

令和6年度第1回「OPEN！みんなで話そう！やまさき市長とともに」概要

日 時	令和6年7月20日(土)10:00～11:40
場 所	市役所第二庁舎 会議室A・B
テーマ	中高年世代が運動を継続して、運動習慣をつけるには
出席者	市民13名
	山崎市長、市民交流部職員4名、健康福祉部職員7名

1. 開会

- (1) 市長挨拶
- (2) 本日の流れについての説明
- (3) 自己紹介

2. 市民と市長との意見交換

- (1) 健康福祉部によるテーマの説明(20分程度)
- (2) 意見交換

- ア 【司会】本日のテーマである「中高年世代が運動を継続して、運動習慣をつけるには」ご意見をいただきたい。
- イ 最近20年ぶりに弓道を再開して、この後もスポーツセンターへ弓道をしに行く。あと趣味として畑で野菜を栽培している。西公民館でコーラスもしている。催し物には参加するようにしている。健康維持のために行っていることは、煙草は60歳で止めてお酒も飲まない。かりん酒を毎日少しずつ飲むようにしている。80歳で退職し、80歳を迎えてから色々な趣味を楽しみながら青春時代を送っている。
- ウ 【市長】精力的に色々な活動をされていて、お仕事も80歳までされて、今、青春時代が一番楽しい時期を社会の皆様と一緒に過ごしていращやる。宝塚市は非常にスポーツが盛んで、姉妹都市である松江市とスポーツ交流が盛んである。子ども同士のスポーツ、大人同士のスポーツの交流もしている。子どもたちによく言うのが、「道」のつくスポーツは身体だけではなく心も鍛えることができる。男女問わず楽しく交流するのが一番かと思う。
- エ 現在76歳で、今年3月末に退職した。健康をいかにキープするかが重要であると思う。家から出てよく動く、頭を使う。この2つが大切だと思う。まず、外に出るということについては、私は机の前にカレンダーを貼っている。カレンダーの空白のところを埋めて、外に出る機会を設けることを心がけている。団地集会所、スポーツセンター、西山小学校で週3回卓球をし、仁川の教会で週1回英語の学習をしている。付箋には新聞や広報だからづか、宝塚友の会、西宮芸術文化センターの情報からイベント情報を集めて書いている。そうやって外に出ていき、私は1日1万歩、妻は7千歩を目標にしている。6月には健康福祉部長より表彰状をいただいた。あとは国内外の旅行も年間スケジュールに入れて楽しんでいる。最近では、スペイ

ンへ4日間旅行をし、2万歩前後歩いた。また、頭を使うために午前中は英字新聞を読み、英語関係のラジオを聴いている。午後は日本語の小説を読んでいる。あとは、自分の包丁とレシピを買って料理をしている。将来的にはさらにレパートリーを増やしていきたい。頭を使う、外に出て身体を動かすにしても楽しみながらやるというのが重要である。カレンダーに「人・本・旅」と書いているが、地域の人と交流し、本で学習し、旅で感動を味わう。

オ 【市長】身体を動かさないといけないと思うてしまうが、頭を使うことも重要である。また、旅で感動を味わうとおっしゃっていた。身体・頭・心の3つのバランスをとることが健康寿命を延ばしていく秘訣だと思った。料理はとても難しい。少しの加減で味が変わってしまう。健康のために食材の使い方を考えることで頭を使う。食べる時は美味しいから感動する。料理は頭と心を同時に使うことができる。大変参考になる。

カ 市内で環境活動をする団体に所属している。当団体は80歳代の方も活躍されており、健康の秘訣を聞いている。当団体の事業で自然の活動をする時に、子どもたち向けのイベントを春・秋の時期に開催することが多い。その時期は、毎週のようにイベントがあるため健康を心配するが、むしろ元気だとおっしゃる。小学校に出向いて話をすることも多いが、いきいきとして血色がいいように思う。反対に2月はイベントがないため曜日感覚がなくなり、体調を崩しやすいとおっしゃっていた。何かイベントに向けて準備をしたりしているほうが励みになるのではないかと思う。あと、若い人と話すということも大切だと思う。若い人に合わせて話すと自分も同じ世代になっているのではないかと思えるということを聞く。若い世代と交流するイベントをたくさん企画して、生き甲斐を感じてもらいたいと思う。また、小学校内を歩くだけでもかなりの歩数を歩いているし、楽しいという声を聞いている。当団体の活動とは違うが、宝塚自然の家のバーベキュー場で使い終わった炭を炭団として再生している。炭団を使うイベントを企画している。今後も活動を継続していきたいと考えているため、実際に使ったことがある方にお話を伺いたいと思っている。リサイクルや防災のこととして子どもたちに伝えていきたいと思っている。

キ 【市長】健康の話とは少し違うかもしれないが、今の子どもたちに昔の文化や遊びをつないでいくことは大切であると思う。子どもたちの将来の分岐点で、自分が思う道を選んでいくにあたって、少しでも多くの経験や知識を持ってほしいと思っている。知識を入れることは出来るが、経験は子どもたちになかなかさせてあげられない。実際に使ってみることとネットで観ることは全く違う。世代をつなぐという意味でも、子どもたちに経験を伝えていくこととして、大変素晴らしい活動をしていただいている。健康については、目標があればそれに向けて頑張る。自分のペースで生きがいを見つけていくことは大変良いことだと思う。

ク 皆様は様々な活動をされているようだが、私は全く歩いていない。昔病気を患い、全身に力が入らない状態であった。現在、病状は回復して元気になった。本日色々な資料をいただいたので、できるところから少しずつやっていこうかと考えている。市長にお伺いしたいこととして、高齢者に大変多くの予算を付けていただいている、大変ありがたいことではあるが、生産人口に多くの予算を付けていただきたいと思っている。今後もバランスを見て、少子化対策及

び生産人口になる人を増やすようなことに予算を付けていただきたいと思います。

- ケ 【市長】お身体のことを考えて、無理なく身体を動かしていただければと思う。私は高齢者の方々も生産人口であると考えている。たくさんの経験をお持ちで、様々な場所で活躍されているので、高齢者の方なくしては宝塚市政が進むことはないと思っている。宝塚市は全国でもまれな、30歳代女性と0～10歳の子どもの流入が流出よりも多いまちである。この理由はすぐに分かるわけではないが、調査していく中で、子育て世代がマイホームを建てる際に宝塚市を選んでくれているのではないかと分析がされている。宝塚市は緑がすぐ近くにあり、空気がきれいな住環境の良いまちだと言ってくれる方が多い。少子高齢化を乗り越えていくためには、女性に選んでもらうこと、ずっと住み続けていただくことが重要であると考え、すべての世代にバランスよく予算を配当している。ただ、特に宝塚市は「こどもまんなか応援サポーター宣言」したまちであるため、バランスよく予算を配当しながら、少しでも子ども達のための事業に力を入れさせていいただいている。人口が減少すると税収も減少していくが、必要なところにバランスよく予算を配当することが大切であると考え。
- コ 現在75歳で、宝塚ラグビークラブに40年間所属している。現在も県外のチームと試合をしているが、高齢になってくると試合に出場するのが難しくなるメンバーもいる。そういうメンバーで山登りや街歩きをしている。運動を継続するコツとして、運動後に気心の知れたメンバーと一杯やるのが楽しみで続けている。また、引っ張ってくれるリーダーが歴史や場所に詳しいとていい方。難しいかもしれないが、このリーダーづくりを市にサポートしてもらえると活動も広がっていくと思う。例えば、阪急とコラボしてイベントを企画してもらえたらどうかと思う。もう一つ、市の取り組みで表彰状だけではなく、プラスアルファを付けてもらえるとさらによくなるのではないと思う。また、市長とのウォーキングに参加させていただいたが、いくつかのコースでレベル分けをして今後実施していただきたい。
- サ 【市長】チームに強いリーダーがいるとその人をみんなが頼って動いていく。リーダーが高齢化しているということで、現在宝塚市では「づか塾」でボランティアを育成する講座をしている。そこを卒業された方が市内様々なところでボランティアとして活動してくださっている。また、「シニアカレッジ」ではかなり専門的なことを学んで、宝塚市の歴史を学んだり、フィールドワークをされている。この中からリーダーが出てきそうだった。市長とのウォーキングは涼しくなったら再開しようと思っているため、その際は工夫してみる。
- シ 地域に密着した活動をしており、安倉の公園で毎朝ラジオ体操をしている。コロナ禍と参加者の高齢化で参加者が減っている。参加者が増えるよう開催時間帯や場所を検討している。またいきいき百歳体操も同様に参加者が減っている。素晴らしい活動であるため、足を運んでもらえるように検討している。宝塚市はモルックやポッチャといったニュースポーツが盛んで、出前講座のようなかたちの活動を行っている。参加されている方々は、勝敗があることにより、いきいきとモルックをされている。障害者の方も参加していただけるよう声かけをしていきたいと思っている。
- ス 【市長】いきいき百歳体操をされている場所に伺うと、参加者が増えて場所が狭くなっている。

ラジオ体操の場所も含めて相談してもらえたらと思う。ニュースポーツは、障害者の方や子どもも参加できる。モルックは計算もするので頭も使う。そういったものを使いながら、世代を超えて健康寿命を延ばす活動ができればいいと思っている。

- セ 【高齢福祉課】あるいきいき百歳体操のグループでは、週1回の開催だったところを週2回に分けて開催し、会場の密度を下げる工夫をされているところもある。
- ソ いきいき百歳体操を始めて10年になる。認知症予防として脳トレも取り入れている。また、朝の子どもの登校時の見守りも行っている。子どもと会話することで自分も元気をもらっている。今後も継続していきたい。
- タ 【市長】子どもの見守りを継続していきたいとおっしゃっていただいた。大変ありがたく思う。子どもはコミュニケーションをとりにくくなっているが、こちらから声をかけると子どもも返してくれる。子どもは人とコミュニケーションをとることを身体で覚えるので、今後も子どもの見守りは継続していただけると嬉しく思う。
- チ 私もいきいき百歳体操に自治会員として準備等に携わっている。自治会は80歳代の方が多く、いきいき百歳体操の参加者は10数名で固定化しているので、もっとたくさんの方に知っていただきたいと思い、チラシを作って声かけをしている。いきいき100歳体操に参加されている方は自己管理をしっかりされている方が多い。だから、要支援手前にいらっしゃる方には効果的ではないかと思い、民生委員さんに相談した。ご家庭の事情等もあるので、個人的に連絡を取って声かけを行っていく方法しか思いついていない。開催場所も階段があるため、市に相談して補助金が出ないか、工事ができないかと検討している。また、男女で同じ部屋が嫌だという意見もある。私自身が行っている運動として、ポールを使ってウォーキングをしている。普通に歩くよりも有酸素運動において効果的で、足腰への負担が少ない。こういうサークルに入りたいと思ってネットで検索してもないので、宝塚市でサークルができて活発に活動できればいいと思っている。見た目の印象から、ポールや杖をついて歩くことに抵抗がある人も多いが、杖をついて歩くことができる段階が屋外に出て活動できる最後の段階だと思うので、ポールや杖を使って歩くことがもっと普及したら良いと思う。
- ツ 【市長】新しいものを教えていただいた。広報たからづかで周知できないかと思った。ポールを使ってウォーキングをされている方は見たことはあるが、こういった効果があるのかまでは分からないと思うので、改めて話を伺いたいと思う。
- テ 病院に行ったら運動をしなさいと言われるので、無理せずに身体を動かしたいと思っている。2つ伺いたいことがある。1つ目は、コロナ禍前にスポーツセンターで水泳の競技大会があった。今は開催されていないようだが、大会は復活しないのか。2つ目は、新しいクリーンセンターが完成したら腐葉土の無料配布が再開されるのか伺いたい。家庭菜園も自分のペースでできて、身体を動かすことが出来る。
- ト 【市長】スポーツセンターで開催されていた水泳の競技大会については社会教育部に確認する。新しくできるクリーンセンターは、かなりエネルギーに配慮したものになっている。ゴミ処理をすることによって発生する熱をエネルギーに再生する施設になるので、もしかしたら腐葉土

がでないかもしれない。詳細はクリーンセンターに確認する。

- ナ 【高齢福祉課】水泳の競技大会をネットで確認すると、8月25日に予定されている。ただ、申し込みが明日までとなっている。
- ニ 自宅で子ども食堂の活動をしている。また以前は自宅でサロンもしていた。サロンをしていて思ったのは、家から出て人と話をすることが大切だと思う。話することで頭がはたらく。高齢者にとってはサロン、いきいき百歳体操、ガーデニングがとてもいいと思う。あと先ほどおっしゃっていたポールウォーキングもいいと思った。
- ヌ 【市長】子ども食堂、ありがとうございます。また、会話をして脳を刺激することが大切。サロンのような話ができる機会を設けて、たくさんの人と交流できるような取り組みをしていきたいと思う。

3. 閉会

(1) 市長挨拶