

～ 高齢者だからこそできる地域づくりは、  
自分自身が光（高）齢者になることから!!～

## 隠岐の島町立都万公民館

### 1 都万公民館の概要

都万公民館は、隠岐諸島中最大の島である島後の西側に位置し、島後水道を挟んで、島前が目の前に広がる素晴らしい景観が自慢のところですが、毎年9月1日に開催する「牛突き・八朔」も、わが都万地区の自慢の行事です。

平成16年10月、隠岐島後の西郷町・布施村・五箇村・都万村の4町村が合併し、隠岐の島町となり、旧都万村の単位を受け持つ隠岐の島町立の公民館です。

人口1,909人、隠岐の島町全体の12パーセントの方がここで生活し、65歳以上は38パーセント、3人に1人が高齢者といった地域です。18集落で構成されているそれぞれの地区には都万公民館の分館が置かれ、集落単位で活発に分館活動を展開してきました。しかしながら、その分館活動にもやはり高齢化による陰りが見え隠れしてきています。



### 2 事業の概要

#### (1) はじめに

①実証事業名 「都万笑福館」（高齢者教室）の開設

②実証事業のテーマ 高齢者だからこそできる地域づくりは、自分自身が光（高）齢者になることから!!

③実証事業のねらい

近年、テレビなどにて、家で時間を過ごすお年寄りが多い中、都万地区の高齢者の方々に、集うことの楽しさ、コミュニティの大切さを味わっていただくために、「笑福館」を開設しました。高齢者の持つ知識や特技を伝達する機会や子供たちとの交流の機会など、いつも笑顔がこぼれるプログラムを計画し、この活動を通して やりがいがある 楽しい 頼りにされている もっとたくさんのお話を聞きたい もっと多くの事をやってみたい と思うことで生きがいを感じ、高齢者だからこそできる地域づくりに取り組むことによって、都万地区全体に地域力が波及することをめざしてきました。

## (2) 具体的な取組（内容、活動状況 等）

### ①第1回事業「都万笑福館」開講式（平成22年8月26日開催）

参加募集のチラシは公民館が作成し、都万地区内に全戸配布した結果 35名の方が応募され、その方々より 1名の運営員長と 4名の運営委員により笑福館運営委員会を立ち上げた。この委員により開講式までに数回運営委員会を開催し、開講式までの日程・当日の内容・時間配分・仕事分担等を話し合った。

#### 開講式内容

- ・運営委員長あいさつ
- ・都万公民館長あいさつ
- ・「笑福館」参加者自己紹介
- ・お楽しみゲーム大会  
（ビンゴゲーム・クロリティー）
- ・記念撮影



### ②第2回事業「都万のすばらしさを再発見」（平成22年9月23日開催）

都万地区で、すばらしい海岸線の一つである蛸木牧道（約 6.0k）を健康ウォーキングの予定でしたが、雨天にてウォーキングは中止となり、近くの体育館にて、隠岐の島町の保健師さんより家庭でも簡単に出来る健康体操を教えてもらいました。体操終了後、「笑福館」の受講生でもあり、都万の歴史・文化に詳しい門脇昭辰さんが「都万良いところ再発見講座」と題し、昔から語り伝えられている、都万地区の民話・地名の由来などを楽しくお話され、参加者全員が耳を傾け聞き入りました。



③第3回事業「健康ウォーキング」（平成22年11月25日開催）

前回の「健康ウォーキング」が中止になり、受講生の方々より都万に住んでいても、蛸木の牧道をウォーキングする機会がないため、再度の計画要望の声が多数あり、また、西郷公民館の高齢者学級も参加したいとの依頼により、西郷と都万の高齢者学級交流事業（健康ウォーキング）となりました。

約1時間30分をかけて、ゆっくり蛸木牧道をウォーキングし、また、周りの景観を満喫した後は、昼食を兼ねて西郷と都万の高齢者学級の交流会を実施しました。



④第4回事業「昔なつかしい、凧作りを学ぼう!」（平成23年1月6日開催）

子どもたちのお正月の遊びといえば、凧揚げと羽根つきですが、今はまったく見ることが出来なくなりました。かつては、近くに竹山が多いことから竹を切ってきて、竹ひごを作り、障子紙に金太郎の絵を描いて「手づくり凧」を作ったという高齢者の体験談がありました。

今回は、高齢者の体験を伝えようと、小学生20名と一緒に手づくり凧に挑戦しました。竹ひごづくり、たこに絵を描き、竹ひごで凧の骨格を作り、後は尾と糸を付ける一連の工程を子どもたちに教えながら一緒に完成していきました。早速、学校の校庭で凧揚げです。想像以上に揚がるので子どもたちも高齢者も大満足、楽しい交流事業になりました。



⑤第5回事業「郷土の自慢料理に挑戦」（平成23年2月16日開催）

私たちの都万地区は、海の幸あり、山の幸ありと食材が豊富ですが、昔ならではの食べ方や自然の中から食材の調達をすることが減少しています。

今回の挑戦は、取りに行くことから始めました。そのメニューは、高齢者自身も懐かしく感じるメニューでもありました。

生のりを使った混ぜごはん、河岸で獲れる“つま白ガニ”の甘煮と空揚げ、大根とイカのうり煮、これも海岸に生えている“そぞ”のみそ汁など、すべて地元の食材を使い、昔から教え伝えられている郷土の味を料理自慢の人に伝授してもらいました。中には、都万で生まれ・育った人も初めて食べる料理に感激した場面も見受けられました。

今回は、閉講式もかねて、地元の食材を持ちより、自分たちで楽しみながら行った調理と試食会に、独居の方の喜ぶ姿も見受けられました。



### 3 事業の成果

「笑う門には福来たる」を目標に、いつも光齢者であってほしいと願い実施をしてきた笑福館事業は、35名という受講生が参加し、家にひきこもりがちとなる高齢者にとって、楽しみのひとつとして認められるようになりました。

この事業が単年に終わることなく継続していくことが決定したところです。高齢者が積極的に参加し活動することで、都万地区の地域力の醸成の一步がスタートしたところです。

### 4 今後の方向性

受講者自らの継続を望む声が多く、自主運営の形体として運営がなされてくるようになりつつあります。

次年度以降も地域力醸成プログラムの一貫としての活動を実施できればと思います。