

SDGs貢献・地域循環型社会の構築に取り組む活動

～健康・生きがいづくりを目指して～

令和6年6月8日

田村 眞悠

一般社団法人地域QOL研究所

(設立2018年11月)

住所 広島県安芸高田市向原町坂1689-3

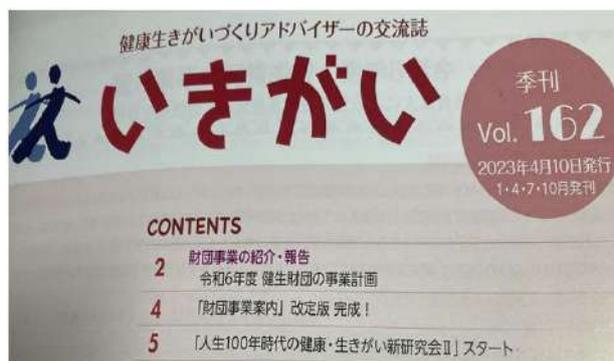
お話しすること

本日のお話は、**季刊いきがい 4月号**に掲載された内容を重点的にお話します。

内容は、**シンクタンクでの5年間、大学での5年間、地域活動7年間の「産学官連携」「若者たちとの関わり」「地域づくり・地域行政との関わり」**がベースになります。

この中で「**繋ぐこと**」「**ステップアップのためのワークショップ**」を**強み**としています。

アドバイザー活動は、はじめの一歩といった状況です。本日、皆さんとの意見交換により更に飛躍する機会にさせていただきたい。以下で、お話させていただきます。



1.概要

2.健康生きがいづくりアドバイザーまでの道のり

3.地域活動開始と会社立ち上げのきっかけ

4. SDGs貢献活動と、閉校した校舎を活用した「SDGs研修センター」設立のきっかけ

5. 「SDGs研修センター」の活動内容

6.今後の目標

1.概要

法人名	一般社団法人地域QOL研究所（設立2018年11月） 広島県安芸高田市向原町坂1689-3
メンバー	6人
活動領域	広島県安芸高田市の閉校小学校を「SDGs研修センター」 とした 地域づくり、 人材育成を通じた健康・生きがいづくり
活動の 目標	子供達の育成、三世代の交流促進、 健康づくりの取り組みを持続可能にすすめる 地域づくり
強み	地域資源を繋ぐこと、 ワークショップによるステップアップ手法

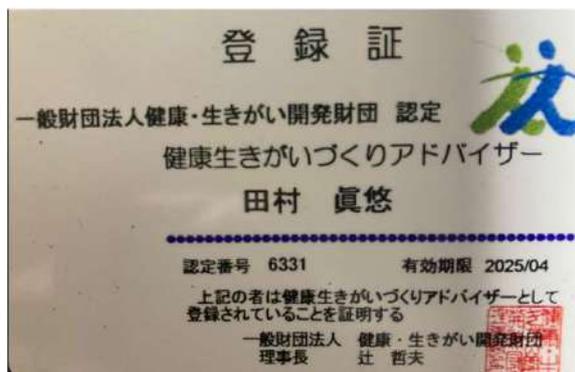


田村真悠

（一社）地域QOL研究所 代表理事
（一社）健康生きがいづくりおかやま 理事



2. 健康生きがいづくりアドバイザーまでの道のり



今年もいただきました。

活動地域(広島県)から離れた岡山市での
出会いから、活動の場をいただいたことで
した。課題としている健康寿命伸長の取り
組み調査から、岡山市内で活発に活動し
ている健生おかやまのメンバーを知人の
紹介で知り、つながったことでした。

「健康」「生きがい」というキーワードを
念頭に活動しています。

現在、健生おかやまの理事として活動

健康生きがいづくりアドバイザー取得

アドバイザー同期生 4人

構成	20代	1人
	30代	1人
	40代	1人
	70代	1人(私)

認定研修 提案課題

100才大学を岡山に作ろう!!

3. 地域活動開始と会社立ち上げのきっかけ

○大学勤務直後で、地域で古民家を活用した活動をしている友人から広島県内陸部の中山間地域にあるお店に人が集まるように出来ないか？」の一言から始まりました。

その場所は、安芸高田市でした。

○ちょうど、広島県が「さとやま未来博2017」の旗揚げをしている時で、この事業に採択され、「えんがわ創作プロジェクト」として地域に眠っている未利用資源に注目したのが最初の活動です。



地域資源に注目し、「アート」「健康・栄養」「未利用資源」をテーマにワークショップを1年間に17回実施し、地元から参加した33名の会員メンバー・応援団のもと、地域住民のニーズ確認と次につながること（＝持続可能な活動）を模索しました。



具体的な活動として始めたのが、藍を植え、生葉を使った「藍染め」でした。また、手入れされていない竹林の竹を市のチップパー機で粉碎加工し肥料等に利用する活動などは、今でも継続しています。また、地域資源の中には、当地が生んだ牛の絵で有名な「野に生きる日本画家 和高節二」の生き様・足跡が辿れる場所や作品の原画などもあり、こうした地域資源をどう活かしていったら良いか、ということなどもワークショップの手法を使い検討をすすめているところです。



手入れされていない竹林の竹を市のチップー機で粉碎加工し肥料等に利用する活動などは、今でも継続しています。また、地域資源の中には、当地が生んだ牛の絵で有名な「野に生きる日本画家 和高節二」の生き様・足跡が辿れる場所や作品の原画などもあり、こうした地域資源をどう活かしていったら良いか、ということなどもワークショップの手法を使い検討をすすめているところです。



○会社立ち上げのきっかけ

ワークショップを担当した講師メンバーを中心に、「会社をつくらう」という後押しをいただき、一般社団法人 地域QOL研究所として2018年11月に会社を立ち上げました。

「調査」「研究開発」「地域づくり」が広範にできる組織づくりを目指し、専門家集団の強みを生かした活動を展開し現在6期目に入っています。

一般社団法人地域QOL研究所とは？



地域づくり全般を事業とした非営利の地域づくり企業です。自らが企画も開発もします。ワークショップから、課題を解決し、プロジェクトづくりをする手法を得ています。

【特徴】

- ・設立:2018年11月13日
- ・QOL(生活の質)など様々なニーズから事業を行います。
- ・地域のニーズ(個人、組織、自治体等)をもとに調査・開発を進め、事業化とプラットフォームづくりを行います。
- ・人材育成に取り組み、SDGsに貢献します。
- ・会費による事業運営を基調としています。



中山間地域を対象に「安芸高田SDGs」の活動地を継続してきています。その成果として「ひろしま里山グッドアワード賞」を受賞しました。(2022年12月10日)



SDGs 研修センターの設立

【令和5年9月1日開校】

安芸高田市の閉校小学校「旧小田東小学校」を利用し「SDGs 研修センター」として持続可能な事業展開を目指しています。皆様の自己実現をサポートします。



「繋ぐこと」を強みとして地域のニーズ

(個人・組織・自治体など)に調査し、プラットフォームづくりをします。また人材育成の成果を上げ、SDGsに貢献する事業体として発信していきます。

SDGs 研修センター！
何が出来るの？

生きがいつくり教室

地球にやさしい環境講座

海と山を繋ぐ研究会

マルシェ
フリーマーケット



4. SDGs貢献活動と、閉校した校舎を活用した「SDGs研修センター」設立のきっかけ

私のSDGs

SDGsへの最初の取り組み



私のWhy

生活の質という面から回りを見渡してみると、働く場や雇用の確保の問題、高齢者の生活の質の悪さ、年金減額による貧困といったように課題は山積する。課題があること、困ったことがあることは、大きなチャンスでもある。自分は、団塊の世代でもある。課題山積の現状を作り上げた一員とも言える。

自分は、若い世代が好きです。

息子、娘たちが好きです。

みんなが夢を持ち、心豊かに生活していくために、「人材育成」をしながら「健全な100歳社会のモデルづくり」をします。QOLを高めた人生を自分たちで作り上げていきたい。



SDGsにおいて重要な3つの言葉

地球規模 **バックカスティング**

誰一人取り残さない

オンライン併用

さとやまGOODプロジェクト/さとやま未来博2021

(2021.9~12)

安芸高田SDGs

5つのテーマに取り組みます

② 食品廃棄物の活用



【目標17】
パートナーシップで
目標を達成しよう

10月24日
(日)14:00-

目標を達成するために
みんなで協力する。

③ 耕作放棄地の活用



① 9月5日(日)14:00-
② 10月24日(日)10:00-

① 花と歴史街道

① 9月5日(日)14:00-
② 10月24日(日)10:00-



ピザ窯の活用

① 10月24日(日)10:00-*
② 11月14日(日)11:00-*

④ 健康寿命伸長の取り組み



11月19日(金)14:00-



成果発表会
/マルシェ

12月12日(日)
10:00-14:00

会場: 向原生涯学習センターみらい (安芸高田市向原町坂333)

*Cafegalleryえんがわ

連絡先: 田村 携帯90-4577-6276 E-mail m1masayukitamura@yahoo.co.jp

基調講演 健康寿命伸長に係る取り組みと 現状



フレイル
診断

実践地域

栄養・運動指導

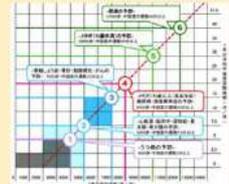


一般社団法人日本栄養コンシルジュ協会

歩行マップと地域競走



歩数と健康



「ICTの活用」、「課題の見える化」と「対象の明確化」、「動機づけ」をもとに地域での「連携・協働」!!

なぜ閉校小学校を利用しての研修センターなのか

閉校小学校を活用して異世代交流の復活と子供たちの夢・未来を育む空間づくりをしよう!!

- ・閉校になりましたが、地域が残したいとの思いが強くあります。
- ・「こんなこと出来たらよいね」「みんないいね」の熱い思いから
光り輝く「誰一人取り残さない」SDGs実践拠点に甦らせます。
- ・令和5年秋 開校



安芸高田市が公募利用/旧小田東小学校はどんなところ

150年の教育の歴史と自然・生活環境に恵まれたところです!!

- ・小学校横を流れる大土川でのヤマメつかみ取り祭りの行事・遊びもされていました。
- ・自然と歴史に囲まれながら、近くに商業施設、交通要所の芸備線があります。



思いの詰まった学校です

卒業生も活躍!!
今も子供たちの提案でできた公園があります。



広島県 さとやまグッドアワード



安芸高田SDGsの取組～未利用資源(耕作放棄地・空き家など)を利用して、みんな笑顔に～

／一般社団法人地域QOL研究所

閉校した小学校をまちの学び舎に！
【令和5年春開校予定】

未来を育む空間づくりで 三世代交流の復活と 子供たちの夢を 実現した～い!!



in 神楽の里
安芸高田市甲田町

SDGs 研修センター！？
なんだかおもしろそう！
ワクワク！ドキドキ！



一般社団法人 地域 QOL 研究所

地域QOLの生い立ち、思いは、

「もの」よりも「人」を重視します!!人が心地よければ、社会も心地よくなるという発想です。

- ・医学用語のQOL(生活の質)を用い、「地域QOL」とし「誰一人取り残さない」に取り組みます。
- ・健康寿命と生理学的寿命には10年の差があり、QOL上の課題として地域活動計画に織り込んでいきます。



5. 「SDGs研修センター」の活動内容

どんなことが出来るの

テーマごとのワークショップ、教室、研究会が出来ます。

- ・ゴールの体育館では、笑いと笑いの研究で心身共にもりあがります。



学校との連携
課外授業として

<https://www3.nhk.or.jp/hiroshima-news/20240312/4000025310.html>

至近の事例

対話の基本 実践し伝授
甲田小生にイズミ参与の竹田さん



対話の基本やコミュニケーションの取り方を伝える竹田さん（左端）

「相手の手を否定せず聞くこと」
の各前を大切に、笑顔で接するなどのポイントを紹介。行動を意識的に変えることで相手も変わる」とし、中学校生活にエールを送った。木本和花さん（右）は「相手がちゃんと聞いてくれる」と思っていたが、コミュニケーションの仕方を変えてみるだけで話も楽しくなった」と喜んだ。一般社団法人地域QO（研究所向原町）が課外授業として企画した。胡千洋

地場流通大手イズミのグループ経営本部参与の竹田裕彦さん（64）が12日、安芸高田市甲田町の甲田小を訪れ、卒業を控えた6年生約40人に「未来に向けての成長のヒント」として、対話やコミュニケーションの大切さや実践のこつを伝えた。イズミで社員教育を担う竹田さんは、体を動かす遊びで児童の一体感を高めると、人間関係を築く上で対話が大切と説いた。「対話の基本は相手と向き合いつつ、話すのではなく聞く」と強調。相づちを打ったり、うなずいたりする「良い聞き手」の手法を教えた。児童は気持ちの変化を確かめるため2人1組で聞き手と話し手に分かれて取り組んだ。竹田さんは人間関係を築めるには相手に関心を寄せ、その人

R6.3.12 小学校での講演



R6.3.12 高校の講座



地域活動・大学との連携

大学の役割

教育

社会貢献



地域×大学(大学生)

音楽の力で地域を元気に!!



広大オペラ

「多くの人が集い、関わり、一つの形になったのがうれしい」と笑顔を見せるのは、広島修道大3年小田桃花さん(20)＝写真左・広島市安佐南区＝と山田愛理さん(21)＝同右・岩国市。安芸高田市甲田町の旧小田東小であった「SDGsフェスタ」の企画や運営を担った。

2人は同大の地域つながるプロジェクトのリーダー。同小の交流拠点化を図る一般社団法人地域QOL研究所(向原町)と連携した。春から現

「一言」

駆ける修道大生 地域に新たな風

地を何度も訪れ、SDGsや地域活性化の視点で農家や事業者たちと意見を交換。同市は外国人が多く、国際交流も主なテーマに企画を練った。

「文化祭みたいにして」と幅広い世代の集客へ音楽イベントも取り込んだ。2人が地域づくりに関わるのは初めて。人口減や高齢化の進む地域に新しい風を吹き込み、「盛り上げに一役買ったかな」。今回紡いだ地域や人との縁を大切にしたいという。(胡子洋)

市況

(上) 消費税込(個別を除く)地名下の左は高値、右は安値。花は、広島の空が晴渡。右が平均。福山の左が低値。右が平均。花は、高値の空が晴渡。右が平均。福山の左が低値。右が平均。

2023年(令和5年)12月7日(木曜日) 第1313号(22)

県北

10月、フェスタ SDGsを感じて

山田愛理さん(21)と小田桃花さん(20)が、SDGsフェスタの企画や運営を担った。

市況

消費税込(個別を除く)地名下の左は高値、右は安値。花は、広島の空が晴渡。右が平均。福山の左が低値。右が平均。

(二) 2023年12月30日

県北

18歳で入ったこれ以降電気工事等の就職に有利
【県北で唯一】
準中型トラック免許
取得者数増加中
0120-376457 公三自動車学校

「20歳の自分」元気にしてるよ

安芸高田市甲田町の旧小田東小の2013年度の卒業生が29日夕、母校に集い、卒業制作の木製パネルに取付けた「20歳の自分」への手紙を開封した。当時は17年の成人式で贈る予定だったが、新型コロナウイルスス編で延期に。来春には大学を卒業して社会に出る人も多く、今回の帰省に合わせて企画した。

卒業生13人のうち8人が参加した。同小は18年春に閉校となったが、パネルは正面玄関に飾られている。「絆」の文字を囲むように飛躍を願う13羽の木の鳥をあしらった手紙は裏側のポケットにはは



旧小田東小の卒業時につづった手紙を開封し、笑顔を見せる卒業生たち

甲田・旧小田東小の卒業生 10年前の手紙開封

せていた。

取り出すと、照れながらも1人ずつ読み上げた。当時抽いた夢のその後を問い、大人になった自分にエールを送る内容が多く、大学4年岩谷咲良さん(22)「大阪府」は「手紙なすつと気になって、10年前の自分の思いに驚いた」と笑顔を負せた。同井上駿也さん(21)「東広島市」は「勇気をもった気分正にやけ、13人で協力した学校行事を懐かしんだ。

当時の担任で福山市の小学校長、四良丸優子さん(55)も当時の卒業写真を手にとり付けた。「みんな大人になったね」と感無量の様子。卒業生たちは終了後、同窓会を開き改めて再会を喜んだ。(胡子洋)



12月30日朝 NHKテレビ放映



広島県温暖化対策活動促進補助金事業

「みんなで実践！」SDGs研修センター
温暖化対策活動事業

参考資料

安芸高田市にあるSDGs研修センターにおいて、地球温暖化について学び自分たちができる温暖化対策活動を考え実践する。

令和5年度(1年目): 地球温暖化について学ぶ
令和6年度: 自分たちができる温暖化対策活動を考え実践する。
令和7年度: 温暖化対策活動の実践例を地区内外に広く発信する。



今年度の取り組み「ワークショップ」「環境講座」を更にステップアップする目的で本資料を活用します。出来るところから一緒に日々取り組んでいきましょう。

令和6年1月
一般社団法人地域QOL研究所
SDGs研修センター
〒739-1101 安芸高田市甲田町高田原2865
問い合わせ099-8577-9276 田村

「地球にやさしい環境講座」in 北広島町、安芸高田市 -地球温暖化対策と地域の強みづくり-



【講師】
市川 広島大学大学院先進理工学科学研究科教授(工学部 第一種)
A-ESG 科学技術研究センター
カーボンサイクル実証プロジェクト 研究センター
エネルギー-材料科学研究センター
環境情報エネルギーキャリア研究拠点

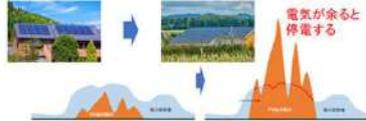
講演の概要

1. 自己紹介
2. 地球温暖化による影響
3. 再生可能エネルギーの主力電源化
4. 資源利用の持続性
5. 環境教育の重要性
6. 質疑応答



3. 再生可能エネルギーの主力電源化

太陽光発電をたくさん導入する事は正しいのか？



電力は需要と供給が同時同量でなければならない！

【ワークショップ】 「CO2の少ない交通手段を選ぼう」を中心に 「スマートムーブ」の日常生活への展開をワーク



【内容】
ゼロカーボンアクション30 カテゴリー「CO2の少ない交通手段を選ぼう」を中心に「スマートムーブ」の日常生活への展開をワークする。

【講師】
広島のローカル鉄路ライター やまもと のりこ 氏
(有)光琳館 社長 立川 幸男 氏
博士(国際交流学) Jenny山本 氏



【講師の内容のポイント】
やまもと のりこ 広島のローカル鉄路ライターの立場から公共交通の利用について全体の取組とめを語る。
立川 幸男 IT-SNSを活用した交通手段の選取をサポート
Jenny山本 世界の公共交通機関の動向をサポート

映像記録の活用



12月10日SDGs フェスタ



研究は、

海と山をつなぎます!!



牡蠣の差し入れを楽しむ



「繋ぐこと」を強みとして地域のニーズ（個人・組織・自治体など）に調査し、プラットホームづくりをします。また人材育成の成果を上げ、SDGsに貢献する事業者として発信していきます。

SDGs 研修センター！
何が出来るの？



生きがいづくり教室

地球にやさしい環境講座

海と山を繋ぐ研究会

マルシェ&
フリーマーケット

6. 今後の目標

【新たな試行】健康生きがい 企画

特別企画「健康生きがい」イベント内容

健康
「子ペット体験」をさせてあげる機会を必ず
用意します
「旅する／あしも引家くいちゃん」
久井麻由美子です。

講師 池田正徳氏
5月16日会場
4人さん

生きがい
旅するしてごっこユニバーサー
中村育美
豆柴ゆめの嫁にやと
佐倉聡子

日時	事業	内容
5/7-5/19	健康生きがいクラブ	毎日の健康取り組み、本人主体の健康サロン
5/7,5/10,5/13	SDGs研修センター説明会	センターの使い方の説明会
5/14	栄養と運動	三隅氏による講話と体操実演・指導
5/16	足もみほか健康体操	仲良し4人さんの企画、子ペット体験、腸内健康相談、雑学講話ほか
5/18	植物学のすすめ	山岸善志氏による4回講演の2回目、観音植物の起源について講演
5/19	池田さんの健康サロン	健康指導と実演、仙倉立席、予防回復トレーニング、健気か、阪トレ。
5/7	ワタワク大学	健康おみやま主催の講演にZoom参加
5/11,5/18	健康生きがい交流会	広島、岡山県の健康生きがいづくりADとの意見交換

健康とは？
生きがいとは？
今が
チャンス！

5/7-5/19連続 特別企画
参加募集 「健康と生きがい」
5月 7日 火 START!

企画
特徴!

1. 「健康」「生きがい」合言葉に!!
2. 研修センターで「居場所づくり」!
3. 秋にはステップアップ企画!

毎日企画
実施!!

会場は、原形活用したSDGs研修センターで、体育館、教室、公民館等
い「居場所づくり」の館からも企画実施します。

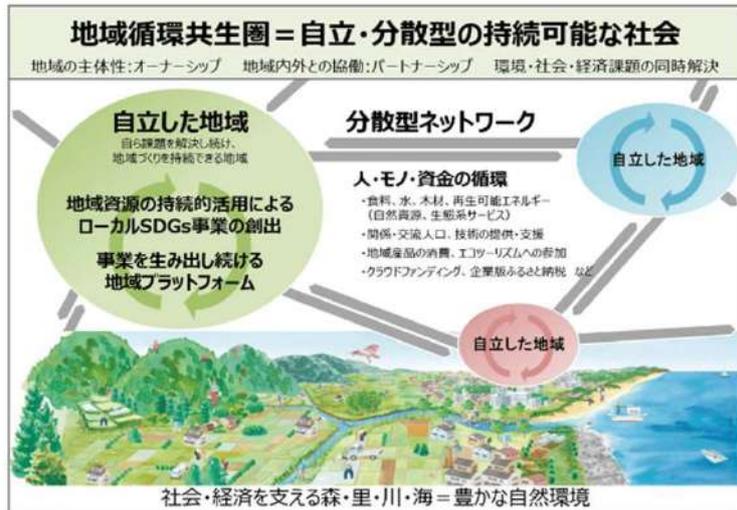
学べる講座	健康イベント・体験	生きがい企画
栄養コンシェルジュと講師による講話 講話の平日、健康サロンの健康講話はほか	ハンドマッサージ、足もみほか体験指導 足、健康講話指導者さん、講話アドバイザー イオ健康サロンのほか	健康生きがい相談、100才大学等子 紹介ほか

(一社)地域QOL研究所 SDGs研修センター
協力 株式会社バルバ(バルバ・甲田ショッピングセンター)
受付時間 平日 10:30~16:00
携帯 090-4577-6276(田村) 〒739-1101 安芸高田市甲田町高田原896

地域の個性を活かして地域同士が支え合うネットワークを形成する。海と山を繋ぐという循環社会の構築というコンセプト、環境省が提唱する「地域循環共生圏」の理念を念頭に置き、地域資源（ヒト・モノ・カネ）の活用を通じ地域課題の解決に取り組み、自立した地域づくりを目指していききたいと考えています。

地域の連携

現状は
はじめの一步
の状況です。



ご清聴ありがとうございました。

令和6年6月8日
田村 真悠