

創刊号

# NPOフレイルサポート仁淀川通信

発行日：2024. 4. 30

発行者：NPO法人フレイルサポート仁淀川 広報部

担当：片岡稔和 ☎ 090-1454-5266

～笑顔よ～♪ しっかり食べて、動いて、出掛けるんぞね♪～

## 創刊にあたり

会員の皆さん、サポーターの皆さんには、お変わりなくお過ごしのことと思います。日頃は、フレイル予防活動にご協力いただき感謝申し上げます。フレイルチェックから始まった活動は、サポーター養成、そして、ハツラツツと早くも6年になろうとしています。最初のころは、本当の中身もわからず始めた活動でしたが、皆さんの頑張りと努力によって、おかげさまで、今日を迎えることができました。有難うございます。今では皆さん(住民)の力が、いかに凄いのか、素晴らしいのか、実証されたと確信しています。そしてこのたび、機関紙創刊という運びになり嬉しく思います。これからは、この機関紙がより、皆さんのお役に立ち、絆が深まる手助けになれるよう、全員で盛り立ててまいりましょう。最後に、皆さんの頑張りと多大なお力添えに感謝申し上げ、創刊にあたっての言葉とさせていただきます。



NPO法人 フレイルサポート仁淀川 理事長 山中喜郎

## 創刊に寄せて

飯島 勝矢 東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長・未来ビジョン研究センター教授  
人生100年時代と言われる世の中になり、心身機能を維持しながらいつまでも元気で自立した日常生活を過ごしたいですね。これはすべての国民の願いなのでしょう。フレイルの考え方は多面的(身体・精神心理・社会性)であるため、フレイル予防は「まさに地域づくり」そのものなのです。それを具体的に地域に根ざす形を実践してくれているのが「NPO法人フレイルサポート仁淀川」の皆様です。フレイル予防のための3本柱の趣旨を踏まえ、ハツラツツによってどんな住民も友達になり、楽しく継続し、結果的に身体も心も元気になっていく。まさに、1ランク上の自分に出会うことができるまち「仁淀川町!」。そして笑顔と笑いの絶えないまち「仁淀川町!」。どんな人も引き込まれていくまち「仁淀川町!」。この地は、私、飯島の目指す【原点】を実現してくれている健康長寿・幸福長寿のまちです。すなわち、日本のモデル地域であることは間違いありません。



## 創刊に寄せて

古味 実 仁淀川町 町長  
仁淀川町の最も大きな課題は、過疎高齢化です。合併以来人口は急激に減少し、高齢化率も上昇、現在56%を超えています。高齢者が多いことは決して嘆くことではなく、健康長寿であれば喜ばしいことです。そのためには予防が必要です。フレイルは、完全に介護が必要な状態ではなく適切な生活改善や治療などを行っていくことで生活機能が以前の状態に改善する可能性があると言われています。この可能性を実践しているのが、「フレイルサポート仁淀川」です。いきいき楽しく元気な取り組みにより、その輪は広がり、黄緑や赤のシャツを着た会員さんを多く目にするようになりました。仁淀川町としては、この取り組みにより要介護状態に陥ることを避け、元気な高齢者が一人でも多く増え、結果として介護給付費や、医療費の抑制につながることを期待しています。この活動が長く続くことを期待しており、そのためには、明るく・楽しく・元気で・仲良く活動して頂きたいと思っております。皆さん、これからも介護予防活動、フレイル予防活動の取り組みを宜しく願います。



## 機関紙発刊にあたって

神谷 哲朗 東京大学高齢社会総合研究機構 学術専門職員  
NPO法人フレイルサポート仁淀川が誕生して3年になりました。仁淀川町は緑豊かな自然に抱かれた高知県中山間地域ですが、この法人の発足とフレイルサポーターの皆様の歩まれて来たご活躍が、地域の魅力づくりにとどまらず、その発信力を高めることで中四国だけではなく、やがて全国に届く新たな取り組みとして、今回機関紙が発刊されますこと心よりお喜び申し上げます。この機関紙を通して多くの地域で伝統豊かな活動にも一助となり、すべての人がいつまでも健康で住み慣れた地域に、暮らし続けられるまちづくりに寄与していくことを御祈念しております。やがて次の世代もまた、この町に生まれて育って、住んで良かったと思える持続社会を目指して頑張っていきましょう!



## 創刊に寄せて

鎌田 実 東京大学名誉教授、一般財団法人日本自動車研究所 代表理事・所長

中山間地域では、人口減少が続き、消滅の危機があると言われてはいますが仁淀川町では、東京大学高齢社会総合研究機構のフレイルチェックからスタートして、NPOが設立されハツラツツの活動、さらには、まちづくりに関するところまで活動を広げています。

当面の大幅な人口減は避けられませんが、皆で地域の将来を考え一人一人ができることを重ね合わせることで魅力のある地域づくりが可能と思っております。

そこにおいて移動の問題が重要です。

まちづくりとモビリティに関して、全国の過疎地域のモデルとなる事例を、是非、仁淀川町で実践し、フロントランナーとして全国に発信して行くようになってほしいです。

弊社としても非常に期待しており、応援していきます。



## 創刊に寄せて

倉本 秋 一般社団法人高知医療再生機構 理事長

家もある、本籍地でもある仁淀川町に生まれた『フレイルサポート仁淀川』、そして「ハツラツツ」の活動を頼もしく見せてもらっています。

活動をお手伝いするようになったのは、つい1年半前のことですが、ともに支える(全員の能動性と利他性)は、驚くばかりです。

高齢化率が56%で、ほぼピークを打とうとしている町で、「からだどころ、そしてつながりの、フレイルに飲み込まれない最先端の暮らしモデル」が誕生することは、儚い夢ではなく、確かな目標がすべての市町村に提示されることになると信じることができる、心弾む出来事です。

死の準備ではなく、今日と明日の目標づくり、そしてその共有と達成です、ご同輩！



## 役員紹介

①住所 ②趣味・特技 ③生き甲斐 ④好物 ⑤最近嬉しかったこと ⑥夢

### 理事長 山中喜郎(78)



- ① 岩丸
- ② スポーツ観戦、歌謡曲
- ③ みんなの元気・お酒
- ④ 馬刺し、クジラの刺身
- ⑤ シンポジウムの大成功
- ⑥ 100歳まで元気に生きる！

### 副理事長 山崎幸彦(70)



- ① 名野川
- ② ランニング&ロードバイク
- ③ シニアの皆さんが元気になること
- ④ お肉、ポテトサラダ
- ⑤ 「さくらちゃん」が来たこと
- ⑥ 高知県の黄緑の仲間と全国へフレイルチェックに出かけること

### 理事1 神谷哲朗(70)



- ① 宇都宮市(栃木県)
- ② 昔 剣道、今 家庭菜園
- ③ 社会貢献できること
- ④ カツ丼 と 幸楽のウナギ飯
- ⑤ 5人の孫たち
- ⑥ 120歳まで生きるぞ！

### 理事2 北平地則夫(74)



- ① 加枝
- ② 地質・植物・歴史の研究、庭の整え
- ③ 命の鎖(子・孫)
- ④ 嫁さんの味噌汁
- ⑤ 庭先のジャングルを剪定できたこと
- ⑥ 菜園と果樹、花木をスッキリさせる

### 理事3 山中 あや(70)



- ① 森
- ② 作って食べる
- ③ スカッシュバレーで笑うこと
- ④ 豆類・野菜類
- ⑤ 健幸
- ⑥ 生涯現役

### 理事4 片岡稔和(71)



- ① 森
- ② 詩吟、剣道、俳句、カラオケ
- ③ 詩吟と家族
- ④ 昔酒、今ノンアル
- ⑤ 92歳の母がハツラツツ開始
- ⑥ 我がNPOの歩みの映画化

### 理事5 山崎里美(71)



- ① 名野川
- ② 木の実・貝殻などのリース作り
- ③ 仲間と健幸寿命を延ばすこと
- ④ 焼き魚・果物
- ⑤ シンポジウムの大成功
- ⑥ 90歳でお支えさん

### 理事6 川村美子(79)



- ① 岩丸
- ② いま、楽しげなこと探し中
- ③ 仲間とハツラツツ・ヨガ
- ④ 肉・果物
- ⑤ 孫たちと食事ができたこと
- ⑥ ハツラツツを一生仲間と楽しむ

### 理事7 大窪征勝(80)



- ① 森
- ② 旅、今できるスポーツ、自然風景写真
- ③ 元気でやりたいことをやる
- ④ 果物、アルコール少々
- ⑤ ハツラツツ仲間との出会い
- ⑥ 祖父の行年104歳まで生きる

### 理事8 小松仁視(62)



- ① 香南市野市町
- ② 花を眺めてポーっとすること
- ③ 黄緑のお仲間たちの笑顔
- ④ 鮎の南蛮漬け、果物
- ⑤ 仁淀川町サポーターは若々しい！と驚かれた
- ⑥ 長生きを心から喜び合える社会の実現

### 監事1 若藤 仁(88)



- ① 森
- ② スポーツ観戦
- ③ 今を元気にハツラツと生きる身になることを期待して
- ④ お酒(週2休の堅持)
- ⑤ 高齢者叙勲
- ⑥ 曾孫の成長

### 監事2 吉村 均(84)



- ① 大崎
- ② ゴルフ
- ③ 孫の成長
- ④ ステーキ
- ⑤ ゴルフの優勝
- ⑥ 夫婦で元気で長生き

## NPO新年会(総会・演芸会)開催さる!



1月26日(金)12:00~大崎交流センターにて「NPOフレイルサポート仁淀川」の新年会(総会・演芸会)が開催されました。

議事に続いて、作業療法士会の、杉本さん率いる花魁(おいらん)一座(田本一座)の芸には驚きと大爆笑におひねりも飛び、また、理事長 喜郎さんと作業療法士の金久さんの二人羽織り(・・・♪泣くなよよし♪)など多種多芸の



出演者の芸に観客の会員の皆さんにも大ウケ、大満足でした。それにしても「NPO仁淀川」の面々は芸人が多い!

いや、日頃の仲間を思う気持ちが弾けたのではあるまいか。

あまりにウケたので、「また来年も」との声に「いやいや、1年も待ったらわしゃ死ぬ、半年ごとにしてや(笑)」の声多く、即決で今年6月19日(水)に決定しました。

皆さん、さらに芸を磨いて楽しませてくださーい!



## 「さくら」が来た!



2月26日(月)我がNPOに、日産の電気自動車「さくら」が来ました。

内閣府の「戦略的イノベーション創造プログラム(SIP)」の一つに、一般財団法人日本自動車研究所(代表 鎌田 実 先生)が提案・採択されたものです。

研究テーマは、「移動手段の手当てが地域づくり活動に与える福祉的効果の検証」です。この研究で鎌田先生が、仁淀川町をモデル地域の一つとしたことにより、「さくら」が来たという次第。

今後5年間の研究で住民主体のフレイル予防や「ことづくり」、新たな生活圏の構築が目標。平たく言えば、「さくら」に乗って「楽しいお出かけ」によってフレイル予防につなげようとの試みです。

我がNPOでは、この車両に「ハツラツ」のキャラクターを纏(まと)い、町内外へのお出かけに活用しようと大いに意気込んでいます。

皆さん、大いに利用しましょう。アイデア募集しますのでよろしくです。

## 第3回「人口減少下における持続可能なまちづくりシンポジウム」開催さる!

3月16日(土)13時~16時 土佐市複合文化施設「つなで」ブルーホールにて、200人の参加と10組のオンライン参加で「人口減少化における持続可能なまちづくりシンポジウム」が盛大に開催されました。

主催: NPO法人フレイルサポート仁淀川・仁淀川町

共催: (一財)日本自動車研究所

協力参加自治体: 大豊町・四万十市・徳島県那賀町



基調講演では、東京大学高齢社会総合研究機構長・未来ビジョンセンター教授 飯島勝矢先生の「健康長寿と幸福長寿~フレイル予防はまさに地域づくり~」について、ご講演がありました。

大豊町での取り組みで、阿波踊り?を満面の笑顔で踊る高齢男性、3人のほほえみ返しのキャンディーズ、ハツラツでの全員声出しに対して、【原点はここに!】と力説されました。

また、仁淀川町の取り組みについて、【住民の底力】新しい仲間が続々と新規参加、心積もりノートの独自展開、「ハツラツ」のさらなる進化などに触れ、日本のフレイル予防のまさに先端を走るお手本、大豊町とも連携し高知県を引っ張っている。と称賛のお言葉がありました。

これに続いて、作業療法士会の有光さん、金久さん、仁淀川町・大豊町・四万十市のトレーナーの活動発表のあと、パネルディスカッションがあり、最後に総括コメントとして、東京大学高齢社会総合研究機構・未来ビジョン研究センター客員研究員、(一財)医療経済研究・社会保険福祉協会理事長 辻哲夫先生のお言葉が、次のようにありました。

「ハツラツははじめ生き生きとした報告に勇気を頂いた。感動のひとつ。鯉さんとお支えさん、本来あるべき姿、仁淀川の奇跡と呼んでいる。日本中で話させてもらっている。自分の努力でよくなる、励まし合うことと一体、これができている。頑張る住民に作業療法士が伴走する、その後ろに役所がいる。この形が仁淀川の奇跡であり、大豊町・四万十市の奇跡に発展して行っている。皆様は日本の未来を握っている。地元住民が頑張る気持ちを持っているということ。フレイルを起点とする皆様の動きは、日本の希望だと感じている。皆様が頑張り続けること自体が日本全体の励みになる。本当に感動しました。」

→いつもながら、辻先生の愛情あふれる高揚感のあるジンとくる講評に、一同、感謝と尊敬の大拍手でした。

最後に、「人口減少下におけるモビリティの話題」と題して、東京大学名誉教授、一般財団法人日本自動車研究所 代表理事・所長 鎌田 実先生より講演いただきました。

「先ほどの皆様の活動報告、素晴らしかった。この活動には移動が大事。移動モビリティについて考えてみたい。

地方では移動手段はマイカーが主体だが、マイカーに乗れなくなったらどうするか。

仁淀川町にも公共交通がある。町民バス、コミュニティバスの実態はどうか、

昨年、仁淀川町のフレイルサポーターの皆さんに全便乗ってもらって調査したところ、バスが住民の生活を支えていることがわかった。

ただ、トータルで使っている人が多くない、週に1回しか無い、一日数便しか無いといった不便さも。

こういう支えられないところを、住民共助で将来移動手段で変えていく。

これを先ほどの「さくら」で住民支援で補完していく。

仁淀川町が魅力あるまちになるには、移動手段が大事、公共交通・住民・地元交通事業者・役所が皆で、まちの将来像を議論していただきたい。」

→私たちNPOも公共交通はじめ移動手段について、「さくら」の活用も含め自分事として議論していきたい。

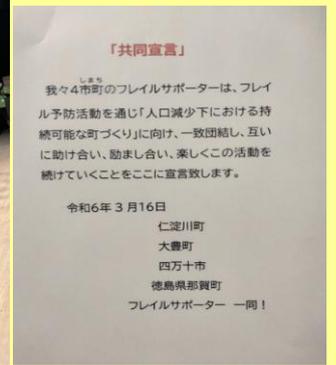
また、鎌田先生執筆の本(3月発売)「移動困窮社会にならないために」を読んで勉強していきたい。



プログラム最後は、仁淀川町、大豊町、四万十市、徳島県那賀町4市町のサポーターの皆さんによる、共同宣言を声高らかに読み上げ、盛況のうちに今回の幕を閉じました。

閉会后、デマンド交通の見学でお世話になった、兵庫県養父市の社協の二人が会場に残っておられ、盛会のお祝いの言葉をいただき、再会を親しく祝し合いました。

また、同日の夜は、仁淀川町長、企画課長他とJARI(日本自動車研究所)さん、養父市の公共交通の方々、豊岡市の千葉医師らと、我がNPOとの交流会が「秋葉の宿」にて開催され、大いに盛り上がりました。



## フレイルサポーターの集い in大豊町

3月17日(日)10時~14時 NPO法人全国フレイルサポーター連絡会連合会(全サポ連)の初の試みとして、「県や市の枠を超えてサポーターとトレーナーが集うハイブリッドの集い」が開かれました。

全サポ連から、飯島先生、IOG佐藤客員研究員が現地参加。

大豊町は総勢30名余り。

オンライン参加は、平塚市から。

我がNPOからは、理事長の山中喜郎、山崎幸彦、吉村均、片岡稔和、和田こずえちゃん、そして司会の小松仁視。

トレーナーからは、作業療法士の有光さん、金久さんが参加。

始めの1時間、小松さんの愉快的な熱弁の間、俺の出番はいつ?と焦りが見え始めていた飯島先生も、弾けるような愉快なトークで会場を沸かせました。

飯島先生から、「ハツラツは飯島の次なる何かだった。住民の原点に出会った。まさにこれなんだ!そして大豊もハツラツ、嬉しい。平石さんの見た景色、みんな元気かよ、仲良くやろうよ。支え合いの仕組み、僕の目指している原点、僕の方が元気もらった。温かい気持ちで帰れます。」

とのコメントを残され、大豊を離れられました。

とにかく笑っぱなしの集い、初の試みは大成功だったと思う。そしていつしか、森の一本桜も見事に開花していた。(片岡)



~お知らせ・今後の予定~

- 5月2日(木) ハツラツ第17期生・第18期生 卒業式
  - 5月8日(水) IOGレオ君とハツラツ卒業生「語らい会」
  - 5月9日(木)~7月29日(月) ハツラツ第19期・第20期
  - 6月19日(水)10:00~ NPO通常総会・芸能祭
  - 6月23日(日)~24日(月)
- 広島県作業療法士有志による視察・ハツラツ体験
- 7月2日(火)~3日(水) サポーター養成研修(予定)
  - (日程調整中)大豊町との交流・勉強会
- ゲスト:酸素吸入器(在宅酸素療法)を背負い、機器を「わたくしの相棒」と呼ぶ大豊町サポーター

~編集後記~ ここまで読んでいただき、ありがとうございました。やっと創刊号が発行できました。東京大学の先生方、倉本先生、古味町長には、ご多用のなか、寄稿していただき、ありがとうございました。

今後は、この機関紙が、皆さまに愛され、互いの絆を結び合う一助となれるよう頑張りますので、何卒、ご協力のほど、よろしくお願いたします。また、もっと楽しい読み物になれるよう、皆様からの投稿、アイデアなども随時、受け付けていますので、お気軽にお知らせください。

では、次号、ご期待ください!

夏場に向かいます。頑張りすぎんようにね 🍎