

1. 栗東 100 歳大学について

目的：人生 100 年時代に向けて、住み慣れた地域で誰もが安心して暮らし、高齢者自身が現状を理解して、主体的に自立して健康づくりや介護予防、生きがいくくり、社会参加などに取り組み実践継続することにより、健康寿命の延伸を図ることを目的として実施。

1. 令和 6 年度の取り組み内容と成果 (R7 年 7 月 31 日卒業のため途中経過)

今年度の変更内容

	令和 5 年度	令和 6 年度
1) 周知方法	新聞折込、広報、市ホームページ、自治会回覧・ポスター、チラシ配布(卒業生による手渡し、関係機関設置)	左記のうち、新聞折込を廃止し、65 歳以上～70 歳以下の者(年度末年齢で到達する者) 3,437 名に入学案内を個別通知。 結果：33 名が申し込み。入学者は 28 名。 平均年齢 R5:75 歳 →R6:69 歳 (60 歳代が 65%)
2) 申し込み方法	電話、fax、メール	左記に加え、QR コード(グラファー)での申し込み方法を追加。(12 名が QR コードから申し込み)
3) 100 歳大学の全体構成	①基礎講座回数：30 回	①基礎講座回数：25 回 (総論・健康づくり・生きがいくくり・福祉・地域・幸せづくりの 6 つのテーマは変更なし) ②受講者同士の交流を目的に、放課後活動の新設。 内容：午前中の基礎講座終了後に昼食を一緒に取り、レクリエーション等実施) 3 回実施。各回 15 名前後参加。 ③選択コースを新設。 ○ねらい：卒業後、社会参加活動を継続 ○申込状況(複数申込あり) ・健康づくりコース 25 人 ・ボランティア活動コース 18 人 ・趣味活動コース 14 人 ・SNS の使い方コース 14 人

2. 卒業生支援について

100歳大学OBのリーダー会の運営支援

1) 目的	卒業期を越えた交流を通して卒業生による自主的な社会貢献活動が広がる
2) 発足	令和5年10月
3) 開催日 (R6年度)	令和6年7月9日、令和7年1月9日の2回開催
4) メンバー	1～7期の卒業生各期から1～3名
5) 検討内容	・卒業期を越えた交流企画 縦のつながりを深め、社会貢献活動を行うハードルを下げることを目的に実施。毎回卒業生が企画。 R6はスローイングビンゴ、軽体操とフォークダンスの2回。 ・卒業生による社会貢献活動 栗東駅前の清掃活動をこれまでは3期生だけが行っていたが、卒業期を越えて有志が集まって実施していくことが決定。 その他の活動についても今後検討。

3. 次年度について

1) 構成	基礎講座25回と選択コース(4コース) 今年度と同様
2) 時期	令和7年8月～令和8年7月 (ただし基礎講座は令和8年2月まで)
3) 場所	コミュニティセンター葉山
4) 社会貢献活動に繋げていく仕掛け	・第8期生(令和7年7月卒業)への働きかけ 地域での社会参加活動へのモチベーション維持向上の機会として、選択コースの実践報告会を実施予定。 新設した選択コースの評価を行い、第9期の仕掛けを検討 ・卒業生と第8期生との交流会 卒業生同士の交流からさまざまな活動を知り、また、参加することで、それぞれの活動が広がっていく仕掛けの一つとして実施予定。 ・卒業生の活動支援(リーダー会の開催支援) 縦のつながりを深めるとともに、卒業生が個々に行っている社会貢献活動に広がり生まれ、新たな活動が生まれるよう、リーダーが主体的に検討する場を支援する。

2. いきいき活動ポイント事業について

1. 趣旨（目的）

60歳以上の市民（以下「高齢者等」という。）がボランティア活動を通して地域貢献することを支援し、高齢者等自身の社会参加活動を通じた介護予防を推進しています。

2. 内容

高齢者等がボランティア登録をし、市が定める「いきいき活動」（個人宅でのごみ出しや傾聴活動、地域のサロン活動でのお手伝いや施設での活動など）を行った場合にポイントを付与します。年に1度、貯まったポイントを、買物券への交換や寄附に使用できます。

3. R6 年度 事業実績（R6.12 末現在）

①ボランティア登録者数 431人

②ボランティアの受入登録件数

個人宅	38件	介護保険施設	23件	障がい者福祉施設	2件
いきいき百歳体操	43件	高齢者サロン	40件	グラウンドゴルフ	6件
給食ボランティア	1件	子ども食堂	3件	認知症カフェ	1件

③令和6年度ポイント交換実績

交換者数 406 人 ポイント交換総額 1,375,000 円（内訳：お買物券 75.8%、寄付 24.1%）

4. 令和5年度より「個人宅のごみ出しボランティア」のポイントを手厚く

個人宅におけるボランティア活動受入としては、ごみ出しボランティアの希望が多く、令和5年度より制度を見直し、ごみ出しボランティアのポイントについては、1回の活動につき付与されるポイントを1ポイントから2ポイントに引き上げました。

また、ごみ出しボランティアをする人の付与上限ポイントを50ポイントから100ポイントに引き上げました。

この結果、下記のとおりマッチング率に改善が見られました。また、マッチングまでに要する時間もこれまでと比べて短くなる傾向にあります。

【マッチング率】

- ・ポイント上限変更前（令和4年度） … 34名中マッチング26名 76.5%
- ・ポイント上限変更後（令和6.12末現在） … 37名中マッチング34名 91.9%

5. 次年度以降について

新型コロナウイルスの流行より施設での傾聴ボランティアの受入が中止されていましたが、R5年度頃から施設からの傾聴ボランティアの希望が増えてきています。また、個人宅でも潜在的に傾聴ボランティアのニーズがあることが予測され、傾聴活動を実施するボランティアの育成も当事業で図っていく予定です。

3. 生活支援体制整備事業について

1. 令和6年度の取り組み内容と成果

事業運営にあたり、市社協だけでなく、NPO 法人と龍谷大学講師も加え4者で協議検討しながら地域づくりを行った。

①主に葉山中学校区圏域を中心に以下の目的に実態調査を実施

目的	コロナ禍以降の地域の変化への気づきと、さらなる社会資源の創出に向けた地域課題の抽出、活動者の発掘
実績	サロン等団体 62 件、企業等 44 件 (R6 年 12 月時点)
成果	① 住民のニーズ：居場所やゴミ出し、近距離移動支援等の支援を求めている ② 「活動をしたい」という思いを持つ活動希望者（住民や、特に民間企業・福祉関係事業者等）がいるものの、リーダーとして積極的な旗振りはできないという思いから活動立ち上げには消極的で、「活動に協力する」という姿勢のものは一定数ある。（個人20人、民間4社）
課題	地域課題解決に向けた活動を立ち上げられるよう、支援者が活動希望者を組織化していく必要がある。

②社会資源の創出に向けた地域支援

地域名	支援回数	結 果
日吉が丘自治会	35 回	自治会住民のニーズを把握し、日吉が丘有志の会立ち上げにつながった。
葉山団地自治会	26 回	黄色い旗を利用した安否確認の見守り体制

③実践団体のニーズのマッチング

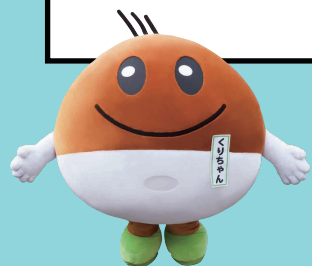
- ・サロンに民間が野菜の提供
- ・引きこもりの方がボランティア団体のチラシ作成
- ・民間の人が森の未来館にしめ縄作り伝授
- ・ボランティア団体メンバーがサロンの運営支援

2. 次年度以降について

地域課題解決を目的に、R6 年度にヒアリングした活動希望のある人の組織化を行う。

また、栗東中学校区圏域 (R7)、栗東西中学校区圏域 (R8) の順に地域実態調査を行うとともに、活動希望内容に応じて組織化して活動立ち上げ支援を行う。

MAP



申し込み・問い合わせ

申し込みは電話・FAX・メール・
QRコードから受付しております。

栗東市役所 長寿福祉課 地域支援係

電話：077-551-0198

FAX：077-551-0548

E-mail：choju@city.ritto.lg.jp

お申し込み



市ホームページ
はこちらから
ご覧ください

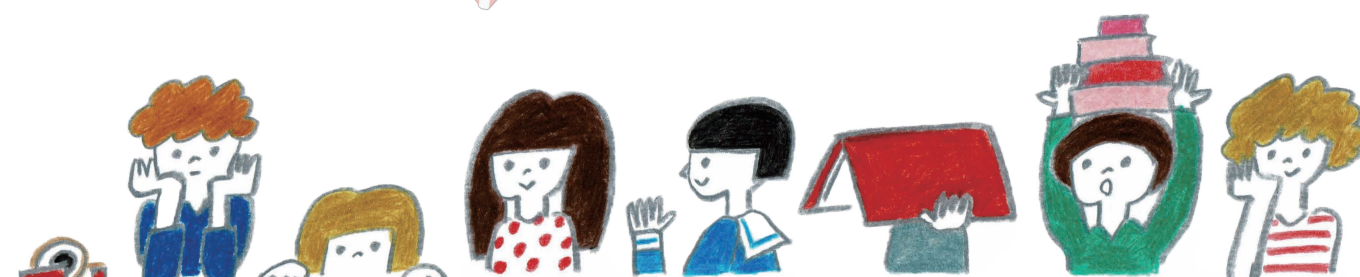


栗東 100歳大学

第8期学生募集案内

100歳大学とは

人生100年時代という新しい時代に、どう生きるかについて学ぶ学校です。
健康長寿の「人づくり」「まちづくり」「生きがい」を新しい仲間とともに学びましょう！



申込み 令和6年8月19日(月) 正午まで

定員 30名先着順

対象者 65歳以上の市民



栗東市では、令和3年1月1日に施行した「栗東はつらつ100歳条例」の理念を念頭に、市民の皆さまが健康寿命を延ばし、社会の一員として地域に貢献し、生きがいをもってこれからの人生を歩んでいける地域社会を目指した取り組みを図っているところです。その取り組みの1つとして栗東100歳大学を開催しています。大学では、人生100年時代を豊かに生きる術を学ぶことができます。第8期は基礎講座後の選択コースを新設しました。新しい仲間との交流を深めながら、大学での学びや経験がこれからの生き方にプラスとなるよう期待しております。

学長 竹村 健

開催概要

【入学式】令和6年8月20日（火） 【卒業式】令和7年7月末

【期 間】令和6年8月～令和7年7月

【基礎講座】令和6年8月22日（木）～令和7年2月6日（木）

※毎週木曜日10：00～11：30 90分 全25講座（前期・後期）

【選択コース】 令和7年3月～7月

※卒業後も自分らしくいきいきと過ごせるよう、健康づくり／ボランティア活動／趣味活動／SNSの使い方の4つのコースを設けています。

開催場所

コミュニティーセンター治田西（栗東市小柿5丁目1-8）

受講料

前期 2,500円 ・ 後期 2,500円 合計 5,000円

リカレント

卒業後は3年間無料で、年5講座受講できます。



基礎講座内容一部（予定）



栗東トレーニングセンター見学



New!

龍谷大学生との交流



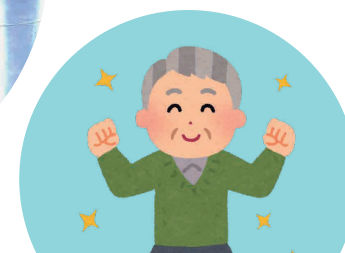
薬とサプリメント・健康補助食品



スマートフォン（LINE）の使い方



ノルディックウォーキング



フレイル予防について



シニアのための調理実習

選択コース

卒業後もいきいきと社会参加できるよう、栗東市で活動されている各種団体の活動を体験することができるものです

健康づくりコース いき百・ヨガ・自彊術など市内の活動体験

ボランティア活動コース 絵本の読み聞かせ・観光ガイドなど

趣味活動コース 栗東市生涯学習活動団体

SNSの使い方コース 龍谷大学生等を講師に迎えての使い方指導



令和6年		8月		9月		10月		11月		12月		令和7年		1月		2月		3月		4月		5月		6月		7月																									
入学式	基礎講座（25回）																									選択コース																									卒業式
	令和6年8月22日(木)～令和7年2月6日(木)																									令和7年3月～7月																									
	楽しみや生きがいをもって暮らせるヒントを学びます																									シニアの活躍による「健康なまちづくり」																									
	総 論																									健康づくりコース																									
福 祉																									ボランティア活動コース																										
健康づくり																									趣味活動コース																										
地 域																									SNSの使い方コース																										
幸せづくり																																																			

卒業後は3年間無料で
年5講座受講できます。