

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・・・・・・・・・・・・・・・・	①～⑳
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

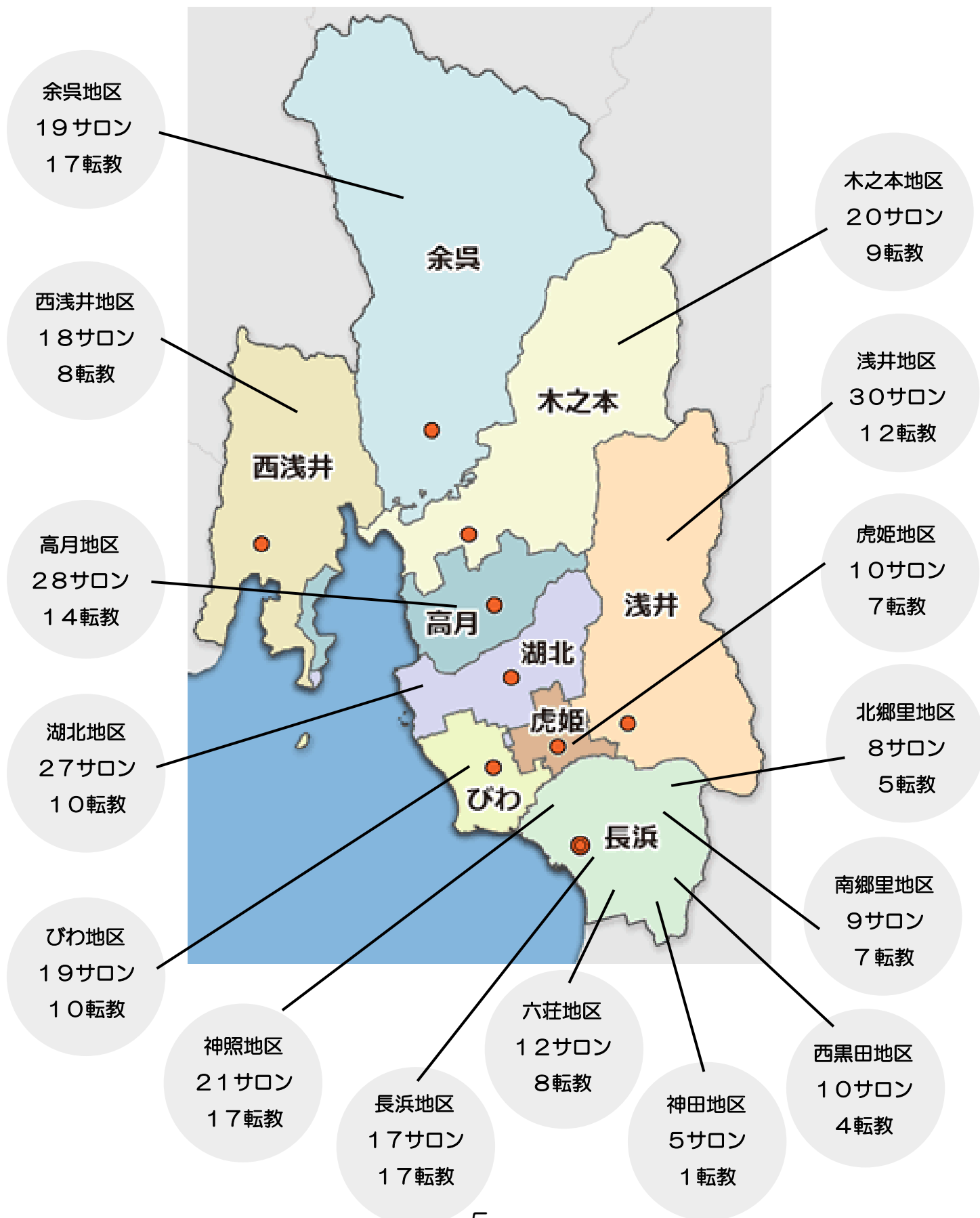
長浜市においても、253 のサロン、146 の転倒予防教室が活動されています。
活動の様子はさまざまで、1つの自治会に複数のサロンがあるところや複数の自治会合同で
されているところもあります。歩いて行ける気楽な居場所として活動をされています。

～ 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

長浜地区



自治会	サ・転	サロン・転倒予防教室名	ページ数			
神前東	サ	やわたクラブ・・・・・・・・・・・・・・・・	①			
神前栄	サ	神前栄町サロン・・・・・・・・	②			
神前上	サ	喜楽会・・・・・・・・	③			
北門前	サ	すみれ会・・・・・・・・	④			
一の宮	サ	一寿会・・・・・・・・	⑤			
高田東	}	ラビットの会・・・・・・・・	⑥			
高田北						
高田						
高田中						
高田西	}	第3地区まちなかふれあいサークル・・・・・・・・	⑦			
片						
南片						
宮						
十軒						
金屋						
錦南						
神戸						
伊部						
御堂前						
グラン・ブルー長浜	}	ほほえみ会・・・・・・・・	⑧			
三ツ矢南						
三ツ矢中東						
大通寺						
中三ツ矢						
東三ツ矢北						
東三ツ矢中						
東三ツ矢南						
三ツ矢新道						
京	}	三ツ矢南ふれあいサロン・・・・・・・・	⑨			
三ツ矢南						
北日吉				サ・転	ふれあいサロン（体操部）	⑩
南日吉				サ	南楽栄会・・・・・・・・	⑪
相生				サ	相生さくらの会・・・・・・・・	⑫
南呉服元				転	元町いきいきサロン・・・・・・・・	⑬
南呉服南				転	豊クラブ・・・・・・・・	⑭
公園				転	ファミリー体操クラブ・・・・・・・・	⑮
栄船				転	栄寿会・・・・・・・・	⑯
上田				}	万咲の会・・・・・・・・	⑰
中田						
下田						
田旭				サ	田旭町自治会・・・・・・・・	⑱
広域				転	楽笑クラブ・・・・・・・・	⑲
広域				転	バンビの会・・・・・・・・	⑳
広域				サ	（笑）っはっは倶楽部・・・・・・・・	21



やわたクラブ

場 所：陸会館
 開催頻度：月5～6回程度
 開催日：火曜日
 開催時間：10:00～12:00
 参加者数：10人
 スタッフ数：4人
 参加費：内容により変更



取材者メモ

活動者同士のつながりがとても伝わりました！

神前東



いち押しポイント

体操や書道、グランドゴルフや食事会など毎週活動をしています。多いときには、1週間に2回活動をする時もあります。

定期的にサロンを開催することにより、自治会の高齢者の様子がよくわかるようになりました。



神前栄町サロン井戸端会議

場 所：神前栄会館
 開催頻度：月1回
 開催日：第2水曜日
 開催時間：13:30~15:00
 参加者数：10人
 スタッフ数：2人
 参加費：100円

神前栄



取材者メモ

参加者の方の様子から、次回のサロンも待ち遠しいように感じました！

いち押しポイント

みんなで楽しく体操やカラオケをしています。内容の1番人気は近所のスーパーへ買い物に行くことです。1人暮らしの方や歩いて買い物に行けない方がいるため喜ばれます。

みんなが楽しめることを1番に考え、今後も活動していきます。



喜楽会

場 所：神前上町自治会館
 開催頻度：週1回
 開催日：水曜日
 開催時間：10:00~12:00
 参加者数：20人
 スタッフ数：7人
 参加費：無料

神前上



📎 取材者メモ

スタッフが内容ごとに役割分担し活動しているサロンです。

いち押しポイント

自分のため、みんなのために体操による健康づくりやおしゃべり、レクリエーションといったサロン活動に取り組んでいます。

自治会をとおして案内しているため、住民全体に理解していただけるように活動をしています。



北門前すみれ会

場 所：北門前町会館
 開催頻度：週1回
 開催日：金曜日
 開催時間：13:30~15:30
 参加者数：8人
 スタッフ数：当番制
 参加費：無料

北門前



📎 取材者メモ

全員で取り組みをしているため、1人ひとりが活動に自覚を持ち取り組まれています。

いち押しポイント

自治会との連携ができていますので、会場使用料や設備面で支援をいただいています。サロンの内容も、体操だけにこだわらず、おしゃべりや食事会など和やかに過ごせる内容です。

地域の高齢化が進む中で、住民が元気に参加し健康維持できるように取り組んでいます。



一寿会

場 所：一の宮会館
 開催頻度：月1回
 開催日：不定期
 開催時間：10:00～日が沈むまで
 参加者数：20名程度
 スタッフ数：7名
 参加費：無料

一の宮



取材者メモ

机を囲みながら柔らかな雰囲気の中でサロン活動が行われ、皆さん終始笑顔でした！

いち押しポイント

サロンの日は、開始時間はお伝えしていますが、終了時間は日が沈むまでとしています。各自が自分の都合に合わせて参加できるようにし、参加者全員が落ち着ける・寛げる空間になっています。

活動では、お茶菓子を用意し、楽しくおしゃべりをする事を考えています。



ラビットの会

場 所：高田西会館
 開催頻度：月4回
 開催日：金曜日
 開催時間：13:30~15:00
 参加者数：12名
 スタッフ数：2名
 参加費：月500円



📎 取材者メモ

体操とおしゃべりすることを楽しみながら活動をされていました。

第2連合



いち押しポイント

第2連合自治会が協働で体操教室を開催しています。平成22年当時の民生委員さんが中心となり立ち上げ、現在まで活動してきました。ビデオで自主的に開催をしていますが先生に来ていただく場合もあります。

体操後には、口腔体操をしています。第2連合で体操教室を開催することにより、自治会の枠を超えつながりが増えました。



第3地区まちなかふれあいサークル

場 所：諫鼓山
開催頻度：週1回
開催日：木曜日
開催時間：13:30~15:00
参加者数：20人
スタッフ数：4人
参加費：月500円



📎 取材者メモ

皆さんいきいきと活動しています。笑顔の絶えないサロンです。

第3連合



いち押しポイント

第3連合の自治会が協働でサロンをしています。民生委員や自治会の役員が協力して運営をしています。

体操教室や茶話会などを開催し、連合の住民がコミュニケーションを取り、まちなかの住民同士のつながりの場となっています。



ほほえみ会

場 所：南三ツ矢会館
 開催頻度：週1回
 開催日：木曜日
 開催時間：13:30~15:00
 参加者数：17人
 スタッフ数：3人
 参加費：月500円

第4連合



取材者メモ

テーマのとおり、みなさん和気あいあいと笑顔で楽しく活動をされていました。

いち押しポイント

ほほえみ会のテーマは「和気合々」です。参加者をはじめ、スタッフ、講師の先生と全員が仲良く笑顔で活動をしています。

活動を通して、第4連合自治会の住民が気楽に話をできる活動になるよう日々活動をしています！



三ツ矢南ふれあいサロン

場 所：南三ツ矢会館
 開催頻度：月1回
 開催日：不定期
 開催時間：11:00~13:00
 参加者数：8人
 スタッフ数：2人
 参加費：無料

三ツ矢南



取材者メモ

皆さん和気あいあいとおしゃべりし、活動を楽しまれました！

いち押しポイント

こりすぎることはせずに「基本はおしゃべり」をもっとーに活動しています。誰もが気楽に参加できるよう、和やかな居場所づくりを目指しています。

参加者が欠席されると、サロン後に声かけや様子を見に訪問しています。



ふれあいサロン (体操部)

場 所：北日吉会館
 開催頻度：週1回程度
 開催日：月曜日
 開催時間：9：00～11：00
 参加者数：15人
 スタッフ数：2人
 参加費：無料

北日吉



取材者メモ

アットホームな雰囲気
 で活動されています！

いち押しポイント

毎週開催することにより参加者の健康維持、見守り活動に繋がっています。

自治会からの支援もあり継続的に開催することができ、食事会を開くこともあります。体操のみでなく食事をとることにより、参加者同士の距離が縮まります。



南楽栄会

場 所：南日吉会館
 開催頻度：週1回
 開催日：不定期
 開催時間：日により変更
 参加者数：20人
 スタッフ数：11人
 参加費：無料

南日吉



いち押しポイント

南楽栄会では、体操教室やおしゃべり会、料理教室やカラオケなど多くの活動を毎月しています。毎月6回程度開催し、案内は自治会を通じてしています。活動を通じて、若い世代から高齢者世代まで交流の機会を持つことにより、自治会の中でのつながりができています。

取材者メモ

体操教室やおしゃべり会など様々な活動に取り組み、居場所づくりに熱心な会です。



相生さくらの会

場 所：相生会議所
 開催頻度：月2回
 開催日：水曜日
 開催時間：10:00~11:30
 参加者数：15人
 スタッフ数：2人
 参加費：無料

相生



📎 取材者メモ

いつでも気楽に住民同士が集まれるような空間でした。

いち押しポイント

体操教室や食事会などを行っています。食事会をするときには、午後からカラオケやトランプ、おしゃべりなどをして1人ひとりが楽しめることを考えています。また、活動はみんなで希望をし、相談し活動に取り組んでいます。



元町いきいきサロン

場 所：元町会館
 開催頻度：月2回
 開催日：第2・4金曜日
 開催時間：13:30~15:00
 参加者数：17名
 スタッフ数：2名
 参加費：無料



取材者メモ

体操教室後に茶話会をし、住民同士のコミュニケーションが広がるサロン活動です。

南呉服元



いち押しポイント

月に2回体操教室を開催しています。体操教室の後に、月1回茶話会しています。茶話会では、季節に応じてお茶菓子などを用意し、楽しくおしゃべりをしています。住民同士のコミュニケーションが取れ、時間を忘れてしまうくらい話をしています。



豊クラブ

場 所：蓮池会館
 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：11人
 スタッフ数：2人
 参加費：無料



取材者メモ

みなさん仲睦まじく体操やおしゃべりをされていました。

南呉服南



いち押しポイント

老人会を中心にサロン、転倒予防教室をしています。高齢者に限らず地域住民皆さんの集まりの場として開催しています。

毎週お互いに顔を合わせることで、お互いの見守り活動になり親睦も深まります。



ファミリー体操クラブ

場 所：ファミリーマンション
開催頻度：週1回
開催日：火曜日
開催時間：13:30~15:00
参加者数：13人
スタッフ数：有志
参加費：月2,000円

長浜駅西



いち押しポイント

地域のマンションを使用して、活動を行っています。参加費を払うことにより全員が参加する気持ちになります。自由参加なので縛りなどがなく、気楽に体操を行っています。また、体操後のおしゃべりする時間を楽しみに、活動しています。

体操以外にも食事会やアクセサリ作りなども行います。

取材者メモ

マンションのフロアを活用し、活動することにより、自治会の幅が広がっていると感じました。



栄寿会

場 所：栄船会館
 開催頻度：月2回
 開催日：第2・4火曜日
 開催時間：10:00～11:30
 参加者数：12名
 スタッフ数：4名
 参加費：300円



取材者メモ

体操中も時折笑顔で会話しながら、参加者の方々が仲睦まじく活動できるサロンでした！

栄船



いち押しポイント

毎月2回体操教室を行っています。先生は、月に1回来てくださり、もう1回は自主的に活動を行っています。自主的な活動の際は、先生をビデオで録画したものを再生して体操しています。参加者同士が気軽に参加し、会話をすることを楽しみに活動を行っています。



万咲の会

場 所：田町会館
 開催頻度：サロン 月2回活動
 体操教室 月4回
 開催日：火曜日
 開催時間：10:00~11:30
 参加者数：15人
 スタッフ数：5人
 参加費：無料

上田・中田・下田



いち押しポイント

活動をとおして参加者同士のつながりが深まっています。3自治会が合同で行うことにより、普段つながりのなかった方との交流やお互いの見守り活動にも繋がっています。今後もサロン・転倒予防教室を通じて、みなさんの気軽に集まれる居場所にしていきます。

📝 取材者メモ

皆さんがサロンの日を楽しみに来られている魅力的な居場所でした！



田旭町自治会

場 所：田旭会館
 開催頻度：月1回
 開催日：土曜日
 開催時間：10:00～11:30
 参加者数：10人
 スタッフ数：3人
 参加費：無料

田 旭



📎 取材者メモ

自治会役員や民生委員児童委員、福祉委員の方々が中心になり活動を支えているサロンです。

スタッフの声

自治会で福祉委員となり、サロンに取り組んでいます。活動内容に悩む事もありますが、参加者の方の笑顔を見ると安心し今後も活動を続けていきたいと思っています。

サロンに参加することにより、参加者とのつながりができ、見守りあう場所になっています。今後も参加していきたいと思っています。



楽笑クラブ

場 所：曳山博物館
 開催頻度：週1回
 開催日：火曜日
 開催時間：13:30~14:30
 参加者数：40名
 スタッフ数：15名
 参加費：2回500円

広 域



取材者メモ

活動者全員が笑顔で楽しく体操を行ってました。参加者1人ひとりの笑顔が魅力的な体操教室です。

いち押しポイント

「楽笑クラブ」では、楽しく笑うことをモットーに活動を行っています。毎回楽しく体操をしています。

曳山会館を利用し活動することにより、市街地の中心にあるため、多くの方が参加しています。広域のため、参加者同士の新たなつながりが広がります！



バンビの会

場 所：長浜西部福祉ステーション
 開催頻度：月2回
 開催日：第2・4水曜日
 開催時間：13:30～14:30
 参加者数：18人
 スタッフ数：会員で交代制
 参加費：月500円

広 域



始めたきっかけ

転倒の予防にバンビの会を立ち上げました。先生と一緒に体操をすることにより、1人ひとりが自覚を持ち体操をしています。スタッフは、固定せず会員全員が交代で行い、全員でバンビの会の運営を行っています

地域から集まるため、自治会の枠を越え、多くの方と交流ができます。

取材者メモ

広域で行われているため、複数の体操教室を掛け持ちされている方が多く、熱心に取り組まれていました。



(笑) っはっは倶楽部

場 所：なな屋
 開催頻度：月2回
 開催日：第2・4金曜日
 開催時間：13:00~15:00
 参加者数：5名
 スタッフ数：1名
 参加費：無料

広 域



📎 取材者メモ

空き家となった店を活用し、おしゃれな雰囲気のある場所で、笑顔が絶えないサロン活動をされています。

いち押しポイント

全員で編み物を行い、作成したものは自分で使用したり友人にプレゼントしたりしています。編み物は手先の細かい作業なので認知症予防にもなります。

また、お茶をしながらトランプやかるたなどをして、毎回参加者全員楽しみながら活動しています。

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。

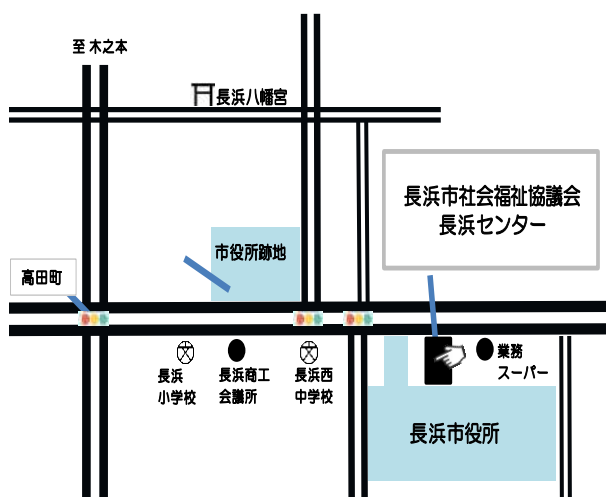
～ お問い合わせ ～

長浜センター

長浜市八幡東町441-6

電話：62-1804

FAX：64-2240

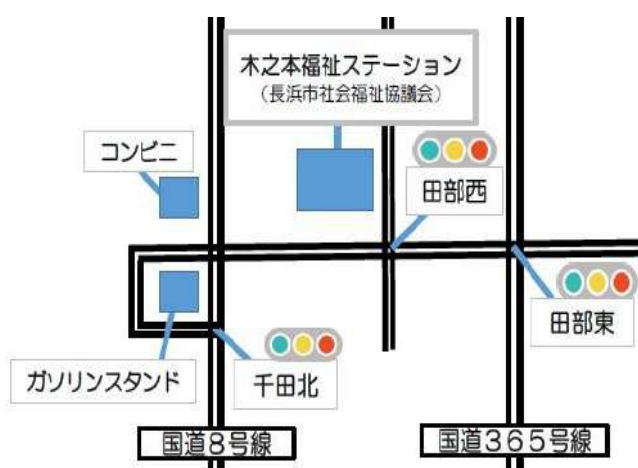


木之本センター

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



