

つる便り

2026/2/18

つるラボ玉井

酒井

三枝

西山

河田



健康 × 地域

長寿×地域



人生を健康に生き抜くことができたら、それは最高の幸せ。

体と心の健康に関する3つの講座と地域の中の支えあいという講座を受講し、改めて人生の後半を充実したものにするための指針を得た。栄養・運動・社会参加の3本立てを意識して、フレイル予防に努め、健康寿命をのばすことは社会保障の面からも大きな社会貢献となる。昨今は会員制のフィットネスが増え、都留市健康ジムや健康体操教室など自分の生活スタイルに合わせて選択できる場が開設されている。私も老いの坂道をなだらかに長く保つためにテレビ体操を実践し、体操教室に通い、筋力保持に努めている。

元気の源は人との交流。歩み始めた「コミュニティスクール」既存の「協働のまちづくり」「放課後子ども教室」などのたくさんの方々がうねりとなって、数少ない子どもたちを社会総がかりで育むことができたら素晴らしいと思う。

「世代を超えた交流の場」がキーワード。高齢者にも活躍の場が広がる。

そんな元気な高齢者を目指してさあ、今日もコーチに叱咤激励されながら、体操教室で一汗かいてこよう！

Pick UP コミュニティ × 地域

昨今、都留市の高齢化率（65歳以上）は32%！なんと三人に一人が65歳以上。年間出生数は131人！想像以上に少子化が進行している。市内の人口減少を目の当たりにする更地が増え、地域の付き合いや繋がりが希薄となり、コミュニティづくりの大切さを感じる。

市内には高齢者などの健康づくりや交流の場を支援する「いーばしょ」が50グループ程あり、地域のコミュニティづくりにも大きな役割を果たしている。

これからは、さらに高齢者が関心のあるボランティアや趣味を生かした活動、子どもたちとの交流を行うことにより、生きがいを持ちながら、コミュニティの輪を広げ、地域の主役として元気に生きていくことが大切である。自分も仲間を増やしながらかommunityづくりを楽しみたい！



いーばしょ羽根子文化芸術祭発表



オススメ
1冊

札幌の市民によるまちづくり活動を促進するため、子どもや若者など「次世代のまちづくり活動の担い手」を育成するための取組としての子どもを対象としたまちづくり手引書「みんなでまちづくり～ステキな“さっぽろっこ”になろう～」



居場所×地域

地域の支え合いは大切ですね。私は都留市にある居場所を調べてみました。

たとえば障がいがある方達の居場所であり作業所である「みとおし」さんがいます。みとおしさんは今年からこもりびと家族にも相談しやすい窓口を開設しました。

これからの人生、心配してくれる人がいたり誰かを心配してあげることができれば、今よりもっと幸せに暮らせると思います。



子ども×地域

都留市には、地域の子どものために活動されている方が多く存在している。放課後子ども教室やのびのび興譲館など各地域に学校以外にも大人と関わる居場所があるというのはすばらしい一方そこに通わせるのに送迎の問題も同じく存在している。

子どもがより社会との関わりができるような町作りが今の都留市には課題になってきているのではないかと思います。

これからは、コミュニティスクールを活用して普段の学校授業（総合の時間）などにも地域の方が協力して参画し、町のみんなで子どもたちの未来・都留の未来に関わる地域に移行していければいいのではないだろうか。



サスティナブル×地域

ワインパミスとはワインをつくる際に出るブドウの搾りかすのこと。このワインパミスを再利用してサスティナブルな循環社会をめざしている企業が地元にあることを知りがぜん興味をもった。

家畜飼料以外にも色や風味、栄養成分を活かしてジャムやソルト、化粧品や染料、ヴィーガンレザーなど多種多様に加工されている。

捨てないので環境にも優しい。新たに生み出された商品はおしゃれで手に取りやすくなる。地元発の「ものの価値を循環させていく取り組み」をぜひ知ってほしい。



編集後記

今回改めて多方面ジャンルの方々と同じ自分の地域を見ることでいい面を捉え方を学び機会になりました。終わってみればあっという間の7ヶ月、年代も背景も様々な受講生同士の交流も楽しかった。

次回のシリウスでは是非観光に関するプロフェッショナルの企業の方や先生と都留のフィールドでできる観光を考える講座を受けたいと感じました。来年度は都留の産業（農業、林業、観光）について深掘りしできるものや居場所の代表の方の話も聞いてみたいです。