

## 取組の概要

高齢者の生きがいつくりと交流の場づくりを目的に、地区の女性有志が立ち上げた。交流会や体操教室、地区の子供会との合同活動などを行う。地区の中で必要とされる活動を、地区にあった方法で展開。

## グループについて

人数：18名  
 （大山地区の65歳以上：39名）  
 年齢層：70～90歳代  
 活動年数：23年4か月

## 取組の詳細

### □交流会（月1回）

- ・会食交流会（会員手作り）、小学校との合同芋ほり、敬老会、社会福祉協議会との座談会、病院医師・役場保健師・警察等様々な職種による講話など。

### □まめな体操教室（週1回） ※他の活動とは別個に実施。

- ・年齢、性別に関係なくできる筋力づくり運動。各々の体力に合ったおもりを手首や足首につけ、主に椅子に座り、歌に合わせて行う。
- ・30分運動→10分休憩→30分運動という流れ。
- ・病院、地域包括支援センタースタッフによる体力測定を半年に1回実施。

### □ミニデイ（隔週1回） ※他の活動とは別個に実施

- ・孤立の解消を目的に、1時間程度、茶話会や小物づくり等を行っている。

### □子ども会との合同活動（年2回）

- ・大山海岸でのBBQ、もちつき、島内ドライブなど。季節に合わせた活動を保護者と協力しながら実施。

### □町内小学校との交流（年2回程度）

まめな体操教室の様子→



## <主体性>

会員が季節にあった年間計画を立て、高齢者が主となって活動することで、必要としてもらえる、役に立っていると感じることができ、生きがいつくりにつながっている。

## <独自性>

自治会・行政・病院の連携のもと、地区にあった方法で展開されている活動が、地区の活性化を推進。既存の活動を継続しつつ、平成30年からは地区住民が誰でも参加可能な週1回の体操教室という新しい活動を先駆的に取り入れ、健康づくりを積極的に行っている。

## <地域貢献度>

定期的に継続された活動が地区の高齢者にとっての生きがいや安否確認、社会参加の場となっている。また、週に複数回出かける機会があることや、週1回の体操を継続することが健康づくり・介護予防・体力向上につながっている。子ども会との合同活動で、定期的に親子と顔を合わせる機会があり、地区内で顔の見える関係が築けている。この活動が、地域で子育てを見守る雰囲気づくりにも寄与している。

## <将来性>

定期的・継続的な交流会や体操教室が、地区の活性化につながっている。行政等との連携により、他地区への広がりも期待され、ひいては西ノ島町全体の健康増進・介護予防につながりうる。会の継続に向けて、退職した世代に、まずはボランティアとして、できることから会に関わってもらえるよう声かけを行っている。また、会が長年続いて地域に根付いていることから、次は自分たちが順番にやっていくものだという空気づくりができており、今後も会が継続することで、地域全体の健康づくりの機運の高揚が期待される。

## PR ポイント

- 高齢者の居場所づくりとして始まった活動が、現在は会員主体による生きがいつくり（交流会）、介護予防（体操教室、ミニデイ）、世代間交流（子ども会との合同活動）へと幅広く広がり、継続されている。
- 各種組織との連携した活動により、大山渡利会の活動が地域に浸透している。