

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・・・・・・・・・・・・・・・・	①～⑬
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

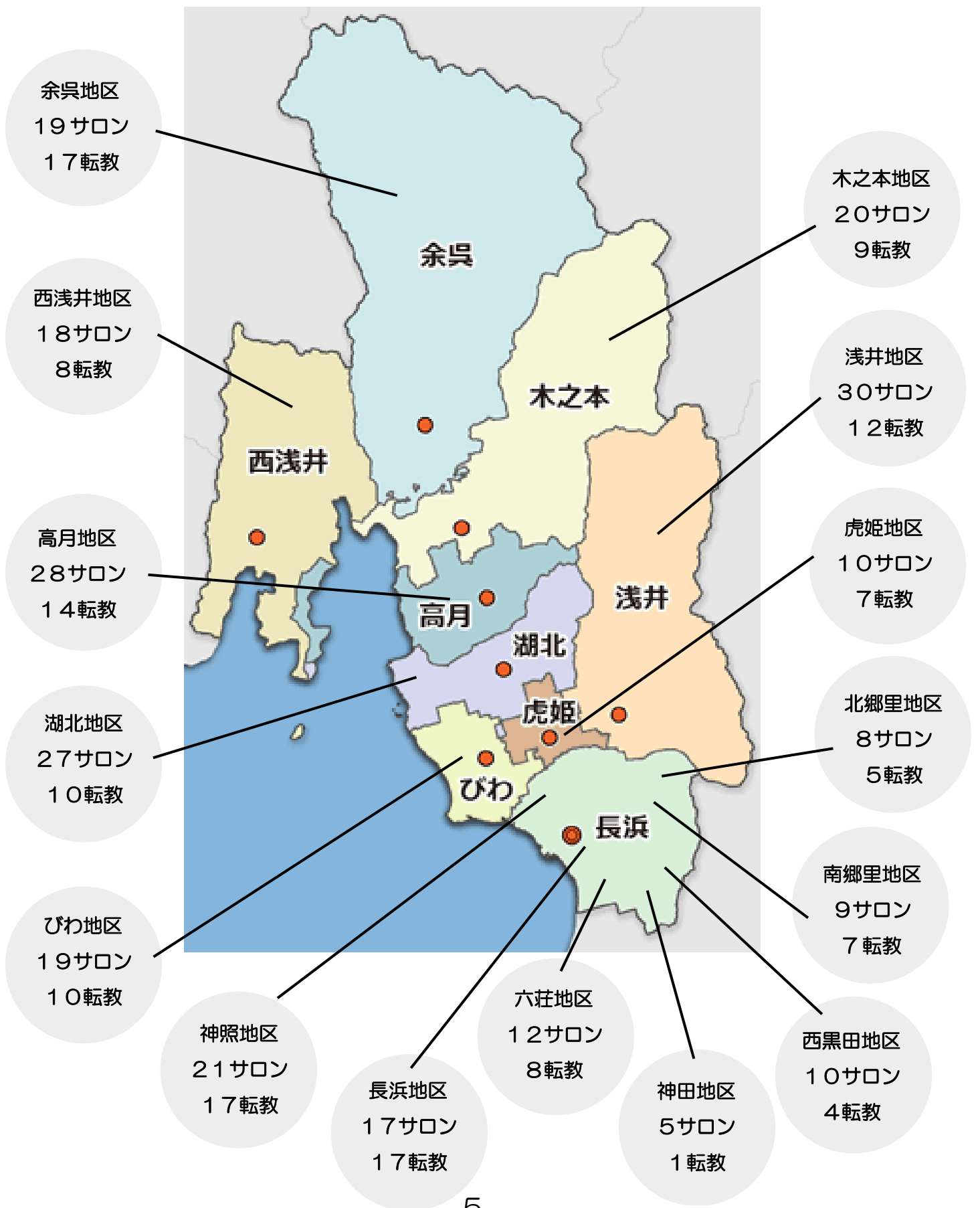
長浜市においても、253 のサロン、146 の転倒予防教室が活動されています。
活動の様子はさまざまで、1つの自治会に複数のサロンがあるところや複数の自治会合同で
されているところもあります。歩いて行ける気楽な居場所として活動をされています。

～ 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

六荘地区



自治会	サ・転	サロン・転倒予防教室名	ページ数
八幡東	サ	八幡きゃんせクラブ・・・・・・・・・・・・・・・・	①
東高田	サ	鶴遊会東高田老人会・・・・・・・・・・・・・・・・	②
	転		
三和	サ	万年青会いきいきふれあいサロン・・・・・・・・	③
地福寺	サ	コスモス会・・・・・・・・・・・・・・・・	④
平方	サ	平方健康ふれあいサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	⑤
勝北	転	勝北フレンズ・・・・・・・・・・・・・・・・	⑥
勝	サ	勝町にここにおしゃべり会・・・・・・・・	⑦
大辰巳	サ	大辰巳おしゃべりサロン・・・・・・・・	⑧
	サ	大辰巳町老人クラブ栄寿会・・・・・・・・	⑨
永久寺	サ	永久寺町サロン・・・・・・・・	⑩
大戌亥	サ	大戌亥町にここ会・・・・・・・・	⑪
寺田	サ・転	生き生きサロン・和楽の里・・・・・・・・	⑫
田村	サ	田村町サロン喜楽会・・・・・・・・	⑬



八幡東きゃんせクラブ

場 所：八幡東会館
開催頻度：月2回
開催日：第2・4火曜日
開催時間：10:00~12:00
参加者数：15人
スタッフ数：5人
参加費：無料

八幡東



取材者メモ

みなさん八幡東が大好きで、ここで元気に暮らしたいと話されていたのが印象的でした。

いち押しポイント

体操の先生指導のボール体操がとても楽しいです。年に一度体力テストがあり、体力が落ちないように普段の体操をがんばっています。みんなで体力を維持する目標を持って体操をやっています。

体操をした後の健康推進員さんの手作りおやつは最高です。食べながらおしゃべりを楽しんでいます。



鶴遊会東高田町老人会

場 所：東高田会館
 開催頻度：月1回
 開催日：不定期
 開催時間：13:30～15:30
 参加者数：13人
 スタッフ数：1人（老人会長）
 参加費：無料

東高田



スタッフの声

昨年度までは、男性中心のサロンでしたが、今年度から女性の参加者が増えました。まだまだ女性の参加が増えるように、サロンではやわらかい雰囲気づくりを心掛けています。

おしゃべりの時間は、テレビの話題や近所の話など話題がたえません。

取材者メモ

女性の参加者さんが増え、男女でできるゲームや活動をみなさんで楽しく考えておられました。



万年青会いきいきふれあいサロン

場 所：三和町会議所
開催頻度：月1回
開催日：第3水曜日
開催時間：14:00~16:00
参加者数：18人
スタッフ数：2人
参加費：無料

三 和



いち押しポイント

普段から、歩くことを心掛けています。サロンでノルデックポールを購入して、「四季の移り変わり」を楽しみながら、みんなで近くをゆっくりゆっくり歩いています。ノルデックポールを使って歩くと自然と手が振れ、背筋も伸びて歩くことができます。

歩いた後は、茶話会タイム。たくさん話して、ゲームで大笑いしています。

取材者メモ

「毎回、やりたいことをやっているだけ楽しいんや」と話されている笑顔が印象的でした。



コスモス会

場 所：地福寺公会堂
 開催頻度：月4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：2人
 参加費：無料

地福寺



スタッフの声

毎回、回覧をまわして参加者を募り、このサロンがもしもの時のつながりづくり、支え合いの場所になればとの思いで運営しています。

内容をもっと充実させて、このサロンをきっかけに、外にでる機会が少ない方たちが少しでも減ることを願っています。

取材者メモ

「このサロンに来るようになって腰痛が治ったんやで！」と元気な声が響くサロンでした。



場 所：平方公会堂
 開催頻度：月4～5回
 開催日：木曜日
 開催時間：10:00～12:00
 参加者数：30人
 スタッフ数：17人
 参加費：無料

平方



参加者の声

家で一人だとなかなか体操が続きませんが、みんなと一緒に続けられます。体操の後は、とても体が軽くなり、心までも軽くなったような気がします。毎週ここに通うことが目標です。

年3回食事会があり、賑やかに軽くお酒を飲みながら、親睦を深めています。

📝 取材者メモ
 「体操の日は、公会堂まで歩いていくと決めています！」元気の源は歩くことと話されていました。



勝北フレンズ

場 所：勝北自治会館
開催頻度：月4回
開催日：火曜日
開催時間：10:00~11:30
参加者数：12人
スタッフ数：1人
参加費：300円

勝 北



参加者の声

とにかく運動がしたい！
そんなメンバーが集まって毎週がんばっています。時々出前講座で介護予防についても勉強しています。

「いつまでも元気に！」その気持ちをもって毎回参加をしています。体を動かすと気分も上がり、元気を実感します。

取材者メモ

体を動かすことが楽しい！大好き！
運動に対する熱い思いを教えてくださいました。



勝町にこにこおしゃべり会

場 所：勝自治会館
 開催頻度：月1回
 開催日：月曜日
 開催時間：10:00~15:00
 参加者数：12人
 スタッフ数：3名
 参加費：月1,400円

勝



参加者の声

スタッフさんが用意されたクイズを一生懸命解いています。早く解けると嬉しいです。中には難しい問題もありますが、みんなと一緒に考えて解いています。答え合わせで、たくさん合っていると、自分に自信がつきます。

サロンの終わりにはみんなで歌を歌います。キーボード演奏に合わせて歌うので自然と大きな声で歌うことができます。

取材者メモ

キーボード演奏に合わせて、いきいきと大きな声で歌っておられました。気持ちが上がりますね。



大辰巳おしゃべりサロン

場 所：大辰巳町会館
 開催頻度：月2回
 開催日：第1・3火曜日
 開催時間：9：00～11：00
 参加者数：13人
 スタッフ数：5人
 参加費：100円

大辰巳



参加者の声

サロンの名前のとおり、おしゃべりしながら、カレンダーづくりや、ぬりえ、折り紙などを行っています。たわいもないおしゃべりが本当に楽しいです。

サロンの終わりには、歌の合唱をします。ここはたのしい、ありがたい場所です。

取材者メモ

どの参加者さんからも、「ここはええとこやで」、「人もええひとばかりやで」と笑顔でお話ししていただきました。



大辰巳町老人クラブ栄寿会

場 所：大辰巳町会館
 開催頻度：月2回
 開催日：第2・4月曜日
 開催時間：9：00～11：30
 参加者数：19人
 スタッフ数：2人
 参加費：年2,000円

大辰巳



スタッフの声

サロンで体操を始める前は、転倒し、骨折をする方が多くおりましたが、体操を始めてからは転倒する人が少なくなり嬉しいです。

サロンで大笑いをして、大声で合唱してこれからもコミュニケーションを大切にしていきます。

取材者メモ

サロンに集まることの大切さをとても熱心に話してくださいました。



永久寺町サロン

場 所：永久寺町会館
 開催頻度：年2～3回
 開催日：不定期
 開催時間：10：00～15：00
 参加者数：12人
 スタッフ数：10人
 参加費：300円



取材者メモ

事前の準備中に、楽しんでもらえるかなとスタッフさん。想いは、みなさんに届いていました。

永久寺



スタッフの声

始めたきっかけは、グランドゴルフに集まっていた人たちが「集まって何かしよか」から、三世代交流が始まり、高齢者中心になり今に至ります。サロンを始めるにあたって、会館にエレベーターを設置しました。こんなことをサロンでやったら喜んでもらえるかな。今の時期この野菜を使って食事を作ろうかな。と思いながら準備しています。参加者さんの笑顔が次の励みになります。



大成亥町にここに会

場 所：大成亥コミュニティセンター
開催頻度：月1回
開催日：第1土曜日
開催時間：10:00~12:00
参加者数：16人
スタッフ数：5人
参加費：100円

大成亥



参加者・スタッフの声

こじんまりとしたサロンですが、みんな仲がいいです。仲がいいことがこのサロンの自慢です。

ここで、いっぱいしゃべって、笑って、簡単な体操をして、たまに食事会を開催して、楽しい時間を過ごしています。

取材者メモ

「年は離れてるけど、仲良しやろ！」
第一声がこの言葉でした。仲良しが一番です。



生き生きサロン 和楽の郷

場 所：寺田町会館
 開催頻度：月2回
 開催日：第2・4木曜日
 開催時間：10:00~12:00
 参加者数：7人
 スタッフ数：7人
 参加費：1,000円

寺 田



参加者の声

「サロンに来るということで気持ちがあがるんや」、「サロンに来られないと、どうしてるんやろて思ってな」と口々にお話しされていました。サロンは、しゃべる機会と会える機会がある大事な場所です。もっと参加者が増えるといいなと思っています。

取材者メモ

小規模なサロンですが、笑い声の絶えない素敵な時間をすごしました。



田村町サロン喜楽会

場 所：田村町会館
 開催頻度：月4～5回
 開催日：金曜日
 開催時間：9：00～11：00
 参加者数：20人
 スタッフ数：3人
 参加費：無料

田 村



取材者メモ

中にはハードな動きもあって驚きました。みなさん、自分のペースで体操されていました。

参加者の声

毎回汗が出るほど体操をしています。ビデオを見ながら体操をして、終わった後は、体がすっきりします。

会館に来るときも、なるべく歩いてくるようにしています。

体操の後のカラオケもみんなで歌って楽しいです。レパートリーもたくさんあります。

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。

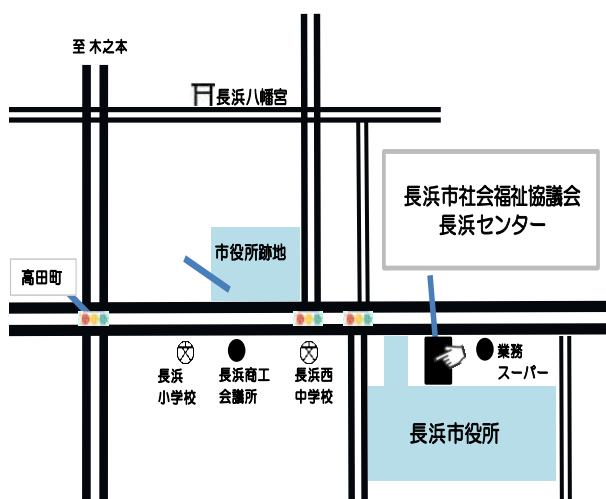
～ お問い合わせ ～

長浜センター

長浜市八幡東町441-6

電話：62-1804

FAX：64-2240

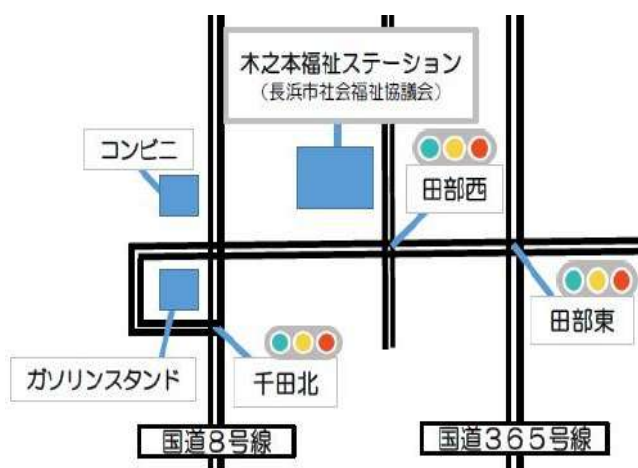


木之本センター

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



