

《諫早小校区》 介護予防と生活支援の語らん場 第14回目

東小路町・高城町・仲沖町・上町・栄町・八坂町・本町・
東本町・旭町第一・旭町第二・厚生町・幸町・八天町の13町

H28年度～
開催

作成：中央部地域包括支援センター 生活支援コーディネーター 岩田 明子

諫小校区今年度初の
語らん場！

開催日時：令和3年10月29日（金）
13：30～14：40

参加人数：35名

会場：諫早市役所 5階大会議室

テーマ：今までの活動を活かして、自分の地域での
介護予防について今できることを考える

（1）フレイルについて

語らん場に参加している諫小校区内の事業所の専門職へ、
SCが事前にインタビューを行い、動画で紹介しました。



質問：高齢者の方がコロナ禍で弱ってきていると
感じることはありますか？



今まで地域の活動ができない
ことによって、人と人との
繋がりが薄れてしまうことを
心配しています。



病院や薬局に行く頻度が減ること
で、薬を切らすことが起きそうな
方がいました。必要に応じて、在
宅訪問をしています。



利用者の方が2ヶ月程利用をお休みし
て再開された時、著しく筋力が低下し
ていました。日頃から外に出る習慣を
つけることが大事です。



身体的に弱ったということはあまりな
いが、外出する頻度が減り、体を動か
す経験がないことで自分が動けなく
なったと結びつける方が多いです。



（2）これまでの振り返り

コロナ禍での活動として、
元気の木の活動を行いました。
メッセージを書いてボードに貼って
もらうもので、一度に集まらなくても
できる方法でした！



これまでの諫小校区の語らん場

「語らん場を住民へ知ってもらうためには」
をテーマに諫小校区全体で話し合い開始

趣味特技の名刺交換

より多くの人に知ってもらうために
チラシ・ポスターを作成してみよう！

編集委員会結成

チラシ完成！



チラシ完成！！

完成したチラシを班回覧・
町内掲示板掲示

チラシ活用へ向けて動き出そう！

13回目語らん場後…

チラシ増刷
町内のあらゆる場所へ掲示依頼

元気の木設置

元気の木に語らん場チラシ・
ポスター掲示

今回の諫小校区の語らん場

(3) ワークショップ

コロナ禍でも介護予防が必要だということを自分事として考えて
もらうために今取り組めそうなことはありますか？

参加者1人ひとりワークシートに記入してもらい、それを全体で
共有し意見交換しました。

《出た意見》

ラジオ体操

1人ひとりに
チラシで
配る

3SUNテレビで
情報を伝える

元気の木を
もう一回やる

歩こう会

運動の発信

登下校見守り
を高齢者も一
緒にする

声かけ隊が
できたらいい

同じ時間帯に
ウォーキング

いきいき
サロンを
各町につくる

世代間交流

…などなど

《まとめ》 まずは町でできる介護予防の活動をやってみる

↓
次回の語らん場で共有

↓
取り組んだことを載せたチラシを作成

↓
多くの人に知ってもらいたい！

コロナ禍におけるフレイル予防のために、できることをま
ずはやってみることになりました！

次回の語らん場でそれぞれで取り組んだことを発表し合う
ことを楽しみにしています！！