

# 関東ブロック

---

## 構成

茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、千葉市、東京都、神奈川県、横浜市、川崎市、新潟県、新潟市、山梨県、長野県、静岡県、静岡市

\*下線は開催老連

## 発表事例

- ①閉じこもり予防・健康づくり支援について 栃木県とちぎ蔵の街シニアクラブ連合会
- ②通いの場 新堀地区体操会 東京都東大和市新成会
- ③支え合う町づくりーもときよろず相談応援隊 川崎市川崎区元木百々世会



# 閉じこもり予防・健康づくり支援について

栃木県とちぎ蔵の街シニアクラブ連合会

理事（前事務局長） 森戸 稔

## ■地域の概要

栃木市は、栃木県の南部に位置し、東京から、鉄道でも高速道路でも1時間ほどの距離にあり、南北約33.1km、東西約22.3km、面積331.50km<sup>2</sup>で、壬生町、小山市、佐野市、鹿沼市などに接し、茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県の4県の県境が接する稀有な地域でもあります。

また、西には三轟山と岩舟山が、中央には太平山県立公園が広がり、南にはラムサール条約登録地である渡良瀬遊水地など、栃木県南地域におけるシンボリックな自然景観を有するとともに、豊かな河川が市域を流れ、北東部から関東平野にかけては、平坦地が広がり、県内有数の農村地帯となっています。

## ■とちぎ蔵の街シニアクラブ連合会（市連合会）

クラブ数・会員数：136クラブ 4,743人（男性2,140人 女性2,603人）

（令和3年4月1日現在）

## ● 本会と栃木支部第5地区における取組事例

### 1. 「とちぎ蔵の街シニアクラブ連合会」の概要

近隣市・町の3度の合併に合わせ、平成23年5月に、旧栃木市・大平町・藤岡町・都賀町の老人クラブが合併し、「栃木市老人クラブ連合会」が発足、続いて、平成24年に西方町、平成26年に岩舟町の老人クラブと合併し、現在の栃木市の全エリアに及ぶ組織となり、その後、平成27年5月には、名称を「とちぎ蔵の街シニアクラブ連合会」と改め、現在に至っています。

なお、平成26年の合併時には、171クラブ、6,923人（男性2,977人 女性3,946人）でしたが、毎年クラブ数、会員数とも漸減の傾向にあります。

### 2. 閉じこもり予防・健康づくり支援事業の取組動機

友愛活動サロン活動など、地域支え合い事業が円滑に進むような支援体制をつくるためには、引きこもりがちな人や未経験の方が参加しやすい事業となることが求められています。

そのことから、事業の実施地域だけでなく、希望する他の支部、単位クラブにも参加を呼びかけながら、会員以外の方も自由に参加でき、より多くの人と交流、親睦を図ることにより孤立化を防ぐことができるよう、クラブの魅力を発信しながら、個々への働きかけを増やすとともに、参加しやすい集いの場を提供するため、軽スポーツや健康体操など、体力づくりや認知症予防などの事業を行っています。

### 3. 実践活動

(令和元年度みずほ教育福祉財団『地域支え合い応援事業』)

#### ○ いきいき生きる研修会

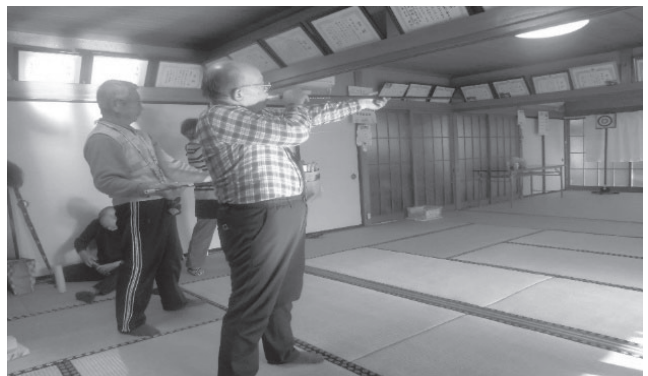


栃木文化会館での松永医師の講演

#### ○ 運動機能回復・認知症予防体験（栃木支部第五班）



ふまねっと体験



吹き矢講習会

○ 見守り支援、福祉施設訪問、高齢者招待（栃木支部第五班）



見守り支援



一人暮らしの高齢者をご招待

（ディサービス利用者や入所者との交流に努めた）

- ・ 老人施設 延べ人数 20 人（2 回開催）  
活動員：シニアクラブ会員、自治会、民生委員と連携
- ・ 一人暮らしの高齢者世帯 月 1 回 対象者：5 人  
活動員：4 人 他団体との連携、自治会、民生委員

#### 4. 今後の活動

令和元年度みずほ教育福祉財団『地域支え合い応援事業』の助成を受け、閉じこもり予防、健康づくり支援ニュースポーツ用具貸出事業として、本会で購入したニュースポーツ用具類（ペタンク、グラウンド・ゴルフ、輪投げ、ふまねっと等）の貸出しについて、総会や各種の会議等で広く紹介して、全クラブに活用を呼びかけ、集いの場づくりや健康づくりに役立てます。

また、地域の交流行事等にも貸出しを行いながら、高齢者の孤立化防止のため、軽スポーツや健康体操への誘い、体力づくりや認知症予防に取り組んでいきます。

#### 5. 活動の成果

- 研修会を通し、高齢者の今とこれからの学び、地域支え合いの必要性を再確認できました。
- 地域のつながりや仲間意識を深めることができ、新しい繋がりもできました。
- 見守り支援などの仲間と共に、サロンへの誘いなどの様々な活動により、引きこもり高齢者の孤立化の防止に繋げることができました。
- 地域高齢者の集いの場を提供し、クラブの魅力の発信と親睦が図れました。

## 6. 「支え合い社会」において期待される魅力あるシニアクラブとは？

地域から孤立し、孤独の中で年齢を重ねるような社会は、長寿を喜べる「長寿社会」とは言えず、「老化社会」です。

国民の4人に1人が75歳以上という超高齢化社会となる2025年までは4年しかなく、2つの社会のどちらかに進むかという分岐点に、今まさに立たされています。

これからすぐに行動を起こすか否かで、将来の地域社会の有り様に大きな差が出てきます。

今から積極的に活動することにより、「支え合いが継続する社会」が実現可能となります。

**いつまでも元気で暮らすために！**

**仲間をつくろう！ つくろう生きがい！**

# 通いの場 新堀地区体操会

東京都東大和市新成会

副会長 青木 勇

## ■地域の概要

- ・東京都の真ん中の北側、立川市の隣に位置し、東大和市の面積は約 13,4km<sup>2</sup>で豊島区とほぼ同じくらいの大きさ。23 区で比べると 18 位、26 市の中では 17 位です。
- ・人口は 85,275 人（65 歳以上 23,725 人、高齢化率 27.29%）です。
- ・公園や緑地、多摩湖の面積（みどり率）は、市の約 40.6% を占めて自然に触れる機会が多いことは大きな魅力です。中でも市の北部に広がる多摩湖は面積が 3.1km<sup>2</sup>、一周は 12km あり、ジョギングコースとして私たちの健康管理に役立っています。
- ・公共交通機関は西武新宿線に乗り入れしている西武拝島線を利用すれば、新宿駅や高田馬場駅まで 30 分台とアクセスの良さも魅力です。

## ■新成会

会員数：38 名（うち男性 9 名、女性 29 名）

### 「通いの場新堀地区体操会」

#### 1. 活動内容

東大和市のなかで新堀地区に所属している新成会では、東大和市の介護予防をベースとした健康体操（東大和元気ゆうゆう体操）を、毎週木曜日 9 時から町内の「新堀こども広場」で実施しています。



体操風景（新堀地区体操会）



#### 2. 活動の成果

2014 年 2 月、東京都健康長寿医療センター研究所に協力いただき、東大和市と住民の三者で「東大和元気ゆうゆう体操」を企画・制作。

同年、体操の普及推進員となった会員を中心に、新成会の中に体操会を立ち上げました。

立ち上げ時は、会員の12～13人でスタートしましたが、住民の皆様による口コミや、通りすがりの人の参加により、2021年4月現在で、65名まで参加者が増えました。参加者の年齢は、約75%が後期高齢者です。

### 3. 効果測定

体操を実施するだけでなく、効果を測定するために、「体力測定講習会」と「介護予防健診おたっしや21」を半年ごとに交互に実施しています。

それぞれの測定時には理学療法士の先生や保健師の指導のもと、PDCAサイクルで効果が出ているかを測定し、結果に応じて、参加者に新しい筋トレなどの課題を出しています。

このことは、体操のマンネリ化を防ぐ効果もあり、参加者から好評を得ています。

また、食事の栄養バランスの面にも気を配り、市の保健センターの管理栄養士による「出前講座」や「10品目群のチェックシート」などを活用しています。

体力測定後の結果説明（理学療法士の参加もあり）



### 4. 波及効果

体操を通じて、非会員の方たちの参加が増え、地域コミュニティが形成されました。

体操終了後には、合唱やおしゃべり会なども取り入れることによって、「通いの場」としての存在感が増してきました。

### 5. 今後の取り組み

今後は、体調や活動状況を「見える化」したシートを作成し、体操と合わせて、介護予防やフレイル予防の推進に努めたいと考えています。

また、体操を通じて芽生えた仲間意識を大切にし、支え合いの場にして「通いの場」で体操ができなくなった人でも、参加できる仲間との出会い・癒しの「居場所づくり」を構築していくことにも期待を寄せています。

コロナ禍での活動は、「体温測定、マスク着用の徹底、紙コップを利用して人同士の間隔の確保」など、注意する点をリスト化し、毎回チェックするように工夫をしています。

また、会場に来ることができない参加者に対しては、様々な資料（元気体操、在宅ポ



ケット筋トレ・ストレッチ簡易版など)をお渡しして、皆さまの自助努力による体力維持に努めています。

なお、2種類の測定会は実施を中止しているところです。その代わりに「握力測定」を実施し、日頃からフレイル予防に取り組んでいます。

あまり派手なパフォーマンスよりも、小さな成功体験を積み重ねながら高齢者に優しく、楽しい環境づくりを実践していきたいと考えています。



# 支え合う町づくり—もときよろず相談応援隊

川崎市川崎区元木百々世会

会長 小島 良介

## ■地域の概要

- ・京浜第一国道沿いに面した細長い町  
(箱根駅伝の1区及び10区)
- ・川崎駅より徒歩10分程度の住宅街で商店街はない。



## ■元木百々世会

町内会会員数は、約650戸。 会員のうち70歳以上は約200名。  
ひとり暮らしは約70名。 百々世会会員は62名。

百々世会は、町内会の中にある老人クラブです。  
会長は、町内会副会長を兼務しています。

## ◆百々世会（老人会）の課題

- ・高齡化、ひとり暮らしの増加によるコミュニティーの希薄化
- ・高齡化による健康面の不安
- ・高齡化により、  
・家具の移動・電球等の取替え・介護保険申請等 家の中での困りごとの増加

## ◆課題解決への取組み

コロナ禍の中、新しい生活様式を取り入れて毎月の定例会の他、下記活動をしています。

### 1. 「もとき健康道場」への積極的参加

〔参加を通じ、コミュニケーションと健康維持に寄与〕

- |                |   |       |
|----------------|---|-------|
| ①ウォーキング&ティータイム | ⇒ | 毎週木曜日 |
| ②ストレッチ教室       | ⇒ | 毎週1回  |
| ③グランドゴルフ       | ⇒ | 毎週1回  |
| ④テニス           | ⇒ | 毎週1回  |

2

### 2. 「もときよろず相談応援隊」の利用

〔みんなで支え合う住みよい町内会を目指しています〕

(例)

#### ①介護の相談

- |               |              |
|---------------|--------------|
| ・通院のためのタクシー手配 | (令和2年度： 2件)  |
| ・介護保険申請の相談    | (令和2年度： 12件) |
| ・介護施設入所の相談    | (令和2年度： 3件)  |

紹介 → 地域包括支援センター

#### ②リフォームの相談

- ・ドア・雨戸の修理
- ・電球等の取替え
- ・トイレ詰まりの相談

対応 → 役員数名で対応

紹介 → 地元企業を紹介

#### ③その他

- ・草むしりの相談
- ・タンスの組立て
- ・風呂場天井の掃除
- ・家具の移動

対応 → 役員数名で対応

3

## ◆評価

- ①情報の共有、コミュニケーションの共有が図られています。
- ②人と人のつながりの輪が広がっています。
- ③コロナ禍の中、健康維持につながっています。



グランドゴルフ



ウォーキング&ティータイム



コロナ禍前のバーベキュー大会



防災訓練

