

誰かと会える場所がある安心

— 百歳体操をきっかけに広がるまちづくり委員会の活動 —

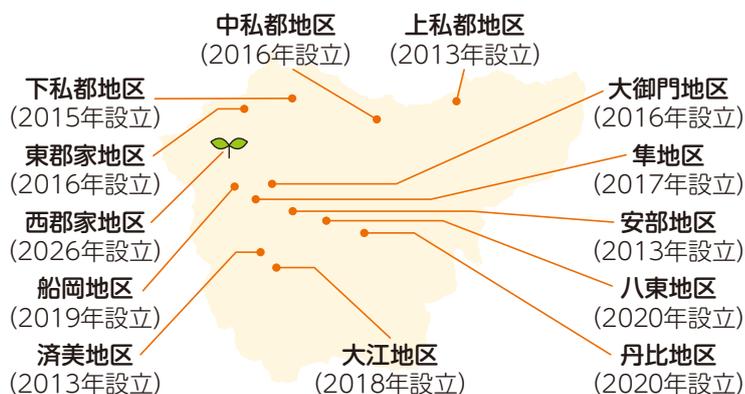


週に一度の体操から、地域のつながりが生まれています

「最近、体を動かす機会が減った」「近所の人と顔を合わせる事が少なくなった」と感じることはありませんか。

各地区で活動している「まちづくり委員会」では、毎回の百歳体操をはじめ、交流や見守り活動などを通して、人と人が自然につながる場が生まれています。体を動かしながら会話を楽しみ、誰かと会える安心が地域に広がっています。

町に広がる まちづくり委員会



■まちづくり委員会とは

住み慣れた地域で誰もが安心して暮らし続けられるよう、概ね旧小学校区を単位に設置された地域の活動拠点です。住民が主体となり、百歳体操などの健康づくり活動を中心に、交流・見守り・生活支援などを通して支え合いの地域づくりを進めています。

町では平成24年度から設立が始まり、令和6年度末までに12地区で活動が行われ、令和8年3月には西郡家地区で新たに立ち上がりました。





まちづくり委員会で広がる活動

いろいろな世代が集まっています

**百歳体操からはじめ
る健康づくり**

週1回または月2回、百歳体操で体を動かした後、ゲームやミニ運動会、健康講座などのレクリエーションを楽しみます。最後はお茶を囲んで交流し、笑顔で解散するのがいつもの活動です。



長期休みは子どもたちの居場所にも

夏休みや冬休みには体験活動や交流イベントを開催。地域の大人や高齢者と関わりながら、多世代の交流が生まれています。



子育て世代の交流の場として

大御門地区まちづくり委員会では、子育て支援センターと連携し、ミュージックケアなどの活動を実施。未就学児と保護者が気軽に集い、地域とのつながりを育んでいます。



広がる地域のつながり

障がいのある方が通う作業所による出張販売や交流など、さまざまな人が関わる活動も行われています。誰もが地域の中で役割を持てる場となっています。



■委員会の活動から、こんな集まりも生まれています

まちづくり委員会の活動をきっかけに、体操や茶話会で顔見知りになった人たちが声を掛け合い、新しい集まりも生まれています。

カラオケ同好会や裁縫を楽しむ「お手まめ倶楽部」、自由に集まってお茶やゲームを楽しむ「自由カフェ」など、地区ごとにさまざまな活動が行われています。

また、男性も参加しやすいよう企画された「男塾」のほか、麻雀や将棋を楽しむ集まりもあり、活動の幅は少しずつ広がっています。こうした集まりが、地域の中に新しいつながりや楽しみを生み出しています。



下私都地区まちづくり委員会
お手まめ倶楽部

会話と運動が元気をつくる

参加者の声



立ち上げてくださった方々には感謝しています。こうした集える場ができたことをうれしく思っています。体操のあとの茶話会では、初めて会う人や昔からの知り合いとも自然に会話が生まれます。毎回内容が工夫されていて、月に一度の参加が楽しみになっています。



2年前から参加しています。体操で体を動かしたあと、みんなで話をしたりゲームをしたりする時間が楽しみです。食事会もあり、毎回参加するのが待ち遠しく感じます。体操を続けることで足腰も少しずつ強くなりました。これからも、自分のことは自分でできるようにと目標を持って参加したいです。



退職後は自宅で過ごす時間が増えていました。近所で気軽に集まれる場も少なく、外に出る機会が減っていたように思います。まちづくり委員会では、体を動かしながら会話もできるため、気持ち前向きになります。体力測定で自分の状態を知ることが励みになり、今では参加が日課の一つになっています。



まちづくり委員会の活動では、みんなで体操をしたり、さまざまな活動を楽しめるのが魅力です。年齢を重ねると体を動かすことの大切さを感じます。週に一度、顔を合わせるうちに自然と顔なじみも増え、町で出会ったときにあいさつが交わされるのもうれしいことです。



運動習慣が、体力の若さにつながっています

5年以上週1回、百歳体操に取り組む皆さん(平均年齢78.3歳)の体力測定結果では、体力年齢が実年齢より約7〜9歳若い状態で推移しています。

近年はその差がさらに広がる傾向も見られ、継続して体を動かすことが、体力の維持・向上につながっていることがうかがえます。

週に1回でも体を動かす習慣が、元気な毎日につながっています。



まちづくり委員会 体力測定実施箇所の平均若返り年齢の推移

①委員会名 ②愛称 ③会場 ④活動内容・曜日・時間 ⑤委員会のここがおすすめ! ⑥問い合わせ

①上私都地区まちづくり委員会

②ここいち ③上私都地区福祉施設
④体操/茶話会(毎週月曜)
13:30~15:45
各種教室(第1火曜)10:00~11:00
(第4火曜)10:00~14:00
自由カフェ(第2木曜)
13:30~15:45
⑤春・秋交流会
⑥☎080-6781-9775

①大御門地区まちづくり委員会

②にこにこ ③子育て支援センター
④体操/茶話会(毎週金曜)
13:30~15:30
自由カフェ(第1・3月曜)
13:30~15:30
⑤多世代間交流
⑥☎080-6263-8703

①隼地区まちづくり委員会

②すまいる隼 ③隼Lab.
④体操/茶話会(毎週火曜)
13:30~16:00
⑤みんなが笑顔になる活動
⑥☎090-7508-3188

①中私都地区まちづくり委員会

②ぶらっと中私 ③中私都地区福祉施設
④体操/茶話会(毎週水曜)
13:30~15:30
※木曜日はぶらっとカフェ
⑤月1回の季節の食事会
⑥☎080-6264-1529

①大江地区まちづくり委員会

②なごみ ③大江地区福祉施設
④体操/食事会(第1金曜)
10:45~13:15
体操/茶話会(第2~4金曜)
13:15~15:15
のんびりデー(月・水曜)
13:30~15:30
⑤月1回の手作りおやつ
⑥☎080-5750-7767

①安部地区まちづくり委員会

②あべ茶や ③安部地区福祉施設
④体操/茶話会
(第1木曜)13:30~15:30
(第2・4木曜)9:30~11:30
自由カフェ(月・火・木曜)
10:00~16:00
⑤大画面でのeスポーツ体験
⑥☎080-6331-3697

①下私都地区まちづくり委員会

②さんさいや ③下私都地区福祉施設
④体操/茶話会(毎週木曜)
13:30~16:00
カラオケ同好会(第1・第3週月曜)
13:15~17:15
お手まめ倶楽部(第2・4月曜)
13:30~15:30
⑤さんさいやランチ
⑥☎080-5750-7518

①済美地区まちづくり委員会

②憩や ③済美地区公民館
④体操(毎週水曜)
9:00~11:00
まちカフェ・手芸クラブ(毎週水曜)
13:30~16:00
⑤おそろいの緑ユニフォームでの体操
⑥☎080-5750-7673

①八東地区まちづくり委員会

②ほっと八東 ③中央人権啓発センター
④体操/茶話会(毎週第2・4月曜)
13:30~15:30
⑤楽しく笑顔の集う場所
⑥☎080-5613-7276

①東郡家地区まちづくり委員会

②たから ③東郡家地区福祉施設
④体操/茶話会(毎週火曜)
13:30~16:00
自由カフェ(毎週月・金曜)
13:30~16:00
3B体操(第2月曜)
10:00~11:00
まちづくり体操(第4月曜)
10:00~11:00
⑤四季を楽しむ食事会
⑥☎080-6263-9712

①船岡地区まちづくり委員会

②ゆみりん ③船岡地区福祉施設
④体操/茶話会(毎週月曜)
13:30~15:30
自由カフェ(毎週水曜)
13:30~16:00
カラオケ(毎週金曜)
10:00~16:00
⑤季節の手作り食事会
⑥☎080-5751-8042

①丹比地区まちづくり委員会

②いきいき丹比
③男女共同参画センター「かがやき」
④体操/茶話会(毎週第2・4水曜)
13:30~15:30
⑤笑顔が集まる活動
⑥☎090-2006-5956

西郡家地区まちづくり委員会(令和7年度設立)

西郡家地区では、「西郡家地区健康づくりの集い」の活動を経て、令和8年3月にまちづくり委員会を設立しました。地区の規模や年齢構成を踏まえ、自ら健康づくりに取り組める高齢者を中心に活動を進めていきます。参加者一人ひとりが役割を持ち、やりがいや生きがいを感じられる居場所づくりを目指します。愛称は「#ふわりいくえ〜」。

- 会 場 中央公民館
- 活動内容 ・百歳体操(第3水曜日)
・まちカフェ(自由カフェ)(第2・第4水曜日)
・教養講座などを随時開催
- 問い合わせ 080-6524-7841

国中地区(立ち上げ準備中)

国中地区では、まちづくり委員会の設立に向け、集落支援員を中心に気軽集える場づくりを進めています。現在は月1回の「おためし百歳体操」やカフェ交流、季節行事のたき火会などを開催しています。合言葉は「みんながゲストで、みんながホスト」。参加者にも運営に関わってもらいながら、無理なく続く活動を目指しています。今後は地域内外でPRを行い、つながりの輪を広げながら、「国中らしい」まちづくり委員会の早期設立を目指します。愛称は「くになカフェ」。

- 活動場所 国中地区改善センター
- 問い合わせ 080-5750-7913

まちづくり委員会に関するお問い合わせ 福祉課 ☎72-3586