

いくつになっても、  
このまちで

今月の表紙



今月の表紙は、真崎地区ふれあいカフェに参加していた井川さん夫婦とリーダーの横山さん。  
3人のモットーは“笑顔で楽しく”活動することのことです。

日本も村も高齢化

日本の総人口に占める65歳以上の割合(高齢化率)は、29.3パーセント(令和6年10月1日現在)となっており、令和19年には、国民の3人に1人が65歳以上の高齢者になると予測されています(出典「令和7年版高齢社会白書」)。

さて、村の高齢化率はどうだろうか。答えは、25.2パーセント(令和6年10月1日現在)。全国平均よりも高齢化の進行は緩やかですが、令和22年には、村民の3人に1人が65歳以上の高齢者になると予測されています(出典「とうかいの統計」第9期東海村高齢者福祉計画・介護保険事業計画)。

年代別人口割合(表1)から最新のデータを見ると、高齢化率は25.5パーセントとなっており、年々上昇傾向にあります。

高齢化にどう対応していくのかは、村にとっても重要なテーマとなっています。

このまちで  
生活し続けるために

高齢化率が上昇し、現役世代の減少が進む中、自分自身で健康を守り、これからも住み慣れたまちで生活するためにはどうすれば良いのでしょうか。

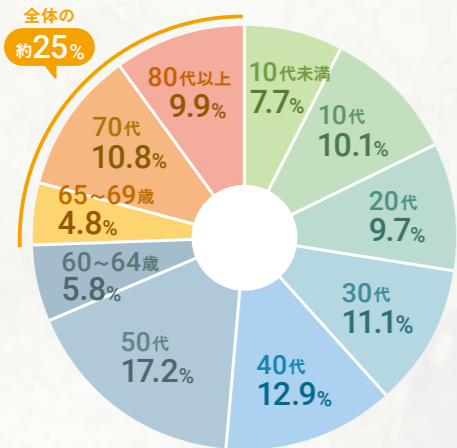
まずは、元気であることが何より大切です。元気であるためには、人と会って話したり、簡単な運動をしたりできる活動に参加することが、解決策の一つになるかもしれません。

村では、文化や芸術、スポーツなどさまざまな活動が行われています。令和4年度に行った東海村介護予防・日常生活圏域ニーズ調査によると、地域活動への参加意欲のある方と既に参加している方の割合は約60パーセントという結果が出ています(表2)。

活動に参加することで、どのような良いことがあるのか、実際に参加してみないと分からない方も多かもしれません。そこで、今号では、高齢者の活動とその魅力を、活動する皆さんの声や笑顔とともにお届けします。

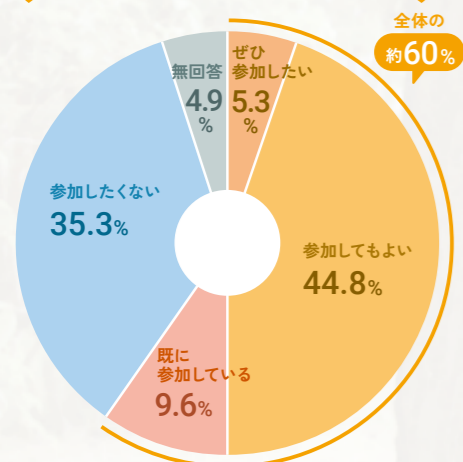
東海村データ

表1 年代別人口割合(%)



\*出典「とうかいの統計」(令和8年6月1日現在)

表2 地域活動への参加意欲(%)



\*出典「第9期東海村高齢者福祉計画・介護保険事業計画」東海村介護予防・日常生活圏域ニーズ調査(要介護1~5の認定を受けていない65歳以上の方が対象)



## 村松北地区楽友会

家では一人だけど、ここには自分を待っていてくれる人がたくさんいる



ささいな出来事を共有できる仲間ができた



毎週の楽しみはこの場所でみんなに会うこと



# なぜ、皆さん笑顔なのか。

活動に参加する皆さんに、活動への思いを聞きました。



外に出ることが何より大切人と会うことが元気の源



## 真崎地区ふれあいカフェ



みんなと一緒にご飯を食べると食欲が湧くのよ



リーダーの横山 帝子さん

「みんなと再会できてうれしい」その一言がリーダーを続ける原動力

### 活動を続けられる幸せ



井川 幸正さん(95歳)・迪子さん(89歳)

真崎地区ふれあいカフェでは、同じ地区に住んでいる高齢者が集まってシルバリーハビリ体操をしたり、童謡を歌ったり、ご飯を食べたりしています。年を重ねると、用事がないと外に出なくなるので、月に1回、いろいろな人と話せるのは楽しいですし、参加している皆さんの笑顔を見ると気持ちが良いですね。これからも参加したいね」と、いつも話しています。

実は、今年の3月にこれまでリーダーを務めてくれていた方が退任することになり、4月は活動がありませんでした。もう皆さんに会えないのかと寂しく思っていたところ、横山さんがリーダーになってくれて再開できたんです。改めて、活動がある幸せを感じました。私たち夫婦や、参加している皆さんの生きがいである活動を、これからもできる限り続けていきたいです。

### 地域での活動は、自分をさらけ出せる大切な「場所」

村松北地区では、書道や吹き矢など、年齢や性別に関係なく、誰でも楽しめる活動がたくさんあります。活動に参加したおかげで、同じ地域に住んでいても話したことがなかった方と話すきっかけにもなりました。活動自体も好きですが、私が一番好きなのは活動後のお茶会です。お茶を飲みながら、冗談を言い合ったり、互いの体調を気遣ったりと、何気ない会話ですが、家族以外にも自分をさらけ出せる大切な「場所」になっています。活動からエネルギーをもらっているの、来るとき以上に元気になって家に帰っています。これからの目標は、活動の楽しさをたくさんの人に知ってもらい、参加してもらおうことです。私の好きなこの「場所」で、いろいろな人と楽しい時間を過ごせたらうれしいです。



小宮山 豊さん(89歳)

# 皆さんが続けるわけ。

地域とのつながりを守るため、見守りを続ける

## 内宿一区「声かけ運動の会」

私たちが活動をしている内宿一区「声かけ運動の会」は、住民同士がつながり、支え合う地域をつくるため、約5年前に始まりました。毎月第2・第4月曜日の昼頃に実施しています。

一人暮らし高齢者の見守りが活動の中心ですが、皆さんの笑顔に元気をもらったり、外に出ることで気分転換できたりと、自分たちにも良いことがたくさんあります。中には、「引越してきたばかりで地域になじめるか不安だったけれど、活動のメンバーになったことで、地域への仲間入りができた気がします」と話す方もいました。

心しますし、普段と様子が違う時は心配になります。この活動を続けていると、地域の方の異変にすぐ気付けるので、「何かあったときに助けてもらえろ」という安心感につながっていきたくです。地域とのつながりができたのは、暑い日でも寒い日でも雨の日でも欠かさず行ってきたからだと思います。これからも歩けるうちは活動を続けて、地域の方との関わりを大切にしたいです。



〈右〉峯島 伸行さん(84歳)  
〈左〉沢山 陽子さん(87歳)

活動をリードする方々に、その理由を聞きました。



## 「絆」第5期ウォーキングクラブ

楽しいから参加する、楽しんでもらうために続ける

私が会長をしている「絆」第5期ウォーキングクラブは、歩くことを通じて、仲間との交流や心身の健康維持を目的に、平成20年に立ち上がりしました。毎週水曜日の午前中に活動しています。現在の会員は36人、平均年齢は79歳で、最高齢は92歳です。

活動内容は、歩いたり、バスに乗って遠出したりとさまざまですが、大切にしているのは、会員同士の交流です。仲間と一緒に活動することが心の安定につながり、それが健康維持にもつながっています。活動日には、多くの会員が、元気に参加しています。会長の仕事は大変ですが、「参加して良かった」と思ってもらえる活動になるように工夫しています。



〈右〉会長 村松 勇治さん(83歳)  
〈左〉前会長 山崎 松夫さん(88歳)

るので、会員から「楽しかった」の声が聞けたり、喜んでいて姿を見たりできるのはうれしいです。会長を続ける活力にもなっています。悩むことも多いですが、前会長が立ち上げてくれた大切な交流の場を、いろいろな人の力を借りながら、自分自身も楽しんで続けていきたいと思っています。

# 皆さんを支えるために。

いざ、活動に関わりたい、参加したいと思った時に、どこに連絡すれば良いのか、迷う方もいるのではないのでしょうか。村では、住み慣れた地域で自分らし

く豊かな生活を送れるよう、さまざまな支援や活動を行っています。まずは、皆さんのやりたいこと、できることから始めてみませんか。

## 活動の場を探している方

無理のない範囲で就労したい方、仲間との交流を楽しみたい方、自立した生活を送るための多様な活動に参加したい方に向けて、高齢者による活動の場を案内しています。

- ▼シルバー人材センター
- ▼高齢者クラブ など

【問い合わせ】地域福祉課高齢支援担当 (☎282-1711 内線1134)



## 健康づくりを始めたい方

筋力トレーニングに効果があるシルバーリハビリ体操は、道具を使わずにいつでも、どこでも、ひとりでもできる体操で、村内各コミュニティセンター等で開催されています。

高齢者センターには筋力トレーニング室や機能回復プール等の施設があり、水中体操教室など健康維持のための教室も開催しています。

【問い合わせ】▼保険課介護保険担当 (☎282-1711 内線1162)  
▼高齢者センター (総合福祉センター「絆」内 ☎282-4300)



## 健康や介護の悩みがある方

健康や介護に関する相談を受け、介護予防教室や見守り等の必要なサービスを提案し、本人やその家族の生活をサポートします。

高齢者のあらゆる相談に応じていますので、東海中学区に住んでいる方は北部地域包括支援センター、東海南中学区に住んでいる方は南部地域包括支援センターまでお問い合わせください。

【問い合わせ】▼北部地域包括支援センター (総合福祉センター「絆」内 ☎212-7785)  
▼南部地域包括支援センター (特別養護老人ホーム オークス東海内 ☎352-2867)



## 仲間と生涯学習を楽しみたい方

陶芸作業室や大広間などがある高齢者センターでは、生涯学習を通じて心身の健康を保ち、仲間との交流を図ることができます。

東海村文化・スポーツ振興財団では、生涯学習の機会として、文化芸術やスポーツに親しむことができる事業を実施しており、村の文化協会やスポーツ協会など各種団体の支援もしています。

【問い合わせ】▼高齢者センター (総合福祉センター「絆」内 ☎282-4300)  
▼文化芸術に関すること…東海文化センター (☎282-8511)  
▼スポーツに関すること…総合体育館 (☎283-0673)

