

## 第3回

＼枝幸のことは“えさしの皆さん”と考えたい！／

# 一緒に話し合う場

- 主催：枝幸町社会福祉協議会
- 共催：枝幸町
- 協力：朗らかクラブ「ワッハッハ！！」



# ～ 進 行 予 定 ～

① 前回の「一緒に話し合う場」振り返り 10 : 00

② 人のつながりやサロン参加による効果 10 : 05

※サロン会場へ移動

③ 新任職員の紹介 10 : 10

■ 地域おこし協力隊員 鈴木 耕治 さん

■ 地域包括支援センター 野坂くるみ さん

④ 地域のサロン朗らかクラブ「ワッハッハ！！」見学 10 : 15

■ サロン設立経緯や活動紹介 井上武司代表

■ サロン利用者との交流体験

※話し合い会場へ移動

⑤ グループワーク 10 : 50

■ 地域のサロン活動について話しましょう

～11時30分終了予定

# ① 「一緒に話し合う場」の振り返り

開催日	内 容	備 考
<b>第 1 回</b> 令和 5 年 12月17日 (日)	① 「支え合いが地域をつなげる講演会」 振り返り	・ 講演会 (R5. 10. 21開催) の振り返り
	② 「一緒に話し合う場」 について ・ NHKローカルフレンズ滞在記視聴	・ 一緒に話し合う場のルール決め ・ NHKローカルフレンズ滞在記 (鹿児島訪問編) 鑑賞 ～都会にないものが枝幸には全部ある
	③ グループワーク	・ 参加理由ややってみたいこと、困りごとなど
	④ ロジックモデルの紹介	・ 将来の理想像から考える思考方法紹介
	⑤ 次回開催予定や会の名称について	・ 会の名称案や今後の開催ペースなど検討
<b>第 2 回</b> 令和 6 年 3月 9 日 (土)	① 第 1 回 「一緒に話し合う場」 の振り返り	・ 第 1 回開催時のグループワーク意見等共有 ・ 地域づくりに向けた取り組みについて
	② 鷺見さんのお話し ・ NHK「ローカルフレンズ滞在記」 視聴 ・ 枝幸に住まわれていて感じることや魅力	・ NHKローカルフレンズ滞在記 (枝幸編) 鑑賞 ・ 鷺見道子さんとの対談形式によるお話し
	③ グループワーク	・ 枝幸町の魅力やいいところを話しましょう
	④ 次回開催予定と会の名称について	・ 会の名称を募集と次回開催予定

回 数	参 加 者	運営スタッフ	合 計
第1回	24人	8人	32人
第2回	32人	10人	42人
延べ	56人	18人	74人



## 第2回“一緒に話し合う場” グループワーク まとめ

### 《枝幸町の良いところ》

人

- ・人があたたかく、魅力的な人が多い。
- ・ご近所さん同士で挨拶など声かけがあり、顔見知りになっている。

自然

- ・自然が豊かで、空気がきれい。
- ・景色がきれいで、写真スポットがある。
- ・自然が多くて、人が少ないので落ち着く。

食

- ・海の資源がたくさんあり、海産物がおいしい。
- ・食べ物と水がおいしい。

地域

- ・町民が使える施設が充実している。
- ・子育てに力を入れて取り組んでいる。
- ・地域のイベントに町民が積極的に参加してくれる。

### 《知りたいこと》

- ① 高齢者にイオスの使い方を説明してほしい。
- ② 町民が使える施設を、町民があまり分かっていないので、周知したほうが良い。
- ③ 高齢者は「除雪のボランティア」をしてもらうととても助かる。
- ④ おたすけマップをもう少し活用してほしい。



# “一緒に話し合う場”の山登り

## ゴール

- ・さいごまで暮らし続けられるまち「枝幸町」
- ・笑顔でつながる「枝幸町」

年をとっても楽しく安心して暮らせる

お互い様で支え合っている

みんなで一緒に考えられている

つながりがより強くなっている

人口が減っていても、  
地域のつながりで  
支え合っている

地域貢献の活動が  
できる町民が  
増えている

地域の高齢者が  
元気になっている

参加者の知識や  
経験も増え、楽し  
みが増えている

地域に賛同者が  
増えている

地域の課題を広く  
共有できている

困りごとの支援が  
できている

近助のつながりが  
より強まっている

仲間と一緒に  
何か取り組んで  
みませんか？

新しい仲間も  
でき、地域の  
活動も知れる

地域課題の  
見える化

一緒に課題解決の  
方法を探ってみる

色々な取組み  
事例などを学ぶ

地域の活動を知る

参加者の健康づくり

新しい仲間づくり

## スタート

一緒に  
話し合う場

“一緒に話し合う場”の現在地は、  
「新しい仲間もでき、地域の活動も  
知れる」2合目あたりでしょうか？

みんなで一緒に  
山登りを楽しみ  
ましょう！

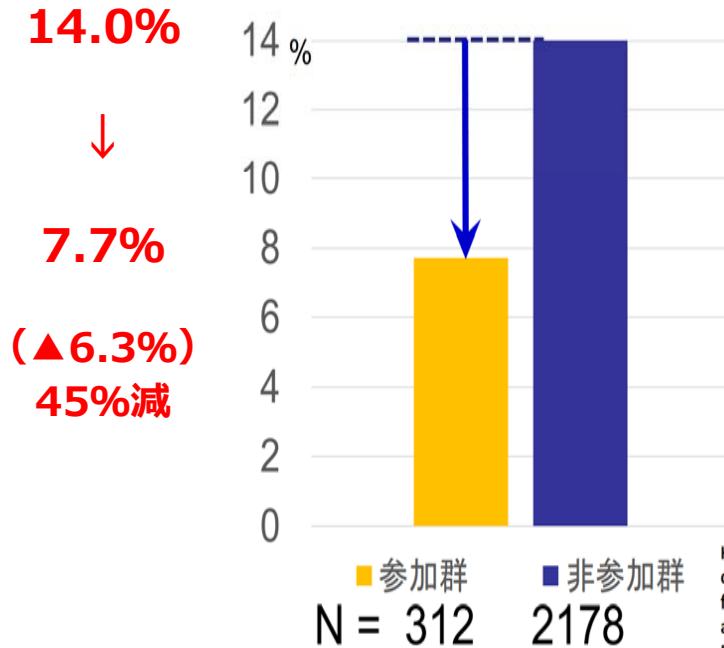
## ② 人のつながりやサロン参加による効果

高齢者が交流を持つ「コミュニティ・サロン」に  
頻繁に参加することで、**要介護認定率が半減**する可能性

### サロン参加群で要介護認定率は低い

武豊プロジェクト

要介護認定率



2007年から2012年までの5年間の要介護認定率を参加群と非参加群で比較した

5年間で要介護認定率は約半分(6.3%ポイント)抑制されていた

Hikichi, H., Kondo, N., Kondo, K., Aida, J., Takeda, T., & Kawachi, I. Effect of community intervention program promoting social interactions on functional disability prevention for older adults: propensity score matching and instrumental variable analyses, JAGES Taketoyo study. Journal of Epidemiology and Community Health (doi: 10.1136/jech-2014-205345)

愛知県武豊町(たけとよちょう)

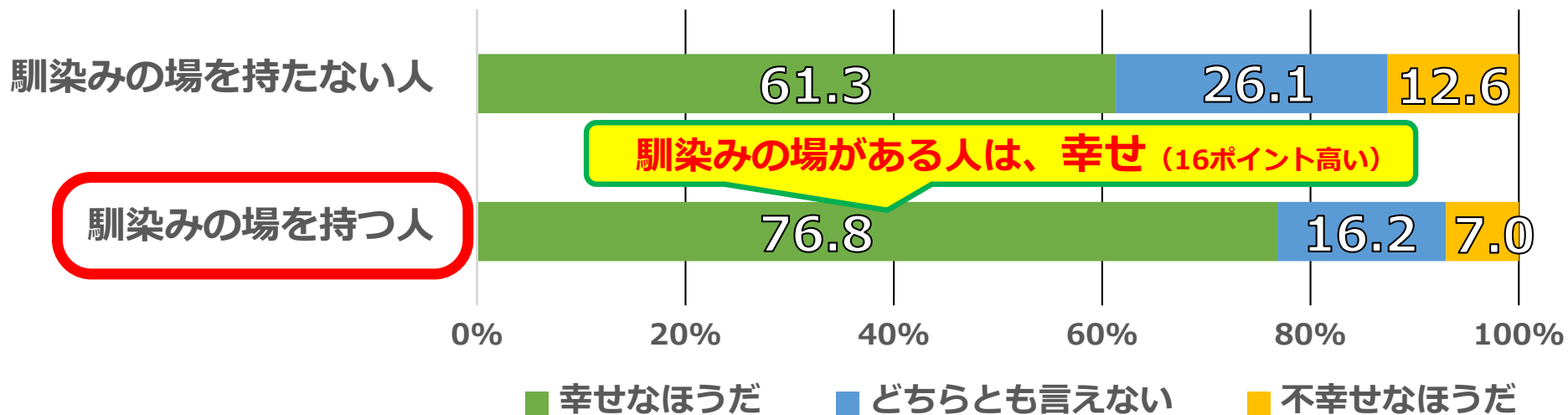
2007年5月から2012年3月までの5年間で、どのような人が頻繁にサロンに通い、それによって要介護認定を受けるリスクが低下したのかを検証

サロンに頻繁に参加していた人は、そうでない人と比べて要介護認定を受けるリスクが半分であることが示されています。

### ■ 枝幸町介護保険の認定者数

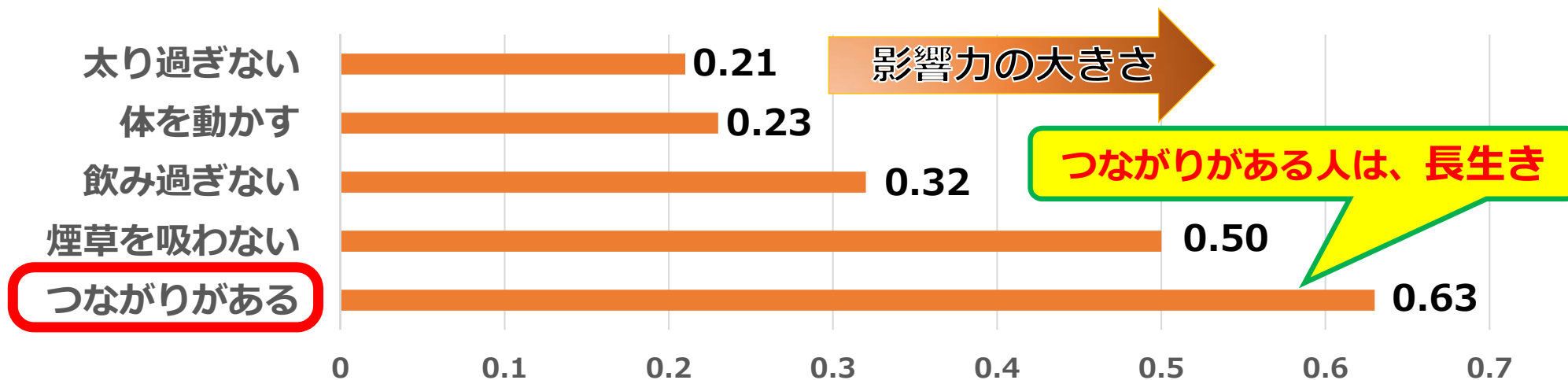
区分	令和4年 3月末	令和5年 3月末	令和6年 1月末
要支援 1・2	160人	163人	169人
要介護 1・2	176人	169人	159人
要介護 3～5	205人	177人	190人
合計	541人	509人	518人
介護保険 加入者数	2,755人	2,692人	2,660人
認定率	19.6%	18.9%	19.5%

# あなたは、自分のことを幸せだと思ってますか？



博報堂生活総合研究所『生活動力調査』を基に、丸藤競氏作成

## “ 寿命 ” に 影 響 を 与 え る 要 因



死亡と生存のオッズ比

石川善樹2014『友達の数で寿命は決まる』を参考に、丸藤競氏作成

### ③ 新任職員の紹介

地域おこし協力隊員  
(地域コミュニティ活動分野)

## 鈴木 耕治 さん

出身：標茶町 実家は酪農家

趣味：マラソン、トレイルランニング、  
ロードバイク、SUP、スキー

大学：北翔大学生涯スポーツ学部健康福祉学科

前職：ホテル業（フロントスタッフ） 約5年

今年1月に息子が生まれ、4月から保健福祉課の地域おこし協力隊として妻の地元である枝幸町に移住してきました。

よろしくお願いします！！

新たな枝幸町地域おこし協力隊員をご紹介します！



鈴木 耕治さん(地域コミュニティ活動分野)

就任日 令和6年4月1日

配属先 保健福祉課

年齢を重ねても住み慣れた地域で安心して暮らすための生活支援や、社会参加の推進を図るために、生活支援コーディネーターのサポート役として活動いただきます。

支え合いの地域づくりに町民皆様のご理解ご協力をお願いします。

枝幸町の皆様、こんにちは。4月1日に地域おこし協力隊として着任しました鈴木耕治と申します。出身は、道東の標茶町です。実家は酪農業を営んでいます。趣味は、トレイルランニング、登山、マラソン、ロードバイク、SUP、スキーと自然の中で遊ぶことが好きです。また、今年の1月に息子が生まれ、妻の地元である枝幸町に移住することを決めました。

枝幸町は、地域の住民との関係性がとても密で温かさを感じます。その人と人のつながりは大切な資源であると思い、つながりをさらに強く、大きなものにできるように活動したいと思います。

そのために、私自身が枝幸町での暮らしを通して、普段気付かない隠れた資源を発見し、住民同士がお互いに助け合えるようなコミュニティや、すぐにサポートできる雰囲気を作っていけたらいいなと思っています。どうぞ、よろしくお願いします。





# 枝幸町地域包括支援センター

## 野 坂 くるみ さん



出身地

枝幸町

年 齢

22歳

出身大学

名寄市立大学 社会福祉学科

資 格

社会福祉士 / 精神保健福祉士

趣 味

音楽鑑賞 🎵 / 食べること 🍴 / 書道 📄 / ウクレレ 🎸 (練習中)

これからよろしく  
お願いします😊



## ④ 朗らかクラブ「ワッハッハ!!!」見学・交流



### 朗らかクラブ「ワッハッハ!!!」

- ・ 毎週日曜日開催
- ・ 最高参加人数：33名
- ・ 開催数：342回 (R6年4月末時点)
- ・ スタッフ：6名
- ・ 井上さんのサロン活動：13年目

# 活動内容・状況など

- ① 毎週日曜日 午前9時30分～15時00分まで 枝幸中央コミセンで開催
- ② お茶やコーヒーを飲みながら、お話しやカラオケ、花札、オセロ、クロスワード、麻雀などを、参加者が自由に楽しむ（お互いのことを気にかけている。）
- ③ 昼食は、各自がお弁当を持参（スーパーこしんで購入もあり）
- ④ 昼食後は、軽い運動（体操、ラダー、ボッチャなど）
- ⑤ 参加費は1人100円（物価が上がり茶菓子の準備などが難しくなっている。）
- ⑥ 役員で相談して年に数回イベント開催（予算が厳しくイベント回数を減らしている。）
- ⑦ 井上代表自身が案内文書や会計決算資料を作成（最近では、大変になってきている。）
- ⑧ 後継者を探すのが難しい。
- ⑨ 行政などから月に数千円でも支援があれば、今後、サロンを起ち上げる人の助けになる。
- ⑩ 新たにサロンを起ち上げる場合には、場所の確保と地域によっては送迎が課題
- ⑪ 年齢を問わず誰でも自由に参加可能。たくさんの人に来てほしい。  
（以前は小学生が来ることも）

# ⑤ グループワーク

## \* テーマ \*

- ① 朗らかクラブ「ワッハッハ！！」に参加してみての感想
- ② 地域の高齢者サロンに何か関わることはできますか？

### 例えば…

- ・サロンを知れたので私も遊びに来ますよ
  - ・近所のおばあちゃんにも紹介してみようかな
  - ・友達も誘ってみますよ
  - ・子どもも連れて来てみようかしら
  - ・サロンのポスターなら貼っておけますよ
  - ・他の町でやっているサロンのことも知りたいな
  - ・認知症カフェって何？
  - ・家にお茶が沢山あるので持っていこうかな
  - ・仲間で集まれる場所を自分たちも作れないかな
  - ・地域のボランティア活動を知れて嬉しいな
- などなど

## ～ 枝幸町のサロン情報 ～

【住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために】

枝幸町内には、自主的に集まり自分たちで運営しているサロンがあります。自分たちの健康のため、仲間づくり、閉じこもり予防など様々な目的をもって活動しています。

自分の健康管理のため、地域でのつながりを作るため、サロンに参加してみませんか？

### ♪健康づくりサークル「元気」

内容：運動（ストレッチ・椅子ヨガ等）  
 開催日：毎週水・土曜日 9:30～11:30  
 会場：保健福祉センター  
 会費：無料  
 代表者：上野三根子 Tel 62-3568

### ♪ふれあい処きらく

内容：茶話会・食事会  
 会後の買い物（希望者）  
 開催日：月1回日曜日 10:00～11:30  
 会場：保健福祉センター  
 会費：1回500円  
 （買い物する方は1,000円）  
 代表者：戸田文香

### ♪朗らかクラブ「ワッハッハ」

内容：茶話会・運動（ふまねつと他）  
 趣味（カラオケ・麻雀・花札・トランプ等）  
 開催日：毎週日曜日 10:00～16:00  
 会場：中央コミュニティセンター  
 会費：1回100円  
 代表者：井上武司 Tel 080-4076-4414

### ♪健康ダンス

内容：ダンス・茶話会  
 開催日：毎週木曜日 10:00～11:30  
 会場：うたのぼり交流センター歌種  
 会費：年会費1,000円  
 連絡先：歌登まちづくり協議会  
 Tel 64-7722（歌種）

### ♪歌種サロン

内容：茶話会・食事会  
 開催日：月1回 曜日不定 11:00～13:00  
 会場：うたのぼり交流センター歌種  
 会費：1回300円  
 代表：歌登まちづくり協議会  
 Tel 64-7722（歌種）

現在は休止しており、弁当販売をしています。

### ♪ちよこつとヨガ

内容：運動  
 開催日：毎週水曜日  
 ちよこつとヨガ 9:15～10:00  
 リズム＆ウォーク 10:00～11:00  
 会場：うたのぼり交流センター歌種  
 会費：無料  
 代表者：田中浩子 Tel 090-6877-3528

～ 各自治会ごとでもサロンを開催しています～

「北浜町ふれあいサロン」「山白地区 暮房の会」「三笠町ふれあいサロン」など自治会ごとに様々な集まりの機会を企画しています。

【お問い合わせ】

取りまとめ先：枝幸町保健福祉課介護係	Tel 62-1337
枝幸町社会福祉協議会	Tel 62-2601
枝幸町社会福祉協議会 歌登支所	Tel 68-3717

# ～「予防クラブ」のお知らせ～

65歳以上の方を対象に、「認知症予防の推進」を目的に活動しています！

新型コロナウイルスの感染対策として、検温、手洗い、手指の消毒、マスクの着用、換気などを実施しています。イスに座って脳トレをしながら体操をしたり、パラリンピックの競技にもなっているポッチャをやったり…、“あたま”と“からだ”を動かすことを中心にやっています！

対象：65歳以上の町民

場所：枝幸町保健福祉センター3階 他

※月2回開催しています

日程についてはお問い合わせください

内容：9：00～11：00（2時間程度）

DVDを見ながらイス体操、  
ポッチャやスカットなどのゲーム、  
ラダー（はしご）を使った足踏み運動など

参加費：無料

持ち物：マスク、飲み物、汗拭きタオル



参加しながら、お手伝いをしてくれる方もお待ちしております！  
ぜひ、お気軽にお問い合わせください！

お問い合わせ先

枝幸町地域包括支援センター ☎ 62-4660

## 「いきいきクラブ」について

### 【いきいきクラブとは???】

「いきいきクラブ」は、毎日の生活を元気に過ごすために、参加者の皆さん自身が介護予防について考え、実践することを目的としています。毎月、介護予防の体操・運動や物作り、季節の行事等を楽しみながら行い、参加者の皆さん同士が協力しながら交流をする場です。

### 【場所・時間】

「うたのぼり交流センター歌種」 9時30分～11時00分頃まで

### 【会費】

基本的に会費は不要です。内容によって会費をいただくこともあるので、その際には「支所ニュース」でお知らせします。

### 【参加できる方】

仲間と一緒に介護予防に取り組み、協力頂ける方ならどなたでも参加できます。

※高血圧や心臓などの治療をされている方は、内服薬の管理や血圧に気を付けて参加してください。めまいや足に痛みがある方はイスに座って体操をするなど、無理をせず、主治医と相談してご自分の体調に合わせてご参加ください。

※参加当日は自宅で体温を計り、マスクを着用し、入口で手指の消毒をしてください。

※参加当日は極力「密」を避け、会話時はマスク着用を原則とし、新型コロナウイルス感染予防対策にご協力ください。

●新型コロナウイルス感染予防のため、以下の項目に該当する場合は、参加をお控えください。

・体温が37.0度以上ある場合



・咳、喉の痛み、鼻水、息苦しさ、強いだるさなど風邪の症状がある場合



※その他、心配なこと等があれば、社協までご相談ください。☞



【連絡先】枝幸町社会福祉協議会 歌登支所 ☎ 68-3717

## ⑥ 会の名称と次回開催予定について

本日はお休みのところ第3回“一緒に話し合う場”へご参加いただき大変ありがとうございました。

ありがとう  
ございました

挙手いただき  
確認します

### “一緒に話し合う場”の名称

※報告をいただいている名称案

- ①おたがい様会    ②枝の輪    ③えだのわ
- ④幸の輪    ⑤さちのわ    ⑥人の輪
- ⑦ひとのわ    ⑧人の縁    ⑨絆の輪
- ⑩ちょこつとのおせっかい
- ⑪そだね～

### ■インフォメーション

**9月28日（土）**に函館から丸藤競氏と津別町社会福祉協議会職員の方にお越しいただき、「支え合いが地域をつなげる講演会」の開催を予定しています。

皆さまのご参加をよろしくお願ひします。

### 第4回“一緒に話し合う場”

#### 次回は、10月頃の開催予定

【案】

- ・参加者の仲間同士で意見交換してみましよう
- ・「私ができること」で取り組める活動はないだろうか
- ・枝幸町のお助け情報を知ろう
- ・有償ボランティアって何
- ・他の町の取り組みを学んでみよう
- ・スマホの使い方を誰か気軽に教えてくれないかな
- ・保健福祉センター内の地域包括支援センターなどを見てみましよう
- ・コミュニティバスで歌登へ移動し「歌種」での開催
- ・三笠山展望閣での開催  
など

# 高齢者「親友たくさん」7.8%

# 大幅減「孤独対策が必要」

24年白書案

政府が近く閣議決定する2024年版「高齢社会白書」の原案が判明した。内閣府の調査で、親友が「たくさんいる」と答えた65歳以上高齢者が18年度の24.7%から23年度は7.8%へ大幅に減少したことを盛り込む。1人暮らしの高齢者が今後増加すると見込まれる中、「望まない孤独・孤立に陥らないようにする対策の推進が必要だ」と指摘している。

内閣府の調査は23年10月11日、全国の65歳以上の男

女2677人の回答を集計。前回18年度調査の結果と比較した。「親しい友人・仲間がいるか」との質問に対し「たくさんいる」「普通にいる」「少しいる」などの回答を選んでもらった。「普通にいる」は18年度の47.5%から23年度は39.0%に減少したのに対し「少しいる」は21.5%から36.0%に増加した。他は「ほとんどいない」「全くない」などの回答だった。

人と話す頻度について「毎日話す」との回答は90

・2%から72.5%に減った。1人暮らしの人ほど、人と話す頻度が少ない傾向もあった。

家族とのつながりでは、子どもとの同居より近居を望む人の割合が高くなった。「同居したい、同居を続けたい」との回答は37.1%から23.2%に減少。「同居ではなく近居したい」は27.7%から32.8%に増えた。

原案は、1人暮らし高齢者の増加を見据え「従来、家族が担ってきた日常生活のさまざまなサポートを地域や社会がどのように担っていくか検討が必要」としている。

■ 65歳以上の方への質問：親しい友人・仲間がいますか

