



健康寿命の延伸に向け、  
地域の自然、環境に関わる貢献活動を通じたコミュニティ作り

健康寿命延伸活動チーム

土井和弘 前川由美子 中谷真二



## ①実践プランの背景・課題

大阪府は、

「超高齢社会、要介護認定率が全国一位」

・少子高齢化が進む中、高齢者は増加しつづけ、かたや15～64歳の人口は減り、高齢者をサポートする担い手が不足

65歳以上の人口は27.6% (2019年) → 2045年 36.2%  
※東京都23.1% 秋田県37.2% 沖縄県22.2%

総務省「人口推計」、令和27年は国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口(平成30年推計)」

## ②やってみようと思ったこと・着眼点

「健康とコミュニティの両方を可能とした取り組みを実践すること」

- ・身近な自然活動が、運動・栄養・社会活動と関連し、私たちの健康や幸福につながり、自然と健康寿命が延びていくこと
- ・地域の自然活動や社会環境に貢献可能な活動を調べ、皆さんに提供する

## ④現場見学・トライアル

・森林ボランティア講座参加

森林ボランティアの歴史・あゆみ、森林の持つ公益的機能について、森林資源の有効利用の促進、人工林・天然林、安全な作業について

国、都道府県、市町村の環境への取り組み

・間伐材を利用した物づくり

## ③事例調査・文献調査

- ・自然の持つ人への効果(健康寿命の延伸) 森林浴効果(免疫力UP)、リラックス効果(心の栄養)
- ・自然活動の人への効果、その実体験の報告
- ・大阪府内で参加できる自然活動調査 大阪府域自然活動エリア一覧表作成
- ・自然環境貢献 SDGsとの関連

## ⑤実践プランの再設定 「実践編共有会での気づき」

「今までのチーム活動内容を活かしながら、実践プランの目的である、コミュニティ作りを考え、活動を進めること」

- ・新たな地域活動の創出とし、「大阪ええまち森縁隊-森林お助け隊-」を企画し、まずはチームメンバーの回り(お友達)、興味のある方をお誘いし、始めてみる
- ・森林ボランティア、里山保全、農業体験、登山、間伐材活用、蔓かごづくりなどイベント、ワークショップを組込み、定期ミーティング開催や情報発信を行う

## ⑥実践計画の策定・試行/活動のこれから

「森林、援農ボランティア、里山保全、登山道整備など活動を情報発信」  
<Facebookページ開設・グループ作成>

→活動の紹介や感想、体験談UP

お試し参加したり、1人では参加しにくい皆んなで一緒に、自分に合った活動を探す

1/29(土)援農ボランティア、2/6(日)里山保全

2/19(土)オンライン講座、2/20(日)・27(日)援農ボランティア

→オンライン講座企画 援農先の農家さん紹介(無農薬、有機野菜、旬の話題)

## ⑦実践に向けた成果物 <活動記録>

### 森林ボランティア養成講座

- ものすごく興味深いお話が続きます
- 森林の大切な機能のこと、もっともっと知ってもらいたい(子供たちから大人まで)
- まっすぐな木材を残し、年輪のつまった木材を育てるために間伐が必要になります(それ以外の木の命をいただく)

(午前:知識習得、午後:技術習得)×3回



**運動・栄養・コミュニティ** 3要素の観点からも自然(森林)活動は健康寿命の延伸につながっている

#### 運動:

急傾斜の足場で足腰が鍛えられる  
ノコギリ使いですぐに汗だく  
そして皆さんとてもスリム(笑)

#### 栄養:

森林浴効果(免疫力UP)  
リラックス効果(心の栄養)

#### コミュニティ(社会活動):

人とつながることによる効果  
森林保護活動(社会貢献)  
に対する満足感

# ⑦実践に向けた成果物 <活動記録>

## 自然活動と地域社会への環境貢献、健康について

森林が持つ「公益的機能」について

※日本学術会議の試算 年間70兆円と評価

森林・林業・木材産業は  
SDGsの達成に大いに貢献している

水源涵養作用  
(緑のダム)

水量平準化機能

水質浄化作用

緑が育てる豊かな心  
森林体験



国土保全機能  
土砂災害防止／土壤保全

表土浸食防止

二酸化炭素を吸収し、  
木材生産

気象緩和

SDGs×企業等の取組事例紹介(林野庁Facebookより)

## ⑦実践に向けた成果物 <活動記録>

関連文献より 自然（森林）活動が健康寿命の延伸につながる直接的な論文はないが、間接的に相乗効果がある？

### ■ 森林浴効果 \*文献1

- フィトンチッドが身体に与える影響
- 森林浴後はストレスホルモンが減少
- 森林浴によって免疫力（NK細胞）がUP
- （参考 『NATURE FIX 自然が最高の脳を作る』 フローレンス・ウィリアムズ 著 栗木さつき・森嶋マリ 訳 NHK出版）

### ■ 社会参加による効果 \*文献2

- 高齢者の社会参加と介護予防効果
- 高齢者のボランティア活動
- 社会参加と生きがい

### ■ 社会貢献と幸福感 \*文献3

- 他人への親切が幸福感につながる
- 高齢者の余暇活動と幸福感

# ⑦実践に向けた成果物 <活動記録> 大阪府内で参加できる自然活動の調査

みんなで参加しながら、活動レベル情報も追加、更新していきたい



項	市町村	内容	団体名	詳細	URL, Facebook, Instagram	活動日	活動場所	連絡先	
	大阪府	森林公園環境	大阪府内の森づくり活動	大阪府森づくり推進ガイドラインの趣旨に沿って、府内各地で地域の環境になじんだ森づくり活動が行われています。森づくりすることで、森を健康にすると同時に体も健康になります。	<a href="#">@森づくり推進ガイドライン (osaka lg jp)</a>				
北エリア									
1	吹田市		無し						
2	豊中市		無し						
3	池田市	森林	東畑の森づくり 五月山グリーンエコ、(社)大阪自然環境保全協会、(株)リコー、池田市、大阪府北部農林緑の総合事務所池田分室	・節句山の森」保全活動は、池田市から呼び別で、平成15年4月から活動を開始しています。 ・住宅地のすぐ裏に広がる5haの里山は「節句山」と呼ばれ、昔、桃の節句(旧暦)には地元の村人が山に登り、子供の生長を祝う行事が行われていたところです。 ・私たちは「節句行事」の復活を夢見て、森の中に侵入したササや竹の伐採や小道づくりなど取組んでいます。  活動地は、最寄の東畑バス停留所から徒歩3分と大変アクセスに恵まれていますので、多くの方の参加をお待ちしております。	<a href="#">@節句山保全 (osaka lg jp)</a>	第3土曜日を基本として年11回活動	池田市東畑地内 節句山の森	池田市 建設部 電話：072-756275 (FAX: 072-752-4949) E-mail: koen@city.ikedai.osaka.jp	
4	高槻市	森林	高槻里山ネットワーク NPO法人シア自然大学、大阪府森林組合三島支店、高槻市、大阪府	平成13年11月高槻市が呼び別した森林ボランティアへの参加を母体として、平成14年9月 里山の新たな関係づくり組織化発足したグループです。 市の推薦と支援を得て市北部の楊梅山国有林(近畿中国理局と利用協定を締結)をメインフィールドとするなど5箇所です。 雑木林及び竹林の間伐作業や下草刈り、散策路・展示林、竹炭・セトフ・草木染め作品作りなど汗を流すと環境教育や観察会で、里山の大切さを広くアピールしているグループは、安全第一、楽しんで活動することをモットーにして (1)里山の保全活動 (2)木工クラフト、薪炭材の製造、推進等の体験イベント(3)各種研修及び啓発活動 (4)その他ネットワーク設立目的達成に関する体験イベント		土・日を含み5回	楊梅山国有林(拠点)、上	【かつき森のプラットフォーム】 年会費：2500円	
健康寿命延伸レベル									
★ お子様と一緒に参加可能									
★★ 小学生以上で高齢者も可能									
★★★ ボランティア経験者、養成講座受講お勧め									
5	茨木市	森林公園環境	茨木里山センター 茨木里山を守る会 茨木ふるさとの森林(もり)づくり隊 車作里山倶楽部 茨木バラタシの会 鉢伏山森づくりの会 北沢炭炭焼き倶楽部	茨木市里山センター(森の学び舎)は、茨木市から指定管理者の指定を受けて、里山サポートネット「茨木」が管理・運営を行っています。 里山サポートネット「茨木」は、平成19年7月に、茨木市内の里山・里地保全ボランティア団体や環境教育ボランティア団体、地元自治会、大阪府森林組合、茨木市林業推進協議会等が参画して設立されました。 施設運営事業  1.センター施設管理・利用の促進 2.地域交流・イベント(里山まつり他)の開催 3.各種講座・教室の開催 4.環境教育(市内小中学校)への活動支援 5.センター自然観察林の整備 6.木材加工販売・工作指導 7.新規活動団体への設立準備支援  里山里地保全事業  1.市民参加による里山里地保全活動の推進	<a href="#">@茨木 - 環境 (ibasato net)</a>	令和3年度年間行事活動予定表 5.30改訂	①上首領地区(坂の地) ②竜王山地区 ③千提寺地区 ④鉢伏山地区 ⑤戦原地区 ⑥彩都地区 ⑦泉原地区  2.地域における里山里地保全活動への技術支援 ①期西大倉学園敷地内森林整備②(株)日立システムズアドプトフォレスト ③アイケン工業(株)アドプトフォレスト④立命館大学敷地里山再生	TEL/FAX 072-646-7531 営業時間：9時～17時 定休日：火曜日(祝日の場合翌営業日)	22人～117人

# ⑦実践に向けた成果物 <活動記録>

## コミュニティ活動スタート

# #大阪ええまち森縁隊 -森林お助け隊-



## <Facebookページ開設>

- ・森林ボランティア、農業(援農)ボランティア、里山保全、登山道整備など活動を情報発信
- ・グループ参加者へは、活動別詳細スケジュールや大阪府域自然活動エリア一覧表提供

### I. 活動スケジュール Facebookイベント掲載

<https://m.facebook.com/osakashinentai/>

- 1回お試し参加、1人では参加しにくい活動もみんなと一緒に参加し、自分に合う活動を見つける
- 1/29(土)、2/20、2/27(日) 援農ボランティア、1/10(日)、2/6(日)、3/13(日) 里山保全
- 3/19(土) 森林ボランティア ※養成講座受講をお勧め

### II. オンライン講座企画 /定期MT(平日夜や休日昼、夜に実施検討)

- ボランティアへの参加において、聞いてみたいこと(場所や服装など)

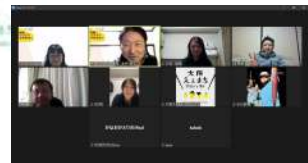
援農先の農家さん紹介: 無農薬、有機野菜、旬の話題

- ワークショップ企画検討: 檜間伐材の活用案、竹細工、蔓(ツル)籠作り、門松作り、リース作り

- 環境に関する講座開催: 森林の大切さ(公益的機能)、意外とイケてる行政活動



2/19実施





## ⑧ 感想



### 実践リーダー 土井 和弘

新しいコミュニティが  
広がり、活動エリアも  
拡大しました。フラット  
で協力しながら無理  
なく、楽しみ活動を持  
続して行きます。

80代超えても現役で



### 実践メンバー 前川由美子

『大阪で木を切り倒し  
たことのある人を10  
万人に増やす!』の野  
望は持ち続けつつ、ま  
ずはコミュニティ作り  
から。



自然と人をつなげて  
いきたいです。



### 実践メンバー 中谷真二

身近な自然の保護活動  
に目を向けて、出来るこ  
とを見つけて挑戦しよう!  
今回参加したプロジェク  
トでの率直な感想です。

# メンバー募集・PRコーナー



連絡先: #大阪ええまち森縁隊 (森林お助け隊)  
<https://m.facebook.com/osakashinentai/>  
メール: osakashinentai@gmail.com



こちらのFacebookページにいいね!  
やコメントをお願いします。

～ 実際に参加して、活動レベル(★★★)を  
一緒に確認しに行きませんか～



絶賛お仲間募集中♪  
まずは気軽に  
ご参加ください。

## 今後の予定

- 2/27(日) 和泉市: 援農ボランティア「F.C.農園 my農家」
- 3/13(日) 和泉市: 里山保全「信太山丘陵里山自然公園づくり」
- 3/19(土) 千早赤坂: 金剛山森林ボランティア

大阪ええまちプロジェクト事務局・関係者の皆様  
大阪ええまちアカデミー参加の皆様  
ご協力頂きました皆様  
ありがとうございました  
今後ともよろしくお願ひ致します。