

※「かだる」という言葉は、岩手県の方言で「参加する」、「集う」、「加わる」などを意味します。

高齢者が住み慣れた地域で健康に暮らせる地域づくりを目指す

もりおかシルリハの会石わり桜（盛岡市）会長 及川 早智子 会員 94 名

輝 く シ ニ ア

もりおかシルリハの会石わり桜（会長 及川早智子 会員 94 名）は、高齢者が住み慣れた地域で健康に暮らしていただける地域づくりを目指して活動しています



もりおかシルリハの会出前指導の状況

高齢化が進行している現状を踏まえ、岩手県及び盛岡市は、高齢者が住み慣れた地域で安心して健康に暮らしていただけるよう、高齢者が地域のボランティアとして体操指導者の資格を取得し、自主的にシルバーハビリ体操（以下「シルリハ体操」）を普及・展開する取組を推進しています。当会は行政の介護予防施策推進のサポートを通じて社会貢献することを主な目的とし、平成31年3月に設立されました。

当会では主に「シルリハ体操の出前指導」と「シルリハ体操指導者の体操練習会」の2つの活動を実施しています。

「シルリハ体操の出前指導」では、「通いの場」（盛岡市内の各地区活動センター及び各地区の自治公民館等）へ指導者を4～5名程度派遣し、体操指導を行っています。コロナウイルス感染防止のため、指導時間を概ね40分程度に短縮、参加者の多いところは午前と午後に分ける等の工夫により活動を継続しています。出前指導の開催回数は、「通いの場」ごとに週1回～月数回までさまざまです。

「シルリハ体操指導者の体操練習会」は、指導者のレベルアップと平準化を図るために実施している活動です。体操練習会を経て、令和3年度は新たに30名程度の指導者を養成し、指導者は概ね120名となる見込みです。また、現在市内に26か所ある「通いの場」も、年度末までには数か所程度増やす計画です。

現在はコロナウイルス感染防止のため日程や時間帯を分散し、グループ単位で実施しています。

《今後の展望》

現時点での活動の課題は、各地区の「通いの場」のさらなる増加、高齢者へのシルリハ体操の周知及び指導者の確保です。

高齢化が進展する中、健康寿命の延伸と効果的な介護予防のため、高齢者の自発的な参加によりシルリハ体操の指導・普及活動を継続するのは大切です。

当会は今後も、地域でのシルリハ体操の指導・普及活動に積極的に取り組んでいきます。

（この事業の一部に、公益財団法人いきいき岩手支援財団の「ご近所支援合い活動助成金」が活用されています。）

世代を超えてお互いが助けあえるような地域づくりを目指す

特定非営利活動法人古館まちづくりの会
理事長 菊池 弘士 会員 54 名

特定非営利活動法人古館まちづくりの会は、世代を超えてお互いが助けあえるような地域づくりを目指して活動しています。

紫波町古館地区においては、核家族化、高齢化、近隣同士の孤立化等が進展しています。疲弊していくコミュニティの課題を解決するとともに、今後の社会の変化に柔軟に対応する体制を構築し、住民が希望を持って住み続けたいと思う地域づくり活動を行うことを目的に、令和元年6月に当法人が設立されました。



風景上映会の様子

古館地区においては、自然な形で近隣住民同士が顔を合わせてコミュニケーションを行う機会が減少しています。これは、近年、町が主体となって毎年開催していた敬老会が開催されなくなったこと、核家族化による子供会行事の減少などが原因と考えられます。また、約30年前にニュータウンとして開発された地域では高齢者のみの世帯または独居の高齢者世帯の増加や、最近移住してきた住



参加者の近況報告



七夕用折り紙風景

民と昔からの住民との交流の場がないこと等も原因として挙げられます。

古館地区においては、地元社会福祉協議会の主催による自治公民館単位の集い（高齢者対象のサロン活動）や、有志によるサロン活動は随時開催されていますが、世代を超えて誰もが集まる場がなく、世代間で支え合う仕組みづくりが課題となっています。

これらの課題を解決するため、当法人では古館地区の2か所（中陣地区、下町地区）において、地区の公民館（中陣、古館）を会場に「みんなの茶の間（サロン活動）」を月1回程度開催しています。各会場とも30名程度で集まり、季節行事等による地域住民同士の交流、軽運動による交流と自然な形での介護予防、地区高齢者を講師とした活躍の場の確保等を行う予定です。この「みんなの茶の間（サロン活動）」での活動実績を検証しながら、他地域でも同様の取り組みを検討しています。

《今後の展望》

今後の活動について、障がいのある方や引きこもり状態の方も含めた、より多くの地域住民同士の交流や支え合いを視野に入れています。また、そのための基盤づくりのための活動も進めることとしています。

（ここで紹介したすべての団体では、事業の一部に、公益財団法人いきいき岩手支援財団の「ご近所支え合い活動助成金」が活用されています。）

ボランティアサークル“ぜんしん”（陸前高田市）代表 佐藤善治郎 会員 9名

目指す社会は『健康長寿』

東日本大震災津波から10年がたちました。被災した高齢者の方々にとって、仮設住宅から災害公営住宅や高台移転などへの転居は、心身ともに大きな負担でした。また、生活環境も大きく変化し、住民同士の交流機会も減っていく中で、当サークルは生き生きと元気に楽しく過ごすことができる地域づくりを目指して活動しています。

交流が生み出すチカラ

震災後、仮設住宅での見守り活動を通じて知り合った住民の皆さんから、「新しい地域でもみんなに会いたい」との声が上がり、当時サロン活動の支援をしていた仲間とボランティアサークルを立ち上げました。

そのつながりを生かし、公営住宅集会所や地域のコミュニティセンター等を会場にして、サロン活動を定期的に行っています。

最近「健康で元気に楽しく」をモットーに、ノルディックウォーキングを取り入れました。

天気のいい日にウォーキングをすることで、ココロもカラダも健康になります。継続して参加している皆さんからは「歩くのが楽になった」「膝が痛くなくなった」など喜びの声が聞こえています。

他にも、四半期ごとに開催する介護予防教室（脳トレ・軽運動や減塩を中心とした調理実習）の開催も心待ちにしているようです。

一人で続けることが大変な体操でも、仲間と一緒に楽しく行うことで続けることができます。また、協力しあって調理などを行うことは、健康維持や介護予防につながることを改めて実感しています。



認知症予防・転倒防止の軽運動



ノルディックウォーキング



減塩を中心とした調理実習

（ここで紹介したすべての団体では、事業の一部に、公益財団法人いきいき岩手支援財団の「ご近所支え合い活動助成金」が活用されています。）

公民館を核にした住民交流を

景勝地・男神岩女神岩の麓にある奥山町内会は、傾斜地が多い果樹栽培が盛んな地域です。立地条件から、住民生活の課題などもあります。新しい公民館を建設したことで、これまで以上に活発に住民交流に取り組んでいます。

スローガンは「恵まれた自然を大切に
に安らげる暮らしやすい奥山」
人にやさしい、ふれあいのある地域づくり

奥山地区では高齢化率が約 40%となったこと、単身世帯や高齢者世帯が増えてきていることから、緊急時や災害時の対応に不安がありました。不安を解消するためには、『日頃から顔が見える交流が大事』と考え、地域住民が集う活動（小正月、歴史勉強会など）を始めるとともに、移動困難な状況にある高齢者を対象に公民館でのサロン活動をスタートしました。町内会役員、民生委員や保健推進員がサロン運営の支援を行い、地域の見守り活動にもつながっています。

原則毎月 2 日、16 日に集まったの茶話会では、市から講師を派遣してもらい、交通安全教室や認知症



認知症予防の体操教室



サロン活動（茶話会）の状況

予防、オレオレ詐欺撃退などの勉強会を開催しています。

また、運動士や野菜ソムリエによる健康教室では、ニュースポーツ体験（ポッチャ、スカットボールなど）や、家でも簡単にできるお菓子作りなどに挑戦することで、健康づくりに良い効果をもたらしています。



減塩・低栄養予防の調理実習

（この事業の一部に、公益財団法人いきいき岩手支援財団の「ご近所支え合い活動助成金」が活用されています。）