



生涯現役シニア
応援センター

ぷらっと

-令和5年度-

高齢者が安心して元気に暮らせる地域づくり

“区行政と連携した”モデル事業

《 成果報告会 》

団体名： **大谷福寿会**

とちぎ生涯現役シニア応援センター **ぷらっと**



【1】 単位クラブ紹介

-真岡市大谷福寿会について-

【クラブ概要】

クラブ設立平成17年4月（50年代に設立したが、行政区の分離により大谷福寿会となる。）
令和5年度会員数46名、男16名、女30名は男女比おおよそ1：2、平均年齢80歳、
活動拠点：大谷公民館、大谷公園ほか

【クラブ理念】

【会員相互の密な交流と集まる機会を多く持つこと】

【クラブ活動内容】

毎月定例会の実施、市の介護予防体操事業、区の地域づくり事業「ミニデイホーム・高齢者見守りネットワーク事業」への参加協力、スポーツ部活動(毎週月、水曜日)、大谷公園管理美化協力(市委託)など

【一言メッセージ】

平均年齢が80歳を超えているので、会員相互が支え合って、日頃の暮らしの中に老人クラブ活動がしっかりと根つき、“明るく、若く、そして楽しい会”づくりをしたいと思います。

【1-1】活動概要・活動の枠組み図

【概要】

「高齢者だけの世帯や一人暮らしの高齢者が多い」「自宅に閉じこもりがち」という課題があるため、今後、高齢者の孤立防止、認知症及びフレイル予防を目的とした、月1回程度の大谷支え隊による「高齢者訪問」や「元気アップカフェ みんなの広場」などの活動を行うこととした

【背景】

一人世帯や閉じこもりがちな高齢者が多い

【課題】

当初の参加者から中々増えないこと、リーダー的存在の少なさ

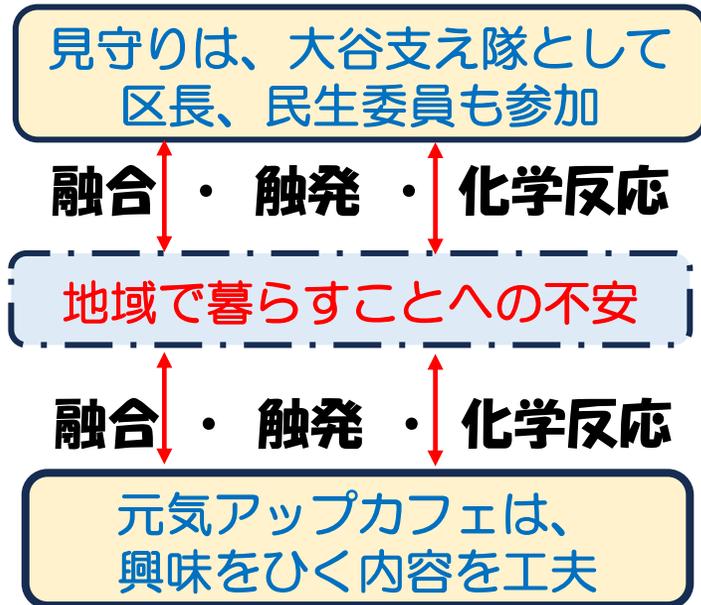
【事業方針】

会活動の広報、顔を合わせる度に声掛けをし、活動に参加を促す

【目指す姿】

暮らしやすい地域づくり

【活動の枠組み】



【積極的に取り組んだこと】



地域の支え合い、つながりの強化

【2-1】 活動内容

始めは様子見だったが、認知症予防に良いことが分かり、集まることが楽しくなった!!

最初はちょっと緊張



打ち解けてきたね



みんな楽しく!!



【2-2】 活動内容

【成果と効果】

- ①高齢者訪問宅から、モデル活動終了後も継続を希望
- ②高齢者訪問で大谷福寿会入会した方がいた
- ③元気アップカフェの参加で、認知症予防の効果が創出

【今後の展開】

- ①高齢者見守りネットワーク事業や介護予防体操事業と連携
- ②2年間の取り組みをさらに中身の濃いものにする
- ③この取り組みを、近隣地区のクラブにも広める

【今後の課題】

若い会員の勧誘と、新たなリーダーの発掘と育成



【会員以外の地域資源と連携】

高齢者宅訪問は、
傾聴を中心に、元
気アップカフェは、
18名で月1回開催
来年度以降も継続
希望者が7割超



大谷福寿会として
事業を継続予定
会員以外の地域資
源と連携し、組織と
して係わっていく
その後隣接した老
人クラブへ活動を
広げていきたい

【3】 自主的な運営にするために

項目	検討内容
【実施体制】	<p>【内 容】</p> <ul style="list-style-type: none">・大谷福寿会会員・役員・活動内容は会員の希望を取入れる
【運営費用】	<ul style="list-style-type: none">・会費・熊倉4区補助金・市連合会補助金・区実施の真岡市地域づくり事業の受託費用（ミニデイホーム事業・高齢者見守りネットワーク事業）
【課題と対策】	<ul style="list-style-type: none">・若い会員の勧誘・魅力ある活動内容づくり

【4】他地域へどう広めていくか

項目	検討内容
【事業の枠組と計画】	①会員の興味・関心把握、会活動へ反映 ②意見の集約 ③会報・区広報誌・市HP・地域新聞の活用
【連携先・地域】	連携先：市町老連事務局、民生児童委員、地域包括支援センター など 地域：隣接している他の老人クラブと連携
【課題と対策】	課題：横の連携(つながり)を持っている人の不足 対策：多様な考え方が集まれるような場をつくるために、全員で知恵を出し合い、実行してみる

【5】気づいた視点・気づいた行動

-明るく住みよい地域をつくるために-

《気づいた視点》

これまでの地域での活動、夏祭りや冬祭りへの協力(昔の遊びのコーナーの運営)や高齢者宅戸別訪問、子どもの見守りなどによって、存在感が深まった

【 傾聴・寄り添い・相手の立場に立った活動 】

《気づいた行動》

会員が積極的にクラブ会員以外の高齢者にかかわり、戸別訪問活動等を行うことで合計4名がクラブへ入会し、活動に参加するようになった

【 かかわる×信頼×相談×誘う×前向き 】

以上



生涯現役シニア
応援センター

ぷらっと

-令和4～5年度-

地域に愛着を持つ人を創出・拡大する

“地域イベント”を通じた“参加型”モデル事業

《 成果報告会 》

日野町地区ふれあいコミュニティ活動



団体名： 那須烏山市いきいきクラブ連合会 日野町いきいきクラブ

とちぎ生涯現役シニア応援センター **ぷらっと**

【1】 単位クラブ紹介

-日野町いきいきクラブについて-

【クラブ概要】

- ①発足 昭和38年9月 ②会員数 103名 ③男女比 男42名、女61名)
④平均年齢 79歳 ⑤拠点施設：日野町自治会館

【クラブ理念】

「いつでも誰でも楽しい生活ができる環境整備支援」で地域活性化に寄与する組織を目指します。

【クラブ活動内容】

毎週定期的に行っているクラブ活動
健康体操、輪投げ、吹き矢、将棋、麻雀、カラオケ、グラウンド・ゴルフ

【一言メッセージ】

高齢者がいつまでも元気で過ごすためには外に出て、地域の人々等と交流するのが重要

【1-1】活動概要・活動の枠組み図

【概要】

三世代交流の活性化や地域のつながりの再生のため、**三世代参加型**で行う定期的な地域行事の実施と農園、花壇での共同作業を行うこととした。

【背景】

核家族化等による世代間のつながりが希薄化している現状

【課題】

三世代交流の機会の創出
烏山大橋公園の花壇づくり

【事業の展開方針】

活動協力団体と協働し、三世代が参加しやすい活動を企画し、活動への参加を呼びかける。

【目指す姿】

ふれあいのある地域コミュニティづくり

【活動の枠組み】

活動協力団体との協働
(自治会、子ども育成会、縁の会)

融合・触発・化学反応

世代間のつながりの希薄化

融合・触発・化学反応

子ども農園、烏山大橋公園、
伝統的行事の地域資源



地域のふれあい、支え合いの強化

【積極的に取り組んだこと】



【2-1】 活動内容

三世代参加型の活動を通じて、交流の機会を創出し、ふれあいのある地域づくり

ちょっと遠慮がある



三世代が交流



和気あいあい♥



2023

【2-2】 活動内容

【実績】

- ①参加人数 40人／回 → 達成
- ②地域行事実施 7回／年 → 達成
- ③農園・花壇共同作業実施 7回／年 → 達成

【効果】

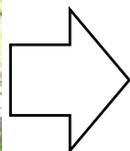
- ・子どもたちの地域行事への関心が高まった。
- ・環境美化活動への賛同者も現れてきている。

【今後の展開】

三世代参加型の活動の輪を、近隣町内に広げていき、近隣町内との活動交流を展開する。

【今後の課題】

- ・参加していない方との交流方法
- ・財源の確保



【Next Step】

近隣の老人クラブ、自治会、
子ども育成会などに出向き、
活動効果、メリットの告知で
同種活動を広げる



【3】 継続していくための検討

項目	検討内容
【実施体制】	<ul style="list-style-type: none">・シニアクラブ、自治会、子ども育成会、縁の会で編成する協議会を設置・毎月協議会を開催し、イベント内容の企画、運営・会長は、負担が集中しないよう協議会メンバーの役割分担に配慮
【運営内容】	<ul style="list-style-type: none">・三世代が参加することのできる地域行事、農園・公園の共同作業の継続・賛同する隣接地域への活動の働きかけと隣接地域との活動交流・「夏のフェス」の内容は、参加している子どもたちの要望を取り入れる
【課題と対策】	<ul style="list-style-type: none">・活動の輪を広げるため、役員が活動効果、メリットの告知・自治会、子ども育成会からの負担金の増額を依頼

【4】他地域への横展開の可能性の検討

項目	検討内容
【事業の枠組と計画】	<ul style="list-style-type: none">• 地元自治会、子ども育成会、縁の会などと連携し、組織活動として取り組む。• 毎月、組織会議を開催し、事業企画、情報共有を行う。• 世代間交流活動は、参加者にも役割分担を行い三世代参加型とする。• 実施日1か月前を目途に、関係団体ごとに周知を行うことで告知頻度を上げる。
【連携先・地域】	<ul style="list-style-type: none">• 地元の自治会、子ども育成会、地域のボランティア団体、民生・児童委員、女性部会• 他町内の子どもたち• 隣接している町内会
【課題と対策】	<ul style="list-style-type: none">• 活動に賛同する個人・団体・他町内等に対し、役員が直接出向き、活動の必要性、メリットを十分に説明し、活動の輪を広げる。

【5】気づいた視点・気づいた行動

-地域の課題・問題に共同で取り組むために-

《気づいた視点》

子どもの参加意識を高め、子育て世代の参加を促す
子どもができる作業を複数入れた活動メニューをつくる

《気づいた行動》

関係団体と連携し、組織活動として行うが、
役員が役割分担等に配慮を行う必要がある



生涯現役シニア
応援センター

ぷらっと

令和4～5年度

地域に愛着を持つ人を創出・拡大する
“居場所づくり”を通じた“サロン型”モデル事業

みんなでペタンク！

居場所づくりと世代間交流で元気にいきいき

《成果報告会発表資料》

団体名：日光市老人クラブ連合会 日光地区連絡協議会

とちぎ生涯現役シニア応援センター **ぷらっと**

目次

I. クラブ紹介

II. 取り組みまでの経緯

III. 令和5年度の実績

IV. 事後アンケート

V. モデル事業から見えてきたもの²

I. クラブ紹介（1）

○クラブ名：日光市老人クラブ連合会

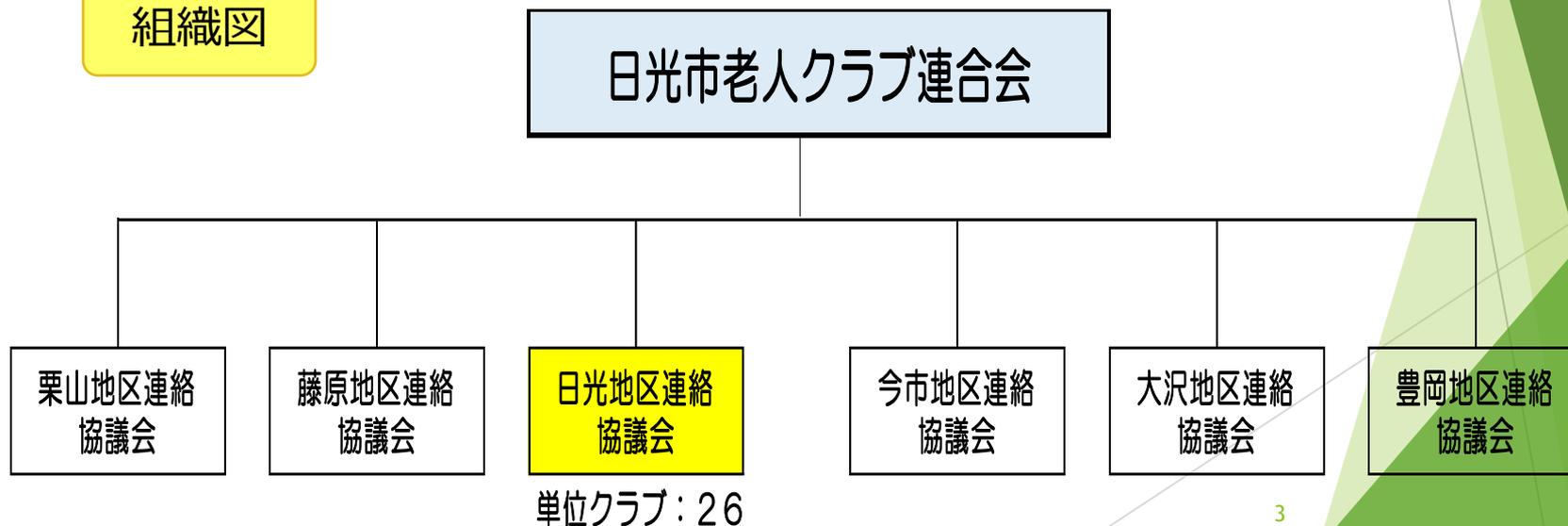
日光地区連絡協議会

○会長：太田 啓三（おおた けいぞう）

○単位クラブ数：26クラブ

○会員数：849名（令和5年4月現在）

組織図



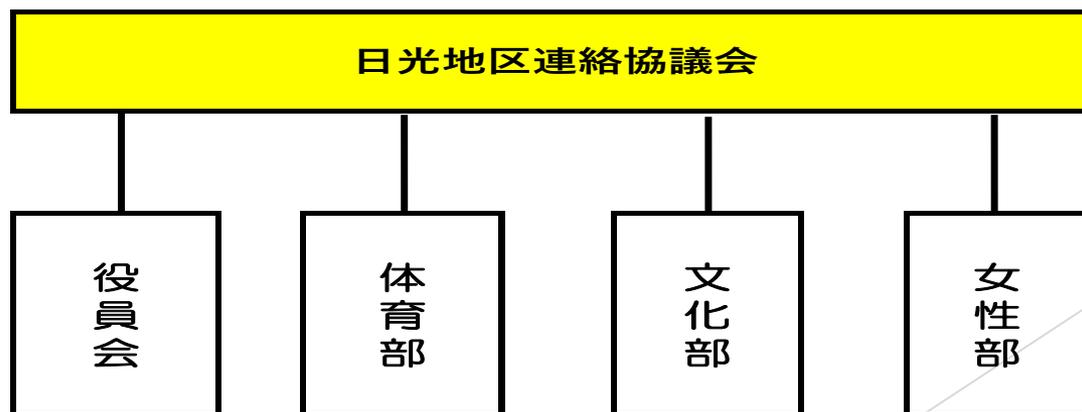
I. クラブ紹介 (2)

○日光地区連絡協議会の組織

- 私たちの協議会は、26の単位クラブから構成されています。

協議会には、「役員会」「体育部」「文化部」「女性部」の組織があります。

“自分たちの出来ることは自分たちで”をスローガンに掲げ、それぞれ 自発的な活動を行っています。



Ⅱ.取り組みまでの経緯（１）

1.現状把握と課題

①.現状把握

- 👉 旧日光市26の単位クラブは対象地域が広範囲である。
- 👉 会員の高齢化が進んでいる。
- 👉 運転免許の返納により移動手段の確保が困難のため本会の行事・イベントに参加できない会員が増えている。
- 👉 コロナ禍により大人数での活動が出来ない。

②.課題

- ① どうすれば行事等へ参加することが出来るのか。
- ② 大人数でなくても出来ることはあるのか。

Ⅱ. 取り組みまでの経緯（2）

2. 取り組みのポイント

● 下記の3点をポイントにモデル活動を実施

① 『会場まで来られないなら地域へ出向いて』

- ・ 協議会主催の事業に参加できないのなら、地域に出向いて居場所づくりを行う。

② 『大勢で集まれないなら、少人数で』

- ・ 少人数でも出来る事や、物を探してみる。
→ フレイル予防や、密にならないために少人数でも出来るペタンクを取り入れた居場所づくりを行う。

③ 『居場所を活用した世代間交流』

- ・ 居場所を拠点とした小中学生や障がい者施設等との世代間交流を行う。

Ⅲ.令和5年度実績（居場所づくり）

【事業の展開方針】

- ・年間スケジュールを地区老人クラブ役員会にて説明し、協力を求める。
- ・居場所の設置場所を小来川グラウンドゴルフ場施設とする。
- ・周知チラシを作成し、老人クラブ、学校、民生・児童委員等に告知する。

◆日時：令和5年6月～令和6年3月までの第3水曜日

10時～11時30分

◆会場：小来川グラウンドゴルフ場

◆実績：5回実施 延参加者 65名



Ⅲ.令和5年度実績（交流会①）

①明峰高校生との交流会『世代間交流』

◆日時：令和5年7月4日（火）9:30～14:00

◆場所：小来川グラウンドゴルフ場 小来川地区センター

◆参加者：45名（老ク34名 明峰高校生徒8名 事務局3名）

◆内容：昨年に引き続き、「日光学NEXT」という取り組みの中で、そば打ちをして、その後「今の暮らしについて」、「子どもの頃の事」、「老人クラブの事」、「生活の中の困りごと」について座談会を行った。



Ⅲ.令和5年度実績（交流会②）

②「小来川小中学生とのペタンク交流会」『世代間交流』

◆日時：令和5年9月9日（土）10:00～13:00

◆会場：小来川グラウンドゴルフ場

◆参加者：33名（老ク：27名 中学生と父兄：4名
事務局：2名）



Ⅲ.令和5年度実績（交流会③）

③「芋ほりとペタンク交流会」『世代間交流』

- ◆日時：令和5年11月4日（土）10:00～13:00
- ◆会場：小来川グラウンドゴルフ場 ふれいの郷小来川
- ◆参加者：37名（老ク：30名 中学生：1名 民生委員3名 事務局3名）



Ⅲ.令和5年度実績（交流会④）

④「柿もちをつくろう」『伝統の継承』

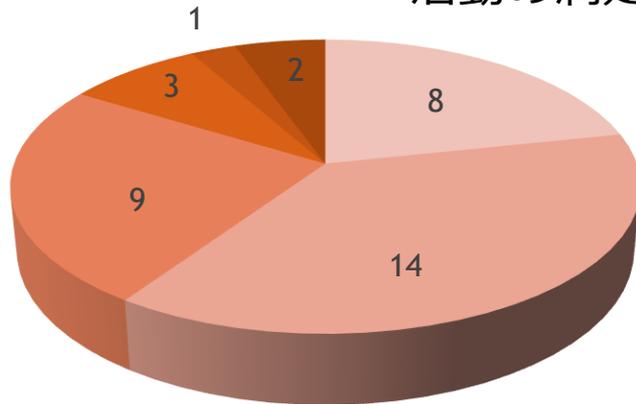
- ◆日時：令和6年2月7日（水）10：00～14：00
- ◆会場：小来川地区センター
- ◆参加者：30名（老ク：24名 民生委員:4名 事務局：2名）



IV.事後アンケート結果（1）

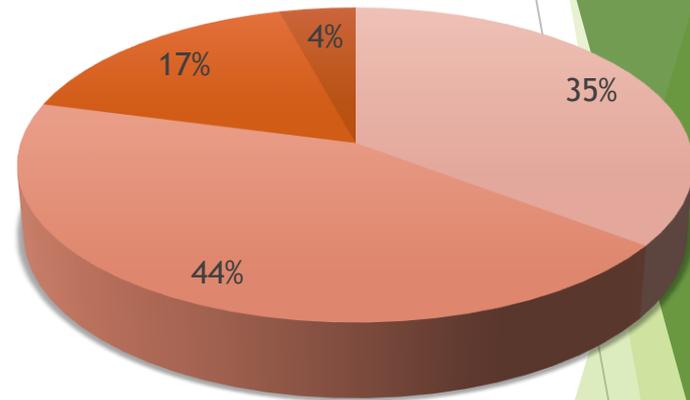
- ◆ アンケート対象者—小来川地区の老人クラブの会員
- ◆ 配布数—88名、回収数—53名、回収率60%

活動の満足度



- 満足している
- まあまあ満足
- どちらでもない
- あまり満足していない

満足とまあ満足が22名
(60%)を占めている。

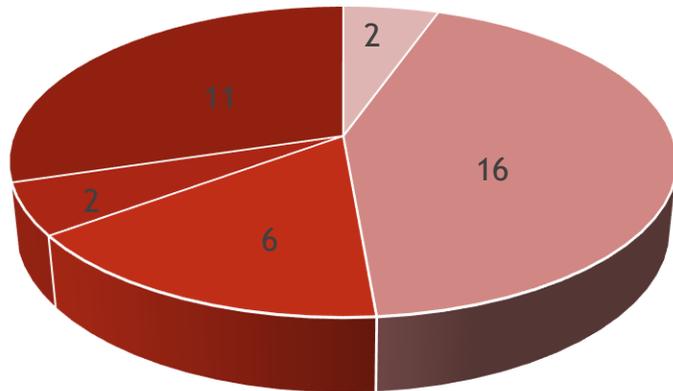


- 満足
- まあまあ満足
- どちらでもない
- 満足していない
- 余り満足していない

満足とまあ満足が39名
(79%)と大幅に増えた。

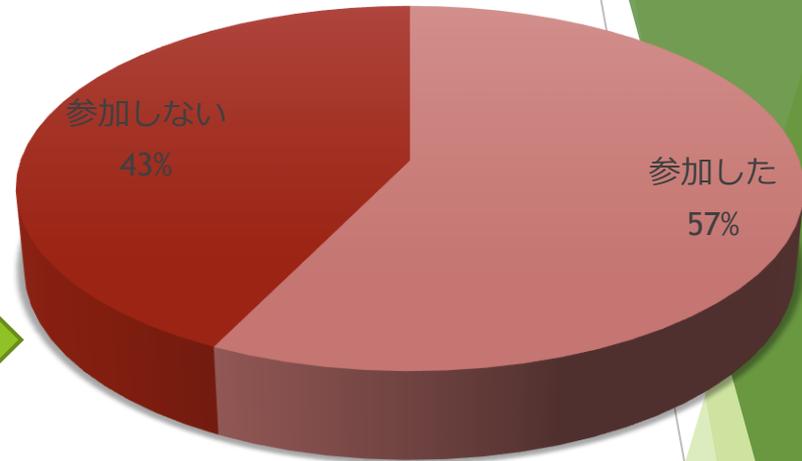
IV.事後アンケート結果 (2)

モデル活動への参加



- 参加したい
- できれば参加したい
- あまり参加したくない
- 参加したくない
- 未回答

参加したい。出来れば参加したい方が18名(49%)で、ほぼ過半数を占めている。



- 参加した
- 参加しない

参加した人は28名で、参加したいと思っていた人より、大幅に増えている

V.モデル事業から見えてきたもの（1）

①居場所が定着するまでは時間がかかる。

- 根気よく続ける事。
- 何人でも集まったら、何かをする事。

②確実に実施できるものを計画する。

- ハードルの高い目標を設定しない。
- 何をしたいのか、何が楽しいかを計画にいれる事。

V.モデル事業から見えてきたもの（2）

③人が集まる楽しさを積み重ねる事が大切。

- 
- 「楽しかった」「うれしかった」などの成功体験をみんなで共有する。



- 各単位クラブで「集いの場」が出来てきた。
 - 西小来川の健康教室
 - 南小来川の会員の増加
 - クラブのなかった滝ヶ原のクラブ設立への動き

V.モデル事業から見えてきたもの（3）

④継続していくための検討

項目	検討内容
【実施体制】	<ul style="list-style-type: none">・日光地区連絡協議会、小来川地区老人クラブ役員会及び単位老人クラブが連携し、組織化・協力団体との運營業務役割分担・毎月開催のペタンク交流を通して居場所の定着
【運営内容】	<ul style="list-style-type: none">・居場所の拠点は、小来川グラウンドゴルフ場施設とする・居場所にはペタンク用具等の常備し、毎日使用可能状態・運営費は、参加者負担金と小来川地区自治会連合会から補助金
【課題と対策】	<ul style="list-style-type: none">・ペタンク指導者は、参加者の中から育成・居場所運營業務を小来川地区老人クラブへ移行・居場所の運営は、小来川地区老人クラブ全体で係わっていくことがポイントとなる

V.モデル事業から見えてきたもの（４）

⑤他地域への横展開の可能性の検討

項目	検討内容
【事業の枠組と計画】	<ul style="list-style-type: none">・参加者したクラブ員から活動希望をリサーチし、やってみたい行事を企画、実施・当日の日程、役割分担を記載した資料を作成し、参加役員に配付し、スムーズな運営を図る
【連携先・地域】	<ul style="list-style-type: none">・小来川地区の自治会連合会、老人クラブ役員会、民生・児童委員、子ども育成会・日光市社会福祉協議会、日光市内の障がい者施設・日光明峰高等学校（校外学習授業）
【課題と対策】	<ul style="list-style-type: none">・地元から借りられる物品などの調達、当日の会場準備などは、地区老人クラブと役割分担・役員は、業務が1人に集中しないように、役割分担等に配慮

・来年度は、清滝・細尾地区で実施をする予定。

V.モデル事業から見えてきたもの（5）

- 高齢化により参加者不足や、交通手段が限られたり無くなったりという現状のなか、
「中央に集まれないなら地域に向いて」
「大人数で活動できないなら少人数で」
という、新しい形態の活動を模索した2年でした。
この活動をモデルとして小さくても良いから、楽しい「居場所」を多くの地区に作って行きたいと思います。

以上

ご清聴ありがとうございました



生涯**現役**シニア
応援センター

ぷらっと

元気シニア活躍推進モデル事業交付金

“桑の葉料理講座”を通じた“継承型”モデル事業タイプ

作って! 食べて! 交流して!

《 未来につなごう桑の葉料理 》

令和6年3月

小山市老人クラブ連合会
思桜会 桑支部 喜沢中部喜楽会



生涯現役シニア応援センター ぷらっと

【1】 単位クラブ紹介

-喜沢中部喜楽会について-

【クラブ概要】

- ①発足 平成14年5月12日、②会員数 29名、
- ③男女比、男性16名 女性13名、
- ④平均年齢 78歳、⑤活動拠点 喜沢集会所、喜沢中部グラウンド、単位クラブ会長宅

【クラブ理念】

会員同士は仲良く、悪口は言わない。
明日の事は解らない毎日、**楽しくいつもワイワイ笑顔で楽しく**がモットー。

【クラブ活動内容】

- ①第二、第四日曜日《健康マージャン教室》、②毎週金曜日《グランドゴルフ》、③月二回《お茶会》
- ④《お誕生会》、⑤桑思桜会行事参加《野外研修旅行、ペタンク、健康マージャン等、》

【自己紹介】

- ①喜楽会に加入8年・喜楽会会長を5年。
- ②桑の葉モデル事業をきっかけに、手芸教室・ニュースポーツを立ち上げ。
- ③マルベリー館と市の機関の建物が無料で使えるので、立派な施設を使用している。
- ④会員はとても協力的で直ぐ頼むと協力してくれる。やはり縦横の繋がりは素晴らしいと感じている。
- ⑤**桑の葉を料理を広めている**が、今では、**いろんなところから実施依頼が入って来る**ようになった。

【1-1】活動概要・活動の枠組み図

【概要】 <地区特産の桑の葉を使った “①料理教室の開催” と “②地域イベントへの参加” >

- ①目的：“桑の葉料理”の掘起し・振興・伝承 ②進め方：“桑の葉料理レシピや健康効果”の普及・啓発
③現状：“食育”や地域に根差した食文化を育む活動、住民の健康づくり活動、地域間の交流をすすめる活動

【背景】

<桑の葉の生産と桑の葉料理の存続の危機>

【課題】

- ①普及・啓発方法
- ②単位クラブ内の役割担当

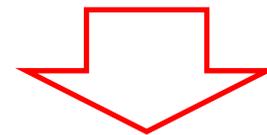
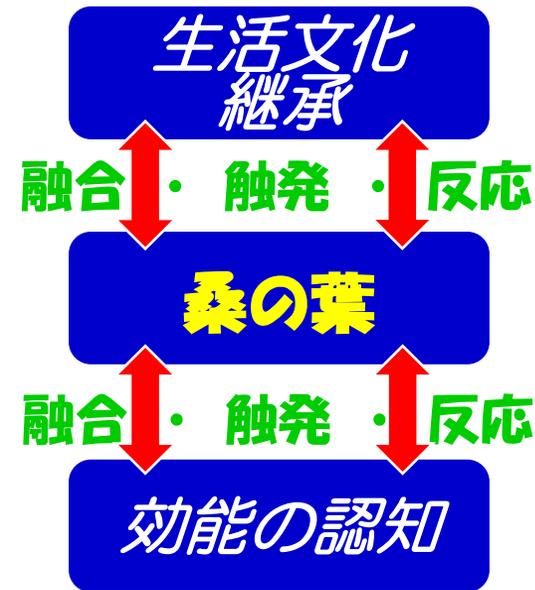
【事業展開方針】

古くから健康維持に良いとされる “桑の葉” を子育て層に人気がある “新たなレシピ” で普及

【目指す姿】

- ・ “一緒に同じことを行う参加体験型” の発信
- ・ 地区内外の行事への参加
- ・ “家庭内桑の葉料理” の常態化

《活動の枠組み》



《地域に愛着を持つ人の創出・拡大》

【積極的に取り組んだこと】



《秋祭りに参加》

たこ焼き体験会でPR



料理講座でPR



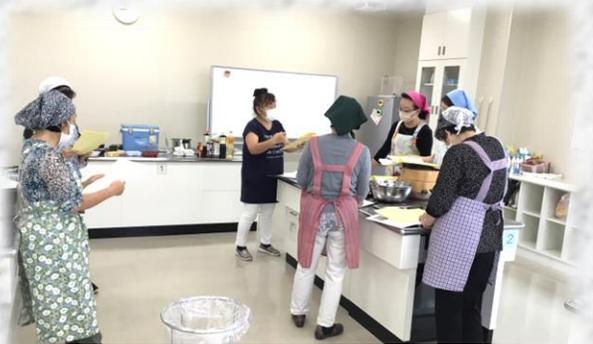
たこ焼きランチ会でPR

《サロンに出張》

【2-1】 活動内容

"住民" から "関わる人" に、そして、 "地域に愛着を持つ人" へつなげる -3ステップ-

-料理 前-



最初は緊張気味



-料理 中-



やっっていくうちに



-料理 後-



笑顔になってる



【2-2】 活動内容

【実績】

指標名	目標	年度計
開催回数（指導者）	4回以上／年	6回
開催回数（一般）	4回以上／年	7回
指導者養成人数	4人以上	29人
参加人数（一般普及）	8人以上／回	121人
地域への情報発信回数	4回以上／年	7回



【参考値】

◇桑茶を（小さじ半分の量を湯飲み茶わんで1日3～4回）飲み続けた方の、“個人別HbA1c推移”

	Aさん	Bさん	Cさん	Dさん	Eさん	Fさん	Gさん	Hさん	Iさん	Jさん	Kさん	Lさん	※Mさん	※Nさん
2022年12月	7.0	6.8	7.2	8.5	5.2	7.4	9.9	7.5	8.5	7.4	7.2	8.5		
2023年3月	6.6	6.3	6.8	7.4	5.1	6.4	6.2	5.5	6.8	6.8	6.6	6.8	7.8	9.0
3か月間の減少値	-0.4	-0.5	-0.4	-1.1	-0.1	-1.0	-3.7	-2.0	-1.7	-0.6	-0.6	-1.7	-	-
2023年9月	6.4	6.3	6.4	7.0					7.0	6.6	6.4	6.6	6.8	7.0
6か月間の減少値	-0.6	-0.5	-0.8	-1.5	-	-	-	-	-1.5	-0.8	-0.8	-1.9	1.0	2.0

※HbA1c(ヘモグロビンA1c)とは、過去2か月程度の血液中の糖分の状態を評価する指標

※人間ドッグ学会のHbA1c基準値 5.5

※Mさん、Nさんは2023年3月飲用開始



HbA1cが高い



HbA1cが低い

【2-2】 活動内容

【今後の展開】

“参加体験型” の発信
《一緒につくる・話す・食べる》
- なかまづくり -

→ 地区内外への行事への参加
《サロン・祭事・地域おこしの場》
- 一緒に地域に出かける -

→ **“家庭で桑の葉料理”** の献立化
《桑の葉料理が食卓にのぼる日常》
- 地域に根差す食文化 -

【Next Step】

出前料理教室・地域イベントへの参加



【3】 継続していくための検討

項目	検討内容	
【実施体制】	①場所の確保 ②人員の確保 ③自治体	→ 定期的な講座・単発イベント → 講座参加者・サポート会員 → 広報誌への掲載・自治会回覧
【運営内容】	①地元NPO ②思桜会桑支部 ③自治体	→ ・人員面 ・事務面 ・経費面 → ・イベント情報共有 → ・活動内容の発信
【課題と対策】	①人員の捻出 ②活動原資捻出 ③講座有料化等	→ 地元NPO、単位クラブ、桑支部 → 地元キーマンへの活動内容の紹介 → 料理講座・イベント販売の収益化

【4】他地域への横展開の可能性の検討

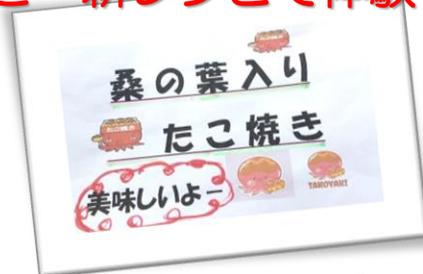
項目	検討内容	
【枠組みと計画】	<ul style="list-style-type: none">①他地区サロン②地域福祉と共存③ 祭事出店	<ul style="list-style-type: none">→ "桑の葉入りたこ焼きランチ会"→ 地域への "公益価値提供"→ 魅力あるレシピ開発で誘因
【連携先・地域】	<ul style="list-style-type: none">①サロン実施先②地域福祉活動者③自治体	<ul style="list-style-type: none">→ 情報入手/活動内容提案→ 自治体と連携→ 祭事情報事前入手と出店申請
【課題と対策】	<ul style="list-style-type: none">①福祉性の組み込み②桑の葉を題材③当事者性	<ul style="list-style-type: none">→ 参加者の誘因に関連→ 健康づくりへの期待→ 一緒に同じことを行う参加体験

-地域の課題・問題に共同で取り組むために-

《気づいた視点》

場づくり×気軽体験×会話

-桑の葉が食用になること・新レシピで体験・地域の交流で食育推進-



《気づいた行動》

しらせる・あつまる・たのしむ・はっそう・みとめる



生涯現役シニア
応援センター

ぷらっと

元気シニア活躍推進モデル事業交付金

“世代間交流”を通じた“復活型”モデル事業タイプ

復活!

《 シニアと子どもとの交流で『みんなが元気!』 》



令和6年3月

芳賀町シニアクラブ連合会



生涯現役シニア応援センター

ぷらっと

【1】 連合会紹介

- 芳賀町シニアクラブ連合会について -

【クラブ概要】

- ①発足 昭和51年4月16日、②会員数 311名（11クラブ）、
- ③男女比、男性127名 女性184名、
- ④平均年齢 81歳前後、⑤活動拠点 町内の学童クラブ、公民館等

【クラブ理念】

「健康・友愛・奉仕」の中で特に「健康づくり」に力を入れている。

【クラブ活動内容】

- ①年間で輪投げ大会2回、GG大会2回、ペタンク大会を行っている。
- ②より多くの会員が参加可能な「運動会」も開催し、簡単な競技には積極的に参加してもらっている。
- ③仲間と一緒に楽しく元気に過ごせるような健康づくりの場を作っている。
- ④運動が苦手な会員も参加できるよう、「芸能大会」や「作品展」なども開催している。

【連合会長紹介】

- ①単位クラブ（福寿草クラブ）の会長として7年、連合会長としては1年目。
- ②その前は連合会副会長2年、シニアクラブの役員として尽力。
- ③各種スポーツ大会には積極的に参加、**女性の多いクラブの中心で、おだやかなまとめ役**として活躍中。

【2】活動概要・活動の枠組み図

【概要】 < 連合会で取組む-途絶えていた世代間交流の復活-と-美化活動による地域貢献->

- ①目的：高齢者の健康づくり・生きがいづくり ②進め方：町内3つの学童クラブとの協働
③現状：スポーツ交流、校内美化（植栽・清掃ボラ） ⇒ 子どもの見守り・居場所づくり

【背景】

< 世代間交流の復活 > と
< 美化活動による地域貢献 >

【課題】

しばらくぶりの「復活!」に関すること
合意形成と開始までの工数に時間を要した

【事業展開方針】

会員への活動の意図や進め方の説明が何度か必要
机上ではなく、実践を通して伝えることが必要

【目指す姿】

- ・自分の得意な事で地域のために貢献できる場づくり
- ・"楽しく" 関わり、"継続" すること
- ・次世代育成に関わる充実感を持つこと

《活動の枠組み》



《地域に愛着を持つ人の創出・拡大》

【積極的に取り組んだこと】



【3】 活動内容

"住民" から "関わる人" に、そして、 "地域に愛着を持つ人" へつなげる -3ステップ-

(距離感ある感じ)



(少し慣れつつある感じ)



(馴染んできた感じ)



【3-1】 活動内容

【実績】

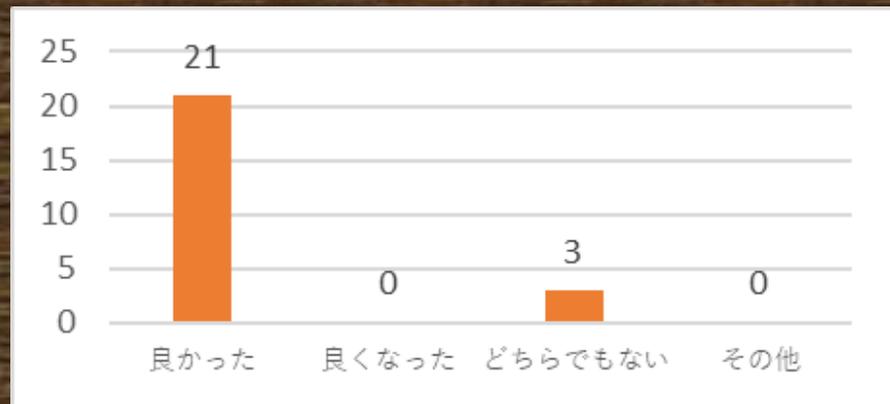
指標名	目標	実績	達成率
開催回数（グラウンドゴルフ、輪投げ、昔遊び）	2回以上×3クラブ／年	9回	150%
美化活動、カーブミラー清掃	2回以上×3クラブ／年	26回	433%
地域への情報発信回数	4回以上／年	6回	150%
会議・打ち合わせ回数（連絡調整含）	-	10回	-

【今後の展開】

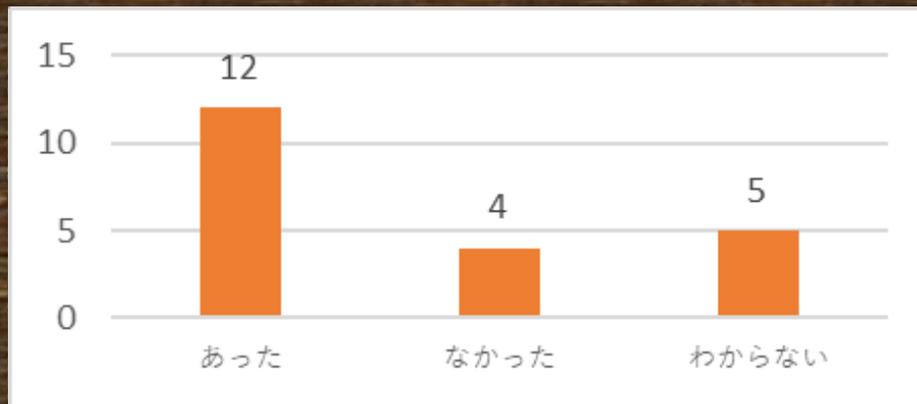
活動を地域の風土とし、学童との交流をきっかけに、恒例事業になるように継続して関係性を深める

【学童指導員へのアンケート】

活動の実施について



子どもたちの変化について



- ・新聞紙で輪投げを作っていた
- ・楽しかったことを先生に話していた
- ・花に水をあげたりすることでその時は気持ちが穏やかになっていた

【4】 継続していくための検討

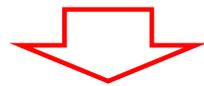
項目	検討内容
【実施体制】	単位クラブと連携し、芳賀町シニアクラブ連合会として実施
【運営内容】	今までの内容は継続しつつ、会員に活動の周知をし参加者を募り、学童クラブと調整をして利用児童・指導員・会員等関係者との交流を深める
【課題と対策】	①活動目的を共有するため参加会員との打ち合わせの場づくり ②内容やスケジュールは繰り返し共有する ③学童と単位クラブが自主的に活動できるような関係性の構築

【5】 やって来て気づいたこと

-地域の課題・問題に共同で取り組むために-

《気づいた視点》

知り合うこと×つながること×関わること



同じ空間を過ごす事

この関係性の構築が地域貢献につながっていく

それには実施団体及び活動先へ、活動の真の目的などを
繰り返し説明し、合意形成を行っていくことが重要



生涯現役シニア
応援センター

ぷらっと

～環境美化から始めるマインド・リセット!～
静和川流域連携キャラバン
Change mind set project

とちぎ蔵の街シニアクラブ連合会 岩舟支部

静寿会

【1】 単位クラブ紹介

- 静寿会について -

【クラブ概要】

- ①発足 昭和39年4月、②会員数 152名、
- ③男女比、男性54名 女性98名、
- ④平均年齢 男性79・女性84歳 ⑤活動拠点 静和小学校ふれあい館

【クラブ理念】

「健康・友愛・奉仕」の精神

【クラブ活動内容】

- ①定例役員会議 1回/月
- ②奉仕活動 1回/月（7自治会内の清掃活動）
- ③世代間交流活動 都度会追（小学生とのスポーツ交流、むかし遊び交流、小学校内美化活動）

【大切にしていること】

- ①日頃の人間関係・人づきあいが重要。
- ②人と人との顔の見えるつながりが最も大切。
- ③「**静和川流域連携キャラバン**」は、**流域の多くの方の協力を得て初めて実施できる活動。**



静寿会 役員研修会



【1-1】活動概要・活動の枠組み図

【概要】 < 地区を流れる静和川流域の環境美化活動と地域再生 >

- ①目的：流域一体の連携や地域のつながりの再生 ②進め方：景観保全活動、住民同士の支え合い活動
③現状：活動に参加する人達を通して、タコ足配線の様に様々な活動へと人がつながっている

【背景】

これまで**家族や地縁**によって行われていた
「**支え合い活動**」が難しくなっている現状

【課題】

- ・実働を通じた多くの人との「発話環境」の常態化
- ・活動を仕手と受け手の往復運動を主流としない
- ・正面から地域にタックルする

【事業展開方針】

流域の多くの関係者の方々の
協力を得て初めて実施できる活動

【目指す姿】

- ・地域での面としての広がりとお機能的な組織活動
- ・ポストコロナの中で顔の見える地域を活動を通し創り出す
- ・活動の社会的価値・社会的意義の付加

《活動の枠組み》



《地域に愛着を持つ人の創出・拡大》

【積極的に取り組んだこと】



【2-1】 活動内容

"住民" から "関わる人" に、そして、 "地域に愛着を持つ人" へつなげる -3ステップ-

-活動 前-



-活動 中-



-活動 後-



【2-2】 活動内容

【実績】

- | | | |
|---------|-----|----------|
| ①流域での活動 | 達成! | 1回/月 |
| ②景観変化 | 達成! | 倒木撤去 |
| ③回収ゴミ | 達成! | アダプト制度使用 |

【効果】 -活動が及ぼす参加者の変化-



地域貢献活動への関心度は活動後に高まった。同じ目的を持って行動できたことで連帯感が生まれたのが理由。

【今後の展開】

“参加キーマンの意見交換会” → 企業等に “活動告知チラシ” で告知 → 関わる人の増加

【Next Step】

“外での立話”

発話環境の常態化/大切な人との関係

“家族ぐるみで会食”



【3】 継続していくための検討

項目	検討内容
【実施体制】	<ul style="list-style-type: none">①多様な連携先 → 人との関係性の創り方②発話環境 → 机上ではなく実働を通して向き合う③目標の視覚化 → 具体的なビフォー・アフターの見える化
【運営内容】	<ul style="list-style-type: none">①自治会訪問 → 一番難しい問題に真っ向から取り組む②流域企業訪問 → 工業団地連携会議への参加③行動計画 → "いつ・どこで・なにを" 発信・共有
【課題と対策】	<ul style="list-style-type: none">①人員の常態化 → 参加者との関係性構築②人との関係性 → 日々、連携・協力し真っ向から取り組む③活動の深さ・規模 → 流域が一斉に一帯となった活動の実施

【4】他地域への横展開の可能性の検討

項目	検討内容	
【枠組みと計画】	①目的・主旨明確化 ②意見交換会 ③情報発信	→ 生き方をも大きく左右する活動 → 顔が見える関係づくり → 共感しやすく強いメッセージ性
【連携先・地域】	①流域自治会・SC ②流域企業 ③地域キーマン	→ 自治体・社協 → 地元商工会・ライオンズクラブ → 河川関係・渡良瀬遊水地活動団体
【課題と対策】	①圏域の実態 ②協議の場 ③キーマン	→ 実態に則した進め方 → 実施に向けた進め方 → 実働参加に向けた進め方



栃木市長



活動報告



【5】気づいた視点・気づいた行動

-地域の課題・問題に共同で取り組むために-

《気づいた視点》
-越境×対話×共創-

One Point!



©2014 栃木市とち介 © 栃木市

栃木市 岩舟町



生涯現役シニア
応援センター

ぷらっと

元気シニア活躍推進モデル事業交付金

“e-sports”を通じた“交流型”モデル事業タイプ

“ R60 ”

《 みんなが学んで・体験して・教えて・地域で活躍! 》

“ e-sports ” が創る小地域ネットワーク活動



令和6年3月



とちぎ蔵の街シニアクラブ連合会
栃木支部 箱森東部シニアクラブ



【1】 単位クラブ紹介

-箱森東部シニアクラブについて-

【クラブ概要】

- ①発足 昭和43年11月、②会員数 37名、
- ③男女比、男性6名 女性31名、
- ④平均年齢 81歳 ⑤活動拠点 箱森東部公民館

【クラブ理念】

会員相互の親睦を図り、老後の生活を健全で豊かなものとし、併せて家庭の福祉と社会の福祉を図る。

【クラブ活動内容】

- ①e-スポーツ・あったか体操 毎週月曜日、※e-スポーツ→太鼓の達人、スイッチスポーツ
- ②輪投げ・カラオケ 毎週水曜日、
- ③手芸 月3回金曜日、④グラウンド・ゴルフ 毎週木曜日

【自己紹介】

- ①2020年4月の総会で会長に就任。前会長の人柄によって加入されたかたがたが多く、後任の重責を感じ活動。
- ②会員の皆さんが楽しく活動できるよう、環境を整えることに配慮。
- ③eスポーツ導入を機会に、新規会員とくに60代70代の会員の加入促進を図るため、自治会とも連携して活動。

【1-1】活動概要・活動の枠組み図

【概要】 <eスポーツを高齢者の心身の機能維持に活用する取り組み>

- ①目的：認知症・フレイル予防 ②進め方：地域資源（公民館・Wi-Fi・自治会協力）を活かした活動
③現状：気兼ねなく誰でも来れる「まるごと多世代の地域ステーション」としてネットワークさせたい

【背景】

新しいことに挑戦することで、日常生活に変化と刺激を生み出し、新規会員獲得の新たな魅力づくりとする

【課題】

- ・IT機器への苦手意識解消
- ・eスポを娯楽とする一方、HC活用と認識すること
- ・eスポのエビデンスの蓄積

【事業展開方針】

- <まずは始める>
- <習得して地域に広める>
- <広域で開催>

【目指す姿】

- ・自分たちが楽しめるようにする
- ・地域の人々が地域に出る機会を増やす
- ・小地域ネットワークから広域ネットワークへ

《活動の枠組み》



【積極的に取り組んだこと】

体験する



自分でやる



つなげる



《地域に愛着を持つ人の創出・拡大》

【2-1】 活動内容

"住民" から "関わる人" に、そして、 "地域に愛着を持つ人" へつなげる -3ステップ-

《みんなが学んで》



《体験して》



《教えて》



《地域で活躍》

【2-2】 活動内容

【実績】

事業名	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	達成度合	活動に関わった団体・組織
eスポーツ体験会	○							達成	自治会、他市の老連事務局、他市単位クラブ、市老連事務局、県スポーツ振興課、箱森東部シニアクラブ
認知症予防チェック		○				○	○	達成	栃木市包括支援センター、箱森東部シニアクラブ
eスポーツデモンストレーション		○	○					達成	サポート業者様、箱森東部シニアクラブ
地域への情報発信					○			達成	自治会、隣接自治会、育成会、児童・生徒、民生委員
新規会員+3名以上				1名	1名			-	自治会、箱森東部シニアクラブ

※新規会員の増加はモデル事業実施期間内の目標

【効果】

①会員増加 37名→40名 ②eスポーツ後の認知機能検査・体カテスト等で改善効果 ③ネットワークづくり

【今後の課題】

“近隣地区への声掛け” → “娯楽+ヘルスケアの一環” → 定期的な一般開放（地域ステーション化）

“単位クラブ内”

【Next Step】

“リモート対戦”

複数ゲーム/誰でも交流



栃木市保健福祉部

栃木中央地域包括支援センター測定結果（平均値）

N=26人 平均年齢 80.11歳

測定項目	単位	令和5年10月16日	令和6年2月19日	差異
TUG	秒	7.34	6.46	+ 0.88
握力（右）	kg	22.79	20.97	- 1.82
握力（左）	kg	22.12	21.16	- 0.96
片足立位時間	秒	41.63	25.02	- 16.61
5m歩行	m/秒	2.85	2.64	+ 0.21
主観的健康感	-	2.56	3.00	+ 0.44

- TUG（Timed Up & Go Test）⇒歩行能力や動的バランス、敏捷性などを総合的に判断する評価方法
- 握力⇒全身の筋力を判断する評価方法
- 片足立位時間⇒転倒のリスクを判断する評価方法
- 5m歩行テスト⇒移動能力・歩行能力を測定する代表的な評価方法
- 主観的健康感⇒医学的な健康状態ではなく、自らの健康状態を主観的に評価する指標

【3】 継続していくための方法

項目	検討内容	
【実施体制】	①ヘルスケア認識 ②エビデンス蓄積 ③地域ステーション	→ 娯楽活用＋ヘルスケア活用 → 認知機能、体力改善効果 → 気兼ねなく誰でも来れる場所
【運営方法】	①自治会支援 ②多世代交流の場 ③対戦相手の選定	→ 自治会行事とタイアップ → 自治公民館の定期使用 → 交流範囲の拡大
【課題と対策】	①ネットワーク化 ②誰でも来て参加 ③地域の賑わい	→ シニアクラブ限定解除 → 休日の公民館開放日の設定 → 複数ゲームの同時展開

【4】他地域への横展開の可能性の検討

項目	検討内容	
【枠組みと計画】	<ul style="list-style-type: none">①自治会内で習熟②隣接自治会と対戦③地域対抗戦	<ul style="list-style-type: none">→ やる・慣れる・楽しむ→ 定期開催（腕を上げる）→ 遠隔地・近隣に声掛け
【連携先・地域】	<ul style="list-style-type: none">①ボランティア活動者②包括・自治体職員③地元企業	<ul style="list-style-type: none">→ 自治会内活動者→ 地域越境時の見方→ スポンサー様
【課題と対策】	<ul style="list-style-type: none">①アプリの多様性②賑わい③操作習熟	<ul style="list-style-type: none">→ 数をこなして慣れる→ 複数同時展開→ 定期講習の受講

—地域の課題・問題に共同で取り組むために—

＜気づいた視点＞

健康×集まり×笑顔

多世代交流での若返り

たのしむ・わらう・はっさん・みとめる・はなす



生涯現役シニア
応援センター

ぷらっと

持続可能な 3世代コミュニケーションの 提供と地域再発見!

令和6年3月

一人ひとりの行動で『未来が変わる』『未来を変える』『未来へつなぐ』



足利市老人クラブ連合会
川崎町曙クラブ



生涯現役シニア応援センター ぷらっと

【1】 単位クラブ紹介

-川崎町曙クラブについて-

【クラブ概要】

- ①発足 昭和44年7月、②会員数 42名、
- ③男女比、男性25名 女性17名、
- ④平均年齢 78歳 ⑤活動拠点 川崎町自治会館

【クラブ理念】

- ①会員の自己啓発（学習機会）や健康増進（長寿化に伴うボケ防止など）
- ②楽しみながら会員相互のコミュニケーション（世間話や情報交換など）
- ③地域との連携や貢献（マルシェなど催し物の開催）

【クラブ活動内容】

- ①消費生活センターの専門員や駐在所の警察官などを講師とした自己啓発
- ②市の水処理センターなどの施設見学
- ③親睦を兼ねた日帰りバス旅行や昼食会

【自己紹介】

- ①会長を5年、社協の「心配ごと相談員」を20年以上。
- ②令和元年台風19号で大きな被害 → 「住民同士が顔見知り、一致団結して災害に対応」 → 「マルシェ開催」
- ③三世代コミュニケーションの場を提供し、他の家族を含めた地域の出会いや交流の機会にする。

【1-1】活動概要・活動の枠組み図

【概要】 < 出会い・交流の場の提供で持続可能な3世代コミュニケーションを実現 >

- ①目的：災害に強い地域づくり ②進め方：住民同士の支え合い活動（マルシェ・三世代交流など）
③現状：マルシェ・三世代交流の場は、子どもたちも高齢社会に対して意識を持つ機会となっている

【背景】

- 令和元年の台風19号で大きな被害に見舞われた
- コロナによって、会員間の交流機会が減少

【課題】

- 地域に関心のない人
- 地域から孤立している人
- その人たちとの交流方法

【事業展開方針】

- いざという時に一致団結する風土の醸成
- 地域の連帯感を未来に伝承

【目指す姿】

- 三世代交流を主軸に地域への愛着心や貢献意欲を高める
- コミュニケーションを継続して提供できるクラブの組織強化
- いつまでも笑顔でいる！

《活動の枠組み》



《地域に愛着を持つ人の創出・拡大》

【積極的に取り組んだこと】



【2-1】 活動内容

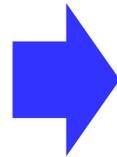
"住民" から "関わる人" に、そして、 "地域に愛着を持つ人" へつなげる -3ステップ-

参加
《前》

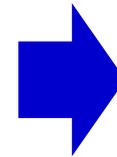
-アンケート-

地域活動の必要性を
意識しない人

- | | |
|--------|-----|
| ①マルシェ | 18人 |
| N=85人 | |
| ②3世代交流 | 3人 |
| N=38人 | |



参加
《中》



参加
《後》

-アンケート-

地域活動の必要性を
意識しない人

- | | |
|--------|----|
| ①マルシェ | 2人 |
| N=85人 | |
| ②3世代交流 | 0人 |
| N=38人 | |

が、参加したいですか？
 イ. ぜひ参加したい。 できれば参加したい。 八. 参加したくない。
 ニ. 今はどちらともいえない。

【質問4】地域の活動を見直すきっかけになったと思う点は何ですか？（複数回答あり）
 イ. 運営者と話ができたので。
 ロ. 活動に参加している人と話す機会があったので。
 ハ. 地域の人と知り合え連帯感ができたので。
 ニ. 地域のことを知ることができたので。
 ホ. 楽しく過ごすことができたので。

餅つき・歴史講座)についての感想など、ご自由にご記入下さい。

の方々のほりより感~~を~~を返す
 (子供達)がもうかき~~を~~を
 へ~~を~~を

【質問5】餅つきについて、改善点は何かありますか？各テーブルにお盆を配置し、食器は各自持ち出し、お盆の後半に~~を~~を置いてもらえれば、回収が楽になると
 イ. ある。(具体的に: ~~を~~を) ~~を~~を
 ロ. 特にない。運営とスムーズに動いていて、参加者の行動時間短縮が良かった。餅の種類の方もすばらしかった。地域の方もこんなに参加されていると、感謝の気持ちをもちました。
 ハ. ~~を~~を
 ニ. ~~を~~を
 ホ. ~~を~~を

【質問9】来年3月頃に、町内の文化財マップを手にしながら、文化財巡りを予定していますが、参加したいですか？
 イ. ぜひ参加したい。 できれば参加したい。 八. 参加したくない。
 ニ. 今はどちらともいえない。

【質問6】歴史講座（人物伝）についての感想（複数回答あり）
 イ. 興味を持った。 ロ. 地域の歴史（人物）を知ることができて良かった。
 ハ. 期待はずれであった。 ニ. 時間が短かった。
 ヘ. もっとPRすべきだ。 ホ. 人物以外も知りたか

【質問10】三世交代流（餅つき・歴史講座）についての感想など、ご自由にご記入下さい。

歴史講座はとてよい言語なので、もっと子どもにわかりやすく伝えてほしいと思いました。
 「これから〜が女がまじります」とか、進行を伝えていた方がいい
 子どもたちは月夜が「できるぞ」、「だ〜だ〜」になり、楽しめると思いました。
 「交流」なので、一年生にもちてこねる。面取る。など、お話をいさせてほしいです。「交流」ができるか〜とか、もっといいなと思いました。

準備に手間がかかるが、歴史学習において、イラストとひらがなを多用
 事前に配布すべき。年表を作成したとて、漢字の羅列は興味を失
 西暦ごとにイベントを1〜2つだけフカスし、イラストを使用するに
 て子供からの集中力が変わると思っています。

【質問11】大絵馬の奉納や絵馬の作成についての感想など、ご自由にご記入下さい。

大絵馬を作成することになった経緯とか、大久保分枝の方
 言も聞いてみたかったです。

【質問4】
 イ. 運営者と話ができたので。
 ロ. 活動に参加している人と話す機会があったので。
 ハ. 地域の人と知り合え連帯感ができたので。
 ニ. 地域のことを知ることができたので。
 ホ. 楽しく過ごすことができたので。

このほかにもたくさん「地域に関心を示すご意見、をいただきました!(^^)!

【3】 継続していくための検討

項目	検討内容
【実施体制】	<ul style="list-style-type: none">①新住民 → 他地区の良さの持ち込み歓迎②若手住民 → 地域のこころは襷リレー+今どきらしさ③企画段階連携 → 意見は認め合うが地域の最適を選択
【運営方法】	<ul style="list-style-type: none">①若手住民の思考 → いつの時代も「今どきの若い者は」だった②若手住民の嗜好 → 仲間と助け合う「ONE PIECE」型③若手住民の支援 → 時代背景理解と気遣い+自分の服を脱ぐ (比喩ですよ!)
【課題と対策】	<ul style="list-style-type: none">①役割分担の明確化 → 決め事を作って体験を積み重ねる②マニュアル必須 → 決め事ができたら地域で肯定する③多様な行動様式 → 地域に価値提供して喜ばれているところまでイメージしてもらうことが継続させる要素

【4】他地域への横展開の可能性の検討

項目	検討内容
【枠組みと計画】	<ul style="list-style-type: none">①隣接自治会役員招待 → 難しく考えず・できることを・できるうちに②地域資源の共同保有 → 集合意識形成の起点③地域間賛同の獲得 → 人同士の関係性が地理的空間を埋める
【連携先・地域】	<ul style="list-style-type: none">①文化的地域資源 → 所有意識+生活とのかかわりか持てる②消防団・警察 → 防災・防犯≡広域シミュレーション③地域資源警備会社 → 地域間で役立つ情報提供・共有
【課題と対策】	<ul style="list-style-type: none">①活動目的の地域最適化 → 共通ニーズ把握・活動需給バランス②連携先の地域最適化 → 公役・広益・公益 → 地域間交易③団結の強さに捉われない → ゆるい団結 > 強固な団結

【5】気づいた視点・気づいた行動

-地域の課題・問題に共同で取り組むために-



《気づいた視点》

風土 × 歴史 × 人



《気づいた行動》

きづかう・のこす・じしん・れきし・つなげる



生涯現役シニア
応援センター

ぷらっと