

『とんぼら』の元気醸成プロジェクト  
～介護に視点を置いて～

飯南町 頓原公民館

## 1 頓原地区の概要

### (1) 立地

- ・平均標高 410m の盆地状の純山村地帯で北は雲南市、西は大田市、美郷町に接し、南及び東は広島県庄原市高野町、三次市に接している。
- ・人口：頓原地区 726 世帯  
1,711 人 (H30・2 月現在)
- ・高齢化率：44.35% (H28・5・31 現在)
- ・学校等の状況：桜ヶ台保育所  
頓原小学校・中学校
- ・主な産業：農業
- ・名所：琴引山 (出雲國風土記に記載)
- ・県指定民俗無形文化財：  
頓原由来八幡宮の頭屋祭行事

## 2 事業の趣旨

平成 28 年度、「地域課題解決型公民館支援事業」を活用し、聴き取り調査から見てきた頓原地域の高齢者が抱えている不安「病気・買い物・交通手段」の 3 つについて包括的に解決を進めるため

(1) 高齢者の介護予防をどのように進めるのか

(2) 高齢者の介護をどう進めるかの 2 つを課題として据えて取組んだ。

(1) は介護予防支援のため「だれでも」「いつでも」「どこでも」できる高齢者元気体操教室を行い、利用者が未利用者に声を掛けることで飯南町全域に広まった。

(2) は高齢者の介護を進めるにあたり「介護」「福祉」について身近に感じてもらうための「ボランティアスクール」を行い、「介護は自分のこと」「自分にもできる」という参加者の当事者意識を育んだ。

平成 28 年度 of 取組みから見えてきたことは、「健康」「介護」といった自身の生命に関わる生活課題にとっても敏感で『当事者意識』を持つきっかけになると感じた。また、同じ課題意識を持つことで『人が集まる場』を作っていることもわかってきた。そこで、この『人が集まる場』に公民館が出かけていき、集まった地域の方の「やりたいこと」「困りごと」「必要なもの・こと」について聴き取りを行い、地域の将来像や現状、問題について把握したいと考えた。

## 3 具体的な取組内容

### (1) 介護予防支援

#### ア 高齢者元気体操教室

～もつともつ元気体操教室～

対象は高齢者で、意欲的に元気体操教室に取組み、参加者同士が積極的に声をかけあう姿を目指した。

福祉施設送迎車の利用や、デマンド交通を活用し、公民館で体操教室を実施。体操後に地元商店に立ち寄り買い物支援も行う。



デマンドバス利用の様子

### (2) 頓原公民館版

#### 「ボランティアスクール」

#### ア 講演

日本福祉大学 野尻准教授から『福祉』による地域づくりについてお話しいただいた。

対象は頓原地域の民生委員、福祉会委員で、この役割を持った方々が地域内の「困りごと」「悩み」を聴き、それを地域内で解決しようとする姿を目指した。

#### イ ワークショップ

HUG（避難所運営ゲーム）を行い、地域内での支える、支えられるという視点を持つことで「福祉」や「介護」について多面的な気づきを促した。

対象は将来地域の困っている人たちを支えていく世代（小・中学生）とし、地域内で自らの役割を考えることができる姿を目指した。



中学生が取り組んだ避難所運営ゲームの様子

### (3) 中壮年健康増進学習

～多世代元気醸成プロジェクト～

#### ア つながる場創出

中壮年世代が取り組んでみたい「ピラティス」や「ボルダリング」といった運動機会の場を設け、繋がる場を創出した。

対象は頓原地域の中壮年世代。この世代は働き盛り世代で昼夜ともに忙しく、繋がりにくいうえに健康づくりについて後回しにしている。繋がり合って地域でやりたいことが実現できたり、健康に気遣い地域内活動の中核を担う姿を目指した。



ピラティスの様子

## 4 評価と成果

高齢者元気体操教室は、参加者が毎回楽しみにされ、「体操」を行うこと以上に集まって「おしゃべり」をすることが楽しみになっている。この「おしゃべり」から、自らが抱えている悩みや、やってみたいことなど、何でも気軽に話せる環境ができた。これは公民館以外の会場でも同様のことがあり、体操参加者同士が「かかしづくり」で協力し、繋がりが深まった地域も出てきた。また、長期お休みされた方があった場合にも、参加者同士で次の回へ誘うなどの姿も見られた。

福祉教育の推進では、民生委員や福祉会委員、小・中学生が地域内での自らの役割に気づくことができた。また、福祉教育の必要性を知ることで、福祉による町づくりを意識できるようになった。

中壮年健康増進学習では、同じ目的で集まった者同士で学習することの楽しさに気づくことができた。また、以前できなかった運動内容が、回を重ねるごとにできるようになることで達成感と、自らの身体の変化に気づくことができた。

## 5 今後の課題と見通し

高齢者元気体操教室は、その効果や参加の習慣化が図られたので、地元福祉施設の事業として継続して進めたい。また男性の参加率が低いため、男性の参加を促したい。その他、高齢者の方の収入が増える活動にも繋げていきたい。

福祉教育の推進としては、地域の困りごとを聴き、課題の解決をより強く進めるためのファシリテーターを養成していきたい。

中壮年の集まる場づくりはできてきたが、集まった参加者同士の話し合いが進むような環境の整備が必要であり、継続して活動を進めていきたい。

(文責：主事 景山良一)