

特集
P2~7

元気な
こうか！
心身ともに元気で健康に



ふるさと納税でもっと甲賀を元気に P8
区長・自治会長の紹介 P10-11
オール甲賀で暮らしをサポート P16-17

CHALLENGE!

本の中のどこかに
忍者のぼくが
かくれているよ。
探してみてね♪



甲賀市をもっと
好きになるアプリ



無料アプリ
「マチイロ」で
スマホから甲賀市の
情報をチェック！



ダウンロードは
こちらから

甲賀市のお役立ち情報が満載！

**地域のためにいつも
ありがとうございます!**

～ 元気に
いこうか!～

元気を発信中!!

健康の秘訣は

『何にでも興味をもつこと』



おかざき ゆきお
岡崎 幸男さん（甲南町在住
78歳）

観光ボランティアガイドは旧甲南町時代
から約20年間努めておられるベテランです。

定年退職された後、自分が住んでいる
地域のことを意外に知らず、改めて地域
の良いところを見つけ、できればここに住
んでほしいという思いを以前から抱いてい
たとのこと。独学で甲南町の歴史などを
1年ほど勉強された後、現在の観光ガイ
ドへ。これまでの経験から今では歴史的な
話だけではなく、時には道端に咲く花や
生活などの話も交えながら、人と人の
触れ合いを大切に訪れた方を元気にされ
ているお一人です。

日頃の活動としては、通常の申し込み
があった場合のガイドに加え、毎月第1
日曜日にJR甲南駅で「まちづけガイド」
をされておられ、遠方では、秋田県から
も来られるとか。

市外から訪れる方からは、「忍者や信楽



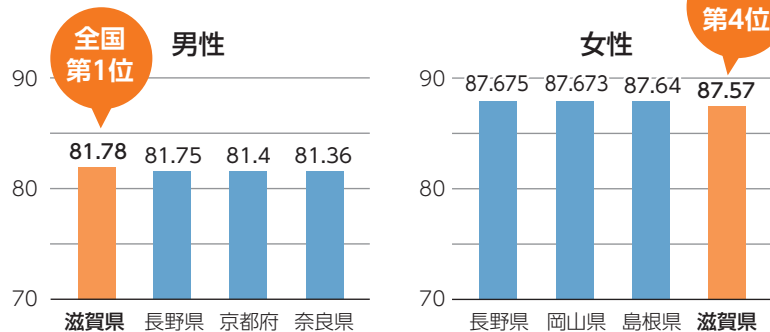
▲マップを前にガイドでの秘訣を話す
岡崎さん

忍びの里こうなん観光
ボランティアガイドとして
活動されている岡崎幸男
さんは甲賀市から元気を
発信しているお一人です。

焼はもちろん有名ですが、甲賀市は自然
が豊かで高低差が少なく平坦な地域であ
り、歩くには最適」との意見が多いとい
うことでした。お昼には一緒に弁当を囲み
話し込むことも楽しみのひとつのこと。

健康については「特に意識はしていませ
んが、毎日新聞を1時間ほどかけて読み、
何にでも興味を持ち、頭で考えることも
健康を維持しているひとつではないでしょ
うか、自己満足ですけどね。」

●平均寿命ランキング●（単位：歳）



【参考：厚生労働省平成 27 年都道府県別生命表の概況 ※2015 年のデータを元に作成】

厚生労働省が公表した都道府県平均
寿命ランキングでは、滋賀県が、男性全
国1位、女性同4位という結果でした。
この結果にはさまざまな要因が考えら
れますが、高齢化がますます進む中
にあって、生涯を健康で元気に過ごすこ
とについて改めて考えてみましょう！
最近平均寿命と併せて注目されている
のが「健康寿命」です。
健康寿命とは、医療や介護に頼らず、
自立して過ごせる期間のことです。

元気の秘訣は



『人との繋がり』

西野 勉さん（水口町在住 88歳）

現在の活動は約20年間携わっておられるこちらもベテラン。始めた当時（旧水口町）は、放置されている自転車を回収し、車体番号や

防犯登録番号等から警察との連携で、持ち主への引渡しまでを行っていました。

年間約20回の活動の中では、2人ペアになり駅前駐輪場での自転車整理や市内全域での放置自転車の回収に現場まで向かうこと。盗難にあったと思っていた自転車が返ったときの持ち主からの感謝の言葉が一番の励みになりますということです。

40代の頃、一度大病を患い1年間の療養期間を経験されたとのこと。「それ以降は病気知らずの体になり、今の健康な生活があるのではないでしょうか。」と一言。

現在、一人暮らしをされておられますが、食事は、小さい頃に母親を亡くした経験から、自炊することもあまり苦にならないという

人生100年時代を迎える中、60歳以上の入会率が全国で10位以内に入るといふ甲賀市シルバー人材センターに登録し活動されている西野勉さんも生涯現役をめざし元気を発信しているお一人です。

ことです。

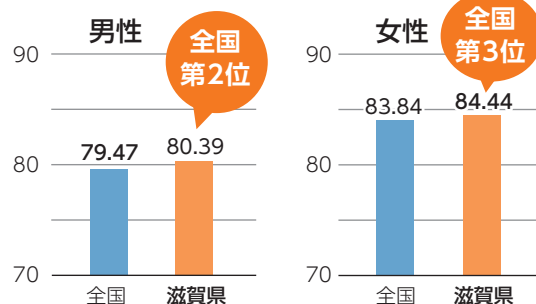
また、近隣地区のゲートボールの練習や、大会にも積極的に参加され、「シルバー人材センターでの次の就労日を考えることや、ゲートボールなどを通じ人と話すことで、人とのつながりをもつということが生きがいであり、健康の秘訣ではないでしょうか。」



▲若い頃は陸上競技をされていたこともあり足には自信がありますと話す西野さん

●滋賀県の健康寿命●（単位：歳）

～日常生活動作が自立している期間の平均～



【公表機関：厚生労働省・厚生労働科学研究 出典：滋賀県ホームページより】

表の結果から見えてくるのは「平均寿命」と「健康寿命」の差、すなわち日常生活での健康ではない期間です。滋賀県において比べてみるとその差は、男性が1・39年、女性が3・13年ということになります。健康であるうちは「健康寿命」という言葉はあまり意識せず、加齢に伴う身体の衰えや、病気になるて始めて健康であることの大切さに気づくこともあると思います。

平均寿命と健康寿命との差をできる限り少なくすることで、家庭で負担がかかる医療費や介護費が抑えられ、結果として誰もが健康で生き生きと暮らせることにつながります。

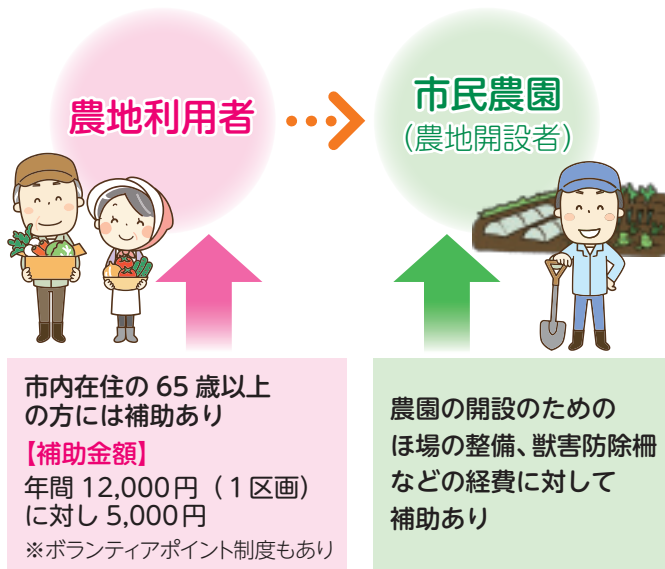
市内でさまざまな活動を通じて生涯現役を実践されている方にお話を伺うとともに、健康維持や向上への取り組みを紹介します。

『いきいき農園』 はじめます！

～畑で育む健康・生きがい・交流～

市では、地域でともに支えあい、生きがいをもって健康で
幸せに暮らしていくため、運動・栄養・生きがい・介護予
防などの健康づくりをはじめ、健康寿命を伸ばすための新た
な事業を始めます。そのひとつが今年度からモデル事業と
してスタートする『いきいき農園』です。

モデル事業における市民農園の利用イメージ



これは、現在耕作されていない遊休農地や、貸し農園を活用し、農作業による高齢者の健康づくりや生きがいづくりを推進し、人と人との交流を図ることで、結果として誰もが健康にいきいきと暮らせることを目的とした事業です。

今年度からはモデル事業として、既に利用実績のある市民農園「NPO 法人 鹿深の杜」とタイアップし、市民農園を今後、市内全域にも拡大していく予定です。

また、将来的には市内の農家に呼びかけ、市民農園の開設者を増やすとともに、農地を活用したい方は、個人やグループなどでレクリエーション等の営利目的以外での農作業を楽しんでいただきます。



▲多世代との交流が図れる収穫祭

農園に設置された鍬や鋤などの農具は自由に使用、最近人気がある自家用野菜を栽培することもできます。

また年間を通じて利用者による菜の花祭りや田植え、収穫祭なども企画され、小学生や中学生などとの多世代での交流もあり、普段経験することのない体験を通じて生きがいも見出せます。

現在の利用者の年齢層は 50 歳代から 90 歳代までと幅広く、各時期に実施されるイベントは大変好評です。

毎日を健康に、新たな生きがいを見つけにこのいきいき農園を始めてみませんか。

現在、農園を利用されているお二人に お話を聞きました。



* 農作業を通じて健康・触れ合い・さらに…

自宅から1.2kmほどの距離にある農園には、天気の良い日には15分ほどかけて歩いて来ていますと、笑顔で答えていただいた西尾重夫さんは現在87歳。6年前から農園での野菜作りを始められ、採れた野菜は近所などにも食べてもらっているとのこと、人に喜んでもらえることが生きがいになっているそうです。

同じ水口町在住で3年ほど前から農園を利用されている村田憲司さんは、現在79歳。西尾さんと同じく、採れた野菜は近所や孫などに食べてもらっているそうで、野菜作りにはそれぞれの時期があり、1年間があつという間に過ぎますが、農薬を使わず栽培する野菜作りが楽しいですとおっしゃっていました。



▲農作業は苦になりませんと話す西尾さん

お二人とも、農園を通じての触れ合いや、収穫祭などでの子どもたちと交流する機会を持ち、心が満ちることが、健康を維持できる秘訣ではないでしょうかと話されていました。また、取材日には地元のボランティアとして農園の維持管理をされている深谷和夫さん、農園を運営されているNPO法人鹿深の杜の曾我三四次さんも一緒に農作業の合間に集まっていたいただき、ここでの野菜作りを通じて、いろいろな人と触れ合うことが、健康や生きがいづくりに結びつくなど一石二鳥ではなく何鳥にもなるのではないのでしょうかと皆さん笑顔で話されていました。

身体の健康はもちろんですが、こうした誰かと触れ合う機会を持つ、また誰かに喜んでもらえる気持ちが心の健康のみではなく、身体の健康も維持できることにつながるのではないのでしょうか。



▲農作業の合間に集まっていた皆さん
(左奥が村田さん、手前が西尾さん、
右奥が曾我さん、手前が深谷さん)

遊休農地の 管理に困って いませんか？

市では市民農園として開設していただく方へほ場の整備や、獣害防除柵などの開設費用に対して補助をしています。

遊休農地を有効活用するためぜひご利用ください。

詳しくはお問い合わせください。

問合せ 農業振興課
農政係
☎69-2192
FAX 63-4592

モデル事業での農地利用者を募集します！ ～自分で作った野菜を食べる楽しみを見つけに～

最近友人が自分で野菜を作って食べていると聞いたんだけど、自分の家の庭にはそんな場所がないし…。

そんな場合は、ここに紹介した「いきいき農園」をご利用ください。

農地の利用は個人でもグループでも構いません。利用者は毎年の収穫祭にも参加でき、同年代との交流はもちろん、小中学生たちとの多世代交流も図ることができ、新たな生きがい生まれる可能性もあります。

利用料は必要ですが、右記のとおり費用の一部を市が助成しますので安心です。

モデル事業を行う場所

住所：甲賀市水口町山3258番地2
(NPO法人 鹿深の杜 農園)

1区画 年間12,000円(月1,000円)
※1区画は約25㎡～30㎡

ここがPOINT！

市内在住の65歳以上の方には年間12,000円の利用料に対し市から5,000円を補助するため実質年間7,000円で農作業に従事できます。

あなたも自分で育てた野菜のおいしさを味わってみませんか。

問合せ 長寿福祉課 高齢者支援係
☎69-2164 FAX 63-4085

市内で広がる取り組み

自分たちの住むまちの良さを再発見

山内自治振興会

『里山ヘルスツーリズムづくり』

平成30年度に健康寿命を延ばそう事業のモデル地区のひとつとして指定された「山内自治振興会」での取り組みを見ていきましょう。

◆高齢化率は40%超！

山々に囲まれた土山町山内地区は高齢化率が40%を超える地域。大人一人につき1台の車を保有し、徒歩5分以内の距離であっても車で移動されるという現状もあります。

このままでは、高齢化にますます拍車がかかり地域の持続すら難しくなるという状況から、少しでも健康寿命を延ばす取り組みを継続できないかというところで事業への参加に手を挙げたの

が始まり。

◆山内地域に訪れる方も元気に！

地域の人は健康のために体を動かすことが重要であることはすでに承知済み。ただ、誰から強制されたり、楽しくないと続かないとの意見から、山内地域の自然、文化、食、温泉などの地域資源を活かしたコースを地域のみんなで考え、他の地域から訪れる人へのガイド役やおもてなし役をすることで地元の人もいつの間にか歩くことにつながるという里山コースを考案しようとして「里山ヘルスツーリズムづくり」が始まりました。



◆区民それぞれに役割を！

コース作りには、自分が住んでいる山内地域の魅力や、この先の地域でどう暮らしていきたいか、地域で残したいものや場所を区民が話し合う座談会や、先進的にすでに取り組みをされている大津市南比良地区への視察、また地元健康推進員や有志も参画し進めたことを通じて、社会的に健康でいられるためには、それぞれが人とのつながりの中で「役割」を程よくもつことが大切であるということを変更して認識し、話し合いに参加した人も昔のことを話中で、元気になったという別の相乗効果もあったようです。



▲地域資源を見直すことに繋がった座談会

▼完成した山内体験ウォーキングマップ



地域住民の意見や声を集めて作成されたこのウォーキングマップを活用し、今後訪れる方をもてなし、地域住民をはじめ、訪れる方も元気にできればと話されていました。



▲考案したコースを区民が実際に歩くデモウォーク

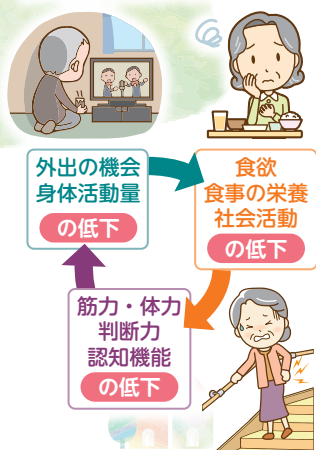
『みたけプロジェクト』？

みんなでのしくけんこうに！

高齢になると、体力や気力といった力は次第に衰えやすくなります。「年だから…」とそのままだと、やがて悪循環に陥り心身はさらに衰えていきます。

この悪循環から抜け出すためには、日頃から意識して手足の機能を維持することや、改善することが重要になります。

【心身の機能が衰える例】



◆健康への一番の近道は規則正しい生活から！

高齢期に起きやすい問題のひとつが、生活リズムが乱れやすいことです。基本的なことですが、適度な運動、



※フレイル

介護が必要になる危険性の高い状態ですが、まだ健康を維持できている状態のことです。



▲みたけプロジェクトでの一コマ

食事、健診、また社会とのつながりを持ちつつ、規則正しく生活を送ることが健康への一番の近道なのです。現在、こうした悪循環から防ぐためのさまざまな教室を市内で実施しています。そのひとつが水口地域で実施している※フレイル対策のための健康教室『みたけプロジェクト』。

これは、若いうちから対策するために介護予防と健康増進の両面から運動・歯や口腔、栄養についての教室を開くもので『みんなでのしくけんこうに！』『けんこうに！』が合言葉になっています。

『ふるさと絵屏風』づくりで健康長寿に

甲南町竜法師地区での「ふるさと絵屏風」の取り組みをご紹介します。

これは、昔語りの歴史文化財づくりでもあります。携わった方々の生き生きとした元気な様子を見ると健康づくりにつながっていることがわかります。昔のことを思い出しながらかつ、聞く、それを絵に描いてみる、表現してみ、伝えていくプロセスがそこにはあるのです。



▲昔のことを思い出し描くことで脳が活性化するという絵屏風づくり

昔のことを思い出しおしゃべりすることは、回想療法に位置づけられ、「頑張った自分」「苦労した自分」

「輝いていた自分」を思い出すことは、《良い気持ち》になり、認知機能を活発にします。

おしゃべりすることは、肺炎予防や誤嚥予防にもなり、みんなが集まるまで行くという目的で閉じこもりの予防にもなります。また、昔のことを語ることは知らない人からすると「この人、すごいな、何でも知っている人」と周囲からも賞賛されます。人から認められたということは、人が前向きに生きようとする大切なことのひとつなのです。

みんなで集まり話をしながらひとつのものを創り上げることは、地域のつながりを深めることにもなり、ぜひこうした取り組みが市内で広がるといいですね。



▲完成したふるさと絵屏風を元に話すことも予防のひとつ