

取組経緯

鷹栖町では、介護サービスや行政による支援だけでは地域住民の日常的な見守りや交流を十分に支えることは難しい状況でした。さらには、既存の介護予防教室では参加者が固定化し、新たな参加者の広がりが課題となっていたことに加え、住民主体の通いの場の数も十分ではありませんでした。

こうした課題に対応するため、介護予防をきっかけに住民同士のつながりを育み、住民が主体となって地域を支える仕組みづくりに取り組むこととなりました。



あったかすくん

取組概要

活動の中心となっているのはフィットネス倶楽部「コレカラ」および地域交流スペース「あえーる」で、どちらも北野地区に所在するサービス付き高齢者向け住宅（サ高住）に併設されています。元々は道警の官舎跡地であり土地の確保が容易であったことに加え、既に小規模多機能型居宅介護事業所が立地しており、利用者や地域住民の間で顔見知りの関係が築かれるなど、地域コミュニティが形成されていたことも後押しとなり、平成29年に同地区へ建設されました。

コレカラではレッドコード教室をはじめとしたフレイル対策など、健康寿命の延伸を目指した多くの活動が行われており、あえーるは、地域の人々が参加できる様々な活動の拠点としてだけでなく、コレカラでの運動後の交流の場としても存在感を発揮しています。これらの活動を入口として、住民主体の活動へ発展させていく取組となっています。一般介護予防事業として運営されているコレカラは、厚生労働省 第13回 健康寿命を延ばそう！アワードで優良賞を受賞しています。

これらの取組は、地方創生交付金や地域づくり総合交付金等を活用しながら進められており、住民主体の活動を支える人材育成や交流の場づくりを通じて、地域における支え合いの仕組み、および住民が地域活動の担い手となる循環の形成につなげています。



住民主体の活動が生み出す～互助の循環～

本取組の最大の特徴は、介護予防や健康づくりの活動を住民同士の支え合いへと発展させ、「支えられる側」から「支える側」への転換を生み、新たな参加者を呼び込む流れが形成されていることです。鷹栖町では「コレカラサポーター」や「あったかすりハビリ体操指導士」といった「支え手」の養成を行っており、自ら健康づくりに取り組んだ住民が、その後は地域の活動を支える側として活躍するという循環が起きています。2025年度では、サポーターは21名（年間153時間）、体操指導士は29名（年間739時間）の活動実績があります。レッドコード教室などの介護予防事業には多くの住民が継続して参加しており、身体機能の維持・向上に加え、交流や生きがいづくりの場にもなっています。実際に参加者からは、「友人に誘われたことがきっかけで参加したが、とにかく楽しい。運動で体力がついたことだけではなく、他の参加者との交流も、外出したり趣味を続ける活力となっている」といった声も聞かれ、住民同士のつながりが活動を支える大きな力となっています。

住民主体の体操教室は町内で14団体が活動しており、山間部を含む地域の通いの場としても定着しています。さらに、支え手になったことをきっかけに地域食堂や認知症カフェなどへと活動の場を広げる参加者もいます。

体操指導士の養成は現在第9期まで継続されており、活動を担う人材が世代を超えて受け継がれる仕組みが、地域の支え合い活動の継続につながっています。



レッドコード教室



ほっとカフェ（あえーるでの活動の一つ）

今後の展望

この取組には多くの住民が継続的に参加しており、また10年目を迎えたことから、地域に定着した介護予防活動となっています。

介護予防を単なる健康づくりにとどめず、地域で支え合う関係づくりへ発展させていく取組は今後も継続が見込まれます。高齢化が進む中にあっても、住民一人ひとりが地域とのつながりを持ち、自らも担い手として活躍できる環境づくりを進めることで、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるまちづくりを目指していきます。