

# 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

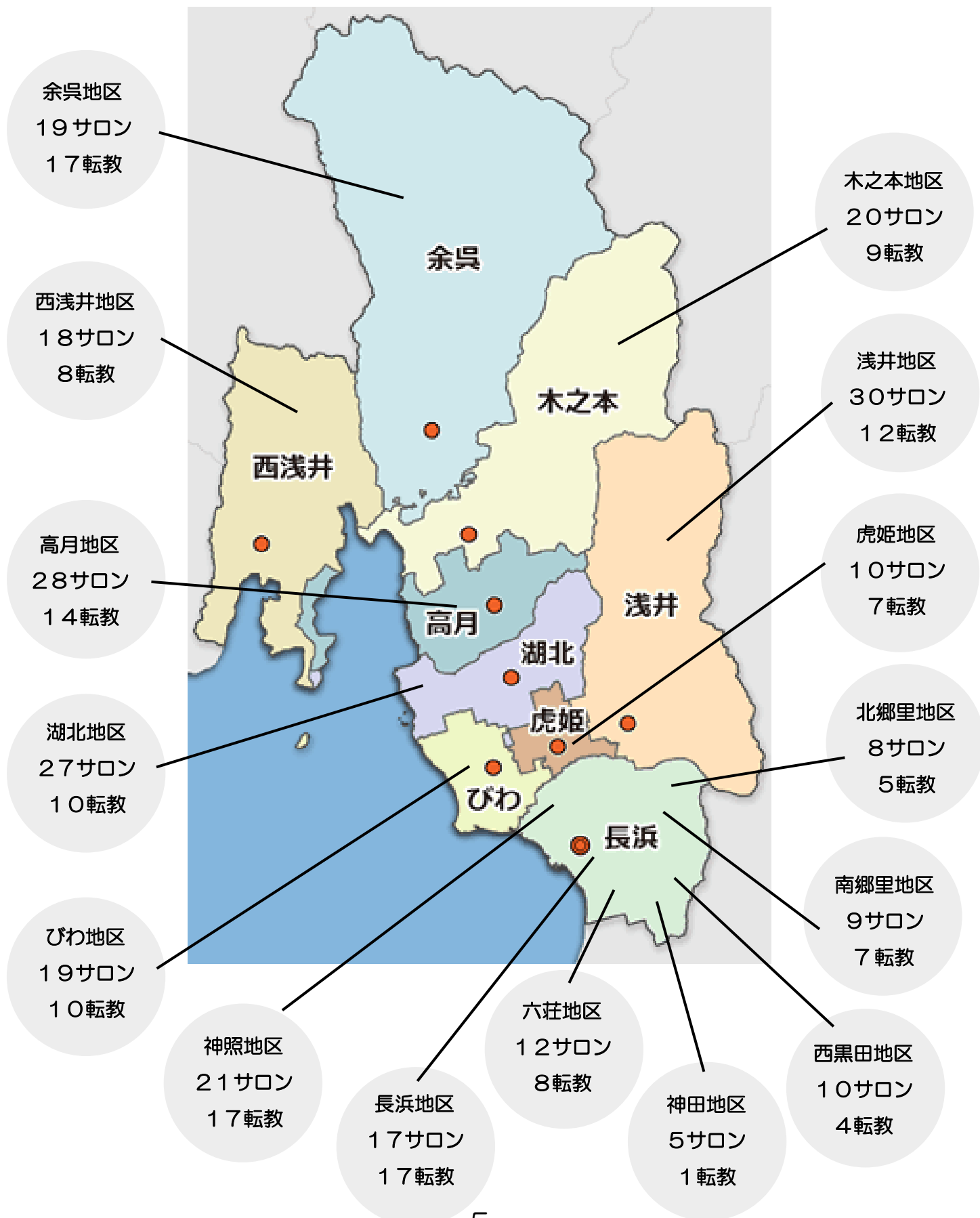
長浜市においても、253 のサロン、146 の転倒予防教室が活動されています。  
活動の様子はさまざまで、1つの自治会に複数のサロンがあるところや複数の自治会合同で  
されているところもあります。歩いて行ける気楽な居場所として活動をされています。

## ～ 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

# 西浅井地区



自治会	サ・転	サロン・転倒予防教室名	ページ数
塩津浜	サ	塩津浜鳩の湖・・・・・・・・・・・・・・・・	①
	転	塩津浜健康クラブ はまゆう会・・・・・・・・	②
祝山	サ	祝山サロン楽園・・・・・・・・・・・・・・・・	③
	転	祝山いきいき体操・・・・・・・・・・・・・・・・	④
野坂	サ	野坂お楽しみサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	⑤
塩津中	サ	サロンおしゃべり広場・・・・・・・・・・・・・・・・	⑥
余	サ	なかよしサロン ラブ・・・・・・・・・・・・・・・・	⑦
	転	いきいき体操・・・・・・・・・・・・・・・・	⑧
集福寺	サ	集福寺サロンおたっしゃ会・・・・・・・・	⑨
	転	集福寺健康体操教室・・・・・・・・・・・・・・・・	⑩
沓掛	サ	沓掛なごみサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	⑪
	転	きずな・・・・・・・・・・・・・・・・	⑫
横波	サ	よっといでクラブ・・・・・・・・・・・・・・・・	⑬
岩熊	サ	ハッピーサロン岩熊・・・・・・・・・・・・・・・・	⑭
	転	むつみクラブ・・・・・・・・・・・・・・・・	⑮
大浦	サ	ふれあいいきいきサロンやよい会・・・・・・・・	⑯
菅浦	サ	菅浦サロンひだまり・・・・・・・・・・・・・・・・	⑰
八田部	サ	八田部寿いきいきサロン・・・・・・・・	⑱
	転	八重の会・・・・・・・・・・・・・・・・	⑲
山田	サ	山田サロン百舌の会・・・・・・・・・・・・・・・・	⑳
西浅井小山	サ	小山ゆうゆうサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	㉑
山門	サ	山門いきいきサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	㉒
	転	山門きゃんせ体操クラブ・・・・・・・・	㉓
中	サ	中亀宝会ふれあいサロン・・・・・・・・	㉔
庄	サ	庄さざなみサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	㉕
黒山	サ	黒山ふれあいサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	㉖







## 塩津浜鳩の湖

場 所：塩津浜公民館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：不定期  
 開催時間：10:00~15:00  
 参加者数：13名  
 スタッフ数：8名  
 参加費：500円

## 塩津浜



### 運営について

スタッフで集まり、3・4か月分の予定と計画、当番を決めます。

サロンの当日は、料理を進める人と、ちょっとした体操などをする人と役割を分けています。料理やおやつはスタッフが家で作って持ってくることもあります。

### 取材者メモ

スタッフでなくてもテーブルをいいたり、出来ることはみなさんでされていきました。



## 塩津浜健康クラブはまゆう会

場 所：塩津浜公民館  
開催頻度：週1回  
開催日：水曜日  
開催時間：10:00~11:30  
参加者数：15名  
スタッフ数：1名  
参加費：無料

## 塩津浜



### スタッフ・参加者の声

立ち上がってから3年半がたちました。参加者が減少していくことは仕方がないことと思います。

参加していない人にも健康づくりの意識で、参加してもらえると良いと思っています。

### 取材者メモ

参加者の減少を言われていましたが、男性の参加もありました。参加者も平均8名は来られるということでした。





## 祝山サロン楽園

場 所：祝山会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：不定期  
 開催時間：10:00~15:00  
 参加者数：7名  
 スタッフ数：5名  
 参加費：500円

## 祝 山



### 📎 取材者メモ

取材日はアジサイの話で盛り上がり、参加者が家の近くのアジサイを取ってくるという一幕がありました。

### 運営について

お昼はお弁当にしています。お漬物や汁物は自分の家にある野菜で作るようにしています。夏場はしないようにしていますが、煮物とか前日から家で準備してきたりしています。

毎月2人ずつで献立を決め、買い物をします。



## 祝山いきいき体操

場 所：祝山会館  
 開催頻度：月2回  
 開催日：第2・4木曜日  
 開催時間：9：00～10：30  
 参加者数：6名  
 スタッフ数：1名  
 参加費：無料

## 祝 山



### 取材者メモ

体操をしながら、おしゃべりしたり、会話を挟みながら楽しそうに体操をされていました。

### スタッフの声

なかなか新しい参加者の人が増えないし、男性の参加もないです。だんだんと集まるところもなくなってくるので、みんなに参加してほしいと思っています。

体操しながら、おしゃべりもすることが大切になっています。





## 野坂お楽しみサロン

場 所：野坂会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：不定期（水曜日がが多い）  
 開催時間：10：00～15：00  
 参加者数：14名  
 スタッフ数：4名  
 参加費：500円

## 野 坂



### 📎 取材者メモ

サロンが終わってからも、1時間くらいはおしゃべりをする人もいたということでした。

### 運営について

一週間前に、いつも来てくれている人に対して、チラシを出しています。

サロンの内容については、立ち上げた人に聞きながら今度何しようか、いつしようか決めていきます。始めはみんな若く、体操をしていましたが、今はどーんと座っています。



## サロンおしゃべり広場

場 所：塩津中生活改善センター  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第3水曜日  
 開催時間：10:00~15:00  
 参加者数：7名  
 スタッフ数：10名  
 参加費：500円

## 塩津中



### 取材者メモ

自分たちで作ったゲームをされていました。材料をみんなで集め、みんなで作る。良いなと思いました。

### 運営について

スタッフは、当番の2人がお茶の準備や食器の用意をします。お昼はお弁当なので、特に用意しないといけないものはないです。

準備も会館の開け閉めをしたり、机や椅子を並べるくらいです。





## なかよしサロン ラブ

場 所：余公民館  
 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：21名  
 スタッフ数：6名  
 参加費：350円

余



### 📝 取材者メモ

365歩のマーチをいつも歌っているということでした。取材日も皆さんで手をつないで歌っていました。

### 運営について

以前は2人ずつ組んでスタッフをしていただけ、続かなくなった経緯があります。今は1人でメニューを組んで、買い物や、会計も担当しています。野菜は持ち寄ることが多いです。

参加費を集めることは当番制でやっています。

案内は1軒ずつ歩いています。



## いきいき体操

場 所：余公民館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：木曜日  
 開催時間：10:00~11:30  
 参加者数（スタッフ含）  
 : 11名  
 参加費：無料

余



### 参加者・スタッフの声

体操もちろんよいんやけど、おしゃべりだけでも来るとよいと思っています。

「ラジオ体操1, 2」や「きゃんせ体操」を最初から最後までしています。以前、他のにしようかという声もありました。借りられないという理由もあったけど、きゃんせ体操が一番体に良いと思います。

### 取材者メモ

体操に来ていても怪我をしたりする、と言われていましたが、体操を続けられた為か、以前と変わらない様子でした。





## 集福寺サロンおたっしゃ会

場 所：集福寺会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第3土曜日  
 開催時間：10:00~12:00  
 参加者数：12名  
 スタッフ数：9名  
 参加費：200円

## 集福寺



### 取材者メモ

なんと取材当日が130回目。全員で「これからも元気で長生きしましょう！」と万歳三唱しました。

### いち押しポイント

スタッフが若くて親切で優しいです。参加者もまだまだ元気！大きな声で歌も歌えます。サロンは本当に楽しい！！

集福寺会館の玄関横には、サロン開催10周年記念に「ペットボトルキャップ」を再利用して作成した壁画が飾ってあります。お越しの際にはぜひご覧ください。(左上の写真は10周年記念当時のものです。)



## 集福寺健康体操教室

場 所：集福寺会館  
 開催頻度：週1回  
 開催日：水曜日  
 開催時間：20：00～21：30  
 参加者数（スタッフ含）  
 ：6名  
 参加費：無料

## 集福寺



### 参加者・スタッフの声

体操をしているおかげかわからないけど、今のところ膝は痛くなっていません。

普段歩かないし、週に1回くらいは運動しないといけないと思っています。継続は力なり。続けることに意義があります。

### 取材者メモ

昨年までは、同じ水曜日の午前中にも開催されていたそうです。みなさん雑談を交えながら体操されていました。





## 沓掛なごみサロン

場 所：草の根会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：水曜日がが多い  
 開催時間：10:30~15:00  
 参加者数：18名  
 スタッフ数：8名  
 参加費：500円

## 沓 掛



### 運営について

スタッフを2人ずつ、4組の組み合わせをくじで決めます。その人たちで何をするかを決めています。

残りの人たちで調理を行いますが、メニューや買い物は健康推進員さんが担当してくれています。

2週間前くらいにチラシの配布を近所の方をお願いしています。

### 📎 取材者メモ

去年から演歌を歌うことが流行っているそうです。往年の歌手のCDを家から持ってきているそうです



## きずな

場 所：草の根会館  
 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：13名  
 スタッフ数：2名  
 参加費：無料

## 沓掛



### 取材者メモ

「ビデオの先生はちっとも変らん」と冗談も飛び出しながら体操されていました。

### スタッフの声

立ち上げてから5年になります。もうやめようかと言っても、「やめんといて、毎週やっているのがいいんや」という声が多く、毎週続けています。

スタッフは鍵を開けるくらいのものです。





## よっといでクラブ

### 横波

場 所：横波公民館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：不定期  
 開催時間：9：00～15：00  
 参加者数：13名  
 スタッフ数：6名  
 参加費：350円



### 運営について

スタッフは会計・食事係・代表の役割分担です。チラシを作成し、3組あるので各組の班長3人で毎回チラシを配るようになっています。チラシは代表が作成しています。

食事係は、お弁当の注文や、その日どうするか相談をしたりしています。

### 取材者メモ

老人会の対象の人はほぼ全員老人会に入っているようで、サロン活動を一緒に開催されることもあるそうです。



## ハッピーサロン岩熊

### 岩熊

場 所：岩熊生活改善センター  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第3火曜日  
 開催時間：10:00~15:00  
 参加者数：18名  
 スタッフ数：6名  
 参加費：500円



#### 📝 取材者メモ

年に1回くらいは外食に行かれると聞き驚きでした。みなさんのんびりと自由に過ごされていました。

#### 運営について

当番2人で、ご飯やおやつに必要なものを買い物に行きます。お弁当のときも普段と同じ参加費でやっています。年に3回くらいはお弁当のときもありますが、手作りにこだわっています。

1年間の開催日を決めて、担当の人がみんなに年間の開催表を配っています。





## むつみクラブ

場 所：岩熊生活改善センター  
 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：14名  
 スタッフ数：3名  
 参加費：年間3,000円

## 岩 熊



### 取材者メモ

出席カードを用意し、月々で色を変えながらシールを貼られています。それを励みに頑張っていると言われていました。

### 参加者・スタッフの声

男性も来てほしいです。老人会にも声をかけようかなとは思っています。おしゃべりもよいが、時間ももたないから、体操をすすめます。

何回かは休んだけどずっと来ています。みんなと同じようにできなくてもよいから、参加することになっています。



## ふれあいいきいきサロンやよい会

場 所：大浦老人憩いの家  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第4金曜日  
 開催時間：10:00~15:00  
 参加者数：19名  
 スタッフ数：2名  
 参加費：1,000円

大 浦



### 取材者メモ

体操をしながらも笑いありで、皆さん  
 本当におしゃべりを楽しみながら参加  
 されていました。

### 運営について

一人が進行とか全体のことをして、お  
 弁当の発注やその日にすることの準備  
 をします。体操に関しては、もう一人が  
 担当してくれています。

参加者から参加費を上げてもらってよ  
 いとの声があったので、昨年より値上  
 がりしています。

バスで年1回はおでかけしています。





## 菅浦サロン ひだまり

場 所：菅浦公民館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：日曜日  
 開催時間：9：30～12：00  
 参加者数：13名  
 スタッフ数：9名  
 参加費：無料（昼食時300円）

## 菅 浦



### 取材者メモ

カラオケのマイクを回しながら、歌をみんなで歌われていました。お孫さんも参加されていました。

### 運営について

スタッフ2人で何をするか、どうするかとか決めていきます。

サロンの開催案内は2、3日前にポストに入れてあります。80歳以上が対象になっています。

毎回ではないですが、昼食をみんなで食べる時は、参加費をもらって準備しています。



## 八田部寿いきいきサロン

場 所：老人いきいの家  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第3火曜日  
 開催時間：10:00~15:00  
 参加者数：18名  
 スタッフ数：11名  
 参加費：300円(半日の時無料)

## 八田部



### ✏️ 取材者メモ

取材日は七夕飾り作成でした。おしゃべりしながら、手も動かし、作れそうな飾りをそれぞれ作っていました。

### 運営について

スタッフが2人一組で当番になります。当番がメニューを考え、材料の購入に行きます。家にあるものでできることを考え、スタッフは野菜を持ち寄ります。半日の時やお弁当の時もあるので年に1回くらいの当番です。

スタッフごとに担当の利用者がいて、利用者への連絡はその担当がすることになっています。





## 八重の会

場 所：老人いこいの家  
開催頻度：週1回  
開催日：木曜日  
開催時間：13:30~14:30  
参加者数：8名  
スタッフ数：1名  
参加費：無料

## 八田部



### 📝 取材者メモ

エンカサイズという体操は初めて聞きましたが、取材日はきんせ体操の日でした。また見てみたいです。

### 参加者・スタッフの声

きんせ体操やリズム体操をします。他にもエンカサイズという体操もすることがあります。以前いろいろと揃えたので、変えながらしています。

きんせ体操はきついので、無理にすることなく、休みながらやっています。



## 山田サロン百舌の会

場 所：山田公民館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：第3木曜日  
 開催時間：10:00~15:00  
 参加者数：12名  
 スタッフ数：4名  
 参加費：500円(半日100円)

## 山 田



### 取材者メモ

当番で代表を上げているけど、みんな  
 で協力しているからサロンも出来ると言  
 われていました。

### 運営について

季節の事をするので、毎年同じことを  
 しています。4月はお花見、6月は七夕  
 の準備、とだいたい決まっています。体  
 を動かすことも必要とは思っていますが、外に出るといことまではしていま  
 せん。

サロン通信にのっているゲームをし  
 てみたり、社協でゲームを借りたりも  
 しています。





## 小山ゆうゆうサロン

場 所：小山会館  
開催頻度：月1回  
開催日：第3水曜日  
開催時間：9：00～13：30  
参加者数：15名  
スタッフ数：8名  
参加費：500円

## 小 山



### 📎 取材者メモ

「みんなが動いて、みんなのサロン」と言われていました。

### 運営について

サロンの案内は、その日サロンで言うておしまいです。急に変更するときには言わないとダメですが、普段は忘れている人は覚えている人に聞いたりしています。

お昼は毎回手作りで、畑の野菜を持ち寄っています。



## 山門いきいきサロン

場 所：老人いこいの家  
 開催頻度：月1回  
 開催日：25日前後  
 開催時間：10:00~15:00  
 参加者数：24名  
 スタッフ数：12名  
 参加費：300円

## 山 門



### 📝 取材者メモ

使用している会館については、サロンの役割として、掃除をされているようです。

### いち押しポイント

ゲームは風船バレーが人気です。お正月には百人一首が定番になっています。他にも社協でレクリエーション用具を借りたりしています。

お寺さんが毎年、時期になるとタケノコ寿司、栗ごはんを差し入れてくださいます。





## 山門きゃんせ体操クラブ

場 所：山門地区公民館  
 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：6名  
 スタッフ数：1名  
 参加費：無料

山 門



### 参加者・スタッフの声

1月や2月、3月の冬の時期は雪があると心配なのでお休みしています。

1時間の体操は長いし、いっぴくせんときついですが、体操しているとだいぶ違うと思います。こうして体を動かすのも大事です。いっぴくしている時には口も動かして、体全体を動かしています。

### 取材者メモ

久しぶりのすっきりした晴れの日には、早めに切り上げられ、取材を逃す事態となったのも今では笑い話です。



## 中亀宝会ふれあいサロン

場 所：中生活改善センター  
 開催頻度：月1回  
 開催日：不定期  
 開催時間：11:00~14:00  
 参加者数：29名  
 スタッフ数：14名  
 参加費：500円

中



### 取材者メモ

老人会と同じ参加者ということで、男性の参加も多くありました。

### 運営について

自治会には組が6組あるので、2班ずつ3つに分かれて、参加者の点呼を取っています。

昼食も味噌汁は作っており、ご飯もパックに詰めておいて、持ち帰ることになって大丈夫なようにしています。

民生委員さんがスタッフに入り、何をするか考えたり、外からの人を呼んだりすることもあります。





## 庄さざなみサロン

場 所：庄トレーニングセンター  
 開催頻度：月1回  
 開催日：不定期  
 開催時間：10:00~15:00  
 参加者数：19名  
 スタッフ数：8名  
 参加費：300円

庄



### 📎 取材者メモ

正面の壁には、以前の参加者の似顔絵を描いたものが貼ってありました。参加者も減ったと言われていました。

### 運営について

スタッフは3年で1期の体制です。3年目の人が主になって川崎屋で昼食のおかずを注文したりしています。

13時からの時もありますが、お昼は炊き込みご飯、おつゆ、漬物が定番になっています。

会計は、民生委員さんが担当してくれています。



## 黒山ふれあいサロン

場 所：黒山会館  
 開催頻度：月1回  
 開催日：不定期  
 開催時間：12:00~16:00  
 参加者数：14名  
 スタッフ数：12名  
 参加費：300円

## 黒山



### 📝 取材者メモ

今日は診療所の先生による講座の後、  
 ロコモ体操『ロコモかしこもサビさいで』  
 で身体をほぐしました。

### 運営について

スタッフは3、4人ずつで3班に分か  
 れています。毎月交代しながら、昼食の  
 メニューを決めたりしています。

買い出しは車に乗る人2人が事前に  
 メニューを聞いて行きます。

案内は1週間~10日ほど前にチラ  
 シを配っています。



## 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。

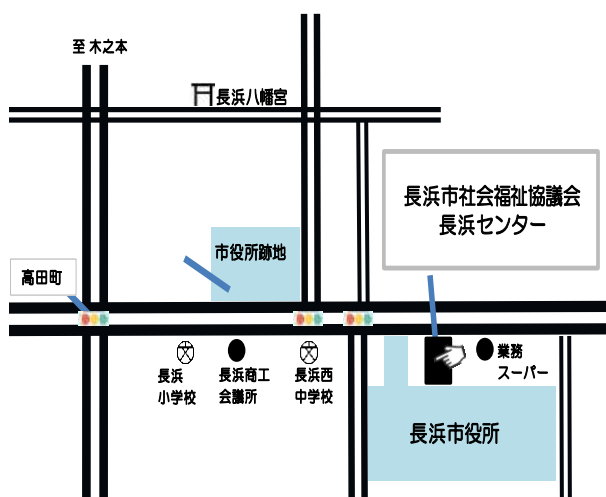
## ～ お問い合わせ ～

### 長浜センター

長浜市八幡東町441-6

電話：62-1804

FAX：64-2240

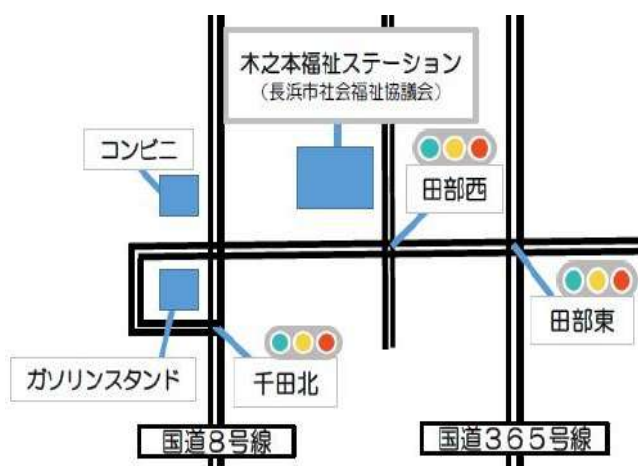


### 木之本センター

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



