

# 男性高齢者の閉じこもり予防を進める ちよいワルじいさん作戦会議



ちよいワルじいさんは、すべての男性が人生の最期まで「ワル」さできるように、「ワル」知恵を出し合い奈義町を元気にしている真面目なイいさん達です。

令和7年1月24日(金)

奈義町社会福祉協議会(兼地域包括支援センター)

生活支援コーディネーター(保健師) 植月尚子

奈義町役場 こども・長寿課

主任

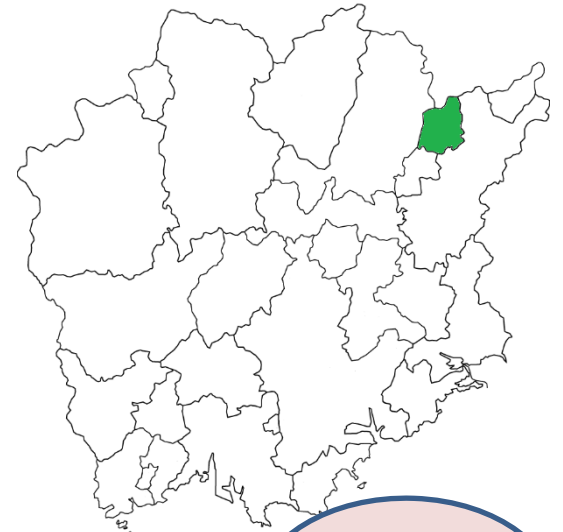
小童谷光隆



# 奈義町の概要

令和6年11月現在

人口	5,524人
65歳以上人口	1,969人
高齢化率	35.6%
認定率	19.9%
日常生活圏域	1か所
生活支援コーディネーター (地域包括支援センター兼務)	第1層 1名



自衛隊  
駐屯地の町

なぎビーフ 里芋



インスタ映えで若い女性  
の観光客急増！

「老いと演劇」OiBokkeSi主宰  
菅原直樹君家族が住んでいます。

2019年の合計特殊出生率  
2.95を達成しました。



# ちょいワルじいさん作戦会議ができるまで…

約15年前、地域ケア会議でケアマネから男性高齢者の閉じこもりについての課題がだされ、以下の研究や施策に繋がった経緯がある

- 男性高齢者の心理の質的研究（奈義ファミリークリニック医師+包括保健師）
- 男性高齢者の心理を知る研修会（町内、近隣の介護事業所職員、ケアマネ対象）
- 男性限定介護予防教室の開催し意識改革⇒健幸クラブなどの介護予防事業に男性参加増える

## 生活支援サービス検討会（平成28年5月～9月）

高齢の男性は女性に比べて、介護や支援を要する状態になった時デイサービスなどの介護・予防サービスの利用を好まず閉じこもりがちになる方が多く、こういった男性高齢者特有の課題解決に向けた施策の意見がでた。

## 平成28年12月：男性高齢者居場所づくり検討会開催（事務局：一般社団法人ナギカラ）

メンバー：奈義ファミリークリニック医師＋生活支援コーディネーター＋地域包括支援センター＋ナギカラ

行政や関係者だけでなく、地域の男性高齢者と一緒に活動する仲間を広報紙へのちらし折込と声かけで募集することになる

SCが声かけ担当

少年のような心で  
最期までワルさをしよう

令和元年度から事務局は社協委託となり、生活支援コーディネーターが担当（地方創生事業）

**ちょいワルじいさん誕生へ！**

平成29年1月18日

第1回 ちょいワル  
じいさん作戦会議





# 男性高齢者の居場所づくり

わしらで、閉じこもりがちな男性高齢者の居場所を、つくろうぜ!!!  
 最新まで自分らしく生きようぜ!!!  
 みんなで奈義を元気にしようぜ!!!

イラストレーター・漫画家の「あさのい」さんにチラシやロゴをお願いしています。  
 (菅原直樹君の奥様)

奈義町を元気にする  
**ちよいワルじいさん、集まれ!**

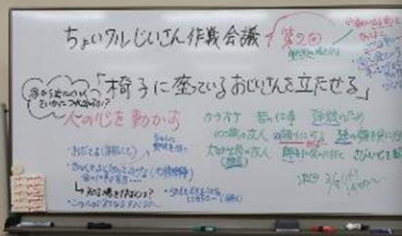
第1回作戦会議  
 平成29年1月18日(水)  
 14:00~15:30  
 奈義町社会福祉協議会 会議室

現在は13:30~15:00



すべての男性が最期の最期まで「ワル」さできるように、「ワル」知恵を出し合ってくれる、ちよい「ワル」じいさんを募集します!

月1回のちよいワルじいさん作戦会議開始



# ちょいワルじいさんと その仲間たちを紹介します

## じいさん

いっぱい語ってイベント等を企画します

設立時は7人でスタート。イベントに参加して仲間になったり、じいさんが誘って来たり、病気になられ入れ替わりもありますが、現在は登録者22人です。

94歳を筆頭に90代5人、80代7人、70代10人。

## その仲間

じいさん達の企画を実現する  
お手伝いをします

俳優の菅原直樹 申瑞季

奈義ファミリークリニック松下医師

こども・長寿課 小童谷光隆

社協 小瀧功介

生活支援コーディネーター 植月・河上

進行・まとめ  
役です



ロゴ入りお揃いのキャップも作りました



# ちよいワルの旅

ちよいワルじい  
さん作戦会議を  
月1回開いて企  
画していきます



## ちよいワルの旅 第2弾!

令和元年11月7日(木)

～法然上人ゆかりの地・イチョウをめぐる旅～  
誕生寺⇒小坂のイチョウ⇒菩提寺

奈義の  
ちよいワルじいさん  
みんなで一日  
ひょうげよう



# ちよい ワルの旅

男性高齢者限定!!

介助付き日帰り温泉旅行 in 湯郷温泉

2017年9月17日[日] 10:00→15:00

出発: 奈義町役場駐車場 \*送迎をご希望の方はお気軽にご連絡ください

参加費: 5,000円(温泉入浴料・お食事代・カラオケ代込)/対象: 奈義町在住の男性高齢者

主催: 奈義町、一般社団法人ナギカラ/共催: 奈義ファミリークリニック、奈義町社会福祉協議会



「ちよいワルな囲碁ボール大会」  
H30・4・25 笑顔いっぱい！



ミニイベントで  
男性にこだわら  
ず、みんな一緒  
に！がええなあ



94歳の  
音頭で奈義町  
万歳！

「ちよいワルな同窓会」 H30・8・30  
奈義町の昭和初期の写真上映会・・・  
昔話に花が咲き！大盛り上がり！





# 第2弾 ちょいワルな同窓会

## 「小学校の思い出を話そうやあ」令和3年3月18日

地域のサロンやデイサービスにも  
出前を始めてます！大好評です。



せっかく長い時間かけて企画して  
きたので、コロナ対策に努めて  
開催しました。



ちょいワルな同窓会 第2弾  
**小学校の思い出を  
話そうやあ**

北吉野小学校・豊田小学校・豊並小学校・西原小学校・小坂分校  
に通うた思い出を話してええ人、集りんさい！



令和3年3月18日(木)  
13:30～15:30  
奈義町文化センター2階



# 第3弾 ちょいワルな同窓会

**19年前！みんなで力を合わせて造ったグラウンドゴルフ場は、みんなの熱い思いでできている！**



令和4年 3月9日(水) 13:30~15:30  
奈義町文化センター 2階

自分たちのグラウンドゴルフ場が楽しいという思いから19年前、住民手作りで完成させたグラウンドゴルフ場。完成までには壮大なドラマがありました。この「奈義のプロジェクトX」を語り継ぐため、みんなが集まって わいわい語り合しましょう！

ちょいワルじいさん作戦会議では、「第3弾ちょいワルな同窓会」でグラウンドゴルフ場建設について取り上げる事になり、令和4年11月9日の作戦会議に当時建設に携わった方をお招きし、苦労話や楽しかった思い出をお聞きました。総勢192人延べ784人のボランティアが、自分たちの手でグラウンドゴルフ場を造り上げた「奈義のプロジェクトX」の壮大な物語を語り継ぐため、今回の思い出話等を基に「ちょいワルな同窓会第3弾」を企画しました。



# 第3弾ちよいワルな同窓会

コロナ蔓延防止で延期  
4月27日に開催

開会あいさつ

思い出話

建設の様子の  
写真を上映

各グループの発  
表。亡き夫の  
写真に涙・・・

一打でホー  
ルインワン  
大会！楽し  
かった～



# じいさんの居場所 ちよいワルGG道場を開始

令和5年3月14日 奈義イーストLabで  
「ちよいワルGG道場」を開始しました。  
YYK (ヨロヨロコロリ) を目指します！



居場所にこだわらなくても  
ええがな。集まることに意義  
があるんじゃねえか。

# ちよいワル体操をみんなで知恵を だして作っていきました。

令和5年6月20日(火)

「ちよいワルGG道場」に、ダンサーで振付師の京極香織さん（兵庫県神河町）をお招きして、奈義の自然や特産品など奈義らしさを取り入れた歌や動作を参加者で考えました。

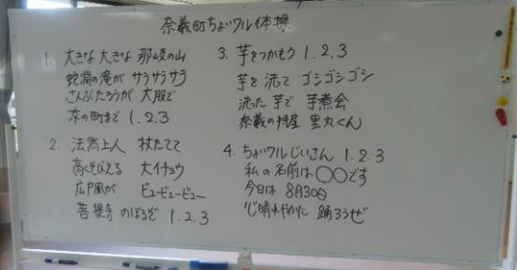


大きな銀杏  
ヒラヒラヒラ





ちよいワル体操の歌詞  
ええ歌詞ができたで。



8月30日(水)ちよいワルGG道場

「ちよいワル体操」ほぼ完成じゃあ！！



# ① ちょいワル体操の歌

(うさぎ🐰とかめ🐢の節)

大きな 大きな 那岐の山  
蛇淵の滝が サ～ラサラ  
さんぶたろうが 大股で  
京の町まで 1・2・3

# ② 法然上人 杖たてて

高くそびえる

大イチョウ

広戸風が ビュービュービュー

菩提寺 登るぞ 1・2・3



# ③ 芋をつかもう 1・2・3

芋を洗って

ゴシゴシゴシ

洗った芋で 芋煮会

奈義の特産 さと丸君



# ④ ちょいワルじいさん

1・2・3

私の名前は ○○です

今日は ○月○日

心晴れやかに 踊ろうぜ





ちよいワル音頭（鉄道唱歌の替え歌）

1. まだまだ歩く まだ走る 七十なんて まだ子供  
（元気でちよいワル ちよいワル それ！ ちよいワル音頭でちよっとワルね それ！）

ひよっとして 困り事 あるならば  
ちよいワル会議で 言いなさい

2. まだまだイケル まだイケル 八十なんて まだガキで

ひよっとして 風まくらが かかったら  
明日は 吹くせと 言いなさい

3. まだまだ食べる まだ飲める 九十なんて まだ若い

ひよっとして 心配 あるならば  
終活ノートを 書いたと 言いなさい

4. まだまだ元気 まだ元気 百歳なんて まだしゃんしゃん

ひよっとして 好きな女<sup>めいこ</sup> できたなら  
尚子<sup>しやうこ</sup>ちゃんに そおっと 言いなさい

5. まだまだ生きる まだ生きる まだまだ 人生 序の口だ

ひよっとして まだまだ 生きるのなら

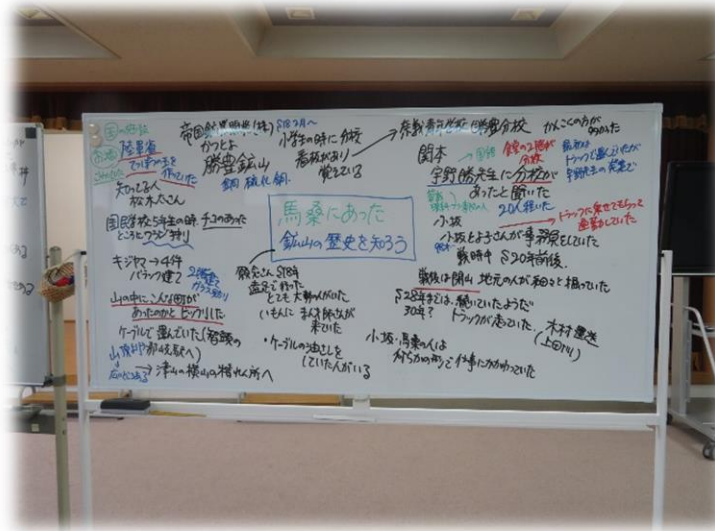
終わり よければ すべて良し

（元気でちよいワル ちよいワル それ！ ちよいワル音頭でちよっとワルね それ！）



# 馬桑に**鉱山**があったそうなの！ どねえなとこじゃったか調べよう

令和6年10月のちょいワル作戦会議で、今後の取り組みを話している中・・・「主に戦時中、馬桑に**鉱山**があった」という話が出て、興味深々！12月～2月の3か月間GG道場で情報収集とまとめ発表を行いました。せっかく調べたのだから町内の皆さんに来ていただいて発表会をしようということになりました。



YJK(よろよろコロリ)を目指す  
じいさん達の遊び場



## ちょいワル GG 道場のご案内

ちょいワルじいさんは、気になる人・気になる場所・気になることをテーマにちょいワル GG 道場を開催していきます！今回は、気になる場所です。皆さん、是非ご参加ください。

日時 12月14日(木) 13:30～15:00

場所 奈義町文化センター 2階

内容

「ちょいワルじいさんは歴史ロマン好き」  
～馬桑にあった鉱山の歴史を知る～

参加費 100円

※当日は、マスクの着用をお願いします。



主催 ちょいワルじいさん作戦会議

(問い合わせ先 奈義町社会福祉協議会 TEL36-6363)



# ちよいワルGG道場

令和6年6月26日

## 歴史ロマンちよい探訪シリーズ「馬桑の鉱山」

まずは、ちよいワル体操  
じゃ～



40代～90  
代の意見交  
換大盛り上  
がり！



現場の視察  
動画や歴史  
年表の説明



わしらあ！  
人生の最期まで楽しむぞ！



参加者  
全員で  
ハイ！  
ポーズ！

# 令和6年度内閣府の社会参加章 をいただきました！





# ちよいワルじいさん 芋煮をふるまう！ 令和6年12月10日

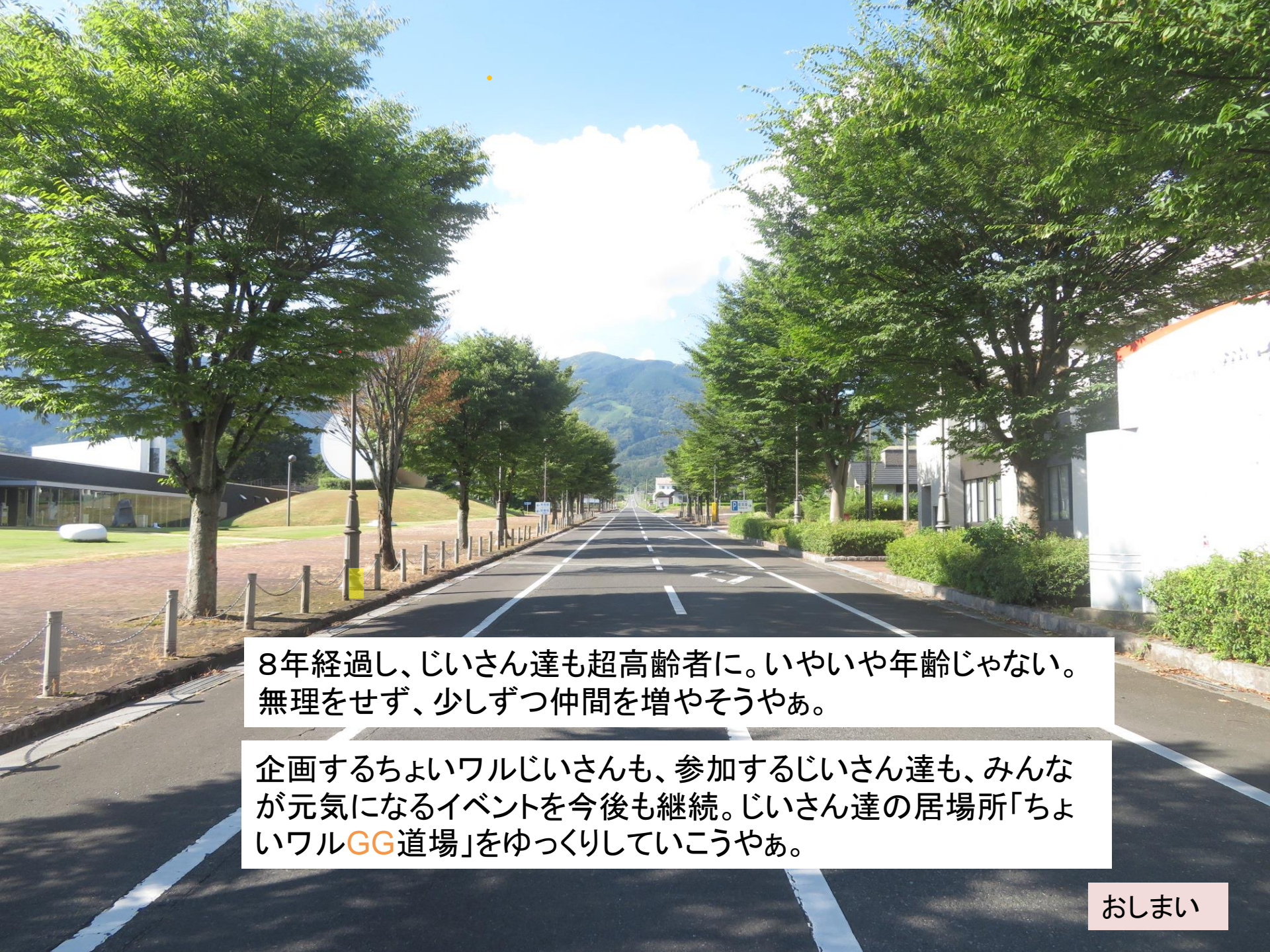
## ちよいワルGG道場



うまいの  
をつくろう  
で

何のお  
話して  
るの？





8年経過し、じいさん達も超高齢者に。いやいや年齢じゃない。  
無理をせず、少しずつ仲間を増やそうやあ。

企画するちよいワルじいさんも、参加するじいさん達も、みんな  
が元気になるイベントを今後も継続。じいさん達の居場所「ちよ  
いワルGG道場」をゆっくりしていこうやあ。

おしまい