

## ～健康寿命の延伸で安心・安全・元気なまちづくり～

名前（年齢）	あんらく ゆきまさ 安楽 幸政さん（79歳）
地域	宮崎県都城市
活動概要	「定年退職後、地域の皆様に恩返しをしたい」との思いから民生委員を引き受け、地域高齢者との交流と健康寿命を伸ばすことの重要性からスポーツ交流を活発に実施している。また、高齢者の見守りにも力を入れている。
表彰の種類	過去に培った知識や経験をいかして、それを高齢期の生活で社会に還元し活躍している事例
キーワード	グラウンドゴルフ／ミニボウリング／地域づくり／友愛ネットワーク

\*年齢は、平成25年4月1日時点

### ■活動のきっかけ

#### 民生委員就任をきっかけに健康寿命を考える

平成6年（61歳）定年退職後、地区の高齢者クラブに入会し、社会教育指導員を3年間務めて、平成9年（64歳）に民生委員児童委員に就任しました。そして、高齢者との交流の必要性を感じ、平成11年に地元の一万城高齢者クラブに入会しました。また、高齢者の健康維持には、グラウンドゴルフが健康寿命を伸ばすのに最適と考え、地区グラウンドゴルフ協会に入会しました。民生委員の就任により、地域の高齢者の見守り等通じて高齢者と関わりを持ち、それが高齢者クラブの活性化と普及、グラウンドゴルフやミニボウリングの普及に努めるきっかけとなりました。



ミニボウリング大会での安楽さんの様子

### ■活動内容や現在の活動状況

#### 健康寿命の延伸に貢献

子ども3人が、地域の方々にお世話になり立派に育ったことの恩返しとして、民生委員児童委員を平成9年から平成23年3月まで務めています。この際に担当した地区の独居老人の見守りなどの活動が、高齢者の健康寿命の延伸に貢献する活動の元となっています。

高齢者の健康維持に最適といわれているグラウンドゴルフの普及に努め、現在、地区のグラウンドゴルフ協会会長を務める傍ら、都城市グラウンドゴルフ協会理事も兼ね、会員数2,000名の大会の企画運営にあたっています。



友愛ネットワーク活動の様子  
(写真後列右端が安楽さん)

健康寿命を伸ばすスポーツの一つに数えられるミニボウリングの特性を理解し、更に簡略化してより高齢者が楽しむことのできる競技の進め方、ルール、スコアカードの活用の仕方などを考案し、ここ 10 数年にわたり、都城市高齢者クラブ・ミニボウリングルールと準用しています。現在、県全域に普及するために活動しています。



老人クラブのウォーキングの光景

退職後に入会した老人クラブは、123 歳まで健康を保って豊かな人生を送ろうとの意味を込めて

「一二三会」と名付けられています。現在会員数は 78 名で、安樂さんはその会長を 14 年間務めています。13 年前（平成 12 年）に福祉ネットワークを結成し、一二三会の友愛ネットワーカー 12 名が、①安心して暮らせる地域、②まわりの人の温かい心に包まれた地域を目指し③できる時、できる事を、心をこめてやろう、を目的として活動しています。独居高齢者などの見守り活動を継続した結果、平成 22 年度に厚生労働省委託事業である、認知症介護研究・研修仙台センター実践モデルの全国 4 か所の一つに指定されました。

## ■ポイント、工夫している点

### 自ら考案したソフトで活躍

グラウンドゴルフ及びミニボウリングでは、自ら作成したソフトを用いて、試合終了後の得点集計を短時間でできるように工夫しています。

平成 24 年、数々の活動に対し宮崎県知事から「みやざきシニアパワー章」が授与されました。

## ■その他の活動

### 安心・安全なまちづくりを目指して

妻ヶ丘地区は、人口 2 万人で都城市 15 地区の中で一番大きな地区です。平成 22 年にまちづくり協議会ができて、ミニボウリングクラブ、グラウンドゴルフクラブ、友愛ネット活動、歩こう会、ふれあいまつりなど、区民の親睦交流が深まるように尽力しています。

安樂さんは現在でも一万城東部高齢者クラブ会長、支援センター協力員、妻ヶ丘地区高齢者クラブ連絡協議会会長、妻ヶ丘地区のまちづくり協議会運営委員、単位クラブ等々の役職を務めるとともに、地区会員の健康寿命の伸長に役立つ活動を推進することに生きがいを感じています。

### 〔本人インタビュー〕

地域の皆さんの安心・安全・元気づくりなどの健康寿命の延伸に関わる活動、事業に積極的に努力することで、自らも喜びを感じる人生を送りたいです。具体的には、自治公民館地域から妻ヶ丘地区までまちづくり協議会をとおした活動を活発にして安心・安全見守りネットワークの確立、高齢者クラブ・高齢者学級の加入率向上とスポーツや社会教育の活性化並びに障害者などを含めた社会弱者へのさらなる援助交流事業の推進に努めたいです。