国勢調査)



- (1) 活動地域
湯湾集落
- (2) 活動開始時期
昭和37年頃
- (3) 会員
130人(令和5年3月現在)



1 活動内容

- (1) 定例会
 - 実施日：2ヶ月に1回
 - 内容：役場の保健福祉課を通して、多種多様な方々に身近な話題に関する講話をお願いします。
- (2) 敬老祝賀会への参加
 - 実施日：年1回(9月)
 - 内容：敬老会主催の祝賀会へ参加してカラオケや演芸を披露し、お互いの親睦を深めています。
- (3) グラウンド・ゴルフ大会
 - 実施日：年1回(10月)
 - 内容：毎回、会員や一般の方も含めて60人程度が集まり親睦を図っています。
- (4) どうくさ(健康)体操
 - 実施日：週1回
 - 内容：会員同士で健康づくり活動やおしゃべりによる交流を行っています。
- (5) 美化活動
 - 実施日：2ヶ月に1回
 - 内容：定例会の午前中に会員30人程度で、昭和60年に重 純蔵氏から寄付された花園(200㎡)の花木の植栽や管理などの美化活動を行っています。
- (6) 伝統文化の継承保存活動
 - 実施日：月1回
 - 内容：保存会による八月踊りの継承活動に参加。コロナ禍以前は小学校で八月踊りや昔遊びの指導をしていましたがコロナ禍により休止しています。



2 活動までの経緯

以前は地域に娯楽がなかったため、高齢者が1か所に集まって活動したいという要望からクラブが設立されました。また、定例会だけではなく外に出るの活動も必要ことからグラウンド・ゴルフ大会やどうくさ体操などの活動が行われるようになりました。

「みんな親しい仲なので、何でも話せてストレス解消になります。」
「カラオケ同好会(シスターズ会)で島唄を歌うと気持ちが明るくなって楽しいです。」
「何でも知っている先輩がいるので助かっています。」
「集まるところがあるのは楽しいことです。」



3 これまでの活動

- (1) 工夫していること
 - 年間活動計画
毎年4月の役員会で年間活動計画を作成し、この計画に基づいて活動を実施しています。新たに実施したい行事は、年度初めに計画に組み込むことにしています。
 - 役員構成
役員は同じ年齢の同窓生の中から1人ずつ出すことになっており、現在20人の役員構成となっています。決定された年間計画は役員がそれぞれの同窓生に報告する仕組みとなっており、各行事への参加率の向上につながっています。
 - 役員の任期
役員のなり手がいないことから役員の高齢化が進んできていますが、任期をこれまでの2年から1年に短縮して負担を減らし、役員の年齢を引き下げようとしています。
- (2) 苦労していること
 - 活動の休止
2年に1回はバスを貸切り、近郊への遠足を実施していましたが、コロナの影響もあり、また、まだ仕事を持っている会員も多く、日程の確保も難しいことから休止となっています。
また、八月踊りなどの伝統文化の継承保存活動もコロナの影響で休止しています。
- (3) 活動の成果
 - 会員の反応
高齢者は閉じこもりがちですが、外に出る機会や集まれる場所ができて喜んでいます。
 - 同好会の設立
仲良し会の活動を行う中で島唄やカラオケなど、同じ趣味を持つ仲間が集まって同好会を設立するなど、仲間づくりが促進され、より一層仲良し会の活動が活性化しています。
 - 近所からの声かけ
一人暮らしの高齢者に対して、隣近所からの声かけが出来るようになりました。



4 今後の抱負

若い会員がさらに増えるように、新たな活動や見守り活動などについて地域と話し合いながら、活動の幅を広げていきたいと考えています。

瀬戸内町

ますすかい 真清水会

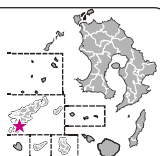
地域食堂

訪れるみんなの笑顔に元気をもらってます!

総人口 8,546人
高齢化率 38.1%
(令和2年国勢調査)



- (1) 活動地域
清水集落
- (2) 活動開始時期
平成26年4月
- (3) メンバー
15人(令和5年3月現在)



1 活動内容

(1) 地域食堂

- 実施日：毎週日曜日
- 時間：11:00～
- 場所：清水海の家
- 内容
 - ・ 地域食堂を開催し、家族連れから高齢者まで幅広く集まって交流できる場を提供しています。
 - ・ また、食堂に来ることができない一人暮らしの高齢者宅へは、見守りを兼ねておかずなどを配達しています。



(2) サロンの実施

- 実施日：毎週日曜日
- 時間：3時間(11:00～14:00)
- 場所：清水海の家



(3) 空き缶回収

- 実施日：随時

2 活動までの経緯

「高齢者ばかりの集落で、何か地域の役に立てることはないか」と、高齢者のサロンを中心に健康増進や高齢者同士の交流を目的とした「人を集める」活動を始めました。

しかし、サロン活動のような高齢者同士の支え合いに無理が出てきたため、地域食堂という多世代の「人が集まる」交流の場をつくり、活動の幅を広げていきました。

「毎週、みんなで準備(ボランティア)をするのは大変だけど訪れるみんなの笑顔を見るとうれしくて、これからも続けていきたい!」



3 これまでの活動

(1) 工夫していること

- 集落住民や婦人会の協力
地域食堂の補修・改修は、建築業者に依頼するのではなく、すべて集落の住民のボランティアで行っています。
また、調理は婦人も一緒に入って作業をしており、地域食堂の運営には住民や婦人会の協力が欠かせません。

○ 空き缶回収で得た収益の活用

空き缶回収リサイクルで得た収益を利用して「あずま屋」を設置し、高齢者がいつでも集まってお茶会が出来るようになりました。
また、地域食堂の補修・改修の材料費などに充てて、経費がかからないようにしています。

○ サロン活動の場所変更

サロンの開催場所を、公民館から会が所有する地域食堂へと変更したことで、活動回数を月1回から週1回へと増やすことができました。
地域食堂は、真清水会や婦人会の話し合いの場としても利用されています。



(2) 活動の成果

- メンバーの声
 - ・ 食堂には高齢者だけでなく若い人や家族連れ、他の地域の人にも来るため、周りが高齢者のお世話をしなくても自然に交流や語り合いができるようになりました。
 - ・ 地域食堂を開催することで、大好きなおもてなしが出来て、訪れる人たちがみんな笑顔になりました。それが生きがいにもつながっています。
 - ・ 大島海峡を眺めながら大自然の中で食べる食事は心も身体も元気になります。
 - ・ 地元の食材(地産地消)を中心に作るメニューは人気です。
 - ・ 高齢者など多くの方の楽しみの場になっています。
 - ・ 地域食堂を通して、地域活性化につながる貢献活動ができました。

4 今後の抱負

自分たちの集落だけでなく、他集落もみんながいろんな形で楽しんで支え合って瀬戸内町を盛り上げたい!それが大きな目標です。

龍郷町

あき な みまも たい ばな
秋名見守り隊「さねん花」

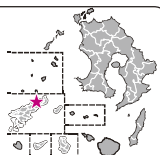
見守り隊

子どもからおじ、おばまで
地域まるごと笑顔マンカイ

総人口 5,817人
高齢化率 32.8%
(令和2年国勢調査)



- (1) 活動地域
秋名地区
- (2) 活動開始時期
平成23年
- (3) メンバー
29人(令和5年3月現在)



1 活動内容

(1) 見守り活動

- 実施日：不定期(随時)
- 内容：
 - ・ 通常は、見守り隊のメンバーが散歩など日常生活を送る中で、自然に高齢者を見守るといった形をとっています。
 - ・ ただし、特に注意を要する高齢者に対しては、直接出向くようにしています。
 - ・ 月1回は報告会を実施し、高齢者の様子や集落の皆さんが困っていることの情報共有し、個々の状況に合わせた見守り活動を実施しています。



(2) 子ども食堂(マンカイ食堂)

- 実施日：月2回
- 場所：秋名集会所
- 内容：第2土曜日は食事の提供、第4土曜日は郷土のおやつ作り(ミキ《発酵飲料》、よもぎ餅など)や昔遊びなどを子ども達と一緒に過ごしています。



(3) セタ作り

- 実施日：夏休み期間中の旧暦のセタの前日
- 内容：お盆に先祖をお迎えすることの意味を伝えながら、子ども達と一緒にセタ飾りを作り、80歳以上の高齢者宅(約40軒)を、子ども達や見守り隊と一緒に一軒一軒配って回っています。

(4) サロン

- 実施日：不定期(随時)
- 場所：秋名地区の雑貨店
- 内容：老若男女誰でもいつでも気軽に集まれるサロンとなっています。日常的に高齢者とお茶を飲んだり、世間話をしながら見守っています。

2 活動までの経緯

以前は個人個人で高齢者の見守り活動を行っており、行政や町社会福祉協議会などに食料支援等をお願いしていました。このような中、集落で困っている高齢者を何とかしよう、孤独死があってはならない、という気持ちを持つ有志が集まり、行政の指導のもとに地域の見守りマップ作りを始めたことが「さねん花」の活動につながっています。

「子ども達は、子ども食堂の日を毎月楽しみにしています。」
「子ども食堂では上級生が下級生に食べ方の指導をしているのでありがたいです。(利用者)」
「子ども食堂のおかげで仕事の日でも安心していられるので助かります。(利用者)」
「高齢者は、サロンに来たらいつでも老若男女を問わず話し相手がいって楽しく過ごせると喜んでます。」



3 これまでの活動

(1) 工夫していること

- 役場との連携
 - ・ メンバーの中に行政の職員がおり、活動の企画を考えてくれています。また、役場とのつなぎ役となってくれているため、活動費の助成などの情報を得やすくなりました。
 - ・ 町で企画する「見守りマップ」の作成講習会に積極的に参加して、見守り活動のやり方を工夫しています。

(2) 活動の成果

- 高齢者の声
 - ・ きれいな折り紙を使って様々な工夫をしたセタ飾りをもらった高齢者が、「自分の小さな頃はこんなものはなかった」などと涙を流しながら大変喜んでくれています。
 - ・ セタ飾りは子どもたちと一緒に配って回るので、「何か買ってあげてください」とお小遣いを託されるなど、「こんな嬉しいことはない」と喜ばれています。
- 年賀状
 - ・ セタなどの世代間交流の結果、正月には子ども達が高齢者に年賀状を出すようになってとても喜ばれています。
- 子ども食堂
 - ・ 食堂の開催を楽しみにしている子どもも多く、「次は何を作ってくれるのか」と聞いてくる子どももいます。自分たちの活動が子ども達に与える影響を考えるとやりがいを感じます。
- SNSによる配信
 - ・ 子ども食堂の様子をSNSで配信することによって、島出身者の中には「島の皆さんの様子を知ることができて嬉しい」と喜んで連絡をしてくる方もいます。



4 今後の抱負

「さねん花」のメンバーは65歳以上の高齢者が多く若い世代が少ないため、若い人たちが増え、今行っている活動を次の世代に引き継いでいってほしいことを望んでいます。
また、龍郷町には「子ども食堂」を開催しているところが少なく、「良いことをしている」と言っていたいいます。今後、地域内に増えていってほしいことを期待しています。

喜界町

健康づくり

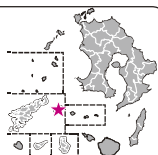
隣近所の高齢者を誘い合って長寿会連合会の行事へ参加しよう。

き かいちょうちょうじゅかいれんごうかい 喜界町長寿会連合会

総人口 6,629人
高齢化率 40.4%
(令和2年国勢調査)



- (1) 活動地域
町内全域
- (2) 活動開始時期
昭和42年3月19日
- (3) 会員
1,359人(令和5年3月現在)



1 活動内容

- (1) スポーツ大会の実施
 - 実施日
 - ① ゲートボール大会(6月・2月)
 - ② グラウンド・ゴルフ大会(4月・11月)
 - ③ レクリエーション的な競技のスポーツ大会(10月)
 - 内 容: 会員の屋外に出る機会を増やすことで、会員の健康増進と体力維持、仲間づくりを目的に実施しています。
- (2) 研修会の実施
 - 実施日: 年1回(7月)
 - 内 容: 新任長寿会長、女性委員(35人)を対象に長寿会のあり方などの研修を実施しています。
- (3) 講演会の実施
 - 実施日: 年2回
 - 内 容: 大島支庁喜界事務所長、警察署長、学校長などによる講演会を実施しています。
- (4) 芸能大会の実施
 - 実施日: 年1回(11月)
 - 内 容: 町は9地区に分かれており、各地区の2~3団体がカラオケや踊りの披露などを行っています。
- (5) その他
 - 実施日: 随時
 - 内 容: 単位長寿会の班ごとの見守り隊による声かけや自分の畑で採れた野菜などをおすそ分けしています。



2 活動までの経緯

連合会が活動を開始した昭和の時代の奄美は大島紬の好景気などもあり、提案に対してすぐに賛同してまとまる傾向にありましたが、現在は価値観が多様化し、一人暮らしの高齢者が増加傾向にあります。このような状況の中、外へ出る機会を増やし健康増進と体力維持、仲間づくりに取り組むようになりました。

3 これまでの活動

- (1) 工夫していること
 - スポーツ大会の継続
奄美大島では、南北の2地域に分かれてスポーツ大会を実施していましたが、10年ほど前から休止となりました。喜界町長寿会連合会では高齢者の健康維持のため単独で継続して実施しています。
 - レクリエーション大会
以前は競争種目を中心に行われていましたが、若い人が入ってこないためレクリエーション要素の強い大会に移行し、参加者の負担が少なくなるようにしました。
 - 長寿会の継続促進
長寿会休止の打診があった段階で長寿会のプラス面などを説明しながら継続するよう説得し、併せてパソコンの使い方や経理面の指導・アドバイスも行うようにしています。
 - グラウンド・ゴルフ大会
 - ・ グラウンド・ゴルフ大会を増やすとともに、総合グラウンドを使用することで競技中の待ち時間が少なくなり参加者のストレスが軽減しました。
 - ・ これまでは1チーム6名(男女同数)で実施していましたが、男性・女性・男女混合の3部門制にして、さらに混合部門については男女の割合を自由にすることで参加しやすくしました。
- (2) 苦労していること
 - 長寿会入会率の低下
長寿会入会率(65歳以上が対象)が下がってきていること(加入率49%)や、価値観が変わりリタイア後も労働力として認識されるようになり、会長のなり手がいないことに苦労しています。
- (3) 活動の成果
 - 会員数の推移をデータ化
これまでの会員数の推移をデータ化し、危機感を視覚化した資料を作成したことで、長寿会の会員増(特に加入率の低い男性会員の増加)につながっています。

4 今後の抱負

現在は65歳以上が入会対象者となっていますが、60歳で退職した人など60~64歳の高齢者を仮会員として受け入れ、参加できるような方向に持っていきたいです。また、近隣の単位長寿会同士の交流も積極的に実施していきたいです。

「長寿会の色々な行事を通して、みんなが心を合わせて協力合っています。仲間づくりや絆が深まってきていることが、生活に喜びや張り合いを与えています。」
「長寿会活動のおかげで身体を動かすことができ、行事を楽しみにしているので元気の毎日を過ごしています。」



(発行) 鹿児島県 暮らし保健福祉部 高齢者生き生き推進課
社会福祉法人 鹿児島県社会福祉協議会 長寿社会推進部

(連絡先) 鹿児島市鴨池新町1番7号 県社会福祉センター内 電話099-250-7441

ホームページ <http://www.kaken-shakyo.jp/>