

徳之島町

ひがしく きょうしつ

東区きらきら教室

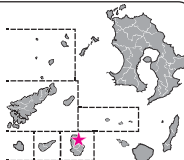
交流の場

サロン活動を中心とした憩いの場で地域活性化！

総人口 10,147人
高齢化率 33.2%
(令和2年国勢調査)



- (1) 活動地域
亀津東地区
- (2) 活動開始時期
平成15年4月
- (3) メンバー
12人(令和4年3月現在)



1 活動内容

「サロン」の実施

- 実施日：毎月2回(①～③第2・4月曜日、④～⑤第1・3月曜日)
- 時間：2時間(9:30～11:30)
- 場所：東区公民館
- 参加者：40人程度
- 内容
 - ① 健康・レクリエーション活動
ゲーム、唄遊び、脳トレ、踊り、花見バスツアー、交流会、敬老会等への参加
 - ② 学習活動
健康づくり講座、交通安全講座、塗り絵教室
アレンジ生け花教室
 - ③ 創作活動
小物作り、七夕飾り、クリスマス飾り作り
文化祭作品作り、ひな祭り作品作り
 - ④ 地域活動
高齢者への声かけ、安否確認、清掃作業
 - ⑤ 生き生き体操教室
毎月2回 約1時間実施



2 活動までの経緯

- (1) 取組の背景
 - ・ 亀津東地区は、町の中心部にあるため新興住宅が多く、転入者も増加しているが地元住民は少ないという状況でした。
 - ・ 地元住民の中では、独居高齢者世帯の割合が増えており、外出機会が少なくなっていました。
- (2) 活動の経緯
 - ・ 高齢者が暮らしの中で孤独感を減らし、他者と交わる喜びを持てる通いの場である「きらきら教室」を民生委員が中心となり、地域住民の協力を得て開始しました。(平成15年～)
 - ・ 地域住民との交流の場を通じて、地域の中で高齢者が健やかで安心して楽しく暮らせる地域づくりに寄与することを目的に活動しています。

「私たちのサロンは、地域交流の場として、男性、女性誰でも参加出来る場所です。民生委員2人、男性協力員4人、女性ボランティア6人、看護師など、みんなが先生であり、生徒です。」

「これからも、みんなが集える交流の場として活動していきたいと思います！」



3 これまでの活動

- (1) 工夫したこと
 - 教室の命名
太陽は島の東から昇り、きらきら輝いていることから、暮らしの中にあそび・ゆとり・生きがいを得るための活動をしようと「東区きらきら教室」と命名しました。
 - 教室の運営
 - ・ 亀津東地区の民生委員が中心となり、ボランティアスタッフ等と12人でサロン活動を実施・運営しています。
 - ・ 開設当初は、参加者全員から参加料(1回150円)を徴収していました。
 - ・ 平成23年度からは、町の介護予防・生活支援サービス事業(地域通所事業)として東区自治会への委託事業となったため、参加者の負担は無料となりました。
 - コロナ禍の運営
新型コロナウイルス感染症の影響により教室が休止となっても、電話や個別訪問により高齢者への声かけ、安否確認を続けています。
- (2) 活動の成果
 - 参加者同士の交流やつながりの場へ
 - ・ 参加者は、教室への参加を毎回楽しみにしており、教室以外の日も互いに声を掛け合って自宅を訪問するなど、日常的な交流につながっています。
 - ・ 集い、おしゃべりして、笑って、「このような楽しいことはない」というような笑顔を見るとき、みんなで集うことができる活動の場があって良かったと思います。
 - 地域住民の交流の場へ
運営ボランティアに男性が加わることで男性も参加しやすい雰囲気となっており、性別を問わず高齢者、転入者などの地域住民が交流する場になっています。

4 今後の抱負

引き続き、地域の高齢者が、暮らしの中にあそび・ゆとり・生きがい得られ、楽しみを持ち続けられる通いの場にしていきたいです！

天城町

ボランティアグループ「ゆいわく」

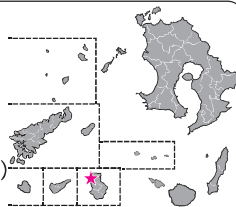
見守り

普段の声かけ・話し相手で健やかに！

総人口 5,517人
高齢化率 37.1%
(令和2年国勢調査)



- (1) 活動地域
天城町全域
- (2) 活動開始時期
平成20年4月
- (3) メンバー
22人(令和4年3月現在)



1 活動内容

- (1) 高齢者見守り活動
○実施日：毎週1回(昼間)
○時間：30分程度
○内容：独居高齢者宅の訪問、安否確認・話し相手
- (2) 高齢者の買い物支援
○実施日：随時
○時間：30分から1時間程度
○内容：福祉施設の買い物支援送迎サービスを利用された方の店内介助や御用聞き
- (3) 町内の福祉施設等への訪問やボランティア活動
○実施日：随時
○時間：概ね1時間から2時間程度
○内容：ふれあい交流(お茶タイム時)での話し相手等
- (4) 地域バザーでのお手伝いボランティアなど
○内容：運営協力、出店



2 活動までの経緯

- ・天城町は、島の北西部に位置し、ご近所同士の声かけや往来などがあり、結びつきが強い地域でしたが、近年はそれが希薄になってきて、一人暮らし高齢者が多くなり、互いが関わり合うことが少なくなっている状況にありました。
- ・見守り等を必要としている高齢者の方々に、会員の健康づくりも兼ねて、無理なくできる範囲で寄り添いたいという思いから、「ボランティア大好き」な有志が集まって設立し、親睦を図りながら絆を深めていけたらという思いをもって活動しています。

「施設を訪ねた際に、笑顔で迎えてくれるので、こちらでもホックリします。元気をもらえます。」

「いずれ来る道。その日のためにも、この活動を大切にして、後世に繋ぎたいですね。」



3 これまでの活動

- (1) 工夫したこと
 - 「ゆいわく」の名の由来
まだ家屋が茅葺屋根の時代、屋根の葺き替えは一大仕事で、隣近所で協力して作業することを「ゆいわ〜く」と言っていたそうです。そこから、繋がりを大切に助け合う精神を育てていきたいという願いを込めて命名しました。
 - 会の運営
できるだけ長く継続するためにも一人だけの負担とならないよう、代表は1年交代を基本としています。月に一回の定例会を持ち、これまでの活動の振り返りやニーズに対する活動の計画を立てながらも、無理せず背伸びせずを心がけて取り組むようにしています。
町が実施する介護人材確保ポイント事業を活用し、会員個々のモチベーションを保持させながら活動を楽しんでいます。
 - 型にはめない活動
高齢者の見守り活動は、3人1組で行うことを基本としていますが、個人的に知り合いだったり、ご近所だったりする場合は単独支援とすることもあります。臨機応変に対応できるのも特色です。
- (2) 活動の成果
 - 話し相手の笑顔
「訪ねてくる人も少なく、寂しくしているので、こんなにも多くの皆さんが来てくれてうれしい」と話されます。時を忘れて話すこともよくあり、帰り際には「また来てね」と笑顔で見送られると、心が晴れ晴れします。

4 今後の抱負

活動を通して、これまでお世話になった地域の先輩方と語り、昔話や思い出話で楽しく愉快になることができます。また、心身の変化や異変にも気づき、繋ぐことで最悪の事態を回避することもできるので、私たちの活動は必要なんだと常に思っていて活動しています。

いつかは、自分たちがボランティアを必要とする時が必ず来ると思うので、その為にも活動を継続してもらえよう、メンバーを募り活動を続けていきたいです！

伊仙町

たいら ようこ
平 陽子 氏

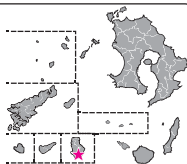
伝承

ふり茶や見守り活動、観光ボランティアで楽しくやっています！

総人口 6,139人
高齢化率 37.8%
(令和2年国勢調査)



- (1) 活動地域
阿権地区
- (2) 活動開始時期
平成24年10月



1 活動内容

(1) 個人の活動

◎ふり茶の実演・伝承

- 実施日：随時
- 時間：1時間程度
- 場所：あまちゃん広場、前里屋敷のカフェ
- 内容：希望者にふり茶の実演・振る舞い

◎観光ボランティア

- 実施日：随時
- 時間：1時間程度
- 内容：島外からの観光客を案内

(2) 伊仙町地域女性団体連絡協議会会長としての活動

◎小学校低学年生の見守り活動

- 実施日：平日
- 時間：1時間(14:00~)
- 場所：阿権公民館
- 内容：宿題の見守りや遊び



◎美化活動

- 実施日：①月1回②随時
- 時間：1時間程度
- 場所：①道路沿いなど②阿権溪谷
- 内容：ゴミ拾い活動



2 活動までの経緯

(1) 取組の背景

「ふり茶」は、気軽に楽しめる親睦のお茶として徳之島で親しまれていましたが、今では地元でも知らない人が増えている状況でした。

(2) 活動の経緯

- ・ 徳之島にUターンしたのを機に、徳之島のために少しでも役立ちたいと、ボランティア活動を始めました(平成24年)。その時、「ふり茶」の現状を知り、次世代に伝承していこうと伝承者の先輩から歴史や作法を学びました。
- ・ 平成28年にふり茶を体験する「あまちゃん広場」を自宅前に設け、予約制で実演・お茶会を始めました。

「小さな集落なので、少子高齢化が急速に進んでいます。その状況においても、様々な活動を通じて結いの精神をもとにお互いに助け合いながら、幅広い世代と交流し、阿権集落がますます活性化していくように頑張っています！」



3 これまでの活動

(1) 工夫していること

- ふり茶実演のための場所の確保
 - ・ 実演場所を増やすため、「あまちゃん広場」以外にも、古民家「前里屋敷」のカフェにて予約制で実演をしています。

- ・ 「前里屋敷」は、町に寄贈された古民家を町の集落活性化推進事業を活用してリフォームしたものであり、地域のサロンや行事、環境教育など地域の交流・活性化の場として利用されている場所です。

- ・ 同カフェは、婦人部が有料で借りており、4人が1人ずつ日替わりで運営しています。

○ 伊仙町地域女性団体連絡協議会の取組

- ・ 阿権溪谷が、不法投棄の場になっているのを見て、ゴミ拾い活動を始めました。

- ・ 現在は、サトウキビの絞りかすを使った段ボールコンポストを作って、生ゴミを堆肥化する取組も行っています。

- ・ アートフェスタなどのイベント参加者への支援や、修学旅行生の民泊時の食事提供などの有償ボランティアに積極的に取り組んでいます。

(2) 活動の成果

- ふり茶を実演・振る舞う喜び
ふり茶を体験した方から「自由で、いつでもどこでも楽しめるお茶で、おいしかった」という声が聞かれて嬉しいです。

★ ふり茶とは

茶道具や作法で茶を楽しむ、日本伝統の「茶道」と異なり、道具や場所などの制約もなく、番茶を茶筪で泡立てて飲む気軽に楽しめるお茶として、庶民の間で親しまれているもの。



4 今後の抱負

「ふり茶」の伝承活動や小学校低学年生の見守り活動を続けていくとともに、後継者を育てていきたいです。

また、地域女性団体連絡協議会としては、ゴミを減らす「段ボールコンポスト」や有償ボランティアに取り組んでいきたいと考えています！

和泊町

きびることぶきかい 喜美留寿会

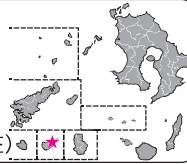
交流の場

定例会の体操やサロン活動を中心とした憩いの場で楽しく！

総人口 6,246人
高齢化率 36.3%
(令和2年国勢調査)



- (1) 活動地域
喜美留地区
- (2) 活動開始時期
昭和40年4月
- (3) 会員
50人(令和4年3月現在)



1 活動内容

- (1) 「定例会」の実施
 - 実施日：毎月1回(第1木曜日)
 - 時 間：1時間(13:00~14:00)
 - 場 所：喜美留公民館
 - 内 容：介護予防体操、カラオケ
- (2) 「サロン」の実施
 - 実施日：毎月1回(第1土曜日)
(コロナ禍は、2か月に1回)
 - 時 間：1時間(13:00~14:00)
 - 場 所：喜美留公民館
 - 内 容：語り、歌唄い、ゲーム
 - 参加費：100円
- (3) 奉仕活動
 - ◎ 清掃活動
 - 実施日：年3回
 - 場 所：集落公民館周辺
 - 内 容：花壇などの除草等管理
や集落内清掃作業への参加



- ◎ 見守り活動
 - 実施日：毎週月・水曜日
 - 内 容：通学路での学童の見守り・声かけ

2 活動までの経緯

- (1) 取組の背景
喜美留は、町の中心部近くにあり、農業が盛んで、住民同士の結びつきが強い地域でしたが、近年は希薄になってきており、高齢者の老後の楽しみも少なくなってきた状況にありました。
- (2) 活動の経緯
老人クラブの三大運動である「健康・友愛・奉仕」を基本として、高齢者の健康づくり・生きがいづくり・児童の健全育成活動を行うことを目的に設立し、現在まで活動しています。

「これまで、集落のために貢献してきた高齢者の皆さんに、少しでも楽しみながら過ごしてもらいたい気持ちでサロンを始めました。」(サロン運営メンバー)
「若い世代のスタッフが様々な取り組みを行ってくれるので、毎回楽しみに参加しています。」



3 これまでの活動

- (1) 工夫したこと
 - 老人クラブの改名
会員から老人クラブという言葉を変えたい、会員が参加したくなるような会にしたいとの声が上がリ「喜美留寿会」に改名しました。
 - サロンの命名の由来
喜美留は永良部ユリ栽培の盛んな地であることから、それにちなんだものにして「ふれあいいきいきりりーサロン」と命名しました。
 - サロンの運営
スタッフ10人で、サロン活動を実施・運営しています。
また、町社会福祉協議会の赤い羽根共同募金配分金助成金で、レクリエーションの用具を購入するなど有効利用して運営しています。
 - 多様な活動内容
高齢者による地域の伝承芸能の指導やグラウンドゴルフ、スポーツ大会への参加など、幅広く活動を行っています。
 - 見守りサポーターの活動
喜美留寿会のメンバーの中で、集落ごとに見守りサポーターがあり、21集落で随時支え合い会議を開いて、一人暮らしの高齢者の方々の見守り活動を行っています。
支え合い会議では、以下①~③について話し合いを行っています。
①見守り対象者(独居高齢者・障害者世帯等)の選定
②見守りサポーターの担当割り当てや見守り対象者の情報共有
③災害時の避難誘導
- (2) 活動の成果
 - サロンが楽しく生きがいに
スタッフが、参加の高齢者をいたわるもてなしの中で、お茶を飲みながら、大いに語り、うたを歌い、ゲームを楽しむなど、みなさんに喜んでもらっています。

4 今後の抱負

定例会の内容をさらに充実させ、多くの会員や地域の高齢者が参加したくなるような会にするため、地域の高齢者が元気なうちは、支え合い活動や若い高齢者が加入しやすい魅力ある活動、子ども会・青年団・壮年団との連携した活動などを実施していきたいと思っています。

知名町

体操で交流

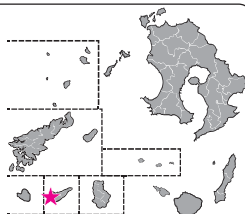
にいのう みすず
新納 美寿 氏

介護予防体操で楽しく交流！

総人口 5,750人
高齢化率 37.9%
(令和2年国勢調査)



- (1) 活動地域
瀬利覚、田皆地区
- (2) 活動開始時期
平成30年5月



1 活動内容

「介護予防体操」の実施

- 実施日：月3回（1～2週間おきに1回）
- 時間：1時間（13：30～14：30）
- 場所：町社会福祉協議会の通所型サービスA事業所
- 内容：介護予防体操や脳トレなど
- 対象者：通所型サービスA事業所の利用者など
- 参加者：10人程度

※ 地域の高齢者へは、週1回・水曜日、「ふれあい会館」で介護予防体操を実施しています。(9：30～10：30)



2 活動までの経緯

- (1) 取組の背景
町社会福祉協議会では、介護予防運動への取り組みを充実させたいと考えていましたが、職員のみでの活動が難しいと感じているところに新納氏と通所介護事業所の職員との出会いがありました。
- (2) 活動の経緯
 - ・ 義父母の介護のためUターン移住後、余生をゆっくり過ごすのはまだ早いと考え、介護の合間を利用し、地域の高齢者のために大阪府寝屋川市認定の資格を生かした運動指導を始めました。
 - ・ 現在も、ボランティアで、町社会福祉協議会の通所介護事業所や地域の高齢者へ運動指導を行っています。

「こちらも毎回高齢者の方から、元気・笑顔・知識を頂いています。」



3 これまでの活動

- (1) 工夫していること
 - 体操をする上での心がけ
 - ・ 体力維持・向上のための指導を心がけて、介護予防体操を実施しています。
 - ・ みんながよく知っている童謡を歌いながら、そこに動きを取り入れることにより、利用者の表情が生き生きとして、楽しく運動ができるように工夫しています。また、体操後は、毎回一人一人に「ありがとう」と優しく声かけをして終わるように心がけています。
 - コロナ禍の実施
新型コロナウイルスの感染拡大が心配される時はやむなく休止していますが、可能な限りで、できるだけ実施していこうと考え、マスク着用、換気をする、間隔を空けるなど工夫して行っています。
 - 介護予防体操以外の支援
しりとりや暗算、手遊び、クイズなどの脳トレも実施し、認知症予防にも心がけています。



- (2) 活動の成果
 - 利用者の声
 - ・ 「大変面白い方で、話し方もゆっくり・丁寧に聞き取りやすい」、「動きの説明などが分かりやすく、よく理解できるため、運動もスムーズにできる」などの声があがっています。
 - ・ その他にも、「楽しく運動ができ、元気が出た」など、大変喜ばれているところです。

4 今後の抱負

これまでと同様に運動指導を行って、利用者の楽しみや刺激となり、充実したエイジレスライフが送れるよう取り組んでいきたいです！
また、今後は、口数が少ない利用者さんへもこちらから積極的に話しかけていきたいと考えています。

与論町

ぐすくこと ひら かい 城琴平会

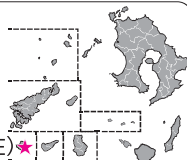
交流の場

“なゆんがねー・なゆんがねー・むーるまーじん”
楽しく・和やか・おおらかに！

総人口 5,115人
高齢化率 35.0%
(令和2年国勢調査)



- (1) 活動地域
城地区
- (2) 活動開始時期
昭和40年4月
- (3) 会員
80人(令和4年3月現在)★



1 活動内容

- (1) 健康のための活動
グラウンドゴルフの実施(グラウンドゴルフ部)
○実施日: 毎週金曜日
○時 間: 1時間(5:30~6:30)
○場 所: 城公民館の運動広場
- (2) 友愛活動
サロンの実施(サロン部)
○実施日時: ①毎朝5:30~6:40 ②毎週月曜日
③毎週水曜日
○場 所: 城公民館
○内 容: ①早朝ヨガ・ラジオ体操②三線③手芸
- (3) 奉仕活動
清掃作業
○実施日時: ①毎月1回(第2日曜日: 17:30~18:30)
②随時
○場 所: ①花壇 ②城運動広場
○内 容: 花植え、除草等管理
- (4) その他の活動
子ども会・育成会と協働の十五夜豊年祭の綱引きの綱作りなど



2 活動までの経緯

- (1) 取組の背景
島の南西部にある城地区は、城下のなごりを残し、地域住民の団結力が強いところ
です。以前は老人クラブが観光にも携わっていました。近年では新型コロナウイルス
感染症の影響で、高齢者の交流が減少している状況にありました。
- (2) 活動の経緯
会員の健康と友愛活動を高め、地域奉仕活動やふれあい活動に努めることを目的に
活動しています。新型コロナウイルス感染症の影響により、交流機会が減ったことか
ら、敬老者の記念撮影等のふれあいの場を設けています。

「みんなと語りあえて嬉しい。」
「みんなの笑顔に会えて楽しい。」
「子どもたちと一緒に、元気がでてる。」



3 これまでの活動

- (1) 工夫したこと
 - 老人クラブの改名
「老人」という言葉をあまり好まない会員も多く、みんなで改名について話し
合った結果、集落の近くに昔から敬い親しんでいる城跡と琴平神社があることか
ら「城琴平会」と命名しました。
 - 会の運営
会長を中心とした役員11人による定例役員会(2ヶ月に1回開催)と三役会(随
時開催)を持ち、各部会(サロン部会・グラウンドゴルフ部会・環境部会・文化部
会など)で役割分担して活動を実施・運営しています。
毎月、会報誌城琴平会だより「くんびら」を発行し、各班長11人が各班3~6
世帯に配布するなど高齢者の見守りも兼ねた活動として工夫した取り組みを行っ
ているところです。
 - サロンの運営
体操をする際の敷マットやビデオなど必要な備品の購入経費に、町のふれあい
サロン事業の助成金を活用しています。運営はサロン部が中心に行います。
 - 見守り訪問・昔語りの収集
城琴平会の会長、副会長、見守り担当者と民生委員の4~5人で、80歳以上の
高齢者30人を訪問し話し相手になるとともに、その昔語りを収集し、後世になん
とか残していきたいと取り組んでいます。
- (2) 活動の成果
 - 新入会員の増加
地道な声かけにより新入会員が増えました。
 - 新たな見守り活動
地域の小学校に通う児童の一人が、“自力で車イスで中学校
に通いたい”と希望していることを知り、ボランティアによる
登下校の見守り活動を新たに始めました。



4 今後の抱負

“なゆんがねー・なゆんがねー・むーるまーじん”(自分のできる範囲で無理なく、
みんな一緒に)楽しく・和やか・おおらかにをモットーに、会報誌の発行、高齢者の
見守り活動など、会員の活動への参加率を高める工夫をしていきたいです。
また、活動に参加している会員のさらなる健康増進を図り、会員相互の絆を深める
と共に、活動に参加できない高齢者、子どもたちとのふれ合いを進めたいと思います。
子どもたちの登下校の見守りなど新たな取り組みを広げていきたいです！