

令和7年度エイジレス・ライフ実践事例(合計32事例)

※年齢は令和7年4月1日

通し番号	活動地域	(ふりがな) 氏名	年齢	エイジレス・ライフの概要
1	北海道 帯広市	まつ い ひでなり 松井 英成	80	退職後受講した講演会で、趣味等を通じた生涯学習と地域活動の大切さに关心を持ち、夫婦で資源ゴミとして出されるペットボトルを用いて風車を制作し自宅菜園に飾り始めたところ、工夫が話題となりマスコミに取り上げられた。風車制作・飾り付けの規模・内容は年々充実し、新聞・テレビ等に取り上げられる他、帯広市や北海道の生涯学習講座、帯広市内小学校・各種団体等の教室やイベントの依頼を受けるに至り、夫婦で「ものづくり」や「生涯活動」等を広めている。令和7年も既にイベント主催者から「ペットボトル風車教室」の依頼を受けており、風車制作活動を通じて地域住民と感動を共有し、多くの人と絆が芽生える等、地域に対して好影響を及ぼしている。
2	岩手県 奥州市	すがわら しほこ 菅原 志保子	85	中学校の社会科及び音楽科の教員として勤務した経験を活かし、地域での音楽活動や郷土の先人の顕彰活動に力を入れている。教員を退職後、斎藤實記念館の学芸調査員及び館長を務め、そのことをきっかけとして平成17年に斎藤實顕彰会を創設し、活発な顕彰活動を行っている。また、地域の合唱団において24年にわたりて指揮者を務めており、地域の高齢者サロンや歌声サークルでも指揮者や世話役として活動している。さらに、民生児童委員や福祉スタッフを歴任し、サロンの代表を務めるなど地域福祉に貢献している。
3	岩手県 花巻市	やえかわ ひろこ 八重樫 ヒロ子	81	「轟木下ふれあいサロン」を運営し、高齢者の交流や文化活動の場を提供している。参加者の利便性を考慮し、送迎支援も行い、参加率の向上に努めている。 「笹間婦人会長」を4年間務め、在任中、地区ごとに異なっていた郷土芸能「ご祝い」の踊り方を統一し、地区間の協調を促進した。 平成17年から地元の小学校で絵本の読み聞かせを開始するとともに、平成27年からは運動会での「さんさ踊り」の指導も開始。踊りの指導は、平成16年頃から学校に働きかけていたもので、10年越しに成就したものである。令和6年にはその功績が評価され、当該小学校の150周年記念式典で表彰された。また、令和4年からは小・中学校で書道の指導を行うなど、こどもたちの教育にも尽力。年代、性別を問わず、自身の才能を活かし地域に貢献している。
4	福島県 郡山市	うめつ しゅうじろう 梅津 収二郎	81	現役時代に感動したネイチャーゲームのリーダーを取得後、日本レクリエーション協会インストラクターを取得し、本格的にレクリエーション活動を開始。その後、様々な活動種目の資格を取得。スポーツ・レクリエーションをとおしたボランティア活動を長く続けている。愛好者をまとめ、ねんりんピックなどで活躍しているほか、障害者や高齢者のレクリエーション支援にも尽力してきた。現在は、スポーツ・レクリエーションの様々な活動の支援ができる指導者、地域のリーダーとして多くの方々から頼りにされているだけでなく、県内各地での高齢者、障害者に対する支援者として活躍し、その姿は後輩から尊敬を集めている。今後も、地元の人材バンクに登録し、公民館等の活動や大会指導の要請にも応える意欲を持ち活動を継続している。
5	秋田県 秋田市	いしかわ しんせい 石川 真正	75	幼いころから楽器に興味を持ち、郵便局勤務後は、秋田市内の仲間とアマチュアジャズバンドを結成し、定期演奏会を開催するなどの活動を継続している。さらに、郵便局退職後の平成22年度からは、老人ホームや福祉施設等の入居者への慰問活動を行っており、秋田市社会福祉協議会主催の介護支援ボランティアサークル「ひまわり会」「すみれ会」へ入会し活動するほか、秋田生まれの芸達者なメンバーによる「あきた芸能つどいの会」の結成にも加わり、誰もが笑顔になれる演目構成による演奏を行い、お年寄りから好評を博している。
6	茨城県 守谷市	おがわ まさお 小川 正男	77	会社退職後、災害ボランティア活動を経験する中で地域活動の重要性を知り、市内初となるたすけあいの会「御所ヶ丘5丁目助け愛の会」を立ち上げた。11年間にわたり地域の支え合い活動を継続。粗大ごみの運搬や生垣の手入れなど、地域の「お助け隊」として活躍している。また、シニアクラブ「御所ヶ丘友の会」では12年間活動し、令和4年からは会長も努めている。グラウンドゴルフ、健康麻雀、映画鑑賞会などを企画し、地域の高齢者同士の交流を促進。クラブ内で送迎支援も行い、誰もが楽しめる環境を整えている。今後は、地域の見守り・声掛け活動を強化し、高齢者の孤立を防ぐことを目指している。「ごく普通のことを普通にやっている。仲間がいるから成り立っている。」と語り、地域全体のつながりを深める取組は地域社会に大きく貢献している。

7	群馬県 桐生市	おがわ まさる 小川 勝	79	<p>平成21年4月に桐生市シルバー人材センターへ入会後、襷・障子・網戸などの修繕業務に携わってきた。同時に、高齢者サポート事業のコーディネーターとしても活躍し、困っている人への手厚い対応に対し各方面から喜ばれている。</p> <p>シルバー人材センターの業務に取り組みながら、群馬県珠算連盟でも中心として活動し、珠算を通してこどもたちの成長にも貢献している。同時に、地区では10年もの間町会長の重責を担い、地区行政のリーダーとして貢献している。</p> <p>シルバー人材センターでは、理事や互助会役員を歴任し、現在も副理事長及び互助会会长として持ち前のリーダーシップを発揮している。互助会でも楽しいサークル活動を企画し、豊かな絆をより深めるために、多くの人をまとめ、新たなチャレンジをしている。</p>
8	長野県 須坂市	くろさわ かつえ 黒沢 勝江	81	<p>須坂市食生活改善推進協議会に20年間所属、会長を4期(8年)務めた。元須坂市集団給食の調理員の経験を活かし、「真っ直ぐさん味噌汁」や、お馴染みの食材を使った栄養バランスの良い「まごわやさしい弁当」などの減塩やバランスの良い食事の普及啓発をしている。また、一般財団法人日本食生活協会の郷土料理スペシャリストに認定され、小中学校のクラブ活動や授業、公民館の親子料理教室において郷土料理の講師を務めるなど、若い世代への食文化の継承も担っている。講師のみならず、伝統野菜や地元食材を使った新しいレシピの開発に携わったり、学校菜園で作った野菜の活用法の支援も行ったりしており、食を通じて幅広い年齢層と関わり、様々な食育に取り組み、地域社会に貢献している。</p>
9	長野県 長野市	いしい はるみ 石井 晴美	86	<p>ふるさと岡山県の伝統芸能である宮坂流津山鉢太鼓を平成11年頃から習い始め、同じ頃に地元の南京玉すだれの会に入会。現在では長野連合の支部長や会の代表を務めながら、後進の指導や地元文化祭への出演等積極的に活動している。更に平成20年より三味線の小唄を習い始め、伝統芸能の造詣を深めるとともに、社会福祉施設への慰問講演を継続的に実施する中で社会貢献にも努めている。一方で、地元で焼かれた木炭を活用し、炭の土台に草花を植え鑑賞を楽しむ「炭アート」の製作を始めた。自作品や活動が話題となり、自分も作ってみたい、自宅へ飾りたいという声が増えたことで、公民館等の教養講座企画に取り上げられるようになり、講師として活動している。地域資源の有効活用だけでなく、地元住民の交流の場や生きがいの創出等にも貢献している。</p>
10	長野県 長野市	たけだ ユキ子 竹田 ユキ子	86	<p>プールの監視員を経て水泳のインストラクターとして、未就学児～小学校低学年及び婦人を対象とした水泳教室の指導を約40年実施した。水泳が好き、自分のこれまでの経験を活かして地域住民に貢献したい、歳を重ねたときに水の中で動ける身体を作りたいと考えたことから、平成17年からは自宅の事務所を開放し、週2回高齢者を対象とした運動教室を実施している。加えて、平成21年からはノルディックウォーキングの指導資格をとり、年1～2回公民館活動の講師を引き受け活動、コロナ禍以降は週2回ノルディックウォーキング教室を実施。平成30年からは市民プールで、週2回水中運動教室を実施している。参加者のニーズに合わせた教室運営をしており、参加者からの信頼も厚く、地域住民の生きがいづくり、仲間づくり、健康づくりに貢献している。</p>
11	福井県 敦賀市	おさだ てつお 長田 哲雄	74	<p>平成30年に高校時代のバンド仲間5名とエレキバンド「JJRバンド」を結成し、敦賀市内の町内会や老人会等で演奏するほか、敦賀市内の高齢者施設へも慰問している。</p> <p>また、旺盛な地域貢献意欲を持ち、保護司、薬物乱用防止指導員など、精力的に活動しており、平成12年に福井県敦賀地区の保護司となり、令和元年から同会の理事・副会長を歴任し、令和4年からは会長を務めている。令和3年9月には、法務大臣表彰を受賞した。</p> <p>また、平成20年から福井県薬物乱用防止指導員として活動し、令和元年からは、福井県薬物乱用防止指導員協議会理事および福井県薬物乱用防止指導員二州地区協議会副会長を務めている。</p>
12	愛知県 大府市	あさだ かつしげ 浅田 勝茂	82	<p>定年後に地域のために役立ちたいと民生児童委員を引き受けた。地区の民生児童員2人でハーモニカのグループを立ち上げて、平成21年から令和3年3月まで12年間で定期的に福祉施設を50回以上訪問して活動した。新型コロナウイルス感染症の拡大でグループの活動は終了するも、令和3年4月からは個人として地域のふれあいサロンでハーモニカ演奏を行ったり、懐メロを歌ってもらい、地域の活性化に寄与している。また、地区的民生児童委員の会長に就任した年からは毎日、児童の登校時の交通立哨とあいさつ運動を続けている。単位老人クラブ会長としては保育園児との風車づくりや小学生とのしめ縄づくりを通じて世代間交流に積極的に取り組み、地域社会に貢献している。</p>
13	京都府 綾部市	いのうえ ひでお 井上 秀夫	92	<p>会社員を定年退職後、仕事とは無関係の養蜂業を始める。92歳の現在まで32年にわたり、「純粋天然はちみつ」の生産を推進してきた。住民や他の飼育者と連携した特産品の生産の他、高校生による蜂蜜の加工品づくりに蜜蜂の貸し出しや飼養・蜂蜜搾りの指導を行うなど教育分野でも貢献した。高度な飼養管理技術と高品質な蜂蜜の生産技術を有し、種苗用の花粉交配用蜜蜂の安定供給に貢献したとして、平成28年度には「京都府農山漁村伝承優秀技能認定者(農の匠)」に認定、令和4年にはこれまでの農林業振興における功績が評価され、「農林業功労者表彰」を受賞した。</p> <p>現在も経営を継続しており、自らの技術の向上だけでなく近年は地域の若手養蜂家の取り組みを指導するなど、技術の伝承に励んでいる。</p>

14	大阪府 大阪市	うめはら けんじ 梅原 健治	77	<p>郵便局を家族の介護のため早期退職後、日本ウォーキング協会公認ウォーキング指導員となつたのち、大阪市此花区の区長とともに、「このはな元気! 区長と歩こう会」を結成し、魅力あるコースの開拓とガイド資料を作成するなど、ウォーキングの普及とガイド要員の育成に尽力し、認知症予防をはじめとする健康づくりのため、毎月の街歩きを定着させた。</p> <p>また、永年、市民後見人として、グループ「このはな市民後見人の会」を立ち上げ、同養成講座受講者の増加に資する活動に尽力し、令和6年大阪市長から感謝状を贈られた。さらに、このはな認知症センターの会事務局長として認知症の理解を深めるための講習会を開くなど、街づくりを担う人材の養成と地域の活性化、健康の増進に寄与しており、現在も、いきいきと活動を続けている。</p>
15	大阪府 大阪市	おおしろ ひでお 大城 秀雄	76	<p>就業中の平成11年から視聴覚障がい者のマラソン伴走を始めた。退職時には当該障がい者がフルマラソンを希望し、5回の伴走を行った。現在は、ガイドヘルプとして関わっている。また、平成19年から保護司活動を開始。活動中に社会福祉士・精神保健福祉士の資格を取得し、平成27年から成年後見人として活動している。居住区では、公園愛護委員として平成21年から清掃活動を行い、現在も会長として活動している。平成26年から町内会に携わり、会長として途絶えていた盆踊り大会を復活させ、地域活性化を図っている。</p>
16	大阪府 大阪市	まつもと ひろし 松本 裕史	67	<p>令和5年、認定NPO法人大阪府高齢者大学校の「子どもとふれあう科学実験・手作りおもちゃ科」を受講し、同科の社会参加活動である小学生親子を対象にした「夏休みふれあい科学実験・手作りおもちゃ体験」スタッフとして活動している。令和6年から吹田市のおもちゃ学校で学び、その技術を、地域のイベント企画の手伝いをする際に活かし、こどもたちにおもちゃ作りの楽しさを伝えている。他にも、平成26年から紙芝居講習会を地域の小学校で実施している。</p> <p>また、教員退職後にファイナンシャル・プランナー2級技能士の資格を取得し、臨時教員として勤務する学校の他の教員のアドバイザーとしても活躍している。</p>
17	大阪府 堺市	こまつ みさこ 小松 美佐子	72	<p>平成13年から「仁徳陵をまもり隊」の一員として地域の清掃活動に参加。平成25年から大阪府高齢者大学校で講座を受講する中で、大阪府のシルバーアドバイザー制度を知り、平成30年に大阪府民カレッジの養成講座を受講し、シルバーアドバイザー認定証を取得した。翌令和元年に大阪府民カレッジ「堺北野田校」新設に携わり、ディレクターに就任し、教室運営に参画。この経験から、令和4年には大阪府民カレッジの短期講座の開講に携わり、令和5年以降責任者として活動している。</p> <p>令和3年4月に、大阪府民カレッジ「堺東校」「堺北野田校」卒業生の同窓会「堺くらぶ」を立ち上げる。現在、会員数は150名規模となり、地域のこども園、介護施設等で、おもちゃ作り、かるた遊びの交流と、ふれあい訪問のボランティア活動を継続して実践し、地域社会に貢献している。</p>
18	大阪府 吹田市	となみ あきこ 利波 安紀子	73	<p>精神疾患を抱える当事者への偏見を無くすべく、大人やこどもたちに正しい理解を深めてもらうため、居住区の実態を知ることからスタート。平成4年に「吹田市精神保健ボランティア講座」を受講し、平成5年「精神保健ボランティアグループ“アムール”」に所属。福祉法人のぞみ福祉会の利用者とのコミュニケーションを通して、吹田市が精神障害を持つ人にも住みやすい街であることを市民に広く知ってもらうため、平成7年に市民の会「こころの交差点」を発起し代表となる。また、吹田市ヨガ指導員として市のスポーツ教室を担当するほか、パソコン教室も営み、月2回当事者に無料開放している。各福祉団体共同で「ハートふれあい祭り」も平成22年からスタートし今年で15回を迎える。</p>
19	大阪府 東大阪市	もりた こういち 森田 耕市	82	<p>大阪府シルバーアドバイザーの認定取得を目的として平成17年から約10年間、手作りおもちゃのモノづくりを教えるボランティア活動に取り組み、平成18年から地元自治会のイベント「小さな秋祭り」において、自治会員とその家族やこどもたちへのおもちゃ作りの指導に努めている。モノづくりの魅力や楽しさを伝えながら、世代間交流にも積極的に取り組み、地域社会に貢献している。また、上記の活動に加えて、自治会活動をベースに大阪府民カレッジのディレクターを務めるなど、NPO法人大阪府民カレッジの基礎を作った。その後は、伝統玩具おもちゃ作りの講師も務め、近年ではNPO法人大阪府民カレッジの理事として運営に参画している。</p>
20	島根県 隠岐郡 知夫村	やま めぐみ 山 穂	80	<p>19歳から40年余り知夫郵便局の外務員だった。務めを果たしながら、村の文化に関わる見聞きしたことを発信したいとの思いで「郵便局だより」の執筆、編集や配布を始めた。村の出来事を書く「ニュース」と、村に伝わる昔話やかつて使われていた民具を紹介する連載もの等で構成。これを23年間続けた。こうした活動が評価され、昭和60年頃より知夫村郷土資料館運営委員に、また平成10年に知夫村文化財保護審議会委員となり、平成24年に同審議会会長に就任した。会長就任後の平成27年度から、村に伝わる文化、風習、行事について過去の実態を聞き取り、現状との比較などを丹念にまとめた報告書「知夫村文化財調査研究事業」を毎年度発表しており、会長退任後も冊子「隠岐の文化財」や村回覧ミニコミ誌の執筆等にも精力的に活動している。</p>

21	愛媛県 西宇和郡 伊方町	まつもと みつこ 松本 光子	91	精神保健ボランティアとして24年間活動し、毎月の食事会に自宅裏の畠で作った新鮮な野菜を寄付し、食事を提供している。また、地区内の独居男性宅を回り手作り料理を届けたり、夏休み中に部活動を行う小学生にスイカを提供するなど、常にできることを考え、実践している。さらに、絵画や洋裁、編み物、俳句、輪投げなど多彩な趣味を持ち、それらを通じて地域の人々との交流を深めている。新型コロナウイルス感染症が拡大した際には、手作りマスクを自身が通うデイサービス利用者全員に提供するなど、趣味を生かした社会活動を行ってきた。地区の住民が減少し、繋がりが希薄になっていく中で、他者の喜びを自身の喜びとする姿勢は、人々との繋がりを育み続けるものである。
22	愛媛県 今治市	た さか かつひこ 田坂 勝彦	87	退職後、単位自治会長として31年にわたり戸別募金の推進に努め、地域住民への共同募金の趣旨の普及に尽力している。 老人クラブ活動では単位クラブ会長等を長く務め、上位団体の今治市老人クラブ連合会では、若手委員長等を経て、現在副会長を務めている。持ち前の行動力で会員からの信頼も厚く、シルバーリーダーとして地域交流や社会奉仕、健康増進など多角的な活動に尽力している。その中でも20年以上にわたり、県立今治南高等学校の生徒と毎年ふれあい交流会(防災教育やスポーツ交流等)を開催。今年、外国人との交流支援事業を企画するなど、世代を超えて多大な地域貢献を果たしている。また、少年警察協助員10年、保護司12年の後、今治市防犯協会副会長として「安全・安心なまちづくり」の実現のため各種防犯活動に邁進している。
23	高知県 南国市	はまた ふみえ 濱田 二三恵	82	南国市民生児童委員の地区会長として、長年に渡り地域住民の見守りや地域活動に貢献するとともに、南国市民生児童委員協議会では会長を務め、同会の運営や発展にも取り組んだ。また、地域の体操サークルやサロンの代表、地区社会福祉協議会の副会長も務め、地域住民からの信頼も厚い。令和3年からは東京大学高齢社会総合研究機構が主催するフレイルチェック活動において、南国市のフレイルサポートーのリーダーとしてボランティア活動を行い、地域住民の健康と増進、啓発活動に努めている。
24	広島県 広島市	よしなか やすまろ 吉中 康麿	83	吉中氏は、広島市役所で培った経験を活かし、退職後は、 ①世界各国に日本の平和文化・広島の魅力を発信。 ②地元の老人クラブの会長として、地域の友愛活動を実施。 ③「マロン夢未来塾」(青年育成勉強会)を主宰し、青年の意識向上のための勉強会を開催。 ④「みんなで唱歌を歌う会」を創立。童謡・唱歌を未来世代に引き継ぐ活動として、児童施設及び老人施設を慰問。 ⑤「本通り早朝おそうじの会」の代表として、中国地方最大の本通り商店街を美しく清潔にする活動に努めている。 ⑥「笑顔いっぱいコンサート」の実行委員長として、幼児から高齢者まで揃って楽しめるコンサートを開催。 など幅広い分野で活動し、市民が楽しく、幸せを感じることのできる街を実現するため、多彩な活動に積極的に取り組んでいる。
25	長崎県 壱岐市	ながおか しょうぞう 長岡 祥三	78	家族の介護を通して、高齢化社会の問題を実感され、地域への恩返しの思いと恩師の助言もあり、退職後民生委員や認知症支援を行う公益財団法人はまべの会会長など現在に至るまで17年間活動を続けてきた。その中で高齢者福祉に関連する活動に特に力を入れており、認知症対策における市民公開講座の実施や関連映画の放映など市内全域で幅広く取り組んでいる。また、農業委員のほか多くの役職を引き受けしており、地域防災のため、防災士の資格を取得するなど、行動力の高さが伺える。このような活動を長期にわたり、今なお続けていることで、地域福祉全般に大きく貢献している。
26	熊本県 上益城郡 山都町	ひがし あきら 東 明	92	「大きな声を出すことが健康への第一歩」と、平成13年から10年以上に渡り、地域のシニア例会で民謡を教えたり、本や紙芝居の読み聞かせ等を行ったりしている。また、養護老人ホームを訪問して利用者へ詩吟を教えており、現在も月に一度詩吟の講師としての活動を行っている。 通潤橋の案内ボランティアとしても10年ほど前から活動しており、秋ごろには見学に来た小学生と一緒に、歩きながら歴史を説明する活動をしている。ボランティアフェスティバルにも参加しており、積極的な活動で地域社会に貢献している。
27	熊本県 荒尾市	の ぐち ち づ え 野口 智津恵	85	「歌や踊りで高齢者を元気づけたい」と、地域の仲間たちに呼びかけて「すずらんの会」というグループをつくり、病院や介護施設等を訪問し、小さなイベント会場をユーモアあふれる歌謡ショーで盛り上げるボランティア活動を続けている。平成20年から現在まで17年間活動を行っており、その活動は、多いときは年間20回行ったこともある。 平成16年から地域老人クラブに加入した後、在宅高齢者が安心して生活できるよう見守り、声かけなどをを行う友愛訪問活動を20年近く行い、得意の手芸を活かした手作り作品を配布して、大変喜ばれている。 荒尾市老人クラブ連合会では、令和元年より副会長に就き、寄せ植え体験やグラウンド・ゴルフなど様々なイベントを催し、地域の高齢者のために人一倍パワフルに活動している。

28	熊本県 天草郡 苓北町	のぼりもとげんいち 登本 玄一	78	<p>昭和53年に苓北町の都呂々郵便局長に就任し、「地域と共に歩む」という郵便局のコンセプトに沿い、昭和56年から「天草地区少年警察ボランティア協議会補導員」「苓北町社会教育委員」になり、地域貢献こそが自身のライフワークであると認識するようになった。</p> <p>郵便局を退職した後も、社会福祉協議会監事等を歴任し、平成24年から「苓北町代表監査委員」として、郵便局長時代に培った事故防止ノウハウ等を生かしつつ、町民目線での各種監査及び検査に取り組んでいる。併せて、平成29年からは「熊本県監査委員協議会会長」として熊本県下全域の監査委員の資質向上と機能の充実を図りつつ自己研鑽にも取り組んでおり、地域社会でのリーダー及びコーディネーター的役割を果たしている。</p>
29	宮崎県 東臼杵郡 椎葉村	まつおか けさお 松岡 今朝男	88	<p>平成13年に村内のパソコン講座を受講したことをきっかけに日記をつけるようになり、平成22年以降椎葉村の公式ホームページに村民ブログとして、「椎葉山仙人」の愛称のもと掲載を始めた。令和5年12月には、米寿を記念して椎葉山仙人ブログ記念誌を発刊した。現在は、ゲートボール、グラウンド・ゴルフ、老人クラブ活動、書道、脳トレ、写真、農業と村内外多くの場で、地域活動に貢献している。</p>
30	熊本県 熊本市	みずの よしひろ 水野 喜弘	84	<p>昭和52年から楠校区の防犯協会推進員として防犯活動を開始し、現在は熊本市北区楠校区防犯協会の会長として、「地域の安全は地域で守る」との強い信念の下、献身的に防犯活動に尽力している。</p> <p>特に、平成12年に同校区の防犯協会の会長就任後は、持ち前のリーダーシップを発揮し、各種防犯活動に積極的、献身的に邁進している。校区一丸となった防犯活動を実施しており、管内の住民や関係機関及び団体から絶大な信頼を得ており、余人に代え難い活動を続けてきた逸材である。</p>
31	福岡県 久留米市	えがみ けんいち 江上 憲一	84	<p>「家族が認知症であったため、この経験を伝えるための活動がしたい」との思いで、認知症サポーター講座の講師である「キャラバン・メイト」として14年間活動している。認知症サポーター養成講座と言えば、「江上さん」と名前が上がるほど市民や団体等関係者に認知されている。講座を受けた方からは「話が上手で分かりやすい。年上の方が精力的に取り組まれている。自分も負けられない。」等の声を得ている。また、久留米市の他のキャラバン・メイトと共に立ち上げた久留米市キャラバン・メイト連絡協議会の役員としても活躍。久留米市の認知症サポーター数の増加と、地域の認知症に関する知識・理解の普及啓発に大きく貢献している。</p>
32	宮崎県 宮崎市	ひらき かおる 平木 香	97	<p>建設省を退職後70歳から老人クラブの活動を始めた。平成23年度から単位老人クラブの副会長としてクラブの継続に貢献した。令和元年度からは単位老人クラブ会長と地区老人クラブ連合会会長、市老人クラブ連合会理事にも就任し、市老人クラブ全体の活性化にも取り組んだ。平成24年度から県老人クラブ連合会の「くらしの名人」に認定され、月に2回公民館でカラオケの指導を行っている。さらに、独学で「どうようすくい」を習得し、折にふれて披露している。97歳の現在も現役で活動し、行事では率先してカラオケや踊りを披露して、それを見た会員に元気を与えており、模範となっている。また、会長を務める単位老人クラブでは、毎月、地区的神社の清掃活動や会員への友愛訪問事業にも取り組んでおり、地域社会のリーダーとして活躍している。</p>

令和7年度社会参加活動事例(合計32事例)

※年齢は令和7年4月1日

通し番号	活動地域	(ふりがな) グループ等の名称	活動内容
1	北海道 空知郡 中富良野町	なかふらのリハビリ体操指導士会 たいそうしどうしきい	解剖学や運動学などの基礎知識と、正しく安全に体操指導ができる技術を30時間かけて学ぶ講習を受け、認定を受けた住民が高齢者の集まる通いの場において、体操指導を行うリハビリ体操教室を運営している。特徴として、運動負荷量やリスク管理にも配慮されており、フレイルや要介護認定を受けている対象者も参加が出来る内容となっている。 令和6年度活動実績は、認定者88名、体操教室開催数151回、延参加者1,807人、指導士活動者延387人であった。また、体操に限らず、社会参加の重要性を理解し、民生児童委員等の多様な主体と協働し、地域高齢者に声かけを行い、通いの場への参加を促しており、多くの高齢者の社会参加機会を創出している。高齢になつても運動習慣づくりと社会参加機会をつくるために地域で活動する介護予防に資する活動を実践している。
2	青森県 むつ市	ボランティアむつの会 かい	令和7年度に設立50年を迎える本会の会員の平均年齢は73歳であり、会員全員が65歳以上である。高齢者施設慰問活動、認知症カフェ支援活動、こども食堂の開設、ひとり親家庭支援活動、行政事業支援活動等と活動内容は多岐にわたり、「学ぶ・楽しむ・奉仕する」を基本方針に、会員120名が日々精力的に活動している。また、会員はいつでも、誰でも、自由に「サークル活動」を始めることができ、サークル活動の中で、各自が趣味や特技の精度向上に努め、サークル活動等により「成長エンジン」を回し続けるとともに、ボランティア活動で「福祉の担い手」をしているうちは「老化のスイッチ」をOFFにできると信じ、会員一丸となって日夜、地域福祉活動に取り組んでいる。
3	岩手県 遠野市	お不動みのたけ俱楽部健康福祉隊 ふどうみのたけくらぶけんこうふくしむし	少子高齢化が進む遠野市小友地区で、高齢者が地域で自分らしく暮らせる環境を整えるために平成29年10月に発足。サロンの開設や健康教室を通じた社会参加の促進を目的とし、さらに草刈り・除雪の有償ボランティア「みのたけバスターズ」や、買い物・通院支援のボランティア送迎「ちょいそこの」も開始。令和6年度の活動では、サロンや健康教室を開催し、多くの高齢者が参加したほか、「みのたけバスターズ」は除雪51件・草刈り3件、「ちょいそこの」は164件利用された。これにより、地域内の助け合いの意識が高まり、高齢者の外出機会や安心感が増しており、高齢化率52%と市内でも特に高齢化が進んでいる小友地区で地域福祉の向上に貢献している。
4	青森県 青森市	つながり隊 たい	つながり隊は、認知症サポーターで構成され、チームオレンジとして「認知症になつても安心して暮らし続けられる地域づくり」に貢献している。地域毎に認知症カフェを設置し、認知症のかたの交流の場や高齢者の認知症・閉じこもり予防の場として運営している。カフェの企画はメンバーのアイデアから生まれる。中でも方言を楽しく学ぶ「津軽弁講座」のコーナーは人気が高く、長年研究した内容を本にし自費出版するに至った。カフェを活動の拠点とし、傾聴ボランティアや気になる高齢者の見守り、包括へのつなぎなどを行い、認知症支援の一翼を担っている。
5	福島県 郡山市	視覚障がい者支援 ボランティアグループくるみ会 しかくしょうしゃしづん かい	昭和49年に設立された団体で、長年に渡り「盲人ボランティア活動を中心と考え、それらに関連するボランティア活動及びボランティア活動の啓発を行う中で、一人一人が平等な人間として大切にしあう人間関係を作ることを目的とする」活動を展開し、視覚障害者への支援活動を行っている。点訳・声の広報「広報こおりやま」等のCD製作や、視覚障害者の外出する機会を支援する「るるるん鉄道バス」・「盲人と歩く会」などを企画し、障害者との合同野外活動の実施を通して交流を図り、障害者への理解を深める活動に貢献している。
6	福島県 郡山市	拡大写本 郡山かわづの会 かくだいしゃほん こおりやま かい	昭和59年に設立された団体で、弱視者の読書環境の向上充実に奉仕することを目的に、主に既存の絵本や児童書を拡大し編集・製本して、盲学校や養護学校などに寄贈している。また、弱視児童のための教材等の制作寄贈を実践しており、活動実績が認められ、福島県だけではなく、平成17年から文部科学省の依頼で拡大教科書作りに取り組み、児童生徒からも感謝の声が寄せられている。その他、それぞれの要望に応えるため、弱視者に寄り添った活動・支援を行っている。

7	群馬県 太田市	しゆくあか 宿赤さくら区エコの会 く かい	宿赤さくら区エコの会は、資源ごみ回収を通じて環境保全と地域貢献を両立する活動を続けている。回収による収益金は育成会や老人クラブに還元され、地域の支援に活用されている。回収時には全世帯にごみ袋を配布し、昨年度はロゴ入りエコバッグを特別配布するなど、リサイクル促進の啓発活動にも力を入れている。高齢者世帯には個別回収を行うことで負担を軽減し、地域の支え合いを強化。さらに、令和6年度からは地区の祭りへの助成も開始し、地域のつながりを深める役割も果たしている。会員の多くが70歳以上の男性であり、活動を通じた社会参加が生きがいづくりにもつながっている。持続可能な地域活動として意義深く、今後の発展が期待される。
8	埼玉県 和光市	わこうし い 和光市生きいきクラブ連合会 れんごうかい	市内の単位老人クラブに所属している高齢者を対象としたグラウンド・ゴルフの定例練習会(毎週金曜)を実施するなど、高齢者の健康増進・社会参加活動を行っている。 また、運営の中心的な役割である全体的な統括者など、円滑な運営を行う上で重要な担い手育成にも力を入れており、参加者のいきがいづくりも意識したクラブ運営を行っている。
9	山梨県 都留市	さなえ かい 会	地域にあった老人クラブが解散し、高齢者の居場所がなくなってしまったことをきっかけに、通いの場「いいばしょ」として「さなえ会」を結成。健常体操や市職員を講師とした健康講座等を定期的に開催し、地域での介護予防を推進しているほか、認知症センター養成講座を受講し、チームオレンジ「以為芭笑 さなえ会」としても、地域における認知症予防やその見守りを行っている。また、地域の中学校において、戦争を体験した参加者が戦争体験講話を実施し、平和学習の振興にも携わるなど、多様な社会参加活動を行っている。令和6年度で活動開始10周年を迎える、地域福祉の増進と高齢者の居場所、生きがいづくりへ積極的に寄与している団体である。
10	長野県 伊那市	いな 伊那エンジェルス隊 たい	伊那エンジェルス隊は、平成10年に開催された長野冬季オリンピックに伴い結成された防犯ボランティア団体である。 同隊は、上伊那地区(伊那市、箕輪町、南箕輪村)の安全安心を守るため、伊那防犯協会連合会の実動部隊として、警察と連携し隊長を中心に年間活動計画を立案し、必要に応じ他の防犯ボランティア団体等とも協同して防犯活動に取り組んでいる。 昨今は、特殊詐欺の被害防止の活動にも力を入れ、年金支給日における街頭啓発活動やパトロールを通じた高齢者への積極的な声掛けにより、特殊詐欺を未然に防止しようと日々活動している。
11	神奈川県 相模原市	れんげ カフェ	認知症のある人やその家族だけでなく、地域の方々など誰もが参加できるオープンな社会的居場所として「認知症カフェ」の活動に取り組んでいる。主な参加者は全員が65歳以上であり、認知症サポートや地域のボランティアとして役割を果たし、活躍できる場となっている。開催日に「認知症カフェ」とは何かという共通認識を図るなど、誰もが当事者になるかもしれない「我がごと」として、認知症を正しく理解することを意識しながら活動しているほか、地域の共生カフェとしての運営を意識した取組も行っており、地域福祉の推進に寄与している。 また、かながわオレンジ大使を招き、認知症への理解を深めるためのイベントを開催する新たな取組や、公民館まつりで活動紹介を行うなど、関係機関との協働等により地域で積極的な活動をしている。
12	神奈川県 相模原市	おやま いっぽ かい 一歩の会	地域包括支援センター主催の講座を受講した有志により結成されたグループで、高齢者宅へ訪問し、ごみ出し・買い物・草むしり等の生活支援を行っている。地域団体と積極的に連携し、地域包括支援センター等から依頼を受け、年間200~300件の支援活動を7年間行っている。会員ができるることを続けるという考え方の下、無理なく対応していること、継続的に支援を実施することにより、依頼者が元気になっていく変化を見ていくことが、会員のモチベーションにつながっている。また、会員自身が楽しめる研修会や交流会を企画実施しており、住民同士が助け合い支え合う地域づくりに貢献している。

13	千葉県 船橋市	まつみ 松三ボランティアサークル	松三町会内の一人暮らしの家庭の見守りや、独居高齢者宅の植木の剪定、消毒、除草、備品点検、取替、高齢者家庭への生活相談、一人暮らし宅への弁当配布、入院通院・買い物の送迎等の活動を続けている。時代とともに活動内容は変化しているが、現在も高齢者の見守り、町内パトロール、下校時の見守り、ごみ拾い、個人宅の困りごと相談等を実施しており、地域に欠かせない存在である。
14	神奈川県 横須賀市	しょうなん 湘南たけやまサポートクラブ	横須賀市武5丁目で活動している住民有志の生活支援団体で、「できることを、できるときに、できる範囲」を合言葉に高齢者等の日常生活における屋内外の困り事を支援する活動を行っている。町内会をはじめとした地域組織との連携も密に行っており、地域で見守ってほしい人と見守ることができる人で作る「見守りネットワーク」にも参画している。令和7年2月で活動が10年目を迎え、市内では中堅のポジションとなる。ベテラン団体から学び自分たちの活動に生かすというノウハウを新規団体に伝える役割を担うなど本市の支え合い活動の推進に大きく貢献している。
15	長野県 長野市	まつしろふっこうおうえんじっこういいんかい 松代復興応援実行委員会	令和元年東日本台風で被災した松代町において、復旧復興支援を行うために結成されたボランティア活動団体であり、現在では被災体験を活かした防災活動に取り組んでいる。被災者の居場所づくりとして始めた「まちの保健室」は実行委員会の構成員、またこれを利用する方の相談場所やコミュニケーションの場として現在もつながりを持っている。応援イベント等の被災者応援活動を始め、防災教材開発及び作成等の防災活動、啓発イベント等の継続事業を積極的に実施している。また、地元小学校や行政と協働で事業を実施したことで連携が強化し、地域防災力の向上に貢献している。加えて人材育成の研修会には小中高生から高齢世代まで参加があり、多世代交流の場になるとともに、高齢世代がリーダー的な役割を果たしている。
16	石川県 小松市	つきづ 月津シニアクラブ	健脚体操を行ういきいきサロンや、音楽会・お茶会などを行うゆったりサロンの活動に積極的に取り組むことで、高齢者の健康を維持しているだけでなく、このサロンが交流の場となり、高齢者の生きがいや社会参加に繋がっている。 また、共同墓地の管理をする、こどもたちの登下校を見守る、ラジオ体操に参加するなど、町内会やこども会の活動にも参加することで、世代間交流にも貢献している。
17	石川県 羽咋市	かまやまちきらくかい 釜屋町喜楽会	健康づくりを目的とした体操を実施するとともに、住民同士の支え合い推進を目的とした地域サロンが月1回合同で開催されることで、町内の幅広い年齢層の交流に繋がっている。こどもたちの登下校を見守る活動も世代間交流に繋がっている。 また、海岸や神社、相撲場など、地域の要所でごみ拾いや草刈りを行い、環境美化に努めることで、住みよい地域づくりに貢献している。
18	福井県 福井市	ふくい 福井いきいき会	高齢者らが、老後をいきいきと暮らしていくように、みんなが集う場所を提供している会であり、駅前よろず茶屋を拠点として活動している。スポーツや映画鑑賞会のほか、「チャレンジパソコン」など最新のデジタル技術に慣れ親しむことを目的とした活動など、27ものサークル活動を行っており、月に延べ約700名が参加している。 また、月1回「福井いきいき会新聞」を発刊するほか、1人でも多くの高齢者に関心を持つもらうため、サークルのスケジュール表や活動状況、行事予定をホームページでも公開している。 市内全域から高齢者が集まり、生きがいの創出や社会参加の促進、健康づくりにつながっている。

19	愛知県 清須市	にしひわくわくサポートーズ	清須市西枇杷島地区では、平成12年9月に甚大な被害をもたらした東海豪雨から15年が経った平成27年に、東海豪雨を知らない世代も増えてきたことから、そうした世代に対し、シニア世代から東海豪雨の災害の様子を伝えることが、今後の防災教育の礎となり、将来の世代を含む誰もが安心して暮らせる社会をめざす第一歩となると考え、「にしひわくわくサポートーズ」を結成した。オリジナル大型紙芝居「忘れない東海豪雨—語り継ごう未来のためにー」の制作にあたり、紙芝居舞台を一から作り上げ、以来10年にわたり、地元の小学校で活動。また、平成30年より「にしひわくわくプラザ」(こども食堂)に携わり、毎年夏には、「流しうめん」を企画運営し、三世代交流の場を提供している。
20	愛知県 岡崎市	しらとり 白鳥フレンズ	簡単な動作や計算といった要素で構成され、誰でも容易に取り組むことができるニュースポーツ「パッケリング」を独自に考案し、実施している老人クラブで、パッケリングを通じた高齢者の健康づくり活動への参加を促進している。また、町内会やこども会といった団体とも連携して世代間交流や地域間交流の機会を創出している。さらに、自分たちで作り上げたニュースポーツであるという意識を共有することでコミュニティーの繋がりが強化され、複合的に地域福祉の増進に寄与している。
21	兵庫県 神戸市	すずらんコミュニティガーデン	30年前の阪神・淡路大震災の後、地域のニュータウンの隣接地に建設された仮設住宅の跡地を、平成15年から地域の男性達が一緒に烟をつくり、野菜栽培や小屋まで設置した農園づくりを行った。その後、自作のピザ窯で親子らと交流するピザ窯グループや、高齢者が野菜作りを学ぶ「おやじ塾」の開講、少年野球の交流会等にも使われるBBQグリルや囲炉裏など憩い集えるスペースを設けた『開かれた農園』として運営している。近隣の幼稚園児の虫取り体験や中学生との農園整備、車イスの方でも参加できる環境整備など、高齢者が中心となりながら地域にも開かれた場所となっている。農と食をまちに取り入れ、高齢者自らが、賑わいと潤いを醸成し、社会的孤立防止に繋げ、安全・安心かつ豊かに暮らせるコミュニティづくりを行っている。
22	山口県 周南市	ぼうはん 防犯ネットかの	住み慣れた地域で、こどもたちが安心・安全な生活を送ることができることを目指して、周南市老人クラブ連合会鹿野支部が警察署、社会福祉協議会、青少年育成会議、保護者等と広く連携を図り、長年にわたって町ぐるみで活動を展開している。最初は交通事故からこどもたちを守る活動を実施していたが、近年は熊が頻繁に出没していることから、未然に人的被害を防ぐため、通学路の見守りや注意を呼び掛ける活動を展開するなど、地区に設置される熊対策緊急会議にも加わり臨機応変に地域に貢献している。
23	広島県 広島市	みなみまち ちょうめ「平和会」	「平和会」は、17年前に発足した老人クラブであり、会長のリーダーシップのもと、理事の献身的な働きかけにより、長い歴史と多くの会員数を持ち、会員増進や会員相互の親睦、友好関係を深めている。 同会の活動内容は、 ①環境美化活動(町内外の清掃、花壇維持管理等) ②健康維持活動(100歳体操、健康管理講習会の開催等) ③文化活動(コーラス活動、小学校1年生を対象とした「昔遊び」の開催等) ④友愛活動(独居老人・引きこもり老人家庭の訪問及び外出支援、児童の登下校の見守り)と多岐にわたる。 これらの活動により、疎遠になりがちな近隣の人との会話が弾み、地域の連帯感が増し、また、地域における高齢者支援の輪が広がっている。その活動は、他クラブの模範となる老人クラブである。
24	佐賀県 唐津市	タオル帽子の会	ゆめさが大学唐津校の卒業生の有志で構成されたグループで、抗がん剤治療により頭髪に悩むがん患者の方々への支援としてタオル帽子を作製し、市内の病院へ寄贈するなどの活動を継続している。また、「タオル帽子」のことを少しでも多くの方に知つてもらうために活動のPRをしながら、後輩グループへの支援も行い、活動の普及に努めている。縫い上げたタオル帽子は1枚ずつ袋にラッピングし、受け取られる方に向けた手書きのメッセージが添えられるなど、社会参加型の活動により、積極的な支援を実施している。

25	長崎県 諫早市	てんまんちょうみまち 天満町見守りネットワーク	天満町では、高齢者の孤独死が数件続いた時期があり民生委員だけの見守りに難しさを感じていた。そこで、高齢者の見守りを民生委員だけではなく、町全体で取り組めないか自治会を中心に検討し、平成30年から「天満町見守りネットワーク」の活動を開始した。見守りネットワークでは、見守り協力員（自治会、民生委員、老人クラブ、女性の会、大昭会、こども会の各団体）が異変を感じた際は、協力員班長、民生委員、自治会と連絡がつながる仕組みであり、月1回は見守り該当者の近況報告を行っている。また、年1回は、協力員と各団体代表で構成されるネットワーク推進員が集まり、協力員の意識向上を目的とした研修会を開催している。この取り組みにより地域の見守り強化が図られるとともに、見守り対象者からは、喜びの声、見守り協力員からは、生きがい獲得や介護予防に繋がっているとの声が上がっている。
26	長崎県 松浦市	しづか 志佐なごみ会	高齢者が気軽に交流できる居場所が志佐地区になかった為、シルバー世代が気軽に訪れくつろげる憩いの場を作ろうと活動を開始。市役所やスーパーの近くに位置する為、買い物帰りのバス待ちや雨宿りでの気軽な利用を呼び掛けた。コーラス等のレクリエーション活動で生きがいづくりに寄与し、いきいき百歳体操で身体機能の維持に努め、高齢者が集まりやすい雰囲気が出来ている。健康マージャン、シニアピアノ教室では指先を動かす事で脳の活性化を促し、認知症の予防にも寄与している。運営の中心となるサポートーも60代から80代の18人で担い、日常生活における各種の助言を行い、関係機関への橋渡し役も担っている。利用者相互の親睦を深め、高齢者等に生きがいと喜びを与え、連帯を深める事で孤立しがちな高齢者の数を減らすことが出来ている。
27	熊本県 上益城郡 山都町	たんぽぽの会 かい	町の高齢化率が30%に迫る中、地域の組合員が高齢化していく状況に、今何かしなければならないという思いから、組合員を含めた地域の高齢者の健康づくりと介護予防を目的に立ち上げられた会。 「元気な今を大事に」「出来るときに出来ることを」「元気に助け合う」をモットーに長年活動を続けてきた。コロナ禍により一時活動を休止していたが、令和6年度に一念発起し、活動を再開。毎月、持ち回りで担当を決め、計画立案しながら介護予防のための体操やレクリエーション活動等を実施している。
28	大分県 宇佐市	うぶぎの会 かい	平成25年9月25日より活動を開始し、子育て支援の一環として、構成員が作成した産着を、宇佐市に贈る活動を行っている。これまでに贈呈された産着は4,000枚を超えており、活動期間が11年を超えた現在も、地域に根差した活動となっている。また、子育て世代への支援の他に、構成員の生きがいづくりとなっている側面もあり、世代を超えた「支え合い活動」としての意味も持っている。
29	宮崎県 延岡市	のべおか かた べもえ かい 延岡の語り部萌ぎの会	宮崎県の県北に伝わる民話や方言、戦争体験等を後世に語り伝えようと平成16年4月に発足。 令和6年度には、市立図書館を含む3会場で毎月『定例語り部』を実施。「出前語り」では小中学校や高齢者施設等からの依頼に応じ活動を行った。その回数は年間約70回を超え、1,000人以上の地域住民が参加した。 その他に、「みやざきふるさとの民話」の本を作成し、図書館や学校へ寄贈することで、民話の継承に寄与する活動を行っている。 幅広い世代が地域の歴史を学ぶことで郷土愛を育み、団体の構成員にとっては民話や方言等を学び伝える活動が生きがいとなっている。
30	福岡県 北九州市	じょい くらぶ Joyんと俱楽部	当団体は、「今まで仕事一筋だったが、これからは地域に知り合いや仲間を作りたい。」「ひとりでも友達と気軽に参加でき、色々な人と交流したい。」という団塊世代を中心とした男性同士の交流・つなぎの場としての(joint)、これから的人生にわくわくする歓び(joy)を得られるように発足した。 単なる趣味や交流の場にとどまらず、地域づくりの一環として機能しており、男性が気軽に参加できる場を提供しながらも、自発的な地域貢献を促進し、地域社会の担い手を育てる役割を担っている。活動内容は多岐に渡り、異なる興味を持つ人々を惹きつけ、参加者の多様性を生んでおり、地域の課題である「町内会未加入世帯の増加」や「人材育成」の解決にも寄与している。

31	福岡県 北九州市	わいわい市場葛原 いちばくはら	<p>朝市を中心とした活動を、14年に渡り実施しており、葛原校区社会福祉協議会を母体とした団体で、運営はその役員等が担っている。この活動により、地域の買い物の利便性が向上しただけでなく、参加高齢者同士のコミュニティの場としても機能しており、地域福祉に多大な貢献をしている。</p> <p>朝市では、多くの参加者を募るために、朝市で販売する地場の野菜のほか、米、惣菜、花卉、創作小物等を積極的に仕入れたり、餅つきを行ったりするなど、魅力ある商品提供を行っている。特に、餅は名物の主力商品となり、イベントの際には毎回行列ができる人気商品となっている。多くの住民が、定期的に開催される朝市に参加することにより、サロンのような見守りの機能も担っている。</p>
32	熊本県 熊本市	熊本市長嶺校区第一町内 老人クラブ長成会 くまもとしながみねこう くだいいちちょうない ろうじん ちょうせいかい	<p>平成9年の結成当時から、単位老人クラブとして高齢者の生きがいづくり・健康づくりに励んでおり、他の単位老人クラブの模範となっている。</p> <p>また、平成18年からこども見守りパトロールを実施しており、平成26年4月には校区自治会の総会でジュニア・シニア・サポートセンター(JSSC)の設立を承認されたことをきっかけに、地域自治会と協働したパトロール等を実施している。具体的な活動としては、登下校時の防犯・交通安全活動、通学路の点検、学校との情報の交換や、70歳以上の方の現状の把握、高齢者の方が参加できる行事の実施などに取り組んでいる。高齢者の支援については民生委員・児童委員と協力し合うことで、総合的なサポートを行っている。</p>