



特集

滋賀県は健康寿命も日本一へ

～健康寿命延伸への取組～



令和5年度

健康寿命延伸プロジェクト 知事表彰① 朝妻お茶の間サロン

「健康なまちづくり」の推進に向けて滋賀県が展開する取組の一つ「健康寿命延伸プロジェクト」の令和5年度知事表彰が本年1月に発表されました。健康づくりのためには、県民一人ひとりが実践する生活習慣も大切ですが、その意識や行動を持続・発展させるには、日々の健康の土台となる環境づくりが欠かせません。地域の健康資源の発掘と周知を通じ、まちそのものをより健やかにしていくことがこのプロジェクトのねらいです。

本年度の特集は、好評をいただいた昨年度に続き、知事表彰を受賞した地域団体や事業者の取組を掲載していく予定です。健康寿命延伸に向けた施策のヒントになれば幸いです。

今回は、「地域部門（介護予防）」で表彰された米原市の「朝妻お茶の間サロン」をご紹介します。50代から90代まで、お世話役であるボランティアの皆さんを含む約30名が地域の集会所に集い、交流や健康づくりに取り組みサロンの定期開催をはじめ、地域に広がる支えあい活動を行っています。メンバーの皆さんにお話を伺いました。

朝妻お茶の間サロン 概要

【活動拠点】

朝妻集会所
 【会員・構成員数】

自治会員全員が対象（朝妻地区：人口185人・65歳以上68人）
 ボランティア20人（50代／1人・60代／6人・70～80代／13人）
 平均参加人数約30人（ボランティア含む）

【設立（活動）の目的】

- ・地域住民の交流の場・健康づくり、支えあい活動を通じて困り事の早期発見や情報共有による健康で安心な暮らしを目指す
- ・支え手、受け手の区分けなく、互いに自分の出来ることを行いながら楽しい場づくりに努めることとし、お世話はしすぎない

【活動・取組の概要】

居場所づくり事業・健康づくり事業・サロン事業・毎週水曜日
 支え合い活動
 （見守り訪問、買い物支援など）
 月一回、随時
 自治会主催会議への参画、老人会などとの事業共催
 ＊会費1000円



▲朝妻集会所



▲参加者の皆さん

始まりは月に一度のサロンから

朝妻地区では、まず地域のサロンが介護保険制度開始の翌年、2001年平成13年）にスタートしました。当初は、体操をはじめゲームやおしゃべり、食事会、バスでのお出かけなどを月に一回のペースで実施していました。

その後、米原市が独自で「お茶の間創造事業」をスタート。地域住民が主体となって、居場所づくりを中心とした見守り活動や生活支援などを行い、地域の活

性化やコミュニティの構築を促進するための事業です。居場所を開設運営し、介護予防活動を行う「居場所づくり事業」を月に3回以上実施すれば1回あたり2千円の補助を受けることができます。朝妻地区では2018年（平成30年）に介護予防拠点事業であるお茶の間事業を開始しました。

**担い手の確保を目指して
サロンとお茶の間を統合**

従来のサロンと並行し、お茶の間事業を毎週水曜日に開催することで、多くの住民が参加するようになりました。月に一度のサロン活動では補いきれなかった健康づくりや安否確認も容易にできるように、食事会などの楽しみも大きく広がったといいます。

一方、約70軒しかない小さな在野では、ボランティア人材に余裕がないことも事実。月3回以上の活動を支えるには、担い手の確保が重大事項でした。そこで自治会やサロン、お茶の間の役員が集まり、運営について検討。2021年（令和3年）にサロンとお茶の間が統合されました。同時に、組織の継続と充実、自治会とのスムーズな連携がはかれるように、自治会長がお茶の間事業の副会長を務めるという仕組みの採用に至ります。

自治会長が加わることで、米原市からのお知らせなどをタイムリーに伝えることができ、防犯や防災の注意喚起もしやすくなったとか。また、自治会長は代々男性が引き継いできたという背景もあり、積極的な声かけを通じボランティアとして参加してくれる男性も増えていきました。

**担い手、受け手を区別せず、
できることは自分で**

「ボランティアの中には、仕事を持っている人や田畑で頑張っている人もいます。ここへ来るために時間を割くことも決して楽ではありません」と会計担当の吉田正子さん。「自分たちは今一生懸命取り組んでいるけれど、後の世代が入ってこなければ会そのものが続かない」、「お世話になります、ありがとう」と一方的に言われたと話します。そこで、統合後の新体制



▲会計担当の吉田正子さん、県の職員を経て米原の社協や国保連協にかかわる

として、会長をはじめとする役員も定期的に替わっていく。担い手も従来のやり方にとられずいろいろな取り組んでみよう、そして「参加者も自分でできることは自分で」を会の基本的な考え方として周知していくと皆さんで相談したそうです。「参加者をお客様にしない、させないことが大事です」と続けました。

**ポッチャで活気づく
お茶の間サロン**

毎週水曜の9:00～11:00に開催されるお茶の間サロン（居場所づくり事業、



▲立って座ってまいばら体操

健康づくり事業、サロン事業）に寄せただき様子を伺ってきました。

「お茶の間サロンの基本メニュー」

- ① お元気カード…参加者は検温、消毒、握力・血圧測定を行い個人カードに記入
- ② まいばら体操…ビデオを見ながら筋力・バランス・二重課題をトレーニング
- ③ 口腔パタカ体操…ボランティアの当番が進行リズムよく口腔を鍛錬
- ④ なわとび体操…市と筑波大とタニタの共同開発による有酸素運動、筋トレ、バランス運動、有酸素と脳トレメニューを組み合わせた健康体操
- ⑤ ポッチャ…集中力とチームワークを活かした頭脳戦が魅力の競技
- ②～④は、健康寿命の延伸に欠かせ



▲当番によるパタカ体操、みんな声をそろえて



▲北村昌之さんは自治会長、お茶の間の会長も経験

ない足腰や口腔、そして脳のトレーニングがバランスよく盛り込まれています。全力で取り組むと息が上がるようなメニューもありますが、参加の皆さんは体調に配慮し、ときには休みつづ、元気に声を出して楽しんでいました。

メインとなるのがポッチャ。パラリンピックの正式競技で、赤または青の皮製の



▲エア-縄跳び



▲ポッチャ対戦で盛り上がる皆さん

ボールを投げて白い目標球にどれだけ近づけられるかを競います。競技中は常に笑い、声援、拍手が起こっていました。2022年(令和4年)の11月に導入してから一気に男性の参加者が増えたという民生委員の北村昌之さん。「毎回パソコンでランダムにチーム編成を行うことで、全員と親しむことができ、一球ごとに場面が変わるため否が応でも白熱します」。おかげで休む人も減ったのだとか。「93歳の母とおなじチームになることも」と笑顔で続けました。

毎月第1、3水曜はサロンの終了に合わせ、信沢商店の移動販売車が訪れます

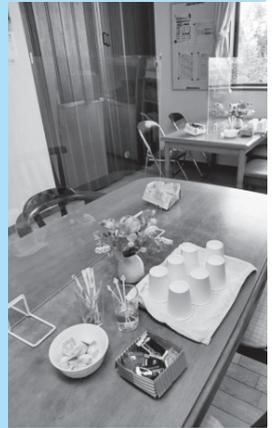
移動販売や体力測定も実施



▲溝口あけみさんは50代からサロンに参加

喫茶コーナーではボランティアが準備したコーヒーやお茶などを自由に楽しむことができます。おしゃべりを通じて個々の近況や困りごと、地域情報を共有でき、お茶の間事業のメニューや活動充実のヒントも収集。「こんなに楽しいお茶の間は、私たちのための大切な居場所。続けていけたら」と副会長の溝口あけみさん。

ゲームの合間に喫茶コーナーで一息



▲喫茶コーナー

「居場所づくり事業」に加え、2020年(令和2年)には「地域支援合い活動事業」を開始しました。地域住民による見守り、配食、家事援助、外出支援、高齢者等の居宅周辺の除雪、その他地域の互助によるコミュニティ構築を促進する事業で、見守り訪問からスタートし、2022年(令和4年)には、買い物支援、除雪支援のメニューが揃いました。

**地域支援合い活動事業も
拡大中**

年に2回は市に依頼し体力測定と健康相談を実施。脚力、筋肉量、移動能力、滑舌、体力年齢などを測定し、実施後は振り返りと健康相談、研修を行います。継続する中で参加者も増えて、4月の測定には30人が参加したそうです。

「11:00～11:30」。「一斉に買い物をして短時間で店じまいできるのでお店も効率が良いはず」と北村昌之さん。人気は天ぷら。ほしいものは注文もできます。



▲移動販売車での買い物

【見守り訪問】

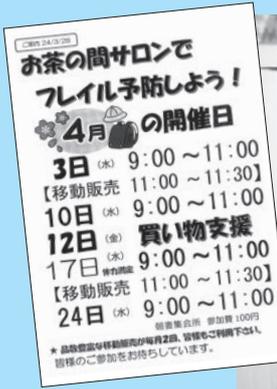
月に一度、75歳以上の方全員のお宅を各地区担当のボランティアが訪問。手紙やチラシ、健康食、粗品を持参して、近況や体調、困りごとなどを伺い翌週にボランティア全員で情報を共有しています。「なかには当会など人前に出ることが苦手な方もいらっしゃいますので、訪問は欠かせません」と会長の北村靖さん。毎週水曜の朝、地区内の広報放送で開催を呼びかける声にも力が入るといいます。



▲会長の北村靖さん

【買い物支援】

元気高齢者からの期待の声や、同居・別居家族から感謝の声が届くのが乗合タクシー



▲行事予定のチラシ



▲まいちゃん号の到着



▲買い物をサポート

タクシー「まいちゃん号」を利用した買い物支援です。1、2名のボランティアが付添い、月に1回フタバヤ近江店、滋賀銀行まででかけます。

【除雪支援】

高齢者等の自宅から公道までの除雪を実施しています。

資金や予算について

気になる資金や予算についても伺いました。「今年は、居場所づくり事業を50回開催する予定です。1回あたりの市からの補助が2千円として年間10万円。地域支えあい活動事業で約8万円。自治会からは7万円を定額でいただいております、これに一人100円の参加費を合わせると今年の予算は40万円ぐらいい」と会計担当の吉田さん。補助金をはじめ、制度をうまく生かすには行政や社協との情報交換も大

切であると続けました。

2022年(令和4年)より、会から担当ボランティアに見守り訪問：200円/月、買い物支援：300円/回、除雪支援：500円/日を支給できるようになったそうです。利用者負担はタクシー代以外、今のところありません。

お茶の間サロンを通じて
深まる絆

参加者もボランティアも意欲を持って取り組めており、いつも笑い声に包まれているのが朝妻お茶の間サロンの魅力だそうです。「顔の見える関係づくりが進んだことで、防犯・防災、困りごとの早期発見と情報共有や早期対応ができるようになり、認知症や病気を持った人、足腰が不安な人、男性の参加者も増えてきました」と副会長の溝口さん。健康寿命



▲若手ボランティアの北村はるみさん



▲役員の方

延伸の一助になると期待している一方、誰もが気軽に楽しく参加できる場として継続するには、やはりシニアの入り口に立つ皆さんの協力が不可欠であると。最年少となる50代で参加する北村はるみさんは「同世代はフルタイムで働いている方も多く、60歳になったら参加しようと思えるように働きかけた」と語りました。若い世代には、「地域活動への参加をメリットがあるかないかで判断する方も増えてきたように思います」と吉田さん。目の前のメリットだけではなく、健康寿命の延伸に役立つなど、「5年10年先の幸せにつながるイメージを持っていただくことが大切」とお話を結びました。