

限界集落は人も地域も衰弱していく。 何も対策せざなりゆき任せでいいのか？

「上郷健交サロン」も今年で7年目を迎えました。参考にすべきモデル地区も事例も分からず、手探りで進めてきました。2つの柱を軸に、住んで楽しい自立した地域を実施してきた活動です。

地域課題 2014年 民生委員として全戸訪問して気づいた、限界集落の危機的現状

- ・上郷地区（46世帯：74人）
- ・4人に3人は65歳以上
- ・3軒に1軒は単身者

孤立、交流の希薄さ、
知識情報不足

衰弱する一方！？
病気、災害時どうする！？

取組み発動 2016年 サロンを立ち上げる



改善・深化 住民主体で試行錯誤を重ねる

■こじか筋力体操（週1開催）+ パタンク

さらに… **体力維持向上** **楽しい！！**

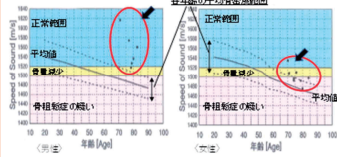
＜研修・勉強会＞
健康寿命とは／介護保険制度／介護施設見学
運動・減塩味覚チェック など

＜娯楽＞
忘年会／花見／合唱会／演奏会 など

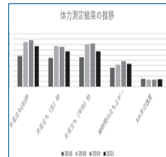
↑ 意図的に、意識・知識の向上に努めた



○骨密度測定



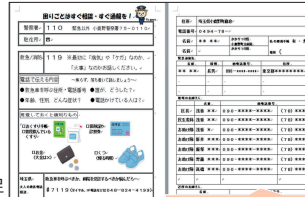
○定期的な体力測定



素晴らしい結果が！

■急病、災害など緊急時の対応を話し合い

＜急病時＞
救急車到着まで
約24分!?
しかし、子供は
遠方ですぐに
駆けつけられない



『地域お助け隊』発足
『緊急時掲示板』設置
(全世帯)

近所同士で
助け合いの確認



＜災害時＞
ハザードマップ
危険地区が多い。
⇒ 『緊急避難
支援者名簿』

「お散歩見守り隊」も！

倉根7・8区（上郷地区）緊急避難支援者名簿（単身高齢者・移動手段のない方）

氏名	住所	電話番号	車	車庫	車種	備考
倉根 幸	鹿野町 倉根 1-1-1	028-282-XXXX	あり	あり	軽自動車	単身・高齢者
倉根 幸	鹿野町 倉根 1-1-1	028-282-XXXX	あり	あり	軽自動車	単身・高齢者
倉根 幸	鹿野町 倉根 1-1-1	028-282-XXXX	あり	あり	軽自動車	単身・高齢者
倉根 幸	鹿野町 倉根 1-1-1	028-282-XXXX	あり	あり	軽自動車	単身・高齢者

2019年 台風時に
話し合いをし、活用

2021年 ■上郷「花の会」を発足

ねらい：高齢化で
地域が荒廃していく中、花木
を植樹し、美しい地域を未来に残す。

急斜面にも負けず、
数年後の開花に向けて活動中 →



■変化する住民意識（参加者25名にアンケート調査）回答者平均年齢79歳



健康寿命が伸びていると思うか？
健康への意識と知識が高まったか？
助け合える地域になってきたか？
楽しい地域になってきたか？

参加者全員
「はい」と回答
意識が向上した



6年の活動から感じること 限界集落の大きな流れは変えることはできないが…

- 皆が集えば楽しくなるし、不安が小さくなる。
- 話し合えば解決できることもある。
- 地域への奉仕は“生きがい”となる。
- 一人ひとりが、自分にできることをできる範囲で。

助け合いの中で「この地域で生まれ、過ごして良かった」と感じてほしい。

埼玉県秩父郡
小鹿野町



YouTubeで
配信中

