



# 私たち、青春真っ盛り。

昨年、滋賀県は厚生労働省の発表による平均寿命が全国で男性1位、女性4位となり、「長寿県」として話題になりました。市では、健康を維持しながら、生き生きと長生きできるよう、高齢者生きがいがづくり事業補助金で、高齢者の生きがいがづくり、健康づくり、地域参加を応援しています。補助金を活用しながら活動に取り組む団体を紹介します。

## 仲間で楽しく地域づくり！ おいでえな高野

日本遺産の構成資産に認定された大本山永源寺がある永源寺高野町。有志で「おいでえな高野」という団体を立ち上げ、楽しみながら地域を盛り上げる活動が展開されています。「ずっとここに住んでいきましたが、夫婦2人も仕事が忙しく現役時代はあまり地域での活動はできませんでした。同時期に定年退職を迎え、『この先どんな人生を過ごしたいか』と考えました。人生100年の時代ですし、住みなれた地域にいる仲間と健康で楽しく過ごすことが一番幸せかなと思い、同世代の仲間とおいでえな高野を立ち上げました。」と話す代表の九里重義さんと妻の美和子さん。

町内の63歳から75歳までの有志13人によって昨年5月に立ち上げられたおいでえな高野は、地域住民の健康づくりや環境づくりを支援し、さまざまな年代の生きがいをつくることを目的に、ふれあい体育事業、安心福祉事業、伝統継承事業の3つの取組を行っています。ふれあい体育事業では、高野山を活用した「高野の四国八十八ヶ所

霊場巡り」のコース整備やウォーキング大会の開催。安心福祉事業では健康増進運動や料理教室を行い、町内の高齢者を中心に好評を得ています。

また、伝統継承事業では、地域生活に根付く歴史や文化を自ら学び後世に伝えるため、地域の歴史の勉強会や昔ながらの工法で作るしめ縄づくり教室などを行っています。

「私たちの年代が地域で楽しむ、健康になることが大切ですが、地域文化などを後世につなぐことも大切だと考えています。地域文化は奥が



①八十八ヶ所霊場を巡るウォーキングイベント。汗を流しながら地域のよさを感じます。  
②料理教室では、各家庭の味付けの違いにも気付けます。  
③後世につなぐため、しめ縄の作り方を学びます。

## ありのまま交流！ よ〜きて茶屋

愛東地区の山手に位置する愛東外町。1年に5回「よ〜きて茶屋」というイベントが開かれ、地域内外から訪れる皆さんの笑顔に包まれます。

よ〜きて茶屋は、植田恒子さん、植田たみ子さん、植田すえ子さんの3人が4年前から開いています。3人の自宅の縁側や客間で、農家ならではの体験やお茶を飲みながら交流することができます。時期によっては、地元で採れた野菜や地域で活躍する作家が作っ

た手芸作品の販売も行っています。

特産品や観光施設だけでなく、農村地域のありのままの生活の素晴らしさや四季折々の自然を気軽に体感してもらいたいと、愛東地区にあるNPO法人愛のまちエゴ倶楽部と連携し、全国の事例なども研究して実現した取組です。

「毎回50人程度に参加していただいています。道の駅あいとうマーガレットステーションのお客さんをはじめ、県内外からも来ていただいています。畳の部屋や縁側でゆっくりでき、心が落ち着くとリピーターも多いです。気兼ねなく参加でき、新たな出会いもあるので、地域の人たちも喜んで来ていただいています。私たち元気をもらって楽しんで取り組んでいます。今のペースで長く続けていきたいです。」と3人は笑顔で話します。

①左から、植田たみ子さん、植田恒子さん、植田すえ子さん  
②縁側で心安らぐ一杯を楽しむ。

夏にはさわやかな風を感じながら風鈴の音色を楽しみ、冬には火鉢でおかきを焼いたり、四季折々の温かい農村地域の生活がこれからも参加者の心を癒します。



## 今後の開催スケジュール

時 4月15日(日)11時〜15時

場 愛東外町の農家3軒

料 300円(協力金)

※5月以降も年内に4回開催する予定です。日程が決まり次第、左記のホームページに公開されます。

URL <http://ai-ecco.com/>

QRコードからホームページに簡単にアクセスできます



問 NPO法人愛のまちエゴ倶楽部

☎ 0749-46-8100

IP 050-5801-1189

FAX 0749-46-8288

## 目指せ！元気な100歳

人生100年時代を迎え、単に長生きするだけでなく、生活の質を維持して健康寿命を延ばすことが重要になっています。

健康とは、病気でない、体が弱っていないということだけではなく、社会的に役割があり、心も体も元気で満たされた状態のことをいいます。

一人一人が楽しみを持って何かに打ち込み、いつまでも元気で生き生きと暮らしていくことが健康寿命を延ばすことにつながります。年齢を重ねても活躍する元気な高齢者が多いまちにしていきたい。皆さんも新しい活動をはじめてみませんか。

今回紹介した取組のほかに、も高齢者生きがいがづくり事業補助金を活用してさまざまな活動が行われています。事業終了後には、市ホームページで活動の様子を紹介するので、「何か始めてみよう。」と思われる人はぜひ問い合わせてください。

問 長寿福祉課

☎ 0748-24-5678

IP 050-5801-5678

FAX 0748-24-1052