

取組の概要

地域の実状（高齢者介護・独居高齢者の増加）や地域の声（「集まる機会を作り高齢者の閉じこもりを予防して欲しい」）を踏まえ、地域の高齢者の食生活・運動を支援することを通して、活気ある地域づくりへの取り組みに加え、スタッフ自らの生きがいや健康づくりの取り組みも継続している。

人数：スタッフ18名（男性2名）参加者数40名程度
活動年数：27年10ヶ月
月1回 会食・配食(第3木曜)
月1回 健康サロン(第4木曜)

取組の詳細

□給食サービス

- ・地域の独居高齢者を対象に、月1回の会食及び配食サービス（会場に来られない方対象）を実施。
- ・地域の保育所の子どもと一緒に会食したり（平成4年～）、小学校の児童が配食を手伝う（H9～）などして世代間交流も図ってきた。

□健康教室

- ・転倒予防教室、介護教室などを町保健師等と連携しながら実施。区と合同で消防署に依頼して応急処置の講習会を実施するなど積極的に活動を行っている。
- ・長年の活動の継続により関係機関とのパイプもでき自主的な活動の企画運営にいたっている。



<主体性>

「暖かい、思いやりのある地域にしたい」との思いを強くし、各種企画を実施。活動の継続が結果的に地域のためになっていることに気づき、自分自身あるいはスタッフ自身の生きがい、喜びにつながっている。

<独自性>

町保健師と相談しながらサロン活動を立ち上げ、地域の実情に合わせて形を変えながら活動を続けている。
H28年からは、ボランティア自身が健康であることが活動の継続につながるという思いから、町保健師・社協等とも連携し毎月第4水曜日に「健康サロン」を実施。

<地域貢献度>

活動の継続が地域に浸透し、地域での運動会や文化祭などにも参加し、各行事の活性化につながっている。
独居高齢者への声かけが、その高齢者にとってはとても嬉しく思ってもらえ、心の健康にもつながっている。

<将来性>

約30年の長期間にわたる活動の継続が地域に浸透し、「自分も力になりたい」という思いの担い手の育成へとつながっている。定年退職後の世代やUターン者へも積極的に声掛けをしている。

PR ポイント

- 重点地区活動と称して地区ぐるみで食生活改善を中心とした健康づくり活動を7、8人が集まって始めたことがきっかけ。現在は住民主体による生活支援(会食、配食)介護予防(健康サロン)に拡がり、継続されている。
- 区と連携した取り組みを行い地域に根付いた活動となっている。
- 隠岐空港の滑走路整備での集落再編においても近隣住民同士のつながりの深さを保とうと、つながりを大切にした活動を行っている。

ふれあいサロン白鳥（しらとり）活動の様子

地区の概要：人口267人(134世帯)
高齢化率：40.8%（一人暮らしや高齢者世帯の住民が約80人にも
のぼる。）



↑地域の食材を使ったお弁当づくり。住民から差し入れで食材をもらうことも。



↑健康サロンの1コマ。講師を招いての健康体操。休憩を挟みながら1時間。

