

地域資源集

語らん場だより (中央部)

問い合わせ先 中央部地域包括支援センター

令和2年8月1日時点

目次



北部

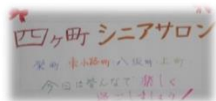


1. はじめに

問1. 今後、人口はどのように変化するのですか	1
問2. 少子高齢化によって、今後必要なことは何ですか	2
問3. 「介護予防と生活支援の語らん場」とは何ですか	3
問4. 「語らん場」はなぜ必要なのですか	4
問5. 「生活支援コーディネーター」って、どんな人ですか	5
問6. この資源集を作ろうと思ったのはなぜですか	6
問7. この資源集は、どんな時に使うのですか	7
この資源集の見方・使い方	8
生活支援コーディネーターにご相談ください	9

2. 私達の地域は、こんな事がんばっています

中央部



諫早小学校区

四ヶ町シニアサロン（八坂町・東小路町・栄町・上町）	11
八天町「どがんしょと会」	12
諫早小校区 語らん場の取り組み	13

北諫早中学校区

本明町 平松神社 語らん場会	14
泉町「高齢者見守り活動」	15
福田町「ハピネス」(若返り体操サークル)	16
天満町「高齢者見守りネットワーク事業」	17

上山小校区

原口町「かたらんば原口」	18
上野町 空き店舗を利用した集いの場	19

西諫早小校区

ほっこり山川	20
中尾町介護予防生活支援協議会	21

本野地区

湯野尾スマイル会	22
本野町「いきいきサロン」の取り組み	23

真城中校区

白岩町西部自治会 ワンコインサービス	24
白岩町西部自治会 元気コール	25
堂崎第3自治会「堂3手伝い隊」	26

中央西地区

西栄田町の取り組み	27
-----------	----



西部



喜々津・東地区

シーサイド1区『皆でカレーを食べようか』	28
中里地区『互近助』&『中里防災避難訓練』	29

多良見西地区

元釜活き生きサロン	30
-----------	----

飯盛地区

飯盛町『ふれあい弁当』	31
地域共生助け合い隊&コミュニティサロン	32

真津山小校区

久山台シニア会活動	33
若葉町ふれあいサロン	34



南部



有喜地区

Uki☆うきおたすけ隊	35
有喜第1町 フラダンス	36
介護予防と見守りの『語ろう会』	37

小栗地区

しゃべりば喫茶 えん川	38
鷺崎町困りごとよろず相談窓口	39
語らん場 陽だまり	40

小野地区

伝統芸能を通じた地域の絆がある	41
宗方町ラジオ体操、川内町ラジオ体操	42

森山地区

防減災まちあるき事業	43
農作業、家庭菜園を通じた介護予防	44
地域の祭りや伝統行事を通じた地域の絆	45
集いの場への取り組み	46



東部



小長井地区

周知の為のDVD作成	47
あじさい会	48

高来地区

下与いきいきサロン、いきいきサロン「月曜会」	49
高齢化社会に向けた実態把握調査	50

長田地区

語らん場で話し合いを重ねています	51
------------------	----

3. 地区別 私達の活動のまとめ

中央部

諫早小校区、北諫早小校区、
上諫早小校区、上山地区



52

4. 参考資料

各地区の人口、高齢化率一覧	65
---------------	----

問1

今後、人口はどのように変化するのですか？

答. **少子高齢化により支える側が減ってくる**

ことが予想されます。

人口の変化

人口が**減**る

75歳以上の割合が**増**える

子どもや若い世代の割合が**減**る



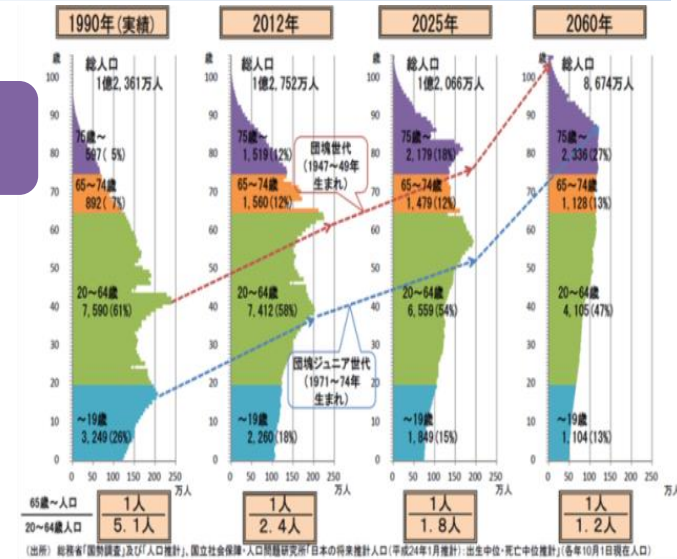
今後の課題

支える側が**減**る

介護にかかる**お金**が**増**える

介護の**専門職**の**人手不足**

専門職は**重度者**の支援へ



問2 少子高齢化によって、今後必要な事は何ですか？

答. 住み慣れた地域で、自分らしくいきいきと生活できる地域づくり

が必要になります。

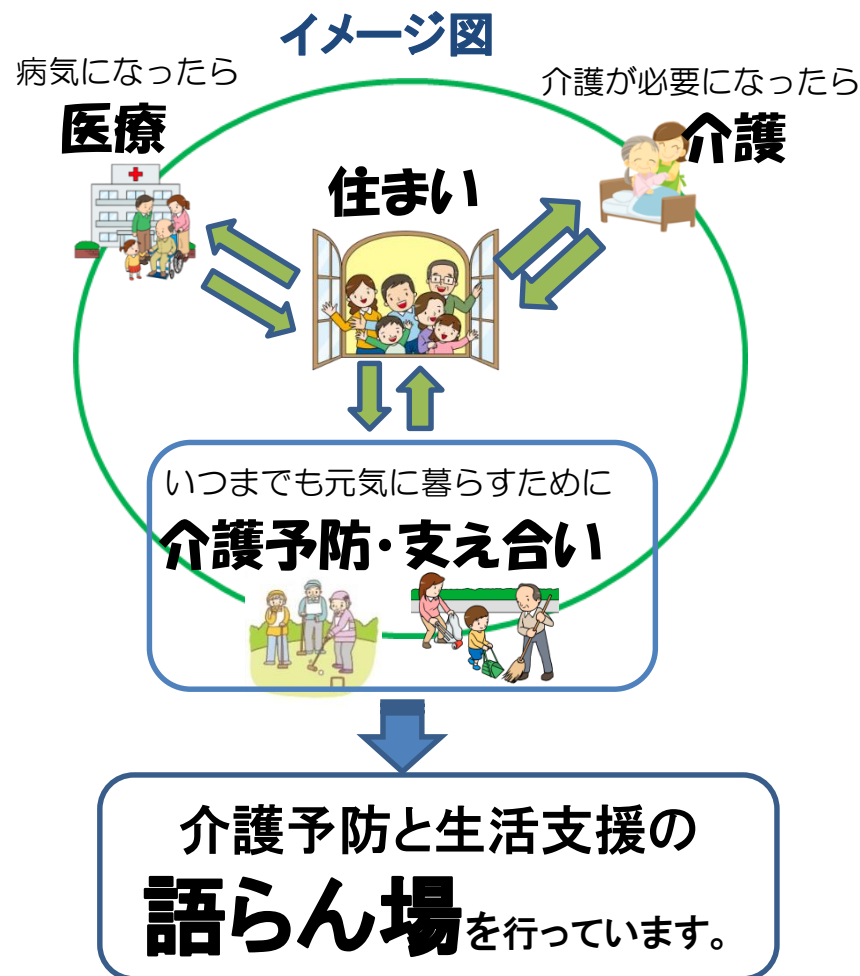
今後予測される課題

介護の専門職の人手不足

専門職は重度者の支援へ

そのために必要な事

住み慣れた地域で
安心・安全な
日常生活を送る事が出来る仕組み作り



問3 「介護予防と生活支援の語らん場」とは何ですか？

答.地域での介護予防や支え合いについての話し合い です。

介護予防と生活支援の語らん場

団塊の世代が75歳を迎える**2025年に備えて、地域に合った助け合いや介護予防について**話し合いを行っています。



住民さんと一緒に

自治会長
民生委員
老人会長
地域のボランティア
介護や医療の専門職
助け合い活動に興味がある人



語らん場で話し合う

あの人に
相談してみよう

班長会で話して
みようか？

やってみよう！



地域の中で活動する



語らん場を行うことで、**地域で色々な活動**が始まっています。
(〇ページ トピック参照)

語らん場で話し合う

こうしたら
うまくいったよ

ここが
大変だったよ

良いね。
教えて！

こんなこと
やってみたよ



問4 「語らん場」は、なぜ必要なのですか？

答. 地域に合った介護予防や支え合いを考えて、
住民同士の活動を深める事ができる

からです。

語らん場が目指すもの

住み慣れた地域で自分らしく生き生きと暮らせる地域づくり

地域に昔からある活動

今は、地域にない活動

今後必要な活動

どうしたい??

今機能しているし
今後も続けたい

弱ってきたけど
今後も必要

自分達で作る必要がある

もっと活動を
広げたい

どんな方法で
何が必要か

この部分を深めるために語らん場があります

どこかに相談したい

生活支援コーディネーター

地域の困り事の情報を整理して、
課題に対して活動を起こせるように
お手伝いをします。



問5 「生活支援コーディネーター」ってどんな人ですか？

答. **地域にある活動を知り、住民の活動を応援する人** です。

生活支援コーディネーターの役割

地域を知る

地域にお邪魔し、**地域**で行われている
活動や地域の**困り事**を教えてください。

つなぐ

「支援を出来る人」と「支援をして欲しい人」をつないだり、
地域での活動を始めたい方に、専門職や
先進的に取り組まれている方々をご紹介しますなど、
「人がつながる」お手伝いをしています。

課題を整理

地域の困り事(課題)を整理して、**地域で
何が必要**なのかを住民と一緒に考えます。



問6

この資源集を作ろうと思ったのはなぜですか？

答. この資源集を持った人が **地域活動を知るため** に作りました。

地域の情報を見える化

住民の声を聞きながら作成



地域の活動をふり返る

地域の活動を紹介する

地域の活動に興味を持つ

生活支援コーディネーター会議の中で…

語らん場や
地域の人に教えてもらう中で、
地域の人は活動を頑張っている
事がわかったよね

地域で行われている活動をまとめた
資料集を作ろう！



語らん場を知らない人にも**興味を**
持ってもらえたら良いね！

問7

この資源集はどんな時に使うのですか。

答. 地域で行われている活動を**知りたい**
活動を**紹介したい、参加して欲しい**時に使います。

地域住民



「自分の町は頑張っているよね」「他の地区では、面白い活動をしているね。」「自分達もやってみよう」

自分達の活動を振り返ることができます。

- 今後、少子高齢化に備えて必要な事を知り、**興味を持っていただく**ことで、
- **地域で活動する人を増やすきっかけ**が出来ます。

高齢者



「自分の町でこんな活動があっているんだね。」

「今度、行ってみようかな」

- 地域の活動に参加する事は、**ご自身の介護予防**にもなります。

専門職



「利用者さんのお家の近くであっているこの活動に参加したら元気になりそう」

- お家で生活をする高齢者に、**地域の活動を紹介**する事で、介護予防になります。

この資源集の見方・使い方

地図の印が
表しているもの

1 集会場

1 公民館

1 公園・広場

活動を把握している
ものに、番号を付けて
います。

この町では、どんな活動
をしているのかな？

活動をしている場所

〇〇地区

諫早小地区人口 7,564人
65歳以上高齢者数 1,750人(23.1%)
【H31年4月1日】
独居高齢者数537人
(諫早小地区高齢者の31.5%)
【H30年4月1日】

諫早小地区は、諫早市の中心部にあり、アーケードをは
じり、市役所や銀行なども多く、話らん場の参加者から
は利便性が高い地域との御意見をいただきました。
以前に水害の被害が多かったことにより、防災意識も
高い地域である。

地図の番号
を表します

次ページに、内容
をまとめています

場所	名称	目的	内容	対象
東小路町	老人クラブ有明会	老人クラブ	介護予防の体操等	会員
	あそぼうサンデー	介護予防	第4日 13:00~18:00 花札、トランプ、麻雀、カラオケ	
	父ちゃん 母ちゃん会	集いの場		
	仲よし会		踊り	
	グランドゴルフ	介護予防		
栄町	生き生き百年塾	介護予防	※詳細は中央公民館へ	
	女性大学	介護予防	※詳細は中央公民館へ	
	自主学習グループ	趣味活動	※詳細は中央公民館へ	
	市介護予防教室	介護予防	※詳細は市役所高齢介護課へ	
	4ヶ町シニアサロン	介護予防 集いの場	奇数月	
八木町	コーラス	介護予防		
	老人クラブ友愛会	老人クラブ		
加町第二	どがんしよと会	見守りネットワーク		
	ふれあいいきいきサロン	介護予防 集いの場		
東木町	20日えびす	集いの場	道に 場所	
	ひまわり会	旧老人クラブ	8日・18日 13:30~15:00	
八坂町	おしどり会	老人クラブ	定例会なし	
上町				

この場所で、
活動されている内容

元気な身体作りをしたいと
思ったら...⇒介護予防

助け合い活動を知りたいと
思ったら...⇒生活支援

人と交流したいと
思ったら...⇒集いの場

何のために
活動をしている
かがわかります。

行ってみたいけど、
どこに聞いたら良いの？

地域で、こんな活動
しているよ！

お住まいの地区の 生活支援コーディネーターにご連絡ください！！



地域活動の
詳しい話を聞きたい！

中央部

地域包括支援センター

＜担当地区＞

諫早小校区

北諫早中校区

上山小校区

宇都町29-1

健康福祉センター内

電話 27-2730

北部

地域包括支援センター

＜担当地区＞

西諫早小校区

真城中校区

御館山小校区

本野地区

山川町2-13

竹下ビル

電話 25-7030

西部

地域包括支援センター

＜担当地区＞

真津山小校区

多良見地区

飯盛地区

多良見町 化屋 1800

たらみ会館内

電話 43-3330

南部

地域包括支援センター

＜担当地区＞

有喜地区

小野地区

小栗地区

森山地区

森山町下井牟田1238

森山保健センター内

電話 35-2887

東部

地域包括支援センター

＜担当地区＞

長田地区

高来地区

小長井地区

高来町 三部壺 528

高来会館内

電話 32-6556



私達の地域は こんなことがんばっています！

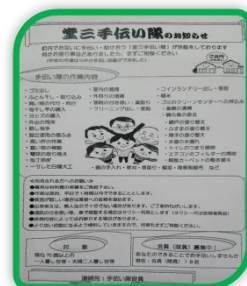
中央部

- ・ 諫早小校区
- ・ 北諫早中校区
- ・ 上山小校区



北部

- ・ 西諫早小校区
- ・ 本野地区
- ・ 真城中校区
- ・ 中央西地区



西部

- ・ 喜々津、東地区
- ・ 多良見西地区
- ・ 飯盛地区
- ・ 真津山小校区



南部

- ・ 有喜地区
- ・ 小栗地区
- ・ 小野地区
- ・ 森山地区



東部

- ・ 高来地区
- ・ 小長井地区
- ・ 長田地区



諫早市の中心でアーケードがあるという強み
1つの町では人手不足で難しいという困りごとから、近くの4町で協力できないかという意見が語らん場で挙がり、集いの場を立ち上げました。

立ち上げから1年が経ちましたが、継続して活動しています。

集いの場

「四ヶ町シニアサロン」ができるまで

語らん場で
出た意見

住民同士の顔の見える関係を
深めるために、アーケードが
ある利点を活用して「集いの
場」を作ってはどうか

アーケード周
辺の4町での
話し合い

出席者：栄町・八坂町・東小路町・
上町町内会長、民生委員、老人クラ
ブ会長、婦人会会長
「4町で集いの場づくりに取り組もう！」

各町から2名
ずつ実行委員
を選出

実行委員は、民生委員・福祉協力員
で構成

実行委員会を
開き、複数回
会議を開催

〈役割分担〉
・チラシ作成（町内住民）
〈内容検討〉
・初回は茶話会
・アンケートをとる
●会議の内容は、実行委員より各
自治会長へ報告

名称「四ヶ町シニア
サロン」
場所は栄町公民館に
決定

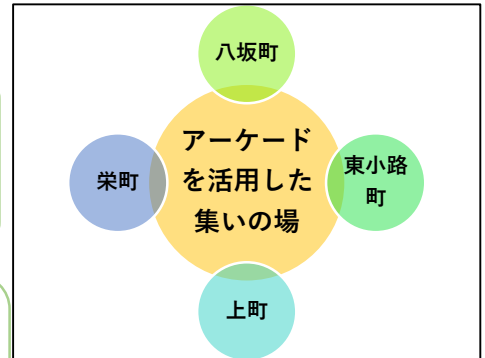
〈周知〉チラシを班回覧
+全世帯配布

H31年1月
第1回開催

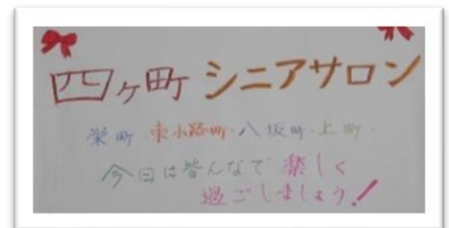
・開所式
（4町自治会長、中央中地区老人会長、
婦人会長挨拶、実行委員長挨拶）
・茶話会、カラオケ

2ヶ月に1回の
開催を継続中

毎回20数名が集まり、介護予
防の体操や歌、折り紙等をしな
がら活動中♪



毎回、公民館の
入り口などに手
作りの看板を置
いています！



実行委員の皆さん



内容は特に決めず、
参加者がやってみたい
ことをやっています♪
お菓子を持ち寄ること
もあります！

八天町「どがんしよっと会」は、語らん場での話し合いから生まれた、見守りネットワークの活動です。

老人クラブに、町内会役員、民生委員、福祉協力員の各団体に所属する会員がいることから、毎月老人クラブの定例会後に話し合いをしています。

見守り

八天町「どがんしよっと会」

町内会長へ
語らん場参加者から
報告

- ・八天町では、見守りのネットワークや集いの場を作っていきたい
- ・町内会、老人クラブ、民生委員、福祉協力員、婦人会等の連携が必要ではないか
- 町内会長「町内で一度会合をしてみよう」

町内協議

- 〈参加者〉町内会長、民生委員、福祉協力員、老人クラブ等
- ・集いの場、見守りネットワークについて考える
- ・町内会より→老人クラブ以外の人参加も促してほしい！
- ・町内会と協力しながら取り組んでいこう！
- ・**実行委員**立ち上げ

実行委員会議

- ・八天町では、**見守りのネットワーク**を作っていきたい！
- ・まずは老人クラブで取り組んでいこう！
- ・語らん場で使用した**地図**で、**老人クラブ会員の住まいを確認**

語らん場

- ・「見守りのポイント」を考える

毎月老人クラブ定例会後に
実行委員と老人クラブ会員で話し合い



八天町の地図



老人クラブ会員を色別に分けて貼っています！

- 要介護
- 活動の出来る人
- 自力で動ける人
- 要注意

老人クラブにできるだけ長く元気に来ることができるように、「脳トレ」で介護予防にも取り組んでいます！

諫小校区での語らん場は、今年度で5年目を迎えました。これまでも語らん場で話し合いを重ねながら、各町で取り組みを広げてきましたが、昨年度より「もっと多くの住民に語らん場を伝えていくにはどうしたらいいか？」というテーマのもと取り組んでいます！

語らん場

これからも取り組みを続けていくために…

語らん場は、何のためにしているのか、
もっと沢山の住民に知ってもらいたい！

伝えるためのチラシ・ポスターを作ってみよう！

- 高齢者に危機感をもってもらう
- 集まりの場や取り組みに協力してくれる人が増える

お料理

カラオケ

お話好き

生涯学習

町ごとのグループではなく、
趣味・特技を活かした
取り組み

他地域のポスター
も見て参考にしま
した！



諫小校区の人
達の写真入れ
ると良いね！

語らん場で「編集委員会」結成！

来年度完成・活用に向けて、編集委員会
を中心に作成中！！

インパクトのあ
るものがよかよ
ね！

本明町では、老人会を中心にして、毎月平松神社にて集いの場を開催しています。

老人クラブで話し合いを続けていますが、平松神社等の集いの場は、「老人クラブに入っていない方も高齢者が誰でも参加できる会」としています。

集いの場

本明町 平松神社語らん場が出来るまで

明寿会語らん場を開催

老人クラブ会長から
自治会に協力を求める

自治会長が班長会を
招集

集いの場の選定

平松神社語らん場の
準備

開始

継続

★老人クラブ定例会に包括を招いて毎月15分間の話し合い～明寿会に長く参加したい～

★明寿会語らん場に自治会役員、民生委員を招き話し合い～公民館まで来れない人のために、新しい集いの場を作ろう～

★自治会班長に包括職員から「北中校区語らん場」を紹介

★自治会長が老人クラブの取り組みを紹介し班単位で協力を依頼

★明寿会、自治会役員で新しい集いの場所候補地を班毎に選定

★自治会が神社の使用を認め、鍵を老人クラブに預ける

★自治会長も参加し「高齢者が誰でも参加できる会」とする

★民生委員、老人クラブ会員で参加の声を手分け

★必要物品、役割を考え分担

★包括職員も応援（健康体操・頭の体操）

★忘れないように毎月1日に開催、電話や訪問で声かけ継続

★みんなで協力して運営中

本明町の下地域でも
集いの場が
新たに始まりました！



泉町では、町で行事を開催しても「人が集まらない」「協力がなかなか見つからない」という悩みがありました。泉町にあったやり方はどんなものなのか、検討を重ね、見守り活動についてのチラシを作成し、全世帯への配布を行いました。

見守り

泉町に合ったやり方を見つけるまで

泉町の語らん場を開催

◎語らん場参加メンバー、民生委員、包括職員（SC）で話し合い
班長や役員に負担がかからず、継続できる活動の方法は？

自治会長・民生委員で話し合い

◎一人暮らし高齢者の見守りサポート
「孤独死の早期発見・少しでも減らすこと」を目標にする。

見守り活動のチラシを班回覧

◎自治会長がチラシを作成
◎8月班回覧を実施

第7回語らん場他町の活動を参考

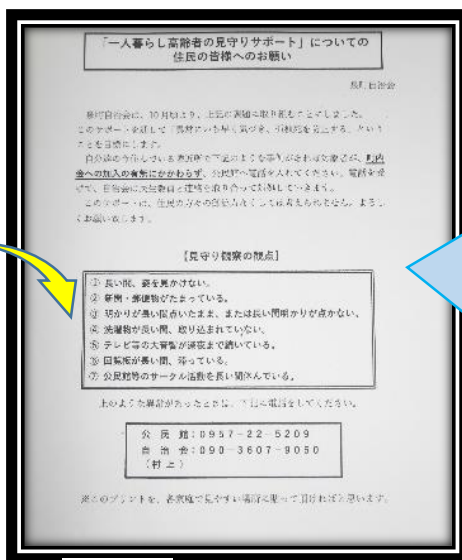
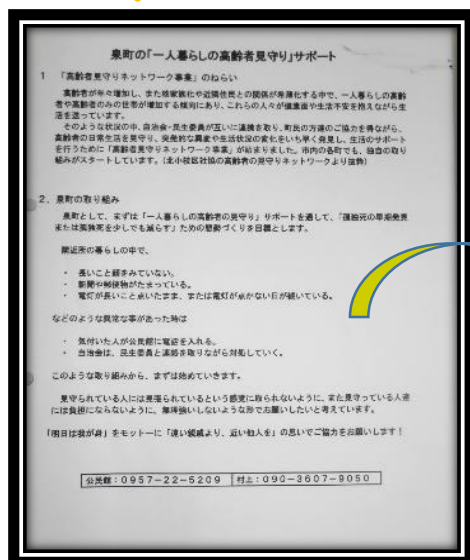
◎他町の「見守りのポイント」をききとり

見守りポイントを追加チラシを世帯配布

◎語らん場で聞き取ったポイント追加し、自治会長がチラシを修正
◎11月 全世帯にチラシ配布

見守り活動担い手の確保

◎包括職員より介護予防教室の提案
公民館を利用中のサークル会員は町民が多い。昼間に活動できる人材を確保できればいいのでは？



実際にご覧になりたい方は、
泉町公民館
または
中央包括まで
どうぞ☆

福田町では、北中校区語らん場の話し合いの中で、市の介護予防教室の活用が提案され、民生児童委員、老人クラブ会長を中心に、自治会の協力を得ながら、自主グループに向けて取り組みを続けています。

介護予防
見守り

福田町 若返り体操サークル「ハピネスの立ち上げ

<語らん場：市の介護予防教室の活用を提案>

- 老人クラブ会員の介護予防、民生委員の見守り活動ができるのでは？

<開催むけた準備を開始>

- 会 場：老人クラブ会長から自治会長に打診
- 人集め：老人クラブ定例会に包括職員を招き参加をすすめる
民生委員定例会後に包括職員と打ち合わせ
- 参加案内：自治会長が回覧板に案内文掲載
老人クラブ会長が定例会で案内
民生委員が担当地区の高齢者に声かけ

<介護予防・見守りの場として継続させる>

- 自主グループ育成のための市の教室を活用
周 知：包括職員と参加者でチラシを作成。
(問い合わせ先は老人クラブ会長と民生委員の連名)
参加者が知り合いを連れてくる
民生委員が担当の方に声をかける
老人クラブが定例会毎に案内
自治会が回覧板で周知、町内掲示板に掲載



自主グループが
発足しました！
みんなで話し合い
をしながら、
活動中です！！



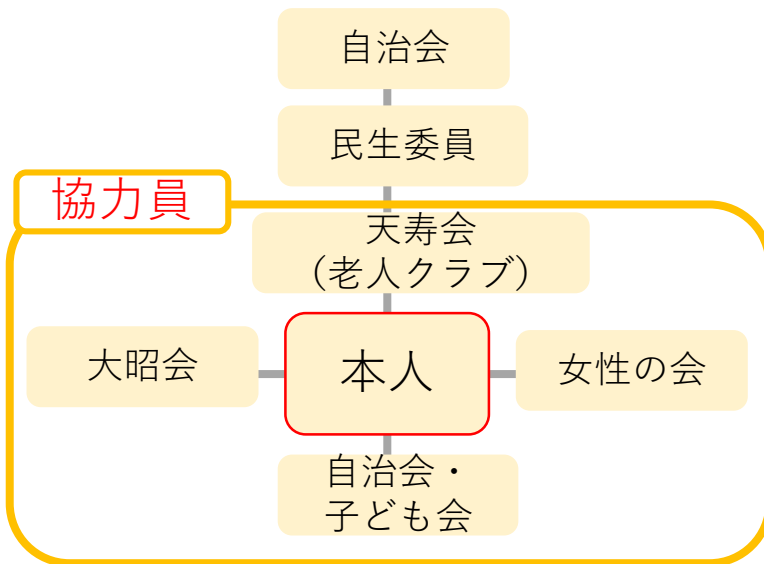
天満町では、自治会を中心として、「高齢者の見守りネットワーク事業」に取り組んでいます。

天満町で活動している自治会、民生委員、老人クラブ、女性の会等の各団体で協力し、高齢者を町民同士で見守る仕組みです。

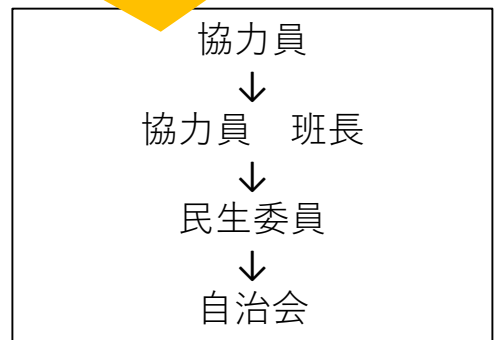
現在、28名の高齢者を約60名の協力員で見守りをしています。
(R2年2月現在)

見守り

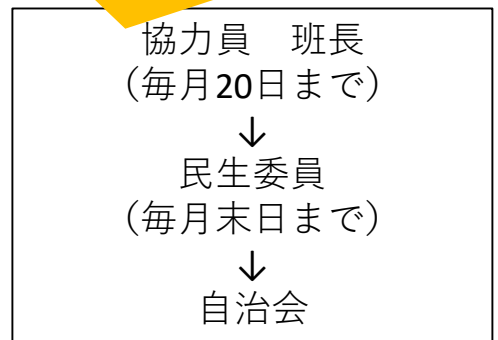
天満町見守りネットワーク構図



いつもとちょっと様子が
おかしいと感じた場合



毎月の把握と状況報告



年に2回、協力員とネットワーク推進委員（自治会、民生・児童委員、老人会、女性の会、子ども会で構成）が集まり、協力員の意識向上が目的とした会議を開催しています。



行事があった際に発行される自治会だよりも掲載し、回覧しました！

原口町では、語らん場で「民生委員の顔を知ってもらいたい」という声から、平成31年2月、原口町班長会に初めて民生委員が参加しました。その後、住民同士顔の見える関係づくりをするために、班長会などを重ね、原口町ではどのような活動をしていくのか考えています！

ミニ
語らん場

「かたらんば 原口」の これまでとこれから

語らん場出された
意見

「班のことがわからない」

民生委員が班長会に
初めて出席

一歩前進！
しかし、自己紹介のみで班長さんとは話
はできなかった・・・

（民生委員）まずは
班長さんと顔見知り
になりたい

（語らん場での意見）「臨時で班長会を
開催するのはどうか？」

包括職員、自治会長、
民生委員と協議を
重ねる

- ・ 民生委員でも班のことがわからない。
- ・ 班長さんに負担をかけ過ぎないように
- ・ まずは民生委員と班長さんが顔見知り
になって相談ができるようにしたい

第1回臨時班長会
開催
(R1.11)

- ・ 自治会長より召集
- ・ 参加者：自治会役員、老人会、 子ど
も会、健全育成会、班長
- ・ 包括より語らん場の説明
- ・ 民生委員と参加者で、「見守りのポイ
ント」を共有

第2回臨時班長会
開催
(R1.12)

原口町 語らん場
カフェ 開催

- ・ 民生委員を中心に町内へ呼びかけ
- ・ 自治会長、民生委員、老人クラブ
会長、健全育成会会長で、お茶を飲
みながら町について話し合う

「原口町を考える
会」を毎月開催する
ことが決定

- ・ 自治会の協力で、毎月第3月曜
日、公民館で話し合いをすること
が決定

名称決定
「かたらんば 原口」

- ・ 参加者（自治会長、民生委員、
健全育成会会長、老人クラブ会
長・副会長）で話し合い

班長さんより「見守りのポイント
を気掛けるようになったよ！班に
入らんばやね！」という言葉を
もらいました！



「皆で助け合っ
ていかにいけん
ね」と原口町の人
達に思ってもらい
たいね～！



語らん場では、他
町も「参考になっ
た」との意見が出
ました！



醤油屋を営んでいた店を閉めることになり、
「シャッターを閉めたままにしておくのは、地域の明かりが減って、寂しくなるなあ…。」という一言から、
空き店舗を利用して集いの場を作ることになりました。

集いの場

語らん場で醤油屋さん
閉店の情報をキャッチ

醤油屋さんを営んでいた
のは、民生委員さん

生活支援コーディネーター（ＳＣ）が、
語らん場で出されている意見を報告

- ・公民館はあるが、自由には使えない。
- ・公民館へ行くまでの道路横断が心配。

ＳＣより「（醤油屋さんの店舗）を集いの場にするのはどうでしょうか」と提案

・「シャッターを閉めたままにしておくのは、地域の明かりが減って、寂しくなる」「少しでも地域のためになるなら」と承諾を得る。

民生委員、自治会長、
老人クラブ会長が集まり相談。

「どんな集いの場にして
いこうか？」

集いの場開設へ向けて、
環境を整える

民生委員と町内役員のご主人、自治会長、老人クラブ会長で、椅子を作ったり、使っていないテレビ、冷蔵庫、テーブル（卓球台！！）を持ち寄る

ＳＣが定期的に
情報交換

町の役員や老人クラブ
会長が集まる場所に

公民館の使用手続きをするよりも、気軽に集まれる！

（民生委員が）家に
居るときには、
シャッターを開けて、
誰でも行ける集いの
場へ

口コミで広がり、他町の方が
見に来ることも！

公民館

道路

交通量多く、
危ない！

元醤油
屋さん



今はもっと
気軽に入っ
てもらいた
ために、看板
作りを検討
中です。
ぜひお気軽
にお立ち寄
りください
♪

「お家で介護」をキーワードに、家族の介護を経験した人、現在進行形の人が集い、悩みを共有しながら、互いに学ぶ場であり、「ほっこり」した気持ちになって、帰ってほしい・・・

集いの場

令和元年11月から開始
山川町の民生委員さんと
福祉協力員さんが中心と
なって、立ち上げられました。



ボランティアの皆さん



会の様子

回覧板やいきいきサロンを通じて周知。山川町以外からの参加も歓迎！！

毎月第2土曜日
(10時～11時30分)

山川町第二自治会の副会長であり、居宅支援事業所のケアマネージャーである、平川さんから「ケアマネとして活動する中で、家族の介護をして、行き詰る方も多い。そんな方が、気軽に集い、少しでも気持ちが楽になる場所があったら・・・」という助言が、会を立ち上げる大きなきっかけ。

周知用チラシ

ご家族の介護をされている方へ

山川町で家族の介護を経験された方、されている方のための集まり場(サロン)を開催します。悩みあり、笑いあり、涙ありで介護をされていると思います。

「おうちで介護」をキーワードに、皆さんの経験や想いをお聞かせください。

11月9日(土)10:00～11:30

@山川町公民館



「山川町で活動する民生委員・福祉協力員がお待ちしております。
私たちとゆ〜っくり、お話してみませんか。」

※事前の申し込み等はいりません。ご自由にご参加下さい。
この件でのお問い合わせは、各民生委員まで。

「語らん場」での協議を通し、中尾町で平成30年12月に立ち上がった活動。

介護予防と生活支援の2本柱で、住みやすい、成熟した中尾町を目指されています！！

・介護予防
・生活支援

毎月1回、役員会を開催され、介護予防・生活支援について、活動の方向性や活動状況について情報共有し、課題があれば、その解決に向けて活動されています。

●介護予防教室

毎週金曜日10時から、中尾町公民館で介護予防体操教室を開催されています。

指導は、加藤先生・品川先生お二人で交互に指導されています。

「命の貯蓄体操」
加藤先生の教室



品川先生の教室



●生活支援

令和2年3月から、事前に行ったアンケート結果に基づき、活動する側も取り組みやすい①ゴミ出し ②高齢者見守り活動 ③子ども見守り活動を開始されます！！



本野地区にある湯野尾町は、集落が離れており、立派な地域の寄り合い所があるが、そこまでの移動が大変な方が多かった・・・足の問題を解決し、介護予防を兼ねた、地域の集いの場ができないか・・・という思いから生まれたサロンです。

平成31年1月から開始

対象者：湯野尾町在住

65歳以上の方

場所：湯野尾町集落センター

時間：10時～15時

開催日：毎月第2火曜日

参加費：100円

送迎：徒歩か家族の送迎

※どうしても難しい方はボランティアが100円で送迎対応



手作りの昼食



参加者の皆さん♡笑顔が素敵です♡

ボランティアの方は婦人会のメンバーが中心。活動内容は介護予防体操や脳トレ。夏場以外は昼食の提供があります。材料は持ち寄り、足りない分は会費から。野菜を中心に、美味しいヘルシーなメニューです。ボランティアの方に負担が掛からないよう、動ける方は、介護予防も兼ねて、配膳等、積極的に手伝ってもらっています。



体操の様子

本野町には班が5班あり、全ての班に集会所があるという利点があります。その5班全てに「集いの場」を作りたい！！という声が「語らん場」の中で出てきました。

介護予防
集いの場

以前から長く続いているサロン

彦城班：ついたち会

場所：彦城公民館

日時：月末（木曜日）

10:30～15:30

お弁当（400円）に手作りの
お味噌汁・漬物・デザートを提供



野菜たっぷりの手作りの昼食



ついたち会の様子

お饅頭づくりの名人です！！

平成30年度からの新規サロン

琴川班：ことがわサロン

場所：琴川構造改善センター

日時：23日、13時～15時

「自由に集って、自由に帰る」

「男女比が半々」

柳谷班：うきうきサロン

場所：柳谷集落センター

日時：第二水曜日、

13:30～16:00

「ボランティアに負担が掛かり
過ぎない運営を心掛けている」

令和元年度からの新規サロン

大野班：大楽会

場所：大野構造改善センター

日時：15日、10時～12時

自主サロン

谷川班：虹の会

場所：谷川公民館

日時：第二日曜日14時～

地域が高齢化し、隣近所の助け合いが望まれる中で、白岩町西部自治会で町内有志の協力を得て、平成28年4月にワンコイン（100円）の「助け合い活動」が始まりました。

生活支援

サービス実施項目（抜粋）

- 蛍光灯、電球等の取り替え
- 庭木の枝の伐採（庭木の剪定は除く）
- 買い物の代行、または同行
- 室内の掃除
- 通院の付添い、薬の受け取り
- 布団干し／取込み
- 破れた網戸の張り替え
- 窓ふき（脚立等を使用する場所の）
- パソコンの操作補助
- 水道の水漏れ
- エアコンのフィルターの清掃
- 家具の移動（二人で実施可能な内容）
- 室内の掃除（家具、家電の下、裏等）

サービス実施例 木の枝の伐採



サービス実績

作業内容	H28年度	29年度	30年度
庭木の剪定	24	14	3
網戸張替え・家外回り清掃	19	4	5
包丁研ぎ	7	7	4
ゴミ出し・センター持ち込み	4	6	3
家具移動・電球取り換え等	2	1	0
水道漏れ・トイレつまり・パソコン作業	6	9	3
簡単な大工仕事・倉庫片付け	9	6	9
※30年度は11月までの実績	71	47	27

地域が高齢化し、隣近所の助け合いが望まれる中で、白岩町西部自治会で隣近所の相互の見守りに加え、特に必要性のある高齢者を対象に、個別の見守り支援を令和元年度より開始されました。

見守り

隣近所の見守りが基本！！

【チェックポイント】

- ・夜に電灯がつかない
- ・昼間や夜中も電灯がついている
- ・郵便受けに新聞、郵便物が溜まっている
- ・昼間、雨戸が閉めっぱなし
- ・夜に雨戸が閉まっていない
- ・普段とは何か違う・・・



近所の見守りだけでは不安・・・

家族が遠方ですぐに対応できない高齢者を対象に・・・

「元気コール」

- ・毎日決まった時間に、決まった人（民生委員）にワンコールする（話したいことがあれば、ワンコールではなく、相手が出るまでコールする）
- ・ワンコールがなければ、見守る側（民生委員）が安否確認を行う

⇒ 電話する ⇒ 訪問する ⇒ 緊急連絡先へ連絡する

メリット：費用がかからない、比較的早く安否確認ができる

デメリット：毎日ワンコール（電話）をする必要がある

平成30年に高齢者の生活支援のボランティアグループが立ち上がりました！！



生活支援

事前に高齢者76世帯を対象にアンケートを実施。

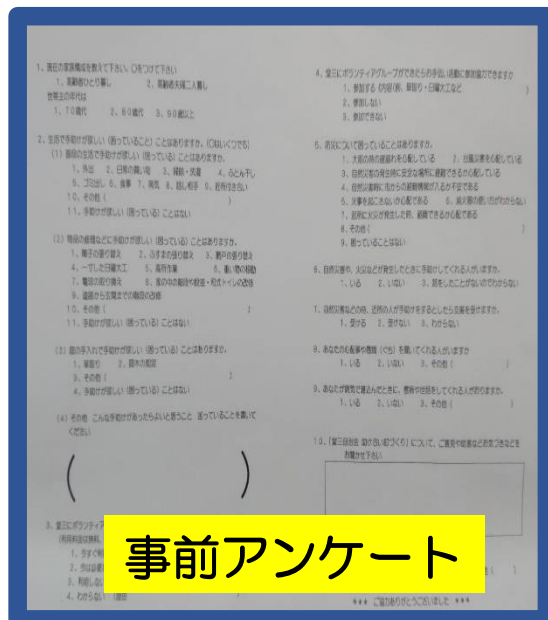
- ①日常生活で困っていること264件
- ②防災で困っていること69件



- 自治会役員会・班長会で協議
- 回覧板でボランティアを募る



町内の有志17名で「堂三手伝い隊」結成



堂三手伝い隊のお知らせ

町内でお互いに手伝い・助け合う「堂三手伝い隊」が活動しております
何かお困り事などありましたら、まずご相談ください
(平成30年度は10件の手伝い活動ができました)

手伝い隊の作業内容

- ・ゴミ出し
- ・ふとん干し・取り込み
- ・買い物代行・同行
- ・物干し竿の購入
- ・ヨシズ購入
- ・外出の同伴
- ・話し相手
- ・脚立使用の添え手
- ・高い所の作業
- ・重い物の移動
- ・壁紙の取り換え
- ・包丁研ぎ
- ・一寸した日曜大工

室内の清掃

- ・外回りの清掃
- ・通院の付き添い・薬取り
- ・クリーニング出し・受取

コインランドリー出し・受取

- ・精米
- ・ゴミのクリーンセンターへの持込み
- ・倉庫の清掃
- ・蜂の巣の除去
- ・網戸の張り替え
- ・ふすまの張り替え
- ・障子の張り替え
- ・水道の水漏れ
- ・トイレのつまり解除
- ・エアコンのフィルターの掃除
- ・絨毯カーペットの敷き替え

ご利用される方へお願い

- 費用は材料費の実費をご負担下さい。
- 作業は原則、平日で1時間以内でできることとします。
- 実施が難しい場合は業者への依頼を促します。
- 出来栄は、素人なので十分でない場合があります。ご了承ください。
- 通院の付き添い等、車で移動する場合はタクシー利用とします(タクシー代は依頼者負担)
- 依頼内容によってはお断りする場合があります。
- より良い活動になるよう検討していきますので、何事もまずご相談ください。

対 象

概ね70歳以上の
一人暮らし世帯・夫婦二人暮らし世帯

会員(隊員)募集中!

あなたのできることでお手伝いしませんか
現在: 会員(隊員) 18名

連絡先: 手伝い隊役員

実績

- 庭木の剪定
- 剪定くずの運搬作業
- クーラーの手入れ
- 高所窓ふき作業



活動が2年目に入り、
地域の方に徐々に
浸透してきています。



周知用チラシ

昔からの地の地域と、新しい団地が混在し、地域が若返っており、町内運動会での三世代交流や、老人クラブの活動が活発など、いきいきと元気なまちです。

介護予防
その他

町内運動会

班対抗で、パン食い競争やラムネの早飲み競争など、子どもから大人まで楽しめる内容。運動会の練習や終了後の打ち上げなど、班員が団結する、良いきっかけになっている。



西栄田町老人クラブ活動

グランドゴルフ ペタンク	月・木 9時～12時
カラオケ	第2・4土曜日 10時～12時
舞踊	第1・3土曜日 10時～12時
太極拳	毎週土曜日 13:30～15:30

西栄田町大運動会



西栄田町公民館活動

三味線教室	火曜日 10時～
3B体操教室	水曜日 20時～ 金曜日 10時30分～
太極拳	土曜日 13時30分
沖縄三味線	火曜日 13時～ 19時30分 ～

令和元年8月に老人クラブの会員を対象に、ニーズ調査のため、アンケートを実施。（**困り事：重い物の移動、庭掃除、粗大ごみの処理、ゴミ出し、高所作業、布団干し**）生活支援に関する「**お手伝い隊**」立ち上がった！！

子供や高齢者を対象とした、見守りネットワークの体制作りを構築する前段階として、まずは住民同士の『顔の見える関係作り』を目指されています。
第1弾は、カレー会での**世代間交流**を企画されました！

集いの場
&
見守り



当日は、和楽会(老人会)と楽友会(サロン会)、子供会、自治会が協力をして開催をされました！

子供達も調理や会場の設営、後片付けなどを頑張っていました！！

★子供達から順番に来てね～★



メインテーマ 『顔の見える関係作り』

【柴田自治会長の提案】
・本日は、**3名以上**に自己紹介をしましょう！

ビンゴ大会は、子供～大人の皆さんで楽しく交流されました！！

★自己紹介は関係作りの第一歩★



中里地区では日頃より、お互いに、近所同士で助け合う『互近助』活動を目指されています！
また、災害に対しては、中里地区防災避難訓練に取り組まれています。第4回目の参加者は287名で災害対策などについて学習されました！！

見守り

【第4回】中里地区防災避難訓練 2019



黄色の旗を先頭に集合場所（避難先）の体育館を目指します。そして到着後は、各班ごとに点呼を取りました！



【食生活改善推進協議会】
災害時に役立つパック
クッキングの紹介！！



【長崎県防災士会】
災害時の注意点など
の講習を受けました



【消防署】
毛布を使用した担
架作成などの実演

スローガンは『ALL中里！』

『中里5分間清掃運動』は週1回5分間、自宅周囲を掃除する活動！
また、地域の伝統行事などを通じて、世代間交流も盛んです！！
日頃からのコミュニケーションを大事にすることで、住民同士の相互扶助を目指されています！

キレイな中里



鬼火



中里川

学校近くの
花壇

縦貫道側の花壇

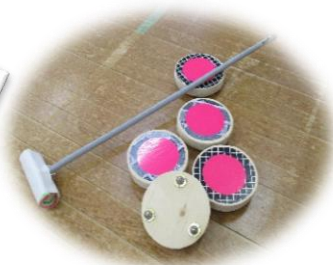
六地藏

元釜公民館で、第2・3・4水曜日の13:30～15:30に10～15人位が参加されています。活動内容は、卓球やカラオケ、季節ごとの行事など。最近のブームは、**カーリング**活動で交流を楽しまれています！

集いの場



～市長訪問～
宮本市長も参戦し、皆さまと交流をされました！！



「皆さん、カーリングは楽しいですか！？」

そだね～♪

道具は住民さんの手作りです！



多良見西地区は、有名なミカンの産地！
高齢者の多くが、**生涯現役**を目指されています。
農作業が忙しく、年々と地域で集まる機会が減る中で、サロンでの集いを楽しみにされています！

★ 忘年会 ★

皆で楽しく『もぐもぐタイム』

【今後の展望】

代表の林田氏は、新たに**軽食**などが提供できる集いの場を検討されています！



対象者は65歳以上の1人暮らし、75歳以上の高齢世帯、障害を持つ方は65歳以下でも可。月1回、地域のボランティア団体が調理を担当し、民生委員が弁当配達を通じて、声掛けや安否確認に限らず、交流の機会にもなっています、

見守り

～調理～



昭和55年から始まった活動です！！

ポテトの会、飯盛民謡会、みどり会、あじさい、民生委員(女性)の皆さまが『飯盛ふれあい会館』の調理室で、美味しいお弁当を作られています！！



食材の購入も自分達で！
地産地消を心掛け、地元の
食材や野菜をふんだんに！！
また健康に配慮し、薄味です。



★12月の配達予定151名分★

～民生委員の訪問活動～



【利用者さまの声】

「毎回お弁当は美味しいです！」
「民生委員さんが来て、会話を
するのが楽しみ！」等々...

☁ こんにちは ☁

お弁当は基本、手渡しです！
デイサービスなどで不在時は
再訪問されています！！



THANK
YOU



住民同士が共に助け合い、老いも若きも安心して暮らせる地域作りを目指している『地域共生助け合い隊』
R1年6月15日には、いいもりコミュニティー会館内に
事務局と誰でも自由に集えるサロンを開設されました。

生活支援
&
集いの場

☆ 登録メンバー87名（R1年12月末現在）

【利用料】10円～500円の1コインによる
有償ボランティア活動で、掃除や買い物、
庭の掃除、子供の預かり、病院への付き
添いなどを支援されています。
また、月1回登録メンバーが集合し、スキル
アップを目的に、意見交換や勉強会などを
取り組まれております！！

～勉強会の風景～



『お互いさま』の気持ちを大切に
活動に取り組まれています！！

コミュニティ サロン
毎週火曜日 13:00～16:00

3団体での情報交換会！



サロンでは、コーヒーマルで
挽いた香り高いコーヒーや
御菓子などが提供されて、
皆さまの会話が進みます！



『久山台シニア会』と『多良見町
元釜サロン』との**情報交換会！**
遠くは、佐世保などからも視察
にいられています！！

久山台シニア会の活動テーマには、三愛『ふれ愛・ささえ愛・助け愛』がある。「とにかくみんなが顔なじみ」「みんなで築く笑顔の輪」をスローガンに掲げ、多様な同好会活動・サロン・カフェなどを通じて、住民同士が**ONEチーム**を目指し、日頃より絆を深めておられます！

集いの場

多彩な同好会

令和2年3月時点

菜園クラブ

誰でも参加できる
みんなのカフェ

月2回開催



カフェ風景

健康体操



麻雀

地域交流
イベント

- ・グラウンドゴルフ
- ・ピンポン・民謡踊り
- ・ボウリング・書道
- ・菜園クラブ・刺繍
- ・詩吟・折り紙
- ・童謡唱歌を楽しむ会
- ・麻雀・カラオケ
- ・美化・健康体操

介護予防健康居酒屋『ほろよい』



飲みニュケーションは、男性が打ち解ける『きっかけ作り』に最適！！
スタート前には、お口の体操や指体操等健康維持の活動を取り組まれています。

『久山台サロン』

R1年9月10日、200回目を迎えられました！
第1回目からの参加者も5名程いらっしゃいます。
当日は昼食もあり、大変盛り上がりました！



★今後の展望★

シニア会のメンバーを中心に『**生活支援**』のボランティア活動について検討されております！！

自宅の『お茶会』から発展した、歴史があるサロン。
参加者の皆さまは、子育て時代からPTA活動などを通じて顔見知りも多いそうです。女性中心型のサロンで、昼食を一緒に食べながら、皆さまで談笑されるのを楽しみにされております！！

集いの場



美味しい！



世話役さんも参加者！！
全員でサロンを楽しみます

調理の他、自宅から持ち寄られる一品などもあり、テーブルには、御馳走が並びます！

健康作りの為、運動なども一生懸命に取り組まれています！！



愚痴をこぼすのも**元気の秘訣**！
集会所内は、笑い声が一杯です。



ちょっと手伝って欲しい時のとっさの支援として
H29年4月に発足した無償ボランティアです。

生活支援

♥生活支援内容

大型ゴミ出し、包丁研ぎ、エアコンフィルター
掃除、電球交換、電池交換、新聞紙運搬など

♥窓口

有喜出張所、自治会長、民生委員、
各地区ボランティア協力委員へ



Uki☆うきおたすけ隊チラシ

有喜地区生活支援倶楽部

平成30年2月6日

Uki☆うきお助け隊

有喜地区社会福祉協議会

諫早市の中でも高齢化率の高い有喜地区で高齢者を支えるための地域づくりを目指し地域みんなで取り組む活動（Uki☆うきお助け隊）です。

此处であらためまして下記に生活支援（お手伝いをしたい）内容を記載致します。

- | | |
|---------|--------------|
| ○ゴミ出し | ○エアコンフィルター清掃 |
| ○大型ゴミ出し | ○電球・電池交換 |
| ○新聞紙運搬 | ○包丁研ぎ |

上記、以外でもお困りの事が有ればお気軽にお相談下さい。

連絡先

※有喜出張所 28-2001

※各町の自治会長

※各町の民生委員



チラシを市報に入れる等して周知しています

小屋に入れてあるオムツの
ゴミ捨て支援をしています。

使用済みのオムツはかなり
重かけん、喜ばれるとですよ～



お助け隊の
ベストを着て
ゴミ捨て中

介護予防

有喜1町では老人会（一有会）でフラダンスに取り組んでいます。有喜地区老人福祉大会やカラオケ大会での特別出演、施設の慰問等、発表の場へ向けて練習中です。

何歳になっても挑戦！

みんなで同じ目標に向かって取り組むことで介護予防になり、閉じこもりがちだった男性もいきいきされるようになりました。

また、地域の結束力・絆が深まり、火災時の助け合い、炊き出しにつながりました。さらに、困ったことを言い合える関係ができ、ちょっとした生活支援にもつながっています。

地域の結束力UP！



アロハ～

綺麗な衣装を着て、お化粧をして踊ることで皆さん輝いています！

講師あり 第1・3土曜日13時～15時
講師なし 第2・4土曜日19時～21時

頭の体操にも
なって、益々
長生きできそ
うばい。

家でも練習
しよとです
よ。



男性も明るく、いきいき！

夢はみんなで
“有喜UKIビーチ”で
フラダンス♥



第7回語らん場後に、今後の活動を進めるために各町より数名ずつ代表者を選出し、「介護予防班」と「見守り班」に分かれ、2回『語ろう会』を行いました。

ミニ 語らん場

見守り班



見守り対象者のフローチャートを作り、優先度を考えられました。

また、『見守り気づきのポイント』のチラシを作成して全世帯配布し、同時に回覧板で語らん場の周知も行われました。

地域の「見守り」気づきのポイント ～ 異変に気付いたらお知らせ下さい～

自分のため、ご近所のため、「ちょっとした気づき」を大切に…
地域の皆さんの異変への気づきが見守りの第一歩となります。

異変のサインに気付いた時はお知らせ下さい。

《お知らせ先》◆自治会長 ◆民生委員 ◆班長

地域に暮らす高齢者の相談窓口として、
鎌倉市南部地域包括支援センターがあります。《連絡先：0957-35-2887》

外観からの気づき



□ 扉でも電気が
ついたり消えたり
している。



□ 毎日も同じ洗
濯物が干したま
まになっている。



□ 郵便受けに
新聞や郵便物が
たまっている。



□ 異変がする。



□ 庭が荒れている。

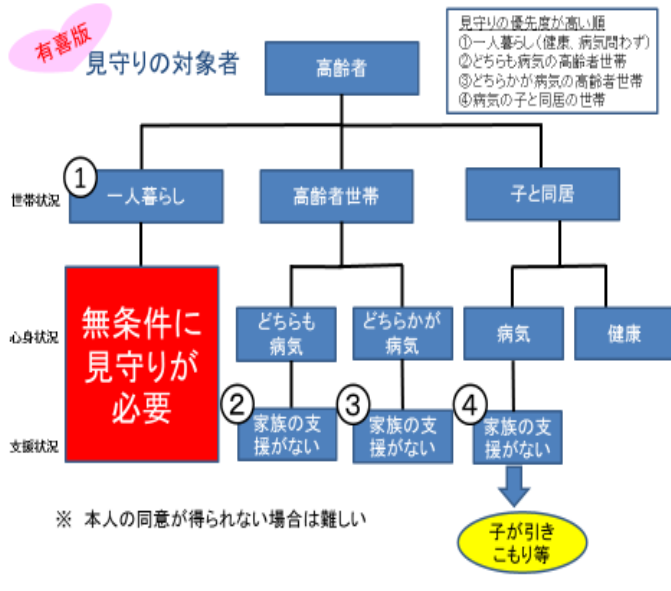


□ 家の中から
怒鳴り声や悲鳴
が聞こえる。

※ 裏面もご覧ください。

有喜版

見守りの対象者



介護予防班



有喜1町ヘフラダンス見学

自治会長3名、民生委員1名



有喜の介護予防の
キャッチフレーズは…
『しゃれて踊って
若返り!』

有喜1町をお手本に、各町異なる介護予防の体操・踊りなどの練習に取り組み、『発表の機会』をつくることを検討中です。

平山町の主任児童委員山口さんが**車庫兼小屋を改築**し、喫茶店風の集いの場をオープンされました。
“縁側”のようなほっとできる温かい居場所です。

集いの場

**令和元年10月
OPEN**



平山公民館前バス停の前

また、山口さんは元保育士という経験を活かして、今後子供や子育て中のお母さん等も気軽に集える『世代間交流の集いの場』を目指され、地域にある保育園にも声をかけられています。

座敷のキッズスペースもあり、ご主人が手作りされた木のおもちゃや、ベビーベッドも
あります。



**今後、世代間交流の
集いの場を目指されています**

えん川は地域の憩いの場、おしゃべり場所として口コミで広められました。

山口さん手作りのお菓子やパン、コーヒー等（有料）をいただきながら高齢者だけでなく、民生委員や地域住民の集いの場になっています。

一人暮らし高齢者や地域住民と顔の見える関係ができ、ちょっとした変化に気づいたり、新たな出会い♥に繋がっています。



月～金
12:00
～
18:00



春には窓からお花見が楽しめます♥

鷺崎町では第4回語らん場後に自治会長、老人会長、副会長で「白岩西部ワンコインボランティア」のお話を聞きに行かれ、令和元年9月からよろず相談窓口を始められました。

白岩西部のワンコインボランティアの視察



自治会役員会で協議

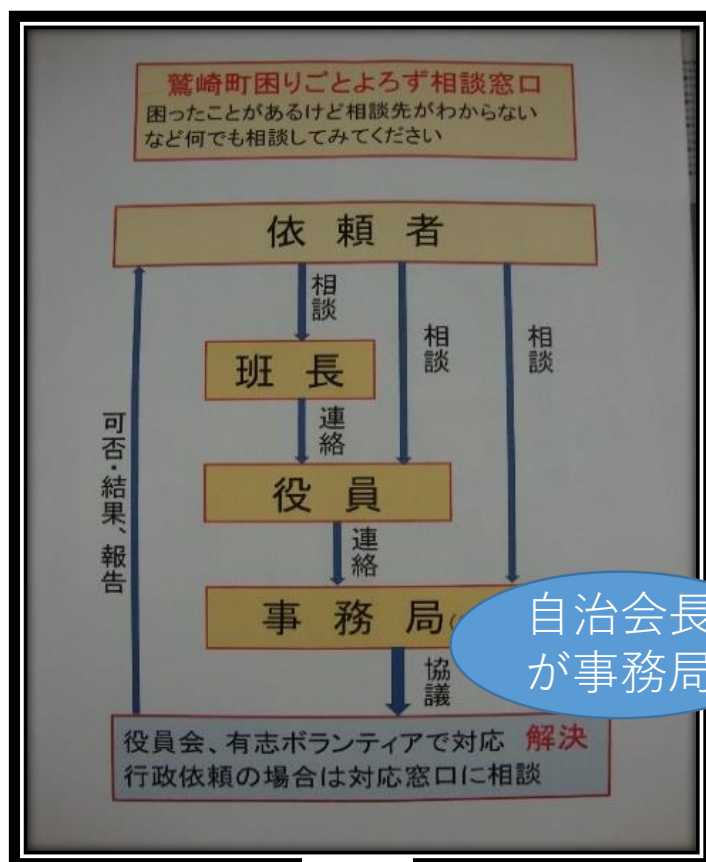


鷺崎町の全世帯に「よろず相談窓口」開始のチラシを配布し、スタート！！



相談内容によって
役員会、有志ボランティアで対応

どんな困り
事があるか
な？



自治会長
が事務局



ひばりが丘の民生委員が令和元年11月から新たなスタイルの集いの場を始められました。
足腰が悪く、**公民館の集いの場まで行くことが難しい方**で、通所サービスを利用していない方が対象。

参加者の自宅で月1回、近所の対象者数名で集まっています。

集いの場



七並べ

場所を提供されているAさんが、参加者の皆さんにお茶を入れたり、お菓子を出して気遣いをして下さり、Aさんの役割や生きがいに繋がっています。

お茶を入れる
Aさん

参加者が“まだまだ私にもできることがある”、“とても楽しかった！”と、今日に満足し次回を楽しみにされるよう活動を工夫されています。

何をしたいか、どのようなルールにするかも参加者同士で主体的に考えて決定できるように声掛けされています。

開催場所は
参加者の
ご自宅です。



陽だまりが
元気の源よ



参加者作のお手玉でゲーム

小野地区は9町のうち7町に浮立保存会があります。毎年10月の金比羅まつりで、輪番で各町に伝わる伝統芸能を披露する慣わしがあります。発表の場に向けて世代を超えて練習することで町内の親睦が深まります。

世代間
交流

子どもは地域の
宝です♡



宗方町 子ども浮立



大人は6月～1か月間、7月の田祈祷の浮立奉納に向け、浮立の練習が始まります。夏休みには子供浮立の練習があり、伝統芸能の継承が行われています。



金比羅まつり

みんなで
練習頑張りました！！



小野地区は“お祭り男・女”が多く、金比羅まつりの他にも小野地区運動会や夏祭りなど地区の祭り、イベントが盛大に行われ、地域の絆・つながりが強い地域です。

今年の発表町は長野町でした

一昨年から宗方町が町内ラジオ体操を始め、それを語らん場で知った川内町婦人会の永尾さんが町内の歓送迎会で自治会長や老人会長の賛同を得て、地区懇談会や老人会定例会で呼びかけ、昨年からスタートされました！

世代間
交流

宗方町ラジオ体操の様子



祖父母が孫と参加し、
世代間交流

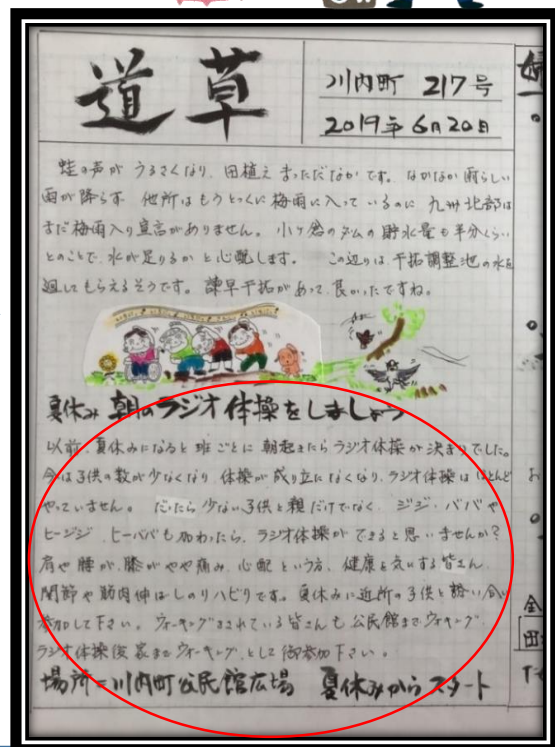
宗方町では一昨年から地域の教員の方の発案で町内会、子供会、老人会、消防団、浮立保存会などに声をかけて夏休みに町内ラジオ体操をスタート！

子供から高齢者まで30～40名程の多世代が集まっています。地域の繋がりを強めることで、災害時等『いざという時の助け合い』に繋がれば・・・という熱い思いで今年もソーシャルディスタンスを保ちながら実施されています。



川内町婦人会の永尾さんが
20年間、毎月欠かさず発行して
いる町内だより『**道草**』

川内町では「道草」で参加を呼びかけ、
昨年の夏休みからお盆も雨の日も土日も
毎朝6：30から公民館でラジオ体操を
実施され、今年も実施されています。



防減災

平成19年に市社協が県社協から受託した事業に森山地区社協がモデル地区に指定されスタート。
モデル地区終了後も年1回継続されており、担当地区は町内7地区で輪番で指定し、現在は2巡目に入っています。



担当地区の班ごとに分かれ、危険箇所や防災資源（防火水槽、販売機、井戸等）、避難経路を地図に落とし込んで「防災マップ」を作成。

「子どもや孫が仕事に出ている昼間は夜間より避難が難しい」という助言を受け、要援護者の情報交換も行いました。

また、災害に備えて準備しておく物を話し合い、発表しました。

早め早めの避難
が大事ですよ

ウエスレヤン大学の佐藤学長に
ご指導いただいています。



最後に森山の
新米おにぎりを
いただきます。



晴れの日にはまちあるきしながら、避難経路の確認。班ごとに作成した防災マップに新たに発見した危険箇所などを追加。

介護予防

80歳過ぎても家族と農作業をしたり、家庭菜園をして『生涯現役』の方が多く、自然に介護予防に繋がっています。「おすそわけした人に『美味しかばい』と言ってもらえるのが生きがい」、「畑に来るのがリハビリばい」と“元気の源”になっています。

建設

何の採れたとね～？

白菜でん
何でん
大収穫ばい

畑が介護予防や集いの場♡

自分の畑に向かう途中の畑で自然に交流があります。

また、作業の合間に近くの畑の友人と集ってしゃべり、おやつタイムが始まります。難聴の方も「畑やけん大きな声でしゃべれるとばい」と話されていました。

作業の合間におしゃべりタイム♡

ミカン
食べるね？

近所の人もしゃべりに来てくれらすとよ。



もぎたて市

収穫した野菜は、押し車で30分歩いて直売所もぎたて市に出荷。もぎたて市では、店員や出荷者同士のふれあいもあります。

コンテナをベンチ代わりに並べて座っています。



森山は日頃のお付き合いや近くの家族の支援で助け合いができています。

また、地域の祭りや行事を通して世代間交流が盛んで、地域の絆やつながりが強いという強みがあります。

世代間交流



老人会と子供会で
ゲートボール大会



各地区の老人会10チームと子ども会10チーム、総勢150名で世代を超えてグラウンドゴルフを楽しみました。

大会では子供たちに優しくアドバイスしたり、和気あいあいと楽しい時間を過ごされたそうです。



世代間交流

- ・もぐらうち
 - ・芋ほり
 - ・おこぼさん
 - ・こいのぼり祭
 - ・精霊船作り
 - ・もちつき大会
- 等々・・・



田尻地区 田祈禱祭



田植え後に豊作を祈願し、集会所前で浮立を奉納

森山では語らん場で介護予防、世代間交流を意識した“いつでも自由に集える場”について話し合っています。

森山は公民館や集会所、空き家や小屋も多いため、これらの場所を活用したいつでも自由に集まれる縁側のような居場所ができないか検討中です。

集いの場



井手口老人会の井手さんが廃材を再利用してベンチを3脚作り、高齢者が集まりそうな場所に設置されました。

地域の高齢者の方々に大変喜ばれています！！

ベンチ1つからでも
集いの場はできるの
ですね・・・

公民館前に設置した手作りのベンチ

地域は人材の
宝庫ですね！



いきいきサロン活動も活発で、現在14ヶ所で様々な活動が実施されています。

地域には職業を活かした知識や経験が豊富な方や趣味・特技をお持ちの方など、様々な方がいらっしゃいます。

次年度の森山語らん場は若い世代の方にも参加していただきながら、地域の中からご協力していただける仲間を探していく予定です。



周知
その他

現在、12回目が終了している「語らん場」をひとりでも多くの住民に知ってもらい、地域の実情に応じた仕組みづくりをしていく為、
「DVD作成実行委員会」を立上げ、内容の協議を繰り返し行い、小長井中学校への協力も依頼し、撮影に挑みました！
周知の為のDVDを完成後は、今後の生活支援の仕組み作りに向けて動き出します。

D V D 作成 頑張りました！

🍷 小長井中学校文化部の皆さんと一緒に、撮影に挑みました

シナリオの練り直し何回も頑張った！



【一部はいきいきサロン編】が流れるらしいよ！

【二部は寸劇で2025年の課題編】セリフを覚えるとの大変やった！！



知ってる人が出るかも！校長先生もですよ！見らんばね！

もっと小長井の人達に今の現状を伝えなきゃ！

介護予防の体操中♪体の温まるばい！

これからDVDの周知方法を皆で協議し、DVDの周知を行いながら次は「アンケート作成実行委員」を立ち上げ、実態把握と生活支援の仕組み作りへと

・・・走り出します！！



長年続けていた『いきいきサロン田代1』が終了するという話が上がったが、「せっかくだから月に1回は集まって語る事を続けたい!!」という参加者の声で、昨年6月頃から自主グループ「あじさい会」として活動続ける集いの場です。

🍵【1回/毎月、20日】🍵

集いの場

サロンの危機!!



「いきいきサロン田代1」として活動していたが、ボランティアスタッフも年々歳をとり、**継続が難しく**なった...

今までボランティアスタッフに頼り切っていた🌀
ボランティアスタッフにだけ負担をかけてしまった事への反省を
活かし、みんなで出来る事をしながら継続しよう!!

近くに居てもなかなか逢えない。月に1回でもこういう場所があると助かる♪家から一番近くの公民館が一番寄りやすい!

誰か一人に負担がいかない様・・・



○運転が出来る人はおかずを買いに行く🚗
○お米を炊く、みかんを持ってくる、お湯を沸かす
○ストーブをたく等それぞれが出来る事をしながら
皆で集いの場を楽しんでいます😊

紫陽花が咲く頃に出来たので皆で「あじさい会」と名付けました。

😊一人一人が役割をもつ集いの場となりました😊

★いきいきサロン「月曜会」

自治会長の熱い思いが伝わり、住民賛同の元、昨年、春頃から立ち上がったいきいきサロン「月曜会」♪

★下与いきいきサロン

2年前より中止になっていたが、「サロンを復活させてほしい！」という住民の皆さんの要望をくみ取り昨年4月に復活したサロン♪

集いの場

サロンの復活

また、いきいきサロンを復活してくれませんか・・・



一時、休んどったけど、やっぱり皆、集まりたかとな、どげんかせんば！

ニーズの実態調査も取り組みました

あたしも手伝うよ！



皆が待っとるけん
また、頑張ってみよーか！

地区社協役員御夫婦とボランティアスタッフの協力の元、復活♪

毎月第4（土）9時30分～12時00分】



サロンの立ち上げ

H31年3月立ち上げに向けて準備

老人会への声掛け・ボランティアスタッフを募る・資料準備等

老人会総会時、サロンについて説明。
参加者の多数がサロン立ち上げに賛同♪



✧ H31年6月サロン立ち上げ

自治会長の手品も見れます㊤
ボランティアスタッフ募集中！！

【毎月第3（月）】
【13時30分～15時30分】



語らん場を通して、昨年春頃より「高齢化社会に向けたアンケート作成に向けて協議」を開催！話し合いを繰り返し、アンケート作成！
西尾地区をモデル地区としアンケート実施！
結果を語らん場参加者に周知、結果を元にこれからの
高来地域が目指す地域像に向けて次年度に繋げる。

その他

実態把握をしました

高齢化社会に向けたアンケート作成の協議

アンケート作成メンバーを拡大し（参加者から他者を募る）アンケート作成！見直し！

西尾公民館にて集会時に語らん場の説明に行く・アンケート依頼
（支部長と生活支援コーディネーター訪問）

実施・回収・集計

回収率 95.6%
配布枚数 90枚！
回収枚数 86枚！

高齢化社会に向けた住民アンケート調査

高来町では、これからの「安心・安全で住みやすいまちづくり」のため
語らん場（介護予防と生活支援の仕組みづくりの話し合いの場）を地域各
層の皆様に出席していただき開催しております。その中で、この御座にお
いて、どのような取組をしたらいいのか地域住民の皆様から、お考えをお
聞かせし参考にするためアンケートを実施することになりました。つきまし
ては御面談ですが、御協力をお願い申し上げます。

※ 11月30日（各班長さんへ）

基本情報	
自治会名	自治会
加入者年代	20代 30代 40代 50代 60代 70代以上（含む項目に○を）
家族構成	独居 夫婦のみ 親子 3世代 その他（含む項目に○を）

アンケート内容

問1 今後、家族に介護が必要になった時の御希望は？（含む配号に○を）
ア. 自宅介護。（ヘルパー等の利用も含む）
イ. 施設等を利用する。

問2 「高齢者のいきいきサロン」を知っていますか？（含む配号に○を）
ア. 知っている。
イ. 知らない。

問3 隣近所の方が何か困っている時に手助けをしようと思いますか？（含む配号に○を）
ア. 思う。
イ. 思わない。

上記ア、思うに○を付けた方は、どんな手助けだったか出来そうですか？
話し相手 買い物 ゴミ出し 清掃・草取り（含む項目に○を）

問4 地域づくりに協力しようと思いますか？（含む配号に○を）
ア. 思う。
イ. 思わない。

問5 これからの高齢化社会に向けて、どのようにお考えでしょうか？率直な御意見を御聞かせください。

結果を元に、次年度の活動に繋げよう！



・結果を見て今後どうしていくか検討しなければならない

H30年から語らん場を通して協議が始まり、2年が経ちました。
長田地区は、古くから農業が盛んで、玉ねぎ・トマトなどが有名です。
80歳以上の方も現役で農業をされている方が多く、介護予防に
繋がっているとのことご意見がありました。

その他

♪ 語らん場で話し合いを重ねています ♪

第1回語らん場【自分の地域でできる助け合い活動を見つけよう】
自分だったら「してほしいこと」カードを選びました！

🍷 してほしいこと 🍷

「薬の仕分け」「食事やお菓子作り」「差し入れ」「話し相手」「ゴミ捨て」「銀行や市役所などの付き添い」



第2回語らん場【自分の地区の強みを知ろう】
第3回語らん場【～長田地区で何をやっていくか～】
第4回語らん場【3回目のまとめを元に緊急度・優先度】



・強みを生かして、困っている人の情報を共有
する為に、**仕組みづくりが必要ではないか？**



市内の色々な活動状況、
取り組みを知りたい！！
との声があがり、語らん場5回目で
他地区の活動の様子を紹介。
今後の話し合いに続きます！！



長田町にずっと住み続けたい！住み続けるにはどうあれば、
地域からどうして頂ければと身に染みて考えます。
語らん場参加者からの言葉より



中央部

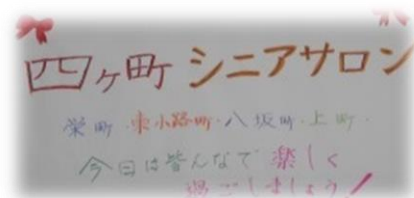


①諫早小校区

②上諫早小校区

③北小校区

④上山地区



中央部



②上諫早地区

P.57～P.58

<トピック>

P14.本明町平松神社語らん場会

③北小校区

P.59～P.62

<トピック>

P17.天満町

「高齢者見守りネットワーク」

P15.泉町「高齢者見守り活動」

P16.福田町「ハピネス」

(若返り体操サークル)

④上山地区

P.63～P.64

<トピック>

P.18原口町「かたらんば原口」

P.19上野町空き店舗を活用した集いの場

①諫早小校区

P.55～P.56

<トピック>

P11.四ヶ町シニアサロン

P12.八天町「どがんしよっと会」

P13.諫早小校区語らん場の取り組み



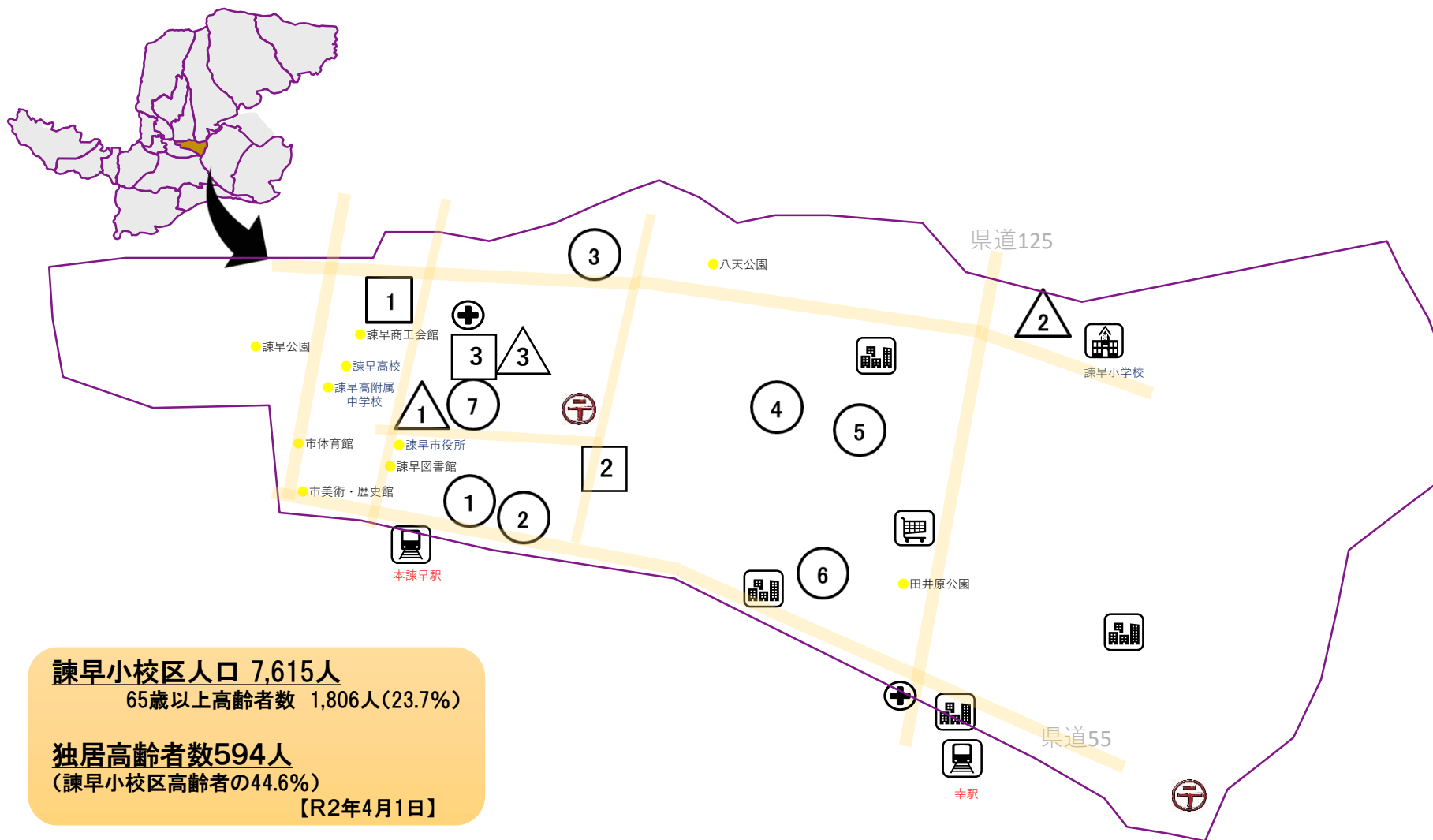
中央部の語らん場の経過



地区名	語らん場が開始した年	話し合われた内容
諫早小校区	平成28年開始	語らん場の周知をどのように進めるかについて話し合いを行っている。
北中校区 (上諫早小校区、 北小校区合同)	平成29年開始	自分の町の活動を進めるために、他町に聞きたいことをリストアップして、情報を聞いて、自分達の町の活動の参考にしている
上山地区	平成30年開始	緊急度が高い課題をどのように解決するか、他の町を参考にしながら話し合いをしている。

諫早小校区

諫小校区は、諫早市の中心部にあり、アーケードをはじめ、市役所や銀行なども多く、語らん場の参加者からは利便性が高い地域との御意見をいただきました。以前に水害の被害が多かったことにより、防災意識も高い地域である。



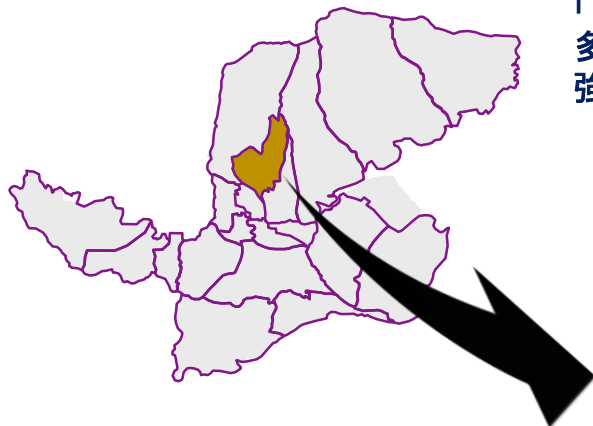
場所	名称	目的	内容	対象
東 小 路 町	① 東小路町公民館			
	老人クラブ有明会	老人クラブ	介護予防の体操等	会員
	あそぼう サンデーズ	介護予防	第4日 13:00～18:00 花札、トランプ、麻雀、カラオケ	町民
	父ちゃん 母ちゃん会	集いの場		町民
	仲よし会	趣味活動	踊り	町民
	⑦ 中央交流広場			
	グランドゴルフ	介護予防	グランドゴルフ	町民
	① 諫早市図書館			
	諫小校区語らん場	介護予防と 生活支援の 体制整備事業	地域の実情に合った介護予防、 生活支援体制整備のあり方を検 討する協議の場	市民
	△ 中央公民館(市民センター)			
	生き生き百年塾	介護予防	※詳細は中央公民館へ	市民
	女性大学	介護予防	※詳細は中央公民館へ	市民
	自主学習グループ	趣味活動	※詳細は中央公民館へ	市民
	市介護予防教室	介護予防	※詳細は市役所高齢介護課へ	市民
栄 町	② 栄町公民館			
	4ヶ町シニアサロン	介護予防 集いの場	奇数月 第3水 13:30～15:30 体操、折り紙、歌等	町民
	コーラス	介護予防	2回/月	町民
八 天 町	③ 八天町公民館			
	友愛会	老人クラブ	定例会毎月3日	会員
	どがしよっと会	見守りネットワーク	老人会后話し合い	会員
旭 町 第 二	④ 旭町第二集会所			
	ふれあい いきいきサロン	介護予防 集いの場	第2水 13:30～15:00	町民
東 本 町	20日えびす	集いの場	1回/月 1月20日 班によって集まっている班あり 場所は班によって異なる	町民
八 坂 町	② 八坂神社			
	ひまわり会	旧老人クラブ	8日・18日 13:30～15:00	会員

場所	名称	目的	内容	対象
上 町	おしどり会	老人クラブ	定例会なし	会員
仲 沖 町	⑤ 仲沖町公民館			
	観音会	老人クラブ	毎月18日	会員
	ミニデー	介護予防 集いの場	第1金 10:00～13:30	町民
	頭の体操教室 楽しか教室	介護予防	毎週水 10:00～12:00 脳トレ、口トレ	町民
	△ 中央ふれあい広場			
	グランドゴルフ	介護予防	グランドゴルフ	町民
幸 町	⑥ 幸町公民館			
	人生会	老人クラブ	1回/3か月 定例会(誕生会) 若返り体操	会員
	若返り体操サークル	介護予防	第2・第4金 13:30～16:00 のんのこ体操	町内会 加入者
	民謡	集いの場	毎週月 14:00～16:00	〃
	カラオケ	集いの場	火 13:30～16:30	〃
	踊り	集いの場	第1・3水 13:30～15:30	〃
	健康体操	介護予防	木 夜	〃
	囲碁	集いの場	第1・3土 13:30～17:00	〃
中 地 区 老 連	レクリエーション 研究会	介護予防	1回/年	中地区老人 クラブ会員
高 城 町	眼鏡橋にホテルを とばす会	ホテル保全活動	ホテル幼虫の放流やホテル観賞会 開催で世代間交流あり	会員、市民
	女子会	集いの場	3回/年 程度	町関係者
本 町	③ アエル2階			
	アエル若返り体操 サークル	介護予防	第2・4木 10:00～12:00 のんのこ体操、歌、フラダンス等	市民
	△ 本町商店街			
	おかみさん会 おもてなし	集いの場	偶数月(年金支給日) 本町商店街・おかみさん会主催 (お茶・お菓子)	歩行者

上諫早地区

上諫早小校区は縦横に長く、兼業農家が多い地域で高齢者には生涯現役の方が多い。3世代同居も多く、独居世帯が少ない地域でもある。

「語らん場」では交通の便が悪く、買い物や通院に困る高齢者が多いことが心配されているが、昔からの住民が多く、つながりの強い地域と言われている。



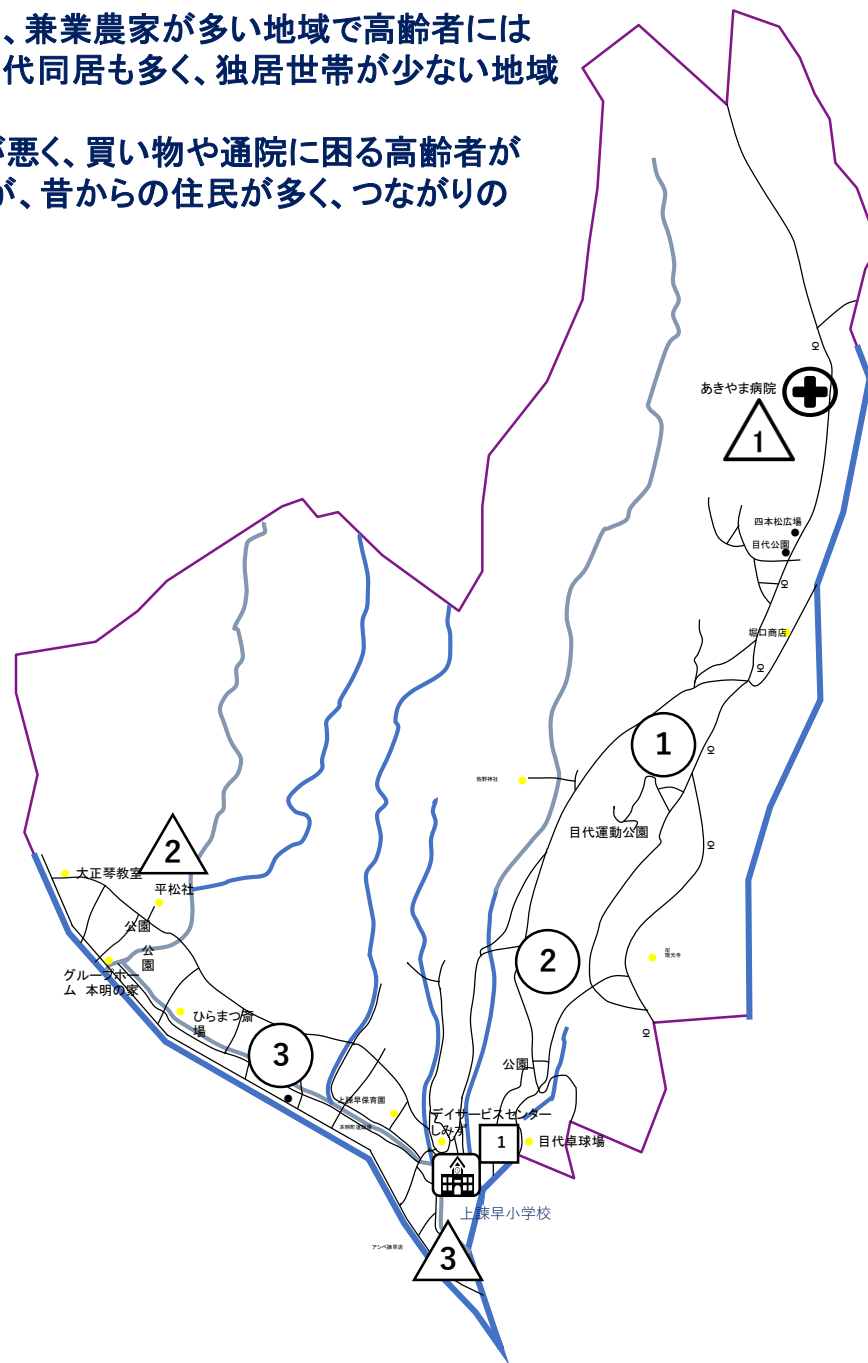
上諫早小校区人口 1,811人

65歳以上高齢者数703人(38.8%)

独居高齢者数513人(北諫早中学校区)

(北諫早中学校区高齢者の42.5%)

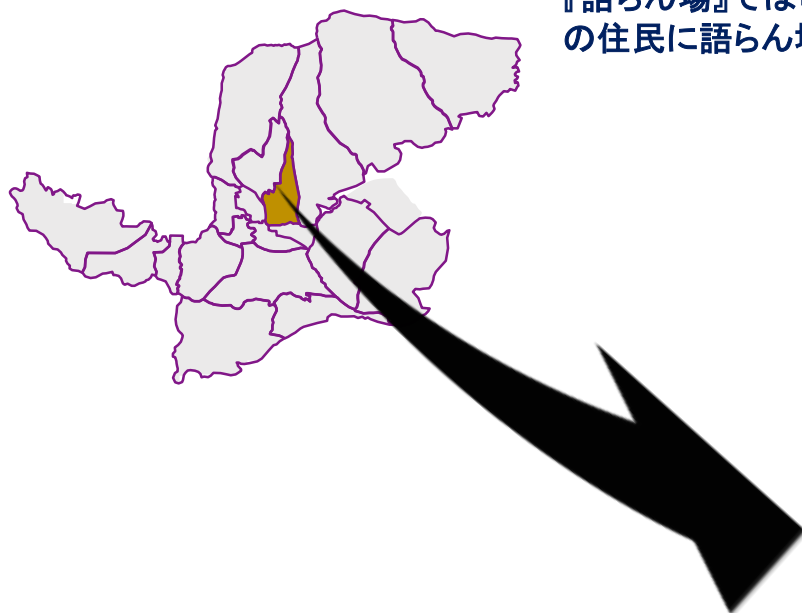
【R2年4月1日】



場所	名称	目的	内容	対象
目代町	① 目代町公民館			
	明老会	老人クラブ	毎月10日	会員
	目代サークル 笑わんば	介護予防 集いの場	第2・4月 13:00～15:30 のんのこ体操	町民
	コーラス	集いの場	第1水	町民
	手芸	集いの場	第1・3火 13:00～16:00	町民
	② 目代下公民館			
	おしゃべり広場	介護予防	第1・3火 9:30～10:30 のんのこ体操	町民
	おしゃべり広場	介護予防 集いの場	第1・3火 10:30～12:00 脳トレ等	町民
	③ いこいの家			
	日曜会	集いの場	第2・4土 15:00～17:00 栗畑	町民
本明町	グラウンド			
	ゲートボール	健康づくり	9:00～12:00	会員
	③ 本明町公民館			
	明寿会	老人クラブ	毎月12日 13:30～15:30	会員
	本明にこにこサロン	介護予防 集いの場	第1・3火 15:00～17:00	町民
	にこにこ体操	介護予防 集いの場	第1・3火 13:30～15:00 のんのこ体操	市民
	日本舞踊	介護予防 集いの場	第2・4木	町民
	グランドゴルフ	介護予防 集いの場	月・水・金 午前中	町民
	△ 平松神社			
	平松神社集いの場	集いの場	毎月1日 ※雨の日は中止	町民
	△ 高谷建設 倉庫			
	高谷建設集いの場	集いの場	班の行事がない時、不定期 場所は参加者の自宅になること もあり	町民

北小校区

北諫早小校区は、市中心部より北側に位置し、1小学校1中学校を有する地域。アパートや公営住宅も多く、地縁の薄い地区と昔からの住民が多く繋がり強い地区が混在する地域。『語らん場』では「見守り」「居場所づくり」のための組織化や「多くの住民に語らん場を知ってもらう」活動に知恵を出し合っている。



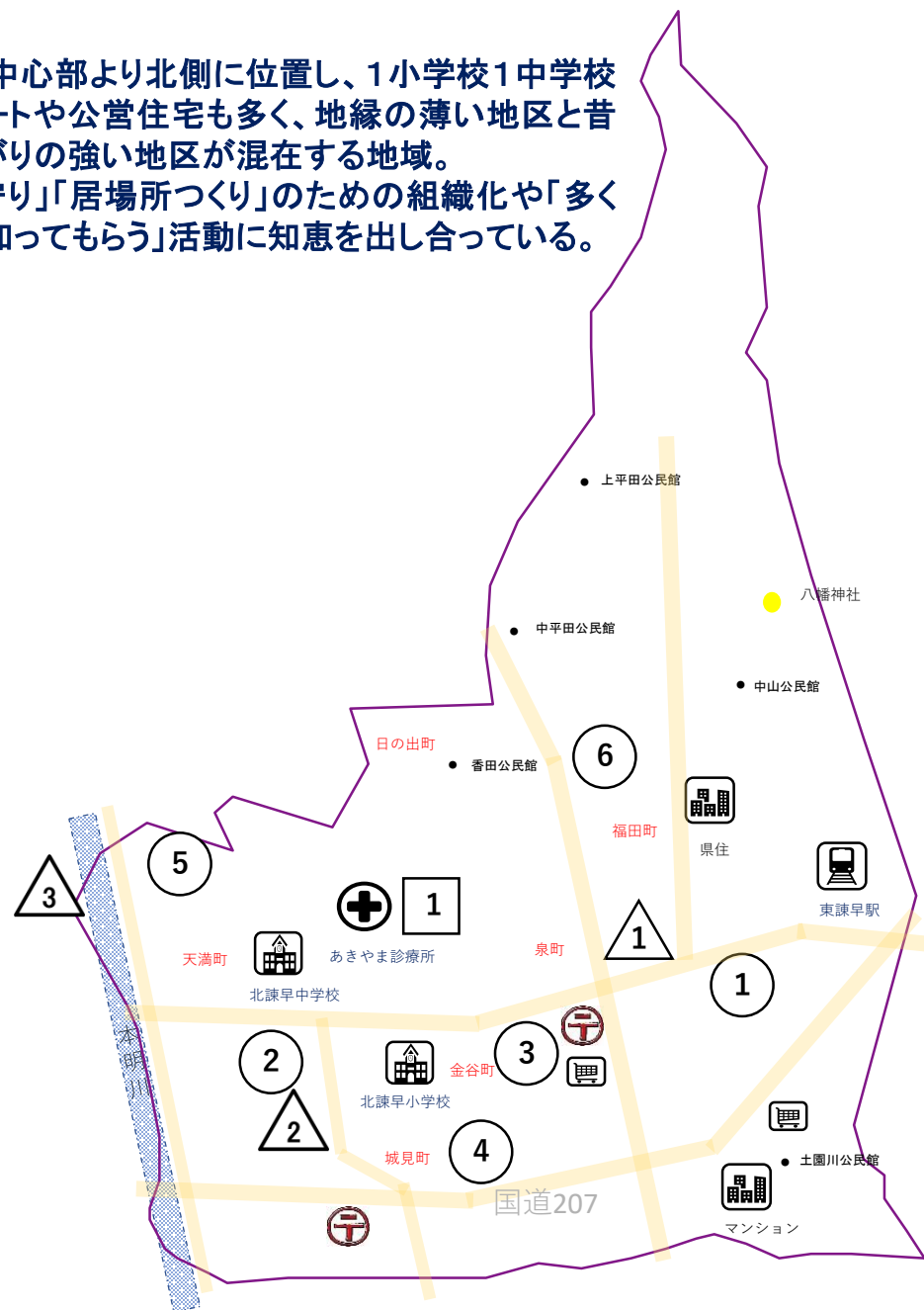
北諫早小校区人口12,570人

65歳以上高齢者数3,655人(29.1%)

独居高齢者数1038人(北諫早中学校区)

(北諫早中学校区高齢者の39.7%)

【R2年4月1日】



場所	名称	目的	内容	対象
福田町	① 福田町公民館			
	福寿会	老人クラブ	毎月7日 13:00～15:00	会員
	カラオケ	集いの場	2回/月 第1・3木 10:00～12:00	自治会員
	婦人会		毎月28日 13:30～15:30	会員
	「ハビネス」	介護予防	2回/月 13:30～15:00 のんのこ体操	市民
	北諫早地区・民生委員 主催の独居老人の為の 集まり	集いの場	1回/年	1人暮らし 高齢者
	つくしんぼクラブ	集いの場	不定期 9:00～12:00	市民
	お楽しみ会	集いの場	1回/年	町民
	△ 福田町公民館隣 福田神社			
城見町	グラウンドゴルフ	介護予防 集いの場	水(神社周辺) 土(町公民館) 夏:午前 冬:午後	町民
	② 城見町公民館			
	亀城会	老人クラブ	第2火 13:30～ 定例会 踊り・体操	会員
	囲碁	介護予防	第2・4月 13:00～16:00	町民
	フラダンス	介護予防	第1・3月 13:30～15:30	町民
	踊り	介護予防	第2・4木 13:30～15:30	町民
	体操・カラオケ	介護予防	第4火 13:30～	会員
	△ 城見公園			
	ゲートボール	介護予防	毎週 月・水・金 9:00～11:30 ※但し、月は第1・3月のみ	町民
	グラウンドゴルフ	介護予防	第2・4月 9:00～11:00	町民
	ペタンク	介護予防	第1・3月 9:00～11:00	町民
	① 特養しろみ			
	北中校区語らん場	介護予防と生活支 援の体制整備事業	地域の実情に合った介護予防、 生活支援体制整備のあり方を 検討する協議の場	市民
	地域開放日	交流の場	施設の一室を地域に開放	市民

場所	名称	目的	内容	対象
泉町	③ 泉町公民館			
	泉会	老人クラブ	毎月15日	会員
	カラオケ	集いの場	第1・3金 13:30～	会員
	笑いヨガ	介護予防	水 10:00～	会員
	フラダンス	介護予防	火 9:30～	会員
	歌声	集いの場		会員
	太極拳	介護予防	木 10:00～	会員
	男の料理教室	趣味活動	10:00～	会員
	婦人会	婦人会活動	25日 13:00～	会員
	フラワー	趣味活動	金 9:30～	会員
金谷町	護身術	趣味活動		会員
	④ 金谷町公民館			
	太陽会	老人クラブ	毎月20日 9:30～	会員
	ヨガ	健康のため	13:00～15:00	会員
	囲碁	趣味活動	木 午後	参加希望者
天満町	若葉会	趣味活動	月 9:00～12:00	会員
	⑤ 天満町公民館			
	天寿会	介護予防 集いの場	定例会 毎月20日 午後 (4月・12月は午前)	会員
	吟詠	趣味活動	第1・3月、第2・3・4金 10:00～12:00	会員
	太極拳	介護予防	第2・4月 13:30～16:00	会員
	カラオケ	趣味活動	第1・4火 13:00～16:00	会員
	舞踊	趣味活動	月 10:00～	会員
	相撲甚句	趣味活動	第2・4木 13:30～16:00	会員
	天満町天寿会 若返り体操サークル	介護予防	第1・3水 13:30～15:30 のんのこ体操	会員
	コーラス(女性の会)	集いの場	第1金 13:00～15:00	会員
	月琴節	趣味活動	第2・4金 14:00～	会員
	手芸教室	趣味活動	第3・4・5金 13:30～	会員
	△ 諫早こども療育センター前広場			
	ペタンク	介護予防	金 9:00～	会員

場所	名称	目的	内容	対象
日の出町	⑥ 日の出町公民館			
	福寿会	老人クラブ	毎月15日	会員
	ふれあい いきいきサロン日の出	集いの場 介護予防	第2火 13:30～15:30 (利用者:100円 昼食300円) (ボランティア:100円、昼食300円)	町民
	サンライズ	介護予防	木 10:00～11:30 のんのこ体操	市民
	女子会	集いの場	町内女性防火部 町内行事協力 月1回集まりあり	町民
	福寿会踊り	老人クラブ	月 13:00～17:00	会員
	月見草	集いの場	第2月	会員
	華踊会	集いの場	火 10:00～12:00	会員
	パソコン教室	集いの場	火	会員
	趣味の会	集いの場	火 13:00～17:00	会員
	笑いヨガ	介護予防	火 参加費300円	会員
	みっきー英語クラブ	集いの場	水 10:30～11:30 3回/月	会員
	歌謡会カラオケ	集いの場	水 13:00～17:00	会員
	囲碁愛好会	集いの場	水・土	会員
	竹友会	集いの場	木	会員
	体操(ダンベル)	集いの場	木 10:00～13:00	会員
	みんなで歌おう会	集いの場	金 13:00～16:00	会員
	詩吟	集いの場	金 9:00～16:00	会員
	太極拳	集いの場	金 19:30～21:00	会員

～×E～



上山地区

上山小校区は、市中心部より南方に位置し、住宅地で以前からの住民が多かったが、再開発に伴い宅地が開発され新しい住民が増えてきている。
『語らん場』の参加者からは「地縁」が強い地域との御意見があり、今後の住民同士のつながりをもっと深めていくために、近所の居場所づくりも行っていこうと発言がありました。

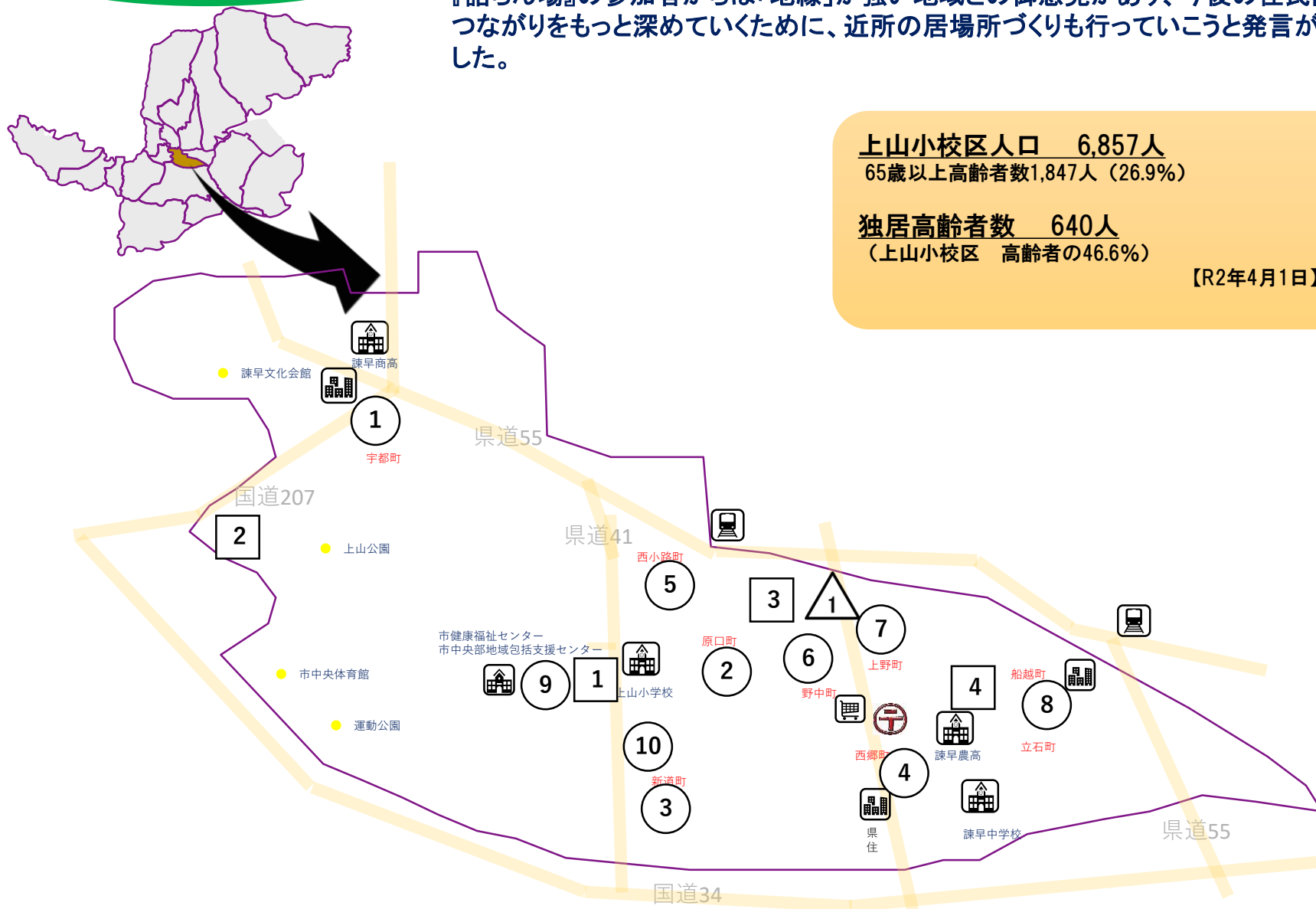
上山小校区人口 6,857人

65歳以上高齢者数1,847人（26.9%）

独居高齢者数 640人

（上山小校区 高齢者の46.6%）

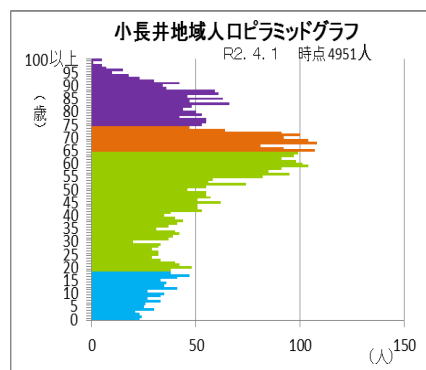
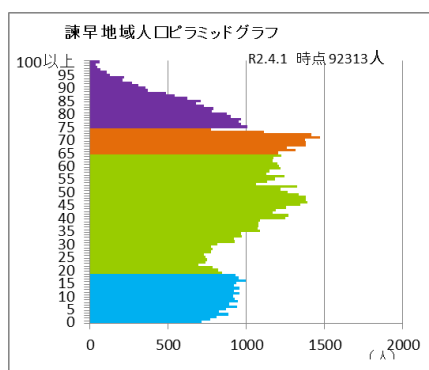
【R2年4月1日】



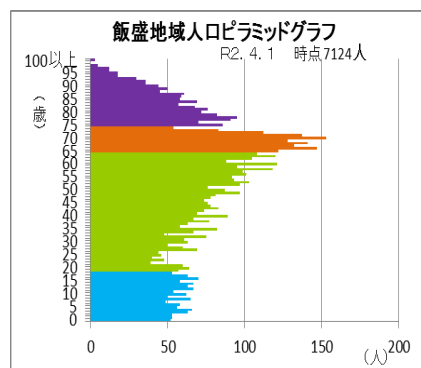
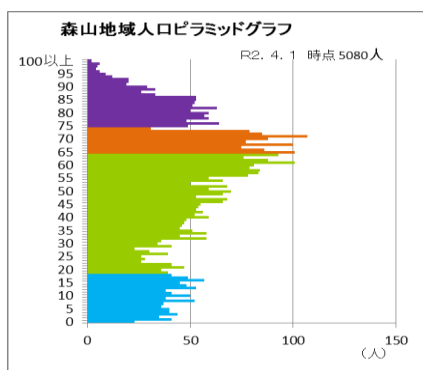
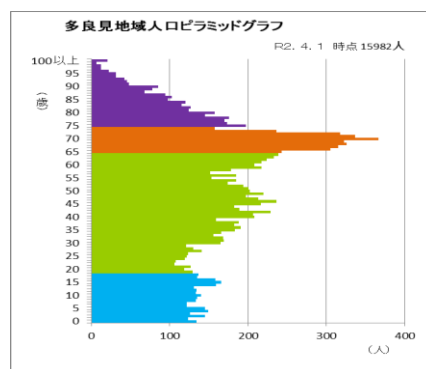
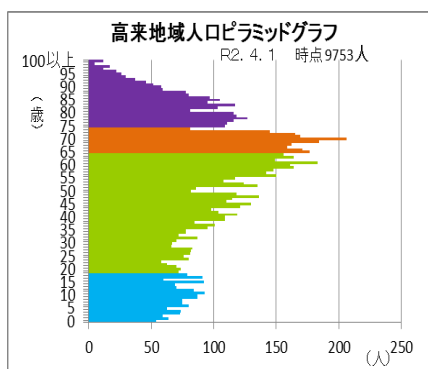
場所	名称	目的	内容	対象
宇都町	① 宇都町公民館			
	千歳会	老人クラブ	毎月10日 13:30～	会員
	① 上山荘			
	生きがい学び活動支援事業	介護予防	社交ダンス・手芸・大正琴・囲碁・陶芸・詩吟・舞踊・フラダンス・実用書道・俳句・将棋 ※送迎バスあり ☆バス停☆ ・市役所 ・社会福祉会館	市民
	市介護予防教室	介護予防	詳細は市役所高齢介護課へ	市民
	② 鈴木食堂			
	サロン宇都	集いの場	第4木 14:00～16:00	町民
立石町	⑨ 健康福祉センター			
	市介護予防教室	介護予防	詳細は市役所高齢介護課へ	市民
原口町	② 原口町公民館			
	日の出会	老人クラブ	毎月15日 10:30～	会員
新道町	ふれあいサロンはらぐち	介護予防集いの場	第3金 10:00～12:00 懇親会、グラウンドゴルフ	町民
	楽しか教室	介護予防	水 10:00～12:00	町民
	配食ボランティア	生活支援		町民
	わんぱく広場	世代間交流	土 世代間交流の場	上山小児童、町民
	③ 新道町公民館			
船越町	あじさい	介護予防集いの場	第1・3水 11:30～14:30	町民
	ひまわり会	老人クラブ	第2月 10:00～ 体操・食事	会員
	⑩ 社会福祉会館			
	語らん場	介護予防と生活支援の体制整備事業	地域の実情に合った介護予防、生活支援体制整備のあり方を検討する協議の場	市民

場所	名称	目的	内容	対象
西郷町	④ 西郷町公民館			
	きんもくせいの集い	集いの場	第2月・第4金 9:30～12:00	町民
	子育てサロン	集いの場	第1月・第3木 10:00～12:00	市民
	郷友会	集いの場	1回/月 食事会 前ソフトボール仲間	町民
西小路町	市介護予防教室	介護予防	詳細は市役所高齢介護課へ	市民
	⑤ 西小路町公民館			
	末広会	老人クラブ	第1火 13:30～	会員
	ふれあいサロン	集いの場	第2・4金 9:30～12:00	町民
野中町	西小路町末広会 若返り体操	介護予防	第1火 14:00～15:00 第3火 13:30～14:30 のんのこ体操 ※第1火は老人クラブ定例会後	市民
	⑥ 野中町公民館			
	若生会	老人クラブ	毎月15日 13:30～	会員
	野中町ふれあい いきいきサロン	介護予防集いの場	毎月5日 13:00～15:00	町民
上野町	③ 特別養護老人ホーム諫早中央			
	和みカフェ	集いの場 相談窓口	第4土 10:00～15:00 喫茶代100円	希望者
上野町	⑦ 上野町公民館			
	長生会	老人クラブ	第2水 13:30～	会員
	楽笑会	介護予防集いの場	第2・4土 11:00～16:30	町民
	ヨガ	介護予防	毎週木曜月4回 14:00～	町民
	前醤油屋空き店舗を活用した集いの場	集いの場	空いていれば、いつでも利用可。	誰でも可
船越町	△ 上野町公園			
	グラウンドゴルフ	介護予防	水 午前中 ※雨天時中止	南地区
上山小校区	⑧ 船越町公民館			
	延寿会	老人クラブ	第1土	会員
	ふれあいサロン船越	集いの場	第2・4木 10:00～13:30	町民
	懇親会	集いの場	3月 自治会活動	町民
上山小校区	上山実守りの会	見守りネットワーク	第3火 定例会 見守り、勉強会	会員

参考資料



各地区の人口、高齢化率一覧



人口、高齢化率まとめ(令和2年4月1日時点)
(中央部)

町名	人口 (人)	高齢者人口 (人)	高齢化率 (%)
東小路町	160	74	46.3
高城町	94	33	35.1
八天町	680	198	29.1
本町	265	48	18.1
東本町	213	63	29.6
旭町第一	134	40	29.9
旭町第二	208	80	38.5
仲沖町	1,120	205	18.3
幸町	3,678	749	20.4
厚生町	288	90	31.3
上町	294	85	28.9
八坂町	107	48	44.9
栄町	374	93	24.9
諫早小校区 合計	7,615	1,806	23.7
福田町	4,373	1,298	29.7
泉町	1,562	525	33.6
金谷町	654	182	27.8
日の出町	1,800	509	28.3
城見町	1,837	459	25.0
天満町	2,344	682	29.1
本明町	729	300	41.2
目代町	1,082	403	37.2
北中校区 合計	14,381	4,358	27.8
宇都町	1,165	308	26.4
西小路町	429	164	38.2
原口町	1,412	471	33.4
上野町	364	114	31.3
船越町	986	258	26.2
立石町	257	50	19.5
西郷町	1,058	247	23.3
新道町	447	127	28.4
野中町	739	108	14.6
上山地区 合計	6,857	1,847	26.9

人口、高齢化率まとめ(令和2年4月1日時点)
(北部)

町名	人口 (人)	高齢者人口 (人)	高齢化率 (%)
小船越町	4,942	1,189	24.1
馬渡町第一	464	159	34.3
馬渡町第二	374	161	43.0
馬渡町五番地	313	124	39.6
馬渡町九番地	357	171	47.9
山川町	201	78	38.8
山川町第一	314	147	46.8
山川町第二	522	240	46.0
山川町中地区	562	219	39.0
中尾町	893	384	43.0
西諫早小校区 合計	8,942	2,872	32.1
永昌東町	801	223	27.8
永昌町	1,962	571	29.1
栄田町	4,024	1,120	27.8
西栄田町	1,241	316	25.5
中央西地区 合計	8,028	2,230	27.8
白岩町東部	330	140	42.4
白岩町西部	552	266	48.2
白岩町南部	358	111	31.0
白岩町北部	666	297	44.6
堂崎町第一	936	273	29.2
堂崎町第二	1,076	348	32.3
堂崎町第三	478	225	47.1
津水町	497	98	19.7
真崎町	3,189	601	18.8
真崎団地	321	107	33.3
堀の内町	676	81	12.0
破籠井町	349	100	28.7
大さこ町	974	27	2.8
真城中校区 合計	10,402	2,674	25.7
本野町	503	179	35.6
富川町	197	86	43.7
湯野尾町	345	156	45.2
上大渡野町	465	173	37.2
下大渡野町	515	219	42.5
本野地区 合計	2,025	813	40.1

人口、高齢化率まとめ(令和2年4月1日時点)
(西部)

町名	人口 (人)	高齢者人口 (人)	高齢化率 (%)	町名	人口 (人)	高齢者人口 (人)	高齢化率 (%)
貝津町	2,643	570	21.6	シーサイド1	621	273	44.0
貝津が丘	903	26	2.9	シーサイド2	792	337	42.6
久山町	1,880	441	23.5	シーサイド3	731	320	43.8
久山台	1,855	354	19.1	シーサイド4	740	315	42.6
若葉町	1,530	241	15.8	大島	953	266	27.9
青葉台	746	62	8.3	化屋	497	110	22.1
真津山小校区 合計	9,557	1,694	17.7	停車場	421	85	20.2
後田	554	201	36.3	福井田	254	86	33.9
船津	333	171	51.4	阿蘇	364	114	31.3
下釜	436	207	47.5	丸尾1区	458	118	25.8
久保	177	63	35.6	丸尾2区	504	202	40.1
佐田	439	125	28.5	井樋ノ尾	382	121	31.7
小島	634	237	37.4	喜々津東地区 合計	6,717	2,347	34.9
平古場	789	213	27.0	喜々津船津	389	136	35.0
石原	443	106	23.9	木床1	1,134	244	21.5
山口	439	179	40.8	木床2	923	153	16.6
開	694	186	26.8	中里	1,227	290	23.6
上原	440	120	27.3	喜々津団地	1,068	451	42.2
池下	270	122	45.2	下市	638	134	21.0
清水	454	136	30.0	上市	396	127	32.1
寺平	267	93	34.8	山中	227	49	21.6
田平	180	71	39.4	多良見団地	491	190	38.7
川下	209	81	38.8	西川内	325	132	40.6
古場	262	107	40.8	喜々津地区 合計	6,818	1,906	28.0
飯盛地区 合計	7020	2418	34.4				
東園	176	75	42.6				
西園	195	53	27.2				
野副	362	147	40.6				
元釜	386	210	54.4				
野川内	241	84	34.9				
山川内	143	55	38.5				
中通	168	64	38.1				
田中	198	55	27.8				
伊木力舟津	220	69	31.4				
百石	110	54	49.1				
五十石	91	45	49.5				
大崎	132	54	40.9				
琴ノ尾	25	8	32.0				
多良見西地区 合計	2,447	973	39.8				

人口、高齢化率まとめ(令和2年4月1日時点)
(南部)

町名	人口 (人)	高齢者人口 (人)	高齢化率 (%)	町名	人口 (人)	高齢者人口 (人)	高齢化率 (%)
喜師野	539	140	26.0	松里町第一	580	209	36.0
本村	714	245	34.3	松里町第二	338	167	49.4
田尻	893	326	36.5	有喜町第一	266	97	36.5
杉谷	811	243	30.0	有喜町第二	380	149	39.2
唐比	899	298	33.1	有喜町第三	808	377	46.7
上井牟田	512	180	35.2	早見町	448	196	43.8
下井牟田	712	279	39.2	鶴田町	141	53	37.6
森山地区 合計	5,080	1,711	33.7	中通町	707	255	36.1
平山町	1,284	334	26.0	天神町	387	125	32.3
平山団地	312	93	29.8	有喜地区 合計	4,055	1,628	40.1
土師野尾町	355	155	43.7				
栗面町	1,493	309	20.7				
雇用栗面	105	21	20.0				
栗面住宅	126	58	46.0				
小ヶ倉町	192	75	39.1				
川床町	870	256	29.4				
鷲崎町	1,227	246	20.0				
小川町	804	170	21.1				
扇	282	70	24.8				
夫婦木	71	31	43.7				
小栗住宅	374	98	26.2				
小川団地	252	86	34.1				
ひばりが丘	1,771	293	16.5				
刑務所官舎	231	0	0.0				
小栗地区 合計	9,749	2,295	23.5				
長野町	837	204	24.4				
宗方町	711	229	32.2				
小野町	743	185	24.9				
小野団地	226	92	40.7				
黒埼町	413	151	36.6				
赤崎町	522	207	39.7				
小野島町	705	260	36.9				
川内町	1,005	314	31.2				
曙町	279	102	36.6				
小野地区 合計	5,441	1,744	32.1				

人口、高齢化率まとめ(令和2年4月1日時点)
(東部)

町名	人口 (人)	高齢者人口 (人)	高齢化率 (%)	町名	人口 (人)	高齢者人口 (人)	高齢化率 (%)
小豆崎町	762	296	38.8	神津倉	370	121	32.7
西里町	775	256	33.0	上三部壺	223	76	34.1
中田町	246	93	37.8	東三部壺	117	45	38.5
御手水町	218	100	45.9	西三部壺	332	98	29.5
大場町	96	43	44.8	里	380	111	29.2
白木峰町	160	62	38.8	町名	369	119	32.2
長田町	1,459	493	33.8	法川	320	145	45.3
正久寺町	404	158	39.1	黒崎	351	127	36.2
高天町	311	124	39.9	小峰	375	119	31.7
白浜町	364	151	41.5	善住寺	153	58	37.9
白原町	286	102	35.7	東平原	328	99	30.2
猿崎町	125	54	43.2	湯江峰	203	81	39.9
長田地区 合計	5,206	1,932	37.1	湯江支部 合計	3,521	1,199	34.1
遠竹	583	223	38.3	下与	340	117	34.4
井崎	772	294	38.1	倉床	210	63	30.0
小ヶ浦	1187	437	36.8	上与	199	67	33.7
田原	491	167	34.0	一里松	258	56	21.7
広川良	16	9	56.3	峰	348	100	28.7
牧	422	171	40.5	平田	114	37	32.5
長里	1100	419	38.1	折山	275	92	33.5
小長井地区 合計	4571	1720	37.6	西平原	142	64	45.1
水ノ浦	160	60	37.5	西尾	217	59	27.2
東溝口	151	63	41.7	中程	66	23	34.8
西溝口	223	61	27.4	小船津	198	80	40.4
馬場	305	120	39.3	小江支部 合計	2367	758	32.0
山道	169	57	33.7	萩原	42	16	38.1
上山道	88	25	28.4	榎堂	37	15	40.5
汲水	184	66	35.9	建山	109	36	33.0
坂元	259	77	29.7	高松	182	68	37.4
黒新田	31	9	29.0	川内	85	30	35.3
小中尾	22	12	54.5	蟹喰	63	28	44.4
泉	160	51	31.9	船津	74	34	45.9
下金崎	166	50	30.1	上大戸	274	114	41.6
上金崎	228	88	38.6	下大戸	170	64	37.6
宇良支部 合計	1138	378	33.2	富地戸	263	104	39.5
				佐古谷	211	54	25.6
				深海支部 合計	1510	563	37.3