

# town

小さな拠点づくり

Creating a small base



私たちの町をご紹介します



雲南市

阿用地区

(阿用地区振興協議会)

## 阿用川沿いに広がる 里山での高齢者支援

阿用地区は島根県東部の内陸部に位置し、地区の中心を流れる阿用川に沿って田畑が広がる静かな里山です。「阿用」という地名は『出雲国風土記』にもある、ひとつ目鬼伝説に由来しています。

自然が豊かで、近隣にはスーパーや病院などもある生活のしやすさから、近年は移住を希望する人も増えています。しかし、地区の高齢化は年々進んでおり、阿用地区振興協議会を中心に、高齢者の見守りや生活支援、健康維持に取り組むとともに、子どもたちとの三世代交流や、地元の名峰である清久山(せいきゅうざん)の登山道維持活動などを積極的に行っています。



小さな拠点づくりとは？

住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、様々な課題の解決が必要です。そのため知恵を出し合い、計画をつくって出来ることから少しずつ取り組んでいくことが「小さな拠点づくり」です。

小さな  
拠点  
づくり

# idea

小さな拠点づくり

Creating a small base

私たちの  
アイデア

雲南市

阿用地区

(阿用地区振興協議会)



住民同士が  
無理なく支え合う  
「高齢者見守り」

目標

活動内容

きっかけ

阿用地区は、雲南市の中でも早くから高齢者福祉に取り組むとともに、子どもたちの農業体験や宿泊体験といった教育支援も活発に行ってきました。こうした交流を通じて、地域全体で子どもたちの見守りができるような環境づくりを目指しています。また、高齢者自身も健康で自立した生活を維持できるよう、体操などの事業を今後も継続していきたいです。

地区の高齢化が進む中で、特に力を入れている活動が高齢者の見守りです。自治会の福祉委員を中心に、夜間に家の灯りがついているかの確認や、自治会内での情報交換など、無理のない範囲で活動しています。また、見守り活動を行う中で、「阿用いきいき応援隊」が誕生。草刈りや庭の剪定など、困りごとの支援にも取り組んでいます。

2004年の“平成の大合併”による雲南市の誕生をきっかけに、自主組織としての阿用地区振興協議会となり、2006年、地区の活性化を目指した「阿用地区振興計画」を策定しました。現在は「阿用の美しい景観を守り地区民のつながりを大切に健康で心豊かな阿用を創造しよう」をスローガンとし、「地域づくり・地域福祉・生涯学習」を三本柱に、阿用交流センターを拠点に活動しています。



小さな拠点づくりとは？

住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、様々な課題の解決が必要です。そのために知恵を出し合い、計画をつくって出来ることから少しずつ取り組んでいくことが「小さな拠点づくり」です。

小さな  
拠点を  
づくり

# idea

小さな拠点づくり

Creating a small base

私たちの  
アイデア

雲南市

## 阿用地区

(阿用地区振興協議会)



高齢者の健康づくりと  
交流の場を創出する  
「健康長寿の郷づくり」

### まちのひとの声



週に1回の体操は体力づくりだけでなく、気心の知れた仲間と会える楽しみのひとつ。一人では運動を継続するのは難しいですが、みんなと一緒になので続けられています。

### 目標

阿用地区は、雲南市の中でも早くから高齢者福祉に取り組むとともに、子どもたちの農業体験や宿泊体験といった教育支援も活発に行ってきました。こうした交流を通じて、地域全体で子どもたちの見守りができるような環境づくりを目指しています。また、高齢者自身も健康で自立した生活を維持できるよう、体操などの事業を今後も継続していきたいです。

### 活動内容

地域の高齢者の健康維持や介護予防を目的に、2012年から体操事業をスタート。2018年からは雲南市が推奨する「うんなん幸雲体操」を取り入れ、交流センターや4つの自治会にて週に1回活動しています。年間延べ2500人が参加し、健康教室や体力測定会も開催。健康づくりはもちろん、交流の場としても喜ばれています。

### きっかけ

2004年の“平成の大合併”による雲南市の誕生をきっかけに、自主組織としての阿用地区振興協議会となり、2006年、地区の活性化を目指した「阿用地区振興計画」を策定しました。現在は「阿用の美しい景観を守り地区民のつながりを大切に健康で心豊かな阿用を創造しよう」をスローガンとし、「地域づくり・地域福祉・生涯学習」を三本柱に、阿用交流センターを拠点に活動しています。



### 小さな拠点づくりとは？

住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、様々な課題の解決が必要です。そのため知恵を出し合い、計画をつくって出来ることから少しずつ取り組んでいくことが「小さな拠点づくり」です。

小さな  
拠点  
づくり