

もっと。
ずっと。
元気

人生100年時代を
はつらつと生きるコツ



はじめに…

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、外出自粛が続いていますが、体を動かす機会が少なくなり、体も心も活力をなくしていませんか。これから寒くなるにつれて感染症の流行時期にもなりますが、体調はいかがでしょう？

感染予防とともに、人生100年時代をどのように生きていくかは、とても大切なことです。高齢者の皆さんが健康的な在宅生活を送るために心がけていただきたいことや、地域で暮らすすべての方に健康づくりに役立つ情報をこの冊子にまとめました。

ぜひ一読して、身近においていただき、若いうちから、これからも『もっと。ずっと。元気』に暮らせるよう、生活に取り込んでみましょう。

新型コロナウイルス感染症の感染予防

新型コロナウイルス感染症は一般的に「飛沫感染」「接触感染」で感染します。高齢者や基礎疾患（糖尿病や呼吸器疾患など）のある人は重症化しやすいので、まずは「うつらないこと」。そして「うつさないこと」を心がけて日々の感染予防に努めましょう。

★ 「手洗い」を習慣にしましょう

外出先から帰宅したときや食事の前などこまめに流水で手を洗いましょう。



手の平をよくこする！



手の甲をのぼすようにこする！



指先・つめの間を手のひらのうでこする！



指の間を洗う！



親指をねじり洗い！



手首も忘れずに！
すりすり！



泡をよく洗い流す！

★ 「咳エチケット」を守りましょう

咳やくしゃみの飛沫で、ウイルスがほかの人に感染するのを防ぎましょう。

★ 3つの密「密集」「密閉」「密接」を避けましょう

- ・人との距離をとりましょう。
- ・こまめに換気しましょう。
- ・マスクを着用し、マスクを外しての会話は控えましょう。

★ マスクを上手に
使いましょう

- ・マスクで鼻と口を覆う。
- ・外すときはできるだけ表面を触らないようにひもを持って外す。



- 1 マスクを顔に当て鼻・頬のカーブに合わせてワイヤーがある場合は折り曲げる！



- 2 鼻からあごの下まで、マスクをしっかりのばす！



- 3 隙間がないように顔とマスクをぴったりつける！

もくじ

P1	はじめに
P2	もくじ
P3-4	都留市の現状と 自宅でできる健康づくり
P5-6	楽ひざ体操
P7-8	「今、生きてます」体操
P9	栄養の話
P10	口腔の話
P11-12	認知症について
P13-14	転倒予防について
P15	元気な都留市 「いーばしょ」づくりについて
P16~21	谷村地区のいーばしょ紹介
P22~28	禾生地区のいーばしょ紹介
P28~31	盛里地区のいーばしょ紹介
P31	三吉地区のいーばしょ紹介
P32	開地地区のいーばしょ紹介
P33	東桂地区のいーばしょ紹介
P33~34	宝地区のいーばしょ紹介

自宅でできる健康づくり!!

新型コロナウイルス感染症への感染を恐れるあまり外出を控え過ぎることでの健康への悪影響が危惧されます。

日常生活の中で身体を動かすことが少ないと…

身体を動かさないことに拍車がかかり、筋力や骨が衰え、「フレイル」と呼ばれる虚弱の状態に陥ってしまうことが心配されています。フレイルの進行を防ぐ生活習慣のポイントは「運動」「食生活」「口腔ケア」です。次ページからは自宅でできる健康づくりのポイントを掲載していますので、ぜひ実践してみましょう。

生活状況調査について

市では健康づくりや公衆衛生学を専門とする大学の先生方と共同により、市内在住の介護保険認定を受けていない65歳以上の方を対象に平成25年から運動機能（膝痛）、心の健康、認知機能（物忘れ）、睡眠状況などの生活状況調査を実施し、調査結果から明らかになった健康課題についてどのような対策が必要であるかを検討し、介護予防事業に取り組んでおります。平成28年1月と平成30年1月に実施した調査結果とその結果に基づく予防法についてお知らせします。

研究班の先生方の紹介



荒尾 孝



北畠義典



佐藤慎一郎



澤田 亨



武田典子



中村睦美



根本裕太



福田吉治



丸尾和司



山田卓也

心の健康を保とう!

平成28年1月からの2年間で【心の健康】に新たに課題を認めた人は回答者全体の21.9%に上ることがわかりました。調査内容の【心の健康（軽度の抑うつ状態）】は、生活に支障が生じるようなうつ病とは異なります。しかし、抑うつ状態はうつ病の前兆状態とされることから、早期の対策が必要となります。高齢者の抑うつ症状の発生原因としては、配偶者や身近な友人などの死別といった精神的なストレスや社会的な役割がなくなることなどが主たるものとされています。しかし、新型コロナウイルス感染症の心配がある現在では、外出自粛により人との交流が減る事も大きな問題となっています。心の健康を保つために、家族や友人などと電話やSNSを利用して交流しましょう。

よい睡眠をとろう！

平成 30 年 1 月の調査では「睡眠に困難がある」と判定された人の割合は男性 15.3%、女性 20.0%で、女性に多い傾向が認められました。平成 28 年の調査で睡眠に問題のない方のうち、その後の 2 年間に新たに睡眠困難になった方は約 10 人に 1 人でした。睡眠には脳や身体の休息、記憶の保持・整理、免疫機能の保持、ストレス解消などの役割があり、身体活動（運動）や栄養と同様に健康な日常生活を過ごすための重要な要素のひとつとなっています。



例えば

- ・規則正しい生活を心掛けましょう。
- ・余暇活動を楽しんだり、社会的な役割などを持って活動しましょう。
- ・睡眠がうまく取れない日が続いた場合は、何かしら体調不良のサインかもしれません。かかりつけ医などに相談をしてください。

膝痛を予防しよう！

平成 30 年 1 月の調査で「膝に痛みがある方」の割合は男性が 24.3%、女性が 34.9%で女性に多いことが分かりました。また、平成 28 年 1 月からの 2 年間に新たに「膝痛」が生じた人は、約 5 人に 1 人でした。

5～8 ページには、研究班の先生と共に作成した自宅でする簡単な体操も掲載していますので、ぜひ取り組んでみましょう。

物忘れを予防しよう！

平成 30 年 1 月の調査では、「もの忘れが気になる方」が男性の 35.3%、女性の 27.2%に認められました。そして、平成 28 年からの 2 年間に新たにもの忘れを自覚されるようになった方は、調査に回答された方の 17.9%でした。もの忘れを自覚している方は、自覚のない方に比べて、将来的に認知症になる危険性が約 2 倍高いとされており、早めの予防対策が重要となります。身体の機能と同じく、脳の機能も使わないと確実に衰えてしまいます。日常生活の中で身体や頭をしっかりと動かせる機会を増やし、もの忘れを予防することが重要です。無理なく、楽しく取り組める方法を見つけて予防していきましょう。

11～12 ページには認知症についてやその予防策も掲載しています。



外出しにくい日々の中でも、
自宅でできる健康づくりに
取り組んでみましょう！！



楽ひざ体操

☆ CATVで毎日10時・15時に放映中！ぜひやってみましょう！

① ぶらぶら50回

膝まわりの筋肉のはたらきをよくします

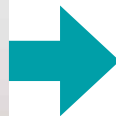
- 膝の下に座布団またはクッションを入れる
- 足が床につかないように
- リズムカルに左右交互



② かちコチ 5秒

太ももの筋肉を強くします

- 椅子に浅く腰掛ける
- 伸ばした脚の足首を起こす
- 太もみにぐっと力を入れる



楽ひざ体操 (中京大学 教授 種田 行男監修)

この体操を最低 1 か月間毎日続けることで、以下の効果が得られます。

- ①膝の痛みが改善
- ②膝周囲の筋力が改善
- ③膝の可動域が改善
- ④起き上がり・立ち上がり・歩く能力が改善
- ⑤こころの健康が改善

③ ぎゅぎゅと10秒

太ももの筋肉を伸ばします

- 椅子に深く腰掛ける
- 背中後ろにもたれ、足首を両手で抱える
- 背中を丸め、胸を膝につける



④ チョイまげ10回

膝まわりの筋肉を強くします

- 手は腰に当て、肩幅に脚を開く
- 膝を軽く曲げる
- 上半身はまっすぐ、前に倒さない



①膝を軽く曲げる



Youtubeで動画が見られます!

都留市 楽ひざ体操 動画

検索



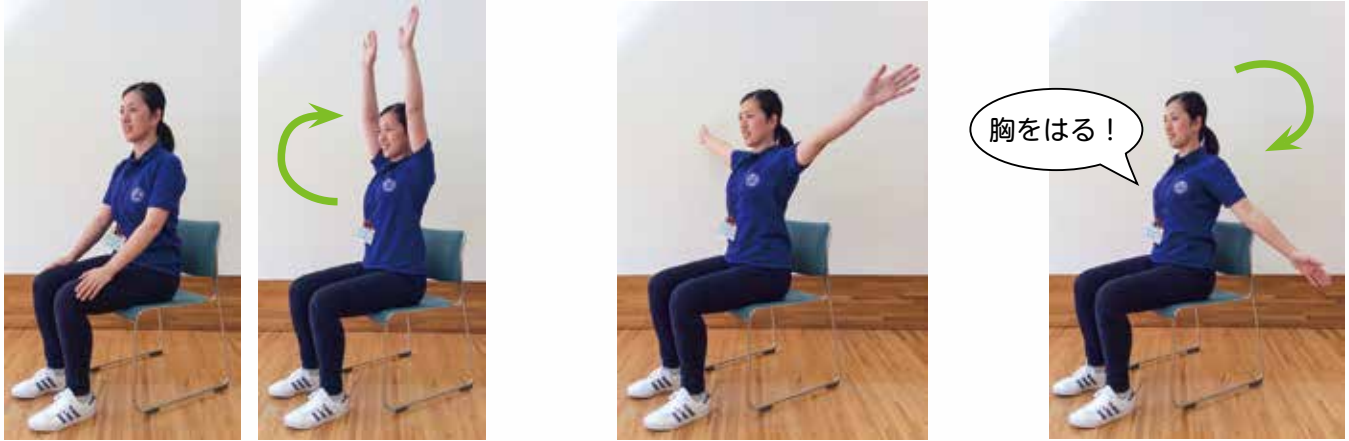


「今、生きてます」体操

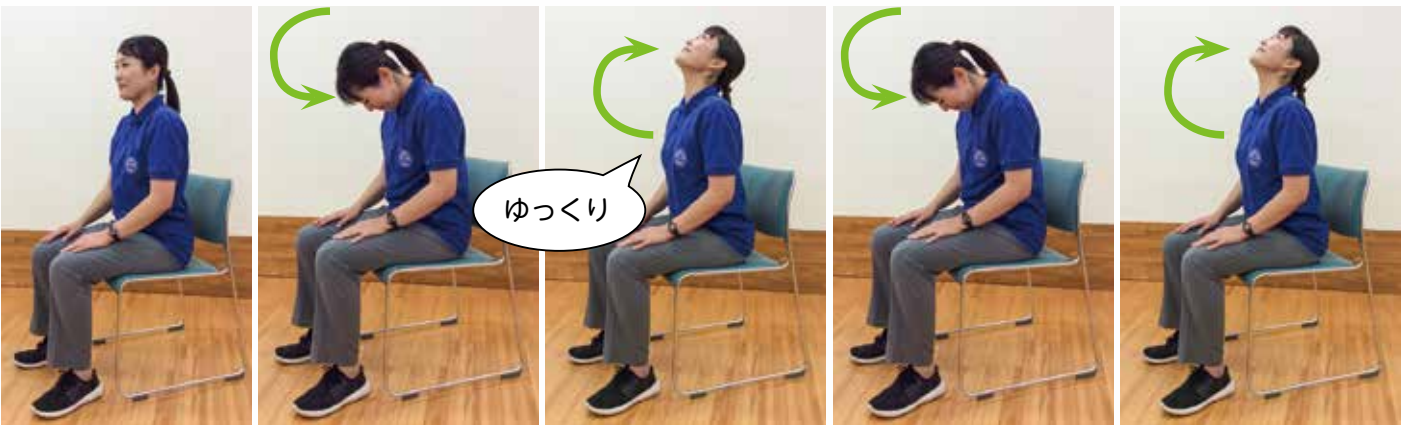
☆ CATVで毎日12時に放映中！ぜひやってみましょう！

ふりむくと富士の山

雪も少なくなりました 春ですね



私の家は あのあたり 青空をうつしたような 青い屋根

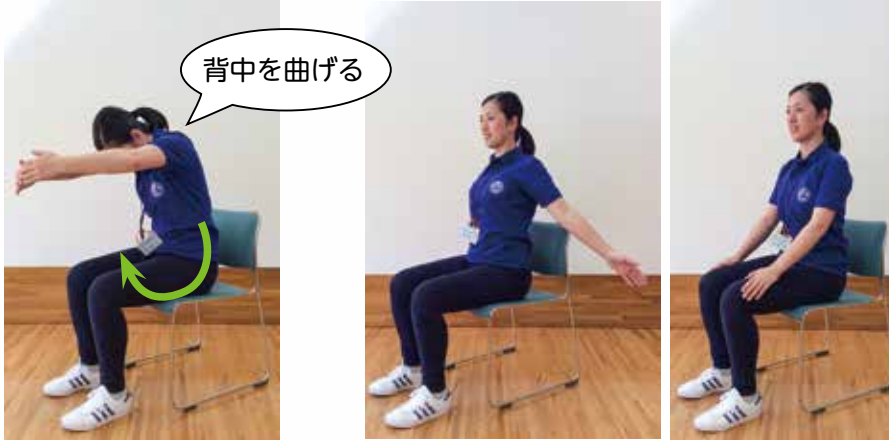


ああ この街に生まれ

この町で育ち



都留の春 あなたとともに感じたい



【前奏および間奏中の体操】

腕が身体にからむように身体を交互にひねる（ゆっくり）



- 2 古くても 新しい 人の匂いの
城下町 夏ですね 都留の夏
あなたとともに感じたい
おもいで語る人もいて
その横に未来を話す人もいて
ああ この街で学び
この町で恋し
人の出会いに ときめいて
いま 生きてます
- 3 田園を走るの は 二両仕立ての
電車です 秋ですね 都留の秋
あなたとともに感じたい
祭りの音に 誘われて
懐かしい昔の顔が 舞い戻る
ああ この街で泣いて
この町で笑い
時の流れを 抱きしめて
いま 生きてます
- 4 風花(かざはな)は 手紙です
山の彼方の誰かから 冬ですね
都留の冬
あなたとともに感じたい
窓から見える雪の峰
陽の当たる心の高さ思わせる
ああ この街が好きで
この町を愛し 明日を 未来を
信じつつ いま 生きてます

季節 季節に息づいて



いま 生きてます



Youtubeで動画が見られます！

都留市 今、生きてます体操 動画

検索



座面をしっかり押さえ、
足を床から約 10cmあげる！

食生活を見直して、元気に過ごしましょう!

栄養状態を確認してみましょう

- BMI が 20 未満である 計算式：BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
- 肉はほとんど食べない
- 好きなものばかり食べている
- 半年以内に 3kg 以上の体重減少がある
- 顔色が悪くなったといわれる
- 欠食することがある

※ 2 つ以上 チェックがついたら、たんぱく質やエネルギーの減少など、栄養状態が良くない状態になっているおそれがあります。



中高年のときは肥満を避け「メタボ対策」を心掛けてきた人でも、65 歳を過ぎたら「低栄養」にならないように意識を変えていきましょう。

特に、高齢者の場合、やせすぎは死亡率を高めるリスクがあるので注意が必要です。

栄養不足や栄養の偏りに 気をつけましょう!

感染症予防の自粛生活で外出の機会が減ると、食べ物に偏りが出たり、体を動かす機会が減ったり、外食や会食の機会が減ることなどから食事の量も少なくなりがちです。そうすると、筋肉が衰えたり、低栄養になるおそれがあります。一日 3 食、多様な食品を取り入れ、しっかり食べるように心掛けましょう。

主菜

- 主にたんぱく質の供給源
- 肉・魚・卵・大豆などの料理

副菜

- 主にビタミンやミネラル、食物繊維の供給源
- 野菜・キノコ・海藻類などの料理

主食

- 主に炭水化物の供給源
- ご飯・パンや麺



たんぱく質は足りていますか?

低栄養を防ぐために特に重要なのが、たんぱく質の摂取です。たんぱく質は、筋肉を強くし、病気やケガに対する抵抗力を高めてくれるので、健康維持には不可欠な栄養素です。毎日適量ずつ、しっかり食べましょう。



低栄養のおそれがある高齢者が
1日に必要なたんぱく質量

[1.2~1.5(g)] × 体重(Kg)

オーラルフレイルを予防して 健康な生活を送りましょう!

最近、こんな症状はありませんか？

口の渇きが気になる

食べこぼしがある

滑舌が悪くなった

よくむせる

噛めない食品が増えてきた

※1つ以上☑チェックがついたら、オーラルフレイルのおそれがあります。

オーラルフレイルとは歯や口の働きが衰えることです。しっかりと栄養をとるためにも歯と口を良い状態に保つことが大切です。オーラルフレイルの始まりは、口の中が乾燥する、食べられない物が増えるなどの症状が出ます。口腔ケアに必要な毎日の口の手入れ（口腔清潔）と以下の口腔体操を行い、健康的な毎日を過ごしましょう。

ぶくぶく・ガラガラうがい

皆さんが毎日行っている動作ですが、いつもより時間や回数を増やすことでトレーニング効果が期待でき、口の機能を高めます。



唾液腺マッサージ体操

指の腹で唾液腺に触れ、そのままくるくる円を描くように優しく指を動かし刺激します。唾液が出ると飲み込みやすくなります。

※唾液腺は耳の横（奥歯のあたり）から顎下までの周辺。



口の周囲の動きをよくする体操

口を閉じて頬を膨らませたりすぼめたりする。口を大きくあけて「べー」と舌を出し、上下左右に動かす。さらに、口を閉じて口の中で上下左右に動かすことを行うことにより、舌の動きが良くなります。



飲み込みのトレーニング

あお向けに寝て、頭だけを持ち上げ足先を見る状態を30秒保つ。

「パ」「タ」「カ」「ラ」とはっきり大きな声でそれぞれ10回程度繰り返します。



認知症ってどんな病気？

認知症とは、記憶障害や様々な状況に対する判断が不適切になるなど、生活する上での支障が少しずつ増えていく脳の病気です。



1 認知症と加齢によるもの忘れの違い

加齢によるもの忘れ

- * 体験の「一部」を忘れる
- * 「何を食べたか」思い出せない
- * 「約束をうっかり」忘れてしまった
- * 目の前の「人の名前」が思い出せない
- * 物を置いた場所を「しばしば」思い出せない
- * 「ヒントがある」と思い出せる



認知症によるもの忘れ

- * 体験の「全部」を忘れる
- * 「食べたこと自体」を忘れる
- * 「約束したこと自体」を忘れる
- * 目の前の人「誰なのか」分からない
- * 置き忘れ、紛失が「頻繁」になる
- * 「ヒントがあっても」思い出せない

2 認知症の始まりは家族が気づくことも



- ・切ったばかりの電話の相手を忘れる
- ・慣れた道で迷う
- ・運転などのミスが多くなり車に傷が増えてきた
- ・外出をおっくうがる
- ・テレビのリモコンの簡単な操作に戸惑う
- ・料理や片付けができなくなってきた
- ・身だしなみを構わなくなった
- ・怒りっぽくなった

このような症状の「頻度が高まっているか」「程度が重くなっているか」がポイントです。

認知症の受診と治療・ケア

1 早期受診の大切さ

認知症への対処や治療が早いほど、進行を遅らせたり、症状を軽減させることができます。また、治療方針やサービスに本人の意思を反映させるなど余裕をもって計画も立てられます。



2 上手に受診するために

① まずかかりつけ医に相談

かかりつけ医は日頃の本人を知っている強みがあり、早期に発見しやすいことや、専門機関との連携や紹介につなげることもできます。

② 気になることをまとめておく

本人や家族からの情報は診断に欠かせません。本人の変化の内容や時期、困っている症状、既往歴などを事前に整理しておくことで受診がスムーズになります。

③ 受診へのためらいを上手に取り除く

本人に自覚とためらいがある場合には、例えば「認知症」という単語を伏せて「何かの病気かもしれない」と促したり、自覚がない場合は「一緒に健康診断に行こう」と言って誘うなど表現を工夫してみましょう。

市内には認知症疾患医療センターがあります！

認知症の初期から相談・対応等を受けることができる専門窓口です。認知症の状態に応じた適切な医療サービスが受けられるよう環境整備を支援しています。

「医療法人 回生堂病院」 都留市四日市場 270 番地 ☎ 43-2291

認知症の予防



認知症の予防は「食べる」「運動する」「外に出る」の3原則です。

食事

特定の食材ばかり食べる偏食は、栄養状態の低下を招き、老化のスピードを早めることで認知機能低下のリスクを高めます。

バランスよく、規則正しくしっかり噛んで食べることが肝心です。
詳しくは9ページを参照

運動

ウォーキングなどの軽く汗をかく程度の有酸素運動を日課に取り入れましょう。

加えて、筋肉を使うトレーニングを習慣にすると転倒リスクも減少します。



外出

社会との関わりが少ないと、認知症の発症リスクを高めると言われています。

外出機会が減ってきた時は、体や心の問題など何かしら原因がありますので、「動く」「見る」「聞く」「話す」などの機能低下や、気分の落ち込みがある場合はかかりつけ医や、適切な診療科を受診するようにしましょう。

認知症を支える制度など

介護保険サービス

認知機能低下により、生活に支障が生じた場合は状況に応じた介護サービスを利用できます。

成年後見制度

認知機能の低下した本人に代わって、裁判所が選んだ後見人が財産管理などを行います。支援内容は本人の能力によって異なり、裁判所に申立てを行います。

SOS ネットワーク

対象者の情報をあらかじめ警察などと共有しておくことで、行方不明者を早期に発見・保護に繋げることを目的としています。

日常生活自立支援事業

一定の判断能力はあるものの、十分ではない場合に利用できます。福祉サービスの利用手続きの支援や、日常的な金銭管理などのサポートがあります。

認知症高齢者等個人賠償責任保険

認知症のある高齢者等が他人にけがを負わせたり、他人の財物を壊したりして、法律上の損害賠償責任を負う場合に備えた保険事業です。

徘徊高齢者家族支援サービス

本人の位置をGPSで把握できる端末の貸し出しや初期設定にかかる費用の助成を行います。

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解して対応するための講座を開催しています。受講者が10人以上集まる場合は出張講座も行いますので、お気軽にご相談ください。

認知症ケアパスの配布

認知症の症状や対応のポイントをわかりやすくまとめた冊子を配布しています。認知症の進行に応じた対応やサービスなどを紹介しています。

その他

★特殊詐欺被害防止対策

高齢者の電話による特殊詐欺被害を未然に防止するため、被害防止対策のための電話機などの購入及び設置に要する費用を助成します。

詳細については、市民課市民窓口担当 消費生活相談窓口までお問合せください。

☎ 43-1111 (内線119)





転倒予防のために 住環境を見直してみましよう。

一般負傷の危険ランキング！

平成 25 年から平成 29 年における高齢者の
一般負傷による救急搬送の受傷原因別件数が多いのは次のとおりです。

- 1位 転倒
- 2位 転落
- 3位 食物の誤飲・誤嚥



全体の約半数以上が環境に慣れていると思われる
自宅の家屋内で起きており、日ごろ過ごす時間が長く、
安全とされている場所での転倒が多くなっています。

転びやすい場所

- ①廊下
- ②自室・寝室
- ③居間・リビング
- ④浴室・脱衣所

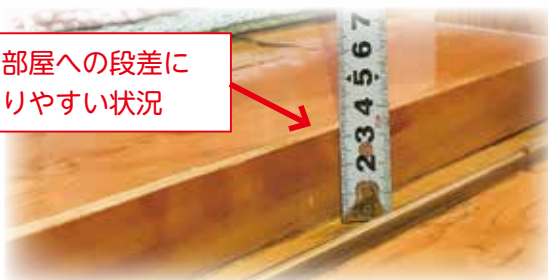
(転倒による救急搬送の場所別件数より)

日本家屋の特徴として、
段差がとても多く、
転倒するリスクが高い。



玄関から家の中に入る
際にも段差がある

廊下から部屋への段差に
引っかけやすい状況



滑りやすいタイル

屋内で転倒しやすい危険な場所の住環境を見直してみましよう。

転びやすい場所への対策

廊下

- ・段差に目印をつける（光るテープ）。
- ・人感センサーを利用し、暗闇でも点灯できる環境を作る。
- ・玄関に椅子を置いて、座って靴を履くなどの工夫をし転倒予防を行う。



滑り止めつきの靴下や
5本指靴下を着用

自室

- ・両面テープを使うなどカーペットやこたつの布団などにつまづかないように注意する。



寝室

- ・寝起きや眠剤内服時などは、より注意して動く。
- ・少し体を動かしてから立ち上がるようにする。

浴室・脱衣所

- ・着替えやすいように椅子を用意する。



座って動作を行うのも
転倒予防になりますね！

- ☆日ごろから物の整理整頓をして、歩く動線の確保をしていきましょう！
- ☆体操などをし、筋力を維持向上させ、転倒しにくい体をつくりましょう！

元気な都留市「いーばしょ」づくりについて

「いーばしょ」とは、地域の方たちや団体が主体となって運営している、高齢者などが気軽に立ち寄ることができる身近な「通いの場」のことです。現在、市内には23か所の「いーばしょ」があります（図1）。

「いーばしょ」といっても、自治会館などを活用して体操をしたり、趣味活動を行ったりする場所があれば、近所の仲間が数人集まり、お茶を飲んでおしゃべりをしたりと、様々なかたちがあります。どの「いーばしょ」にも共通していることは、日常に通いの場があることで、『元気そうでよかった』『また会おうね』などお互いが声をかけ合い、自然と支え合うコミュニティがあるということです。

現在、新型コロナウイルス感染症の影響により、通常通りの活動はできていませんが、それぞれの団体に関わる方々の思いや活動内容についてご紹介します。

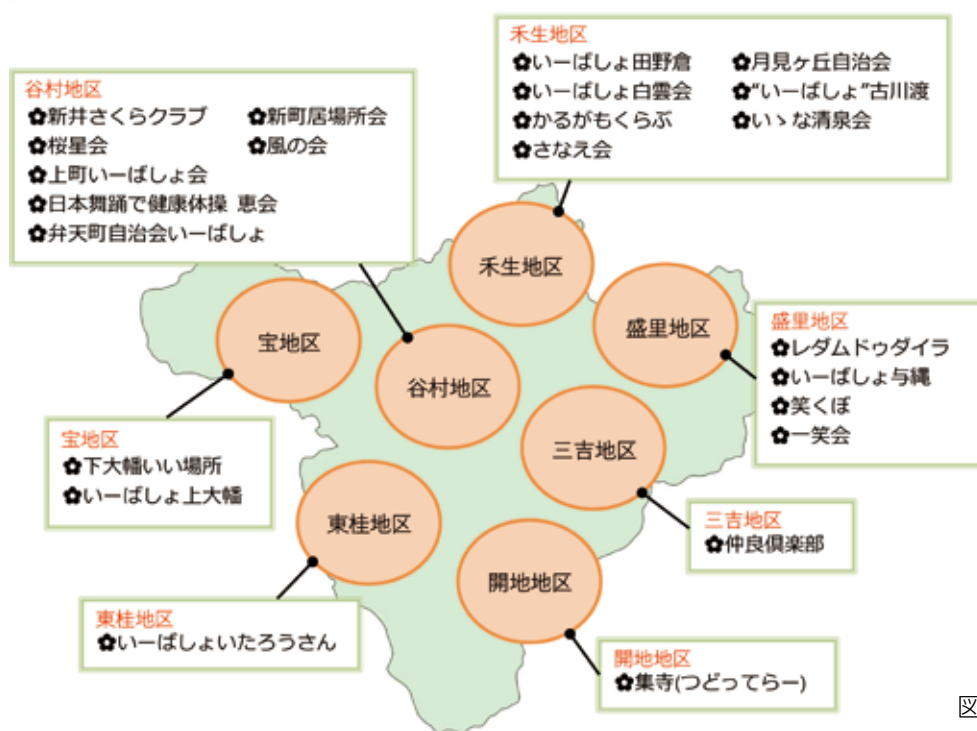


図1

都留市長寿介護課では、「いーばしょ」団体の新規立ち上げや運営に関わる支援を行っています。次のような活動をやってみたい！とお考えの方は、お気軽にご連絡ください。

- 近所の人とお茶を飲みながら、交流したい
- 運動指導士などの先生を呼んで健康体操をしたい
- 保健師などの健康講話を聞きたい
- 子どもたちとの多世代交流をしてみたい
- カラオケや踊りなどの趣味活動をみんなで楽しみたい

いきいきプラザ都留 長寿介護課 地域包括支援センター ☎ 46-5114

谷村地区

新井さくらクラブ



代表の**佐藤 和夫**さん

当時の自治会長が地域の方々に声をかけ始めたのが新井さくらクラブです。7～8人ほど集まり体操をしています。毎月自治会内の回覧板で参加者を募り、新しいメンバーが来てくれることもあります。男性の参加者も多く、毎回活発な雰囲気の中活動しています。先生の指導のもと体操をしています。いつもたくさん笑わせてくれるので、皆さん通うことを楽しみにしています。

活動情報

活動場所：新井自治会館

活動日程：毎月第三日曜日

活動時間：14時～15時

参加費等：なし

対象者：新井自治会地区にお住まいの方



新型コロナウイルス感染症の影響により、現在の活動情報とは異なる場合があります。

桜星会



会長の**秦 京子**さん (真ん中)

副会長の**小俣 朋子**さん (右)

会計の**太田 友美恵**さん (左)

桜星会は、近所の仲間との立ち話や井戸端会議から始まりました。いつものようにグループで話をしていると、現在の活動場所のコスモビルの持ち主から「空き室を使ってみないか」とお声がけいただき、1階の部屋でランチ会や脳トレ体操を行うようになりました。現在は2階の部屋で体操を行っており、60歳代～90歳代と幅広い世代の方が10名ほど集まっています。色んな方が集まり、いつも笑いが絶えず楽しく活動しています。

活動情報

活動場所：コスモビル

活動日程：毎月第二木曜日・第三水曜日

活動時間：13時～14時（水曜日は12時～13時）

参加費等：月100円

対象者：長者町第5組地区にお住まいの方



新型コロナウイルス感染症の影響により、現在の活動情報とは異なる場合があります。



谷村地区

上町いーばしょ会



代表の藤江 峰夫さん

近所の知り合いの仲間たちが集い、ラジオ体操・踊り・インストラクターによる健康体操・牛乳パックの椅子づくりや折り紙、茶話会を楽しんでいます。皆さん昔からの見知った仲なので「ねえねえ、あんた」のつながりで、週1回の上町いーばしょ会が待ち遠しいようです。子どもたちを交えて三世代交流も行っており、これからもふれあい講座の活用など、色々なイベントを取り入れていきたいです。

活動情報

活動場所：古屋整理工場

活動日程：毎週火曜日

活動時間：10時～15時

参加費等：なし

対象者：上町地区にお住まいの方



新型コロナウイルス感染症の影響により、現在の活動情報とは異なる場合があります。

谷村地区

新町居場所会



世話人の池内 源一さん

平成 27 年に市からのいーばしよの説明会に出席し、認知症予防に最適と思い、新町居場所会を立ち上げました。80 歳以上の 12 名の方が参加して、体操をしたり、玉入れ等してお茶を飲みながら、雑談しています。また、自治会の協力を得て、春にはお花見会、年末には餅つき、秋には日帰り旅行、道の駅つるなどで食事会など、様々な行事を行っています。健康講座には多くの自治会の皆さまの参加があり、活動には 68 歳前後の男性 7～8 人が車の運転などご協力くださり、お年寄りの皆さまも大変楽しく参加してくれています。

活動情報

活動場所：池内宅空工場
活動日程：毎週日曜日
活動時間：13 時 30 分～ 15 時
参加費等：なし
対象者：新町地区にお住まいの方



新型コロナウイルス感染症の影響により、現在の活動情報とは異なる場合があります。

日本舞踊で健康体操 恵会



代表の**小俣 幸子**さん

平成 26 年にいーばしょづくりのモデル地区に選ばれ、平成 27 年 5 月より自宅で始めました。日本舞踊の指導経験を活かし、身体を動かし声を出し、お茶飲みをしながら交流をし、健康と生きがいづくりに取り組んでいます。平成 28 年には山梨日々新聞や TBS テレビに取り上げられ、町内以外の方も参加するようになり今は 30 人以上の方が来ています。人が多くなったので 2 班（高齢者と元気コース）に分けて毎週実施しています。また、遠足や食事会等のイベントを企画して楽しんでいます。世のため人のため自分のための心でやっています。

活動情報

- 活動場所：代表宅
- 活動日程：毎週火曜日・木曜日
- 活動時間：13 時～15 時
- 参加費等：月 500 円
- 対象者：市内にお住まいの方



新型コロナウイルス感染症の影響により、現在の活動情報とは異なる場合があります。

谷村地区

風の会

代表の**淡野 香百合**さん（右）

会計の**平井 ほみゑ**さん（左）

風の会では、コーラスと体操の2種類の活動をしています。発声練習から始まり、コーラスが終わった後に先生の指導による体操を行います。椅子に座り、ボールや手を使った動きをすることで、足腰が鍛えられます。20人前後の参加者がおり、みんな和気あいあいと活動を楽しんでいます。



新型コロナウイルス感染症の影響により、現在の活動情報とは異なる場合があります。



活動情報

活動場所：ひまわり幼稚園ホール

活動日程：月1回

活動時間：14時～15時

参加費等：無料

対象者：市内にお住まいの方



谷村地区

弁天町自治会いーばしよ

会長の**高部 鈴枝**さん

弁天町自治会いーばしよは、誰もが参加できる「いい場所」です。活動は毎月1日午前10時から午後3時まで、カラオケは第3月曜日午後1時から3時までです。曲がかかり一人踊り出せばいつの間にかみんなが輪になっています。悩める人がいればお互い相談にのっています。家を一步出て参加することが楽しみな場所です。



新型コロナウイルス感染症の影響により、現在の活動情報とは異なる場合があります。



活動情報

活動場所：弁天町自治会館

活動日程：毎月1日

活動時間：10時～12時

参加費等：第3月曜日カラオケの時は
200円

対象者：弁天町地区にお住まいの方



禾生地区

いーばしょ田野倉



代表の朝田 加代子さん

いーばしょ田野倉を立ち上げて2年になります。月に2回の活動を行っています。体操・脳トレ・おしゃべり、毎回笑いの絶えない場所になりました。新型コロナウイルス感染症による影響の中で不安や戸惑いもありますが、皆さんと“いーばしょ”を続けていくことで、いつまでも健康で元気に過ごして行く自信になっていると思います。これからも皆さんの意見を聞きながら、色々なことにチャレンジして楽しい会になればと思います。

活動情報

活動場所：田野倉東部集会場
活動日程：毎週第二・第四水曜日
活動時間：13時30分～15時
参加費等：月200円
対象者：田野倉第5常会地区にお住まいの方



新型コロナウイルス感染症の影響により、現在の活動情報とは異なる場合があります。

いーばしょ白雲会



代表の江草 広さん

身体を使った体操をするために、四日市場の仲間といーばしょ白雲会を立ち上げました。会場にあるテレビで「今生きてます」体操を流しながら、椅子に座って身体を動かしています。昔からの付き合いの友人が多く、笑い声が絶えず楽しい雰囲気です。活動しています。運動して仲間で集まりおしゃべりすると、ストレス発散にもなり皆さんとても元気です。

活動情報

活動場所：四日市場自治会館
活動日程：毎月第一・三月曜日
活動時間：10時～12時
参加費等：年間1,200円
対象者：四日市場地区にお住まいの方



新型コロナウイルス感染症の影響により、現在の活動情報とは異なる場合があります。

かるがもくらぶ



代表の齋藤 澄江さん

近所の元看護師さんの声かけで始めた勉強会がきっかけになり、平成29年に発足しました。会員は50歳代から80歳代までの30名ほどですが、普段は15名程度の参加です。皆さんの希望をもとに計画を立て、市内史跡巡り、洋楽や邦楽ミニコンサート、健康講座、お茶席体験、大道芸鑑賞や手芸のほか、カフェやお楽しみ食事会など、毎回バラエティに富んだ内容を組んでおり、来るのが楽しみだと皆さんより好評をいただいています。



活動情報

活動場所：富士見台自治会館「ふれあい館」など

活動日程：毎月1～2回

活動時間：13時30分～15時30分（19時からの場合もあり）

参加費等：原則無料（材料費など徴収する場合があります）

対象者：市内にお住まいの方



新型コロナウイルス感染症の影響により、現在の活動情報とは異なる場合があります。

さなえ会



代表の長田 千代子さん



近所の友人5人ほどで自宅に集まり、体操などをしていましたが、保寿院を貸してもらえることになり、それから場所を移し活動しています。60歳代～90歳代の方が17人ほど集まり、全身を使った体操、口腔ケアの運動、都留音頭などの踊りをしています。立ち上げから6年間、メンバーはほぼ変わっておらず、家族のような存在になっています。一人暮らしをしている方で最近いーばしょに来ない方がいたら、仲間で「心配だね」と話し、電話したり葉書を利用して安否確認をしたり、温かい見守りの体制ができています。



活動情報

活動場所：保寿院 以為芭笑(いーばしょ)

活動時間：13時30分～15時30分

参加費等：3ヶ月で1,000円

対象者：市内にお住まいの方



新型コロナウイルス感染症の影響により、現在の活動情報とは異なる場合があります。

禾生地区

月見ヶ丘自治会



代表の熊坂 弘さん



昭和 40 ～ 50 年頃に詩吟と舞踊教室があり、追って野球と釣りクラブが発足しました。ただし 60 年代には詩吟と舞踊の 2 教室でした。平成の代にいーばしよの発足に乗じて大人の塗り絵、体操の会、自彊術、編物、囲碁、詩吟教室も入り現在 6 部の会が出揃い活動しています。いずれの教室でも皆さん明るく楽しく活動を頑張っております。

活動情報

活動場所：月見ヶ丘自治会館

活動日程：毎週火曜日午前（自彊術）
午後（編物）
毎週水曜日午後（詩吟）
毎週木曜日午前（体操）
午後（囲碁）
毎週金曜日午後（塗り絵）

活動時間：午前は 9 時 30 分～ 12 時、
午後は 1 時～ 4 時 30 分

参加費：1 グループ月 500 円

対象者：市内にお住まいの方



新型コロナウイルス感染症の影響により、現在の活動情報とは異なる場合があります。

“いーばしょ”古川渡



代表の藤本 明久さん



近所の一人暮らしの方を集めて食事会をしたことをきっかけに、地域の高齢者の健康づくりと交流の場として平成28年に活動をスタートしました。会員約40名のうち、男性は10名以上所属しています。毎回30名ほどが集まり、健康体操や三世代交流、映画上映や日帰りバスツアーなど、様々な企画を行っており、健康体操は必ず自宅でもできるようにものを取り入れ、皆さん真剣に取り組んでいます。健康づくりに関心の高い方が多く、明るく大きな笑い声が響きとてものにぎやかです。

活動情報

活動場所：古川渡自治会館

活動日程：月1回

活動時間：13時30分～15時30分

参加費等：なし

対象者：古川渡地区にお住まいの方



新型コロナウイルス感染症の影響により、現在の活動情報とは異なる場合があります。

禾生地区

いゝな清泉会

会場にいる犬のダイスケくん。この子に会いにくるのが楽しみな方が多いそうです。人懐こく、とても賢いかわいい子です。



新型コロナウイルス感染症の影響により、現在の活動情報とは異なる場合があります。

活動情報

活動場所：清泉寺庫裏
活動日程：火曜日（不定期）
活動時間：13時30分～



盛里地区

レダムドゥダイラ

会長の**杉本 重子**さん（真ん中）

副会長の**根本 三佐子**さん（左）

庶務の**根本 陽子**さん（右）



盛里地区「一笑会」さんからこの事業を紹介していただいたのが活動を始めたきっかけです。まず、声をかけやすい地域の女性を中心に活動をしていくこととして会を立ち上げました。悩んだ会の名称は大平地区の女性の集まりということで、「レダムドゥダイラ」（貴婦人たちという意味のフランス語）としました。

活動内容は、講師を招いての健康講座（体力測定・体操・講話・脳トレ）やおしゃべり会（交流会）、美化活動（花植えなど）、文化活動で講師の手ほどきを受けてちぎり絵制作などを実施してきました。毎回1時間から1時間半程度の短い時間ですが、真剣に取り組んだり、おしゃべりに花を咲かせたり、大笑いをしたりと皆で活動を楽しんでいます。



新型コロナウイルス感染症の影響により、現在の活動情報とは異なる場合があります。

活動情報

活動場所：大平自治会館
活動日程：月に1～2回
活動時間：午後
参加費等：なし
対象者：大平地区にお住まいの方





盛里地区

いーばしよ与繩

代表の**前田 太二**さん



いーばしよ与繩では、地域の交流の中で健やかな生活を続けたいと考えている皆さんと「高齢者の居場所づくり」を開催しています。第1水曜日は健康講座・健康体操（年4回の身体能力測定会）・交流会（お茶飲み会）、第3水曜日はレクリエーション（各種物作り教室等）・交流会・与繩子ども教室との交流会（年3回以上）など、色々なイベントを開催しています。動きやすい服装で健康づくり（専門家 PEGBOARD の指導を受けています）から始めてみませんか。お気軽にお越しください。

活動情報

活動場所：与繩宮農指導センター
 活動日程：毎月第1・3水曜日
 活動時間：13時30分～15時
 参加費等：なし
 対象者：与繩地区にお住まいの方



新型コロナウイルス感染症の影響により、現在の活動情報とは異なる場合があります。

笑くぼ



会長の**谷口 里子**さん (右)

会計の**小俣 秀子**さん (真ん中)

監査の**小幡 芳子**さん (左)

知り合いの方から勧められて、やってみようかと団体を立ち上げました。自治会長にもご協力いただき、会館を使って健康体操をしています。その後は、脳トレやスクラッチなどを行い、クリスマスなどのイベントではみんなでリースを作り、できあがった作品は自宅に飾っています。60歳代～80歳代の近所の方が集まり、男性も参加しています。みんな昔から知っている方ばかりなので、気心知れた仲でわいわい楽しく活動しています。

活動情報

活動場所：久保自治会館
活動日程：毎月第二火曜日
活動時間：13時30分～15時
参加費等：なし（イベントの時は500円）
対象者：久保地区にお住まいの方



新型コロナウイルス感染症の影響により、現在の活動情報とは異なる場合があります。

盛里地区

一笑会

代表の**平井 郁弥**さん

地域の人たちと交流する場、居場所として健康づくりを行っています。「歳だからできない」とあきらめず脳トレや運動を笑いながら楽しんでおります。3ヶ月に1度の身体測定では今までと比べて身体がどうなっているかと向き合う機会を作っています。終わりにはお茶を飲みながら栄養補給と心のエネルギー補給をしています。



新型コロナウイルス感染症の影響により、現在の活動情報とは異なる場合があります。



活動情報

活動場所: 盛里公民館
活動日程: 毎月第一月曜日
活動時間: 13時30分～15時
参加費等: 無料
対象者: 盛里地区にお住まいの方（見学の場合は、地域は問いません）



三吉地区

仲良倶楽部

代表の**相川 房治**さん

地域では高齢者が増加し、さらに外出の機会も減っていることから、何か高齢者が交流できる場を作れないかと、自治会役員、地区議員、民生委員、有志数名で担当部署と相談しながら、「仲良倶楽部」を開設しました。活動内容は、高齢者が不安を感じる「認知症」等について学習し、お茶を飲みながらの「交流会」、雑談の中から高齢者特有の問題点を見出し、学習の中に取り入れるほか、旅行などの希望については別の会を設立し多くの方が交流できるよう工夫し、楽しく活動しています。



新型コロナウイルス感染症の影響により、現在の活動情報とは異なる場合があります。



活動情報

活動場所: 宮原自治会館
活動日程: 毎月第一日曜日
活動時間: 13時30分～16時(14時30分まで学習、以後交流会)
参加費等: なし
対象者: 宮原地区にお住まいの概ね60歳以上の方



開地地区

集寺 (つどってらー)



代表の亀澤 泰隆さん



高齢者のお茶飲み会と健康機能維持を目的に開催しています。「今、生きてます」体操に始まり理学療法士による健康体操・体力測定や認知症予防グッズ・はがき絵・手芸等々を体験。後半は、お楽しみのお茶会でわいわいガヤガヤ楽しいひとときを過ごしています。誰でもが気軽に集い体も心もリフレッシュできる場になっています。これからは、健康相談や講座を定期的に取り入れ活動していくつもりです。

活動情報

活動場所：真福寺客殿

活動日程：毎週金曜日

活動時間：13時30分～15時30分

参加費等：1回300円

対象者：市内にお住まいの方



新型コロナウイルス感染症の影響により、現在の活動情報とは異なる場合があります。

東桂地区

いーばしょいたろうさん

代表の志村 壽子さん

いーばしょいたろうさんは、令和2年2月17日に東桂地域の鹿留宮下地区に誕生したお年寄りの集いの場所です。以前より数人のお友達とお茶を飲みながら、地域の話や世間話などをしていました。今でも一人、二人と家に来てお話をしたり、近所を散歩したりしております。以前お店をしていた場所なので、その空間を利用したり家の居間でお話をしたりしております。

関係する方々のご理解やご協力のもと、この会が開けており地域のお年寄りも集うのを楽しみにしております。



活動情報

活動場所：いたろうさん家

活動日程：不定期

活動時間：午前中

参加費等：なし

対象者：鹿留宮下地区にお住まいの方



新型コロナウイルス感染症の影響により、現在の活動情報とは異なる場合があります。

宝地区

下大幡いい場所

代表の高部 成一さん

地域の交流の場、いい場所づくり事業の一環として、「お茶のみサロン」を始めました。会員の方12～3名が集まり、昔懐かしい歌謡曲（勘太郎月夜、大阪しぐれ、赤と黒のブルース、柿の木坂の家、お別れ公衆電話）等々、得意な歌を交代で歌い、大きな拍手をして、和気あいあい楽しい時間を過ごします。お茶を飲みながらの近況報告も皆さんの大切な時間で、ストレスの発散や健康づくりのノウハウを互いに紹介し合って、明日の活力に生かしています。最近では、体力づくりのため、男性も女性も個々にウォーキングを楽しんでいる方が見られます。現在は、新型コロナウイルス感染症の終息を、首を長くして待っています。



活動情報

活動場所：下大幡自治会館

活動日程：毎週第二・第四日曜日

活動時間：13時～15時

参加費等：なし

対象者：下大幡地区にお住まいの方



新型コロナウイルス感染症の影響により、現在の活動情報とは異なる場合があります。

宝地区

いーばしょ上大幡

来年の干支「^{うし}丑」づくり中



代表の芳野 豊子さん

近所の方にお声がけいただいたことがきっかけで、団体を立ち上げました。健康教室では筋力維持を目標に、笑いあり、ストレッチありで楽しい時を共有しています。皆さんのリクエストに応じて、生け花やちりめん細工などの文化伝承や料理教室もやっています。メンバーは自由参加で、60歳代～80歳代の方です。雰囲気はとても良く、お互いが参加者の体調などを気遣い、自然と見守りながら集っています。

活動情報

活動場所：上大幡公民館

活動日程：毎月3～4回

活動時間：

料理教室 最終土曜日10時～12時

お気軽フィットネス 年4～5回

13時30分～14時30分

文化伝承教室 月2回(生け花のお正月
迎えは年末)

ふれあい講座(地域の防災・減災) 年2回

ドンド焼き行事 1月14日 15時～17時

参加費等：なし

対象者：市内にお住まいの方



ストレッチと脳トレ中▶



◀ドンド焼き or
井戸端会議

猫バサミ
20匹作った人も!!▶



新型コロナウイルス感染症の影響により、現在の活動情報とは異なる場合があります。



都留市 もっと。ずっと。元気 人生100年時代を はつらつと生きるコツ

発行：都留市 福祉保健部 長寿介護課
(都留市地域包括支援センター)
〒402-0051 都留市下谷 2516-1 ☎ 0554-46-5114
E-mail : houkatsushien@city.tsuru.lg.jp

製作協力：荒尾 孝 (公益財団法人・明治安田厚生事業団 体力医学研究所・副所長、早稲田大学・名誉教授)

北畠 義典 (埼玉県立大学 保健医療福祉学部・教授)

佐藤慎一郎 (人間総合科学大学 保健医療学部・准教授)

澤田 亨 (早稲田大学 スポーツ科学学術院・教授)

武田 典子 (工学院大学 教育推進機構・准教授)

中村 睦美 (東都大学 幕張ヒューマンケア学部・講師)

根本 裕太 (東京都健康長寿医療センター研究所・研究員)

福田 吉治 (帝京大学大学院 公衆衛生学研究科・教授)

丸尾 和司 (筑波大学 医学医療系・准教授)

山田 卓也 (帝京大学大学院 公衆衛生学研究科・博士後期課程院生)

[五十音順、敬称略]

イラスト提供：笠井 美奈 (健康科学大学 看護学部・看護学科) [敬称略]

製作：(株)佐野印刷

発行年月：令和2年12月 ※掲載内容は、令和2年10月時点のものです。