

# やまうちっぴ ⑨ どんどこ?

2019年9月、閉校となった旧山内小学校が一般企業様の活用で話が進む中、同じく閉園となった旧山内保育園は何とか地元で活用できればいいのに…、山内に多世代がつながる居場所づくりを！との想いで保育園の利活用に向けて活動を始めることになりました。

市の政策推進課や山内自治振興会に話を聞いていただき、平子、西村の共同企画として家族も巻き込み、保育園の草刈りと大掃除からスタート！2か月後には山内小学校で使われていた机や椅子、備品などを運び入れ、カフェとして活用できるようにリメイク、手作りのカウンターも出来上がり、2019年11月に第1回チャレンジカフェ『ミハルカス』を開催しました。

手作りのシフォンケーキや煎りたて自家焙煎コーヒーでちょっといっぴくできるカフェを月1、2回開催させてもらえるようになり、地域の内外、お年寄りから子供連れの方々が立ち寄って下さるようになりました。地元の商店さんや仕出し

## つながる居場所 へき地カフェ『ミハルカス』

屋さんの協力もいただき、お昼はとも賑わい、山内地域の交流の場として保育園にまた元気が戻ってきたのです。活動を知って応援して下さる地元の方も加わって、チャレンジカフェとしての開催も増え、コロナ禍の中で少しでも安心して楽しめるようにテラスや園庭も開放して自然を感じてもらえる場所作りをしています。

山内自治振興会の協賛のもと、長年活動しておられる、たんぼぼの会、おむすびの会の皆さんのおいしい手作りの販売もあり、口コミで市内外から大勢の方が訪れて下さるようになりました。地元出身の方がリラクゼーションの施術をしてくれたり、ワークショップや販売の出店者さん、お弁当やパン、野菜、お菓子の販売、ポニーとのふれ合いなどなど誰でも気軽に立ち寄れる交流の輪がこの1年で大きく広がりました。

9月から毎週水曜日「水曜のんびりカフェ」もはじめており、カフェとハンドマッサージなどに定期的に通って下さる方もたくさんおられます。広い園舎で遊ぶ子供連れや若い世代の方にも好評と聞きとて



もう嬉しい思いです。

私達の手探りの活動を支えているのは山内地域への愛着と活動を応援して下さい温かいことば、声掛けです。へき地と呼ばれる里山で若い世代も楽しめ、また高齢者の生きがいを見つけられるコミュニティになることを願っています。

園舎の老朽化や厨房の使用許可がないため、試行錯誤をしながらのイベントを1年間開催してきましたが、今後どのように保育園を活用していくのか、コミュニティビジネスとして発展させていく方向性をどのように探るのか、などまだまだ課題はたくさんです。

どんなことをやっているのと興味を持たれた方、ぜひ一度、へき地カフェ『ミハルカス』へお越し下さいね。懐かしいものを見つけに来て下さい。  
(平子 明美)



### 快晴やまうち Vol.27

2020(令和2)年12月25日

発行:山内自治振興会  
編集:山内夢づくり部会会報班  
事務局:滋賀県甲賀市土山町黒川1970  
TEL&FAX:0748(70)2322  
Email:yamauchi11@ac-koka.jp

山内自治振興会



情緒豊かな四季彩の郷やまうち情報紙

# 快晴やまうち

Vol.27

2020.12.25

発行  
山内自治振興会

山内自治振興会 令和2年度事業中間報告 12月常会資料版



## 2020年度 やまびこ文化祭開催

出店/10月11日 展示/10月11日~14日

今年度のやまびこ文化祭はコロナ禍のため、ステージイベントを取り止め大幅に規模を縮小して開催しました。

出店には、おむすびの会、たんぼぼの会、また初めて山女原くるみちゃんより出店されました。どれも予約制で完売しました。

日頃の活動が住民の皆さんによく周知されているおかげと思います。来年は、是非ともまた賑わいを取り戻したやまびこ文化祭が開催できることを願ってやみません。



## 安心環境部会

### 1 鳥獣害対策事業

- 今年度12月10日現在、鹿77頭、猪1頭の計78頭を捕獲しました。
- 8月6日に甲賀合同庁舎で行われた狩猟免許更新講習会に4名の事業班員の方が参加しました。
- 8月31日に囲い罠設置進入道の補修作業及び草刈りを行いました。
- 11月1日、長松寺にて鳥獣供養祭を行いました。

### 2 防災対策事業

- 消防器具安全点検を各区で実施、

現在5地区から実施報告を受けています。(実施後、振興会事務局にある点検済シールを必ず貼ることになっています。)

- 防災研修会はコロナの感染予防のため、中止しました。

### 3 集落環境保全事業

- 美しい里山整備として長竿、中山、越道地域で集団間伐事業が完了し、来年1月末頃には地権者会議を開催する予定です。
- 12月6日、寒所西山側の草刈りを行いました。10名の参加。



里山整備



寒所草刈

## 山内夢づくり部会

### 1 ふるさと資源活性化事業

- アロニア栽培ボランティアでは5月24日、7月25日、栽培地の草刈りを行いました。8月1日に収穫作業をし、約30kgの収穫量となりました。



### 2 四季彩の郷若者育成事業

- 山内っ子夏休み教室を8月9日、六友館、田村川で開催し、10名の参加がありました。

### 3 地域内経済活性化事業

- 6月30日、9月29日、11月10日、おむすびの会による宅配弁当作りを実施、約40食を配達しました。
- たんぼぼの会、おむすびの会がミハルカスに応援出店。
- へき地カフェ「ミハルカス」が旧山内保育園で、日曜、水曜に開催。(6Pに関連記事)

### 4 地域情報発信事業

- コロナ禍で中止した事業もありますが、実施した事業については速やかにHPへアップするよう努めています。



アロニア収穫



夏休み教室

## 事業交付金委員会

5月22日、各区々長、自治振興会理事による委員会が開かれ、令和2年度の基礎交付金配分と令和3年度の事業要望について説明が行われました。

事業項目は防犯灯、ゴミステーション、消防機材、区活動交付金です。

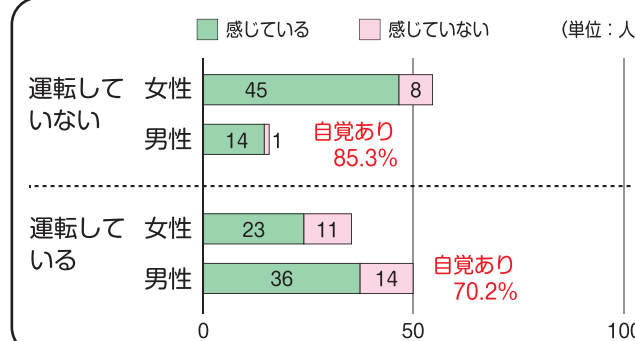
令和3年1月までに実績報告提出、報告の都度交付しています。なお令和3年1月には次年度の事業要望申請をしていただきます。

**特徴** 「自動車運転をしている」群(以下運転群と記す)は、生活に基づく用途である。

**考察** 運動群84人中、買い物67人(79.8%)、通院62人(73.8%)と高く、生活に根付くものや医療受診や趣味を目的とする運転です。山内には、商店が2カ所、医院はなしといった資源がすくないことが大きい、9つの字の中で2地区は商店から2\*以上離れているために車の運転を余儀なくされています。

「何歳まで運転したいか」の問いについては、70人中27人(38.6%)が「85歳までの運転を希望」と答え、平均寿命を超えての希望は、大げさに言うなら「死ぬまで運転したい」との思いが伺えます。

### 【自動車運転と足の衰えの自覚の関連】



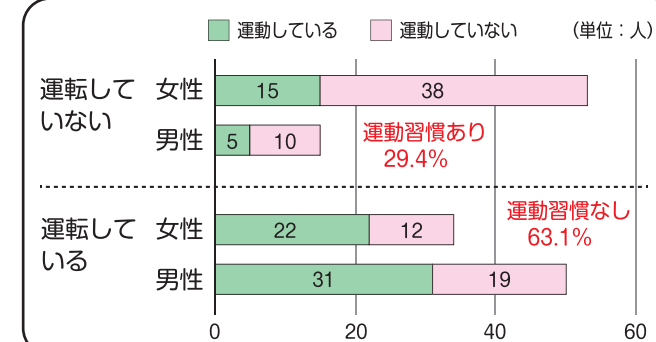
**特徴** 運転群は「自分は足の力はまだ衰えていない」と思っている。

**考察** 今回の調査では、本人の筋力測定などの客観的なものではなくあくまで主観的な「衰えていない」自覚であるために「運転群の下肢筋力がある」とまでは言えません。東日本高速会社が行った車の運転意識調査では、75歳以上の高齢者ドライバーが「運転に自信がある」と答えたものが、一般の世代よりも高く「自分は大丈夫」と言った過信が事故につながる可能性があるとして報告している。年齢をとれば、自分の体力、下肢の筋力、持久力、判断力などを自覚する機会が必要である。

**特徴** 運転していない群が「自分の足の力が衰えている」と感じている。

コロナ禍も重なり、運転しない群が外出せずに閉じこもってしまわないような居場所づくり、体力づくり、家での役割づくりが必要である。また今回の調査で返信がなかった27名(対象者181名から154名を引いた数)の方の暮らしも気に掛けなければなりません。

### 【自動車運転と運動習慣の関連】



**特徴** 運転群は、運動習慣がある

**考察** 154人中84名が自動車運転をしている。(54.5%)運転群が「運動習慣がある」と答えたものが63.1%(53人)であったことに対し、運転しない群は、29.4%(68人中20人)と、運転群には、運動習慣があることがわかりました。53人の内容としては運動関連と答えたものが、32.1%(17人)で、車を使って運動に出かけておられます。

運動の有無に関わらず、高齢者の日常生活動作能力のなかで、比較的早期から低下するのは、歩行や起き上がり等の移動動作に関わる能力です。日常生活において、歩く機会を作ることが虚弱(フレイル)予防になります。「これならできる」といった好みの運動習慣づくりが運転機能の向上につながるものもあります。

### 【まとめ】

「年齢が来たからハイ免許返納」といった簡単なものではなく、山内における高齢者の自動車運転は生活するうえで必要不可欠なものであるとわかりました。それは、車がないと不便といった物理的な物だけではなく、車を運転していることが心理的な安定にもつながっていることもあるでしょう。

安全に車に乗っている期間を延ばすために何ができるのか、車がなくてもどのように生活していくのか、地域でどうやって支えていくか、を学区全体で考えるきっかけにしたいですね。

住み慣れた地で自分らしさを残しながら暮らすためにも、「自分で自分を知る」自己認知とリスクマネジメントの両輪の機会としくみをつくり、せめて山内の学区内だけは、事故を起こすことなく、安全に運転できる「健康寿命、ならぬ『安全寿命』の延伸をめざしていきましょう。

なお、詳しい調査報告はホームページにアップしますので、ご覧ください。

## 後期高齢者の自家用車運転と足の衰えの自覚・運動習慣の実態調査 報告

### 【背景と目的】

山内地区の高齢化率は40%以上で、高齢者の独居世帯や高齢者世帯は増加傾向であり、住民の交通手段は自動車が大半です。一方で、高齢者ドライバーによる交通事故対策は極めて現代的な喫緊の課題です。しかしながら山内のように、高齢化が進む地域において、自家用車の運転は通院、買い物だけでなく社会参加等生活するためになくてはならないものです。

本調査は、山内地域の後期高齢者の自動車運転の実態とニーズ把握を目的とし、高齢者にとって安心安全に自己実現できる暮らしを応援するために必要な支援は何かを検証したものです。

### 【対象】

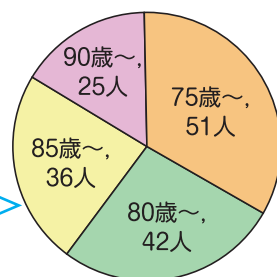
山内地区75歳以上の後期高齢者181名  
(時期) 令和2年9月

### 【調査内容】

- ①足の衰えの自覚の有無
- ②週に1回以上の運動習慣の有無
- ③自動車運転をしているか否か
- ③a-1 どこまで運転しているか
- ③a-2 自動車運転の用途
- ③a-3 何歳まで運転する予定か
- ③b-1 何歳で免許返納したか
- ④振興会への要望、自由記述

### 【回収率】

回収157名(回収率86.7%)  
有効回答数 154名



地区運営委員さんによる配布、回収により多くの方から回答いただきました。

### 【結果と特徴】

#### 問 週に1回以上の運動をしているか

**結果** 運動習慣ありは、全体の48.0%

1週間に1回以上の運動習慣がある人は、75～79歳で54.9%、80～84歳で61.9%、85～89歳で50%、90歳以上で8.33%となっており、80～84歳の方々が「運動習慣がある」と答えられています。80～84歳で「運動習慣がある」と答えた人は、上の平、黒川市場が多くおられました。また、運動の内容は、グランドゴルフ、いきいき100歳体操の他に自宅で行う体操やウォーキングも挙げられました。

**特徴** 「週1回以上の運動をしている」群の内容としては、グランドゴルフ、いきいき100歳体操が多い。

**考察** 山内においてグランドゴルフをしている高齢者は40名、グランドゴルフは、16ホール1セット60分程度を要するコースが山内にはあります。グランドゴルフは、ウォーキングをベースに限られたグランドをチーム制でありながら、自分のペースで歩け、勝敗も人に迷惑をかけないという手軽さがあり、車を運転してまでも参加できていることに意義があると考えます。もちろん、ゴルフもより効果があるでしょう。



また、市内で120カ所以上実施されているいきいき100歳体操は、山内でも2014年から始まり、現在では字ごとに行われています。歩いていける場所で持久力、下肢筋力、柔軟性、バランスなどを高められ公民館(集会所)までも自家用車で行く人もいます。週に1回の交流、見守りの意義もあり、通いの場として定着してきている100歳体操への参加は有効です。



#### 問 自動車運転をしているかどうか

**結果** 全体の54.5%が現役で運転されています。

自動車運転をしている人を年代別で見ると、75～79歳は78.4%、80～84歳では68.3%、85～89歳では37.1%、90歳以上では12%の方が運転をされています。また、運転をしていない人で「免許返納した」人は、24人(15.3%)で80歳～85歳くらいで返納されています。「もともと運転しない」人は41人(26.6%)でした。

「どこまで運転しているか」年代別で見ると、75～79歳代、80～84歳代で「市外」に車で運転しておられます。用途として、買い物、趣味、家の用事などです。仕事をされている人もいます。

## 地域福祉部会

### 1 健康増進対策事業

●交通脳トレウォーキングを11月22日に実施。出発前、根来先生からウォーキングポール2本を使った講習を受け、地域市民センターを出発。午前の部は猪鼻火頭古神社から長松寺、大日堂。午後の部はダイヤモンドから黒滝惣王神社へ。延39名の参加がありました。



●山内学区スポーツ大会及び人生100年元気のつどいはコロナの感染予防のため中止としました。



猪鼻火頭古神社

### 2 生きがい発揮事業

- 10月11日、やまびこ文化祭作品展示を開催。(1Pに関連記事)
- 敬老事業として9月21日、75歳以上の方に記念品と山内限定お買物券(500円×3枚)を配布しました。

## 土山地域 田舎の地域づくりセミナー 山女原地区が取り組み発表

(土山地域ご近所福祉推進協議会主催)

令和2年12月6日(日)に、田舎の地域づくりセミナーが開催され、「コロナ禍におけるご近所福祉」をテーマに山女原地区の北林津多子さんより取り組みを発表いただきました。

2020年4月の緊急事態宣言以降、三密を避ける、マスク、消毒などの「新しい生活様式」が導入されましたが、甲賀市内の地域の中でこれまで取り組んでこられている集まりや交流、ボランティア活動が休止や中止となり、悩ましく思っておられる地域が数多くあると聞きます。そんな中でも、いきいき100歳体操、グランドゴルフ、クルミを使った特産品づくり等の活動の具体例を紹介し、つながりと役割を大切に活動をしつづけている秘訣は、「自分たちのことは、自分たちで相談し

ながら決める」「自分たちが責任を持って行う」と話されました。

セミナーのまとめでは、甲賀市社会福祉協議会大倉崇弘課長から、「山女原は、地域のお年寄りが自分たちで決めた規範に基づく「自律、した活動、みんなが受け手、担い手である地域共生のモデルである」と評価いただき、セミナーに参加された約40名の方々からは、「勇気をもらった」「団結力がうらやましい」と反響がありました。応援に駆けつけてくれた女性陣も、「私たちの活動は当たり前だと思っていたけど、良いねん～」と。これまでの活動の育みがコロナ禍を乗り越える智恵なのだと思われ、胸を張れる機会となりました。



### つながり、支え合い暗黙ルール

- みんなが参加
- みんなが役割を持つ
- 困ったときは助け合う
- 相談して決める
- 他所のものを受け入れる

自立(自律)するしかない

