

地域資源集

語らん場だより (東部)

問い合わせ先 東部地域包括支援センター

令和3年11月更新

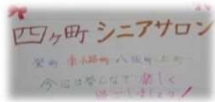
目 次

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「どがんしよっと会」	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



北部



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

東部	52
小長井地区、高来地区、長田地区	

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



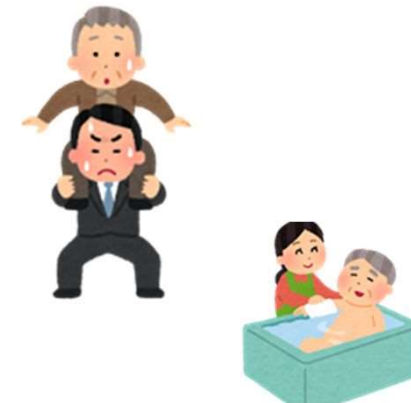
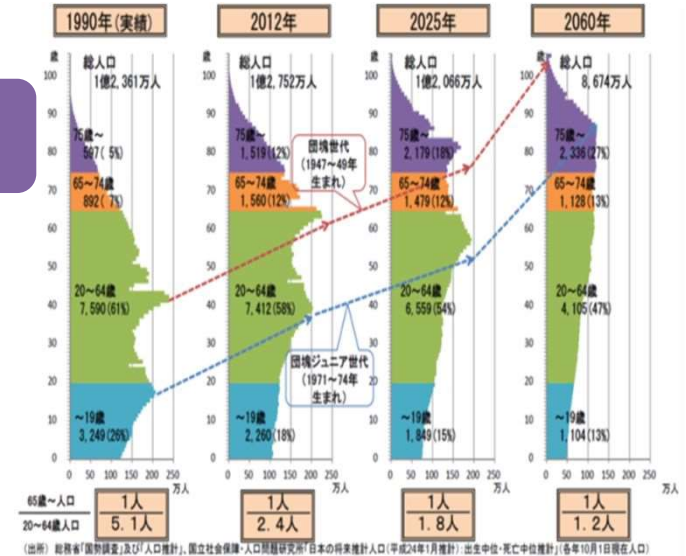
今後の課題

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

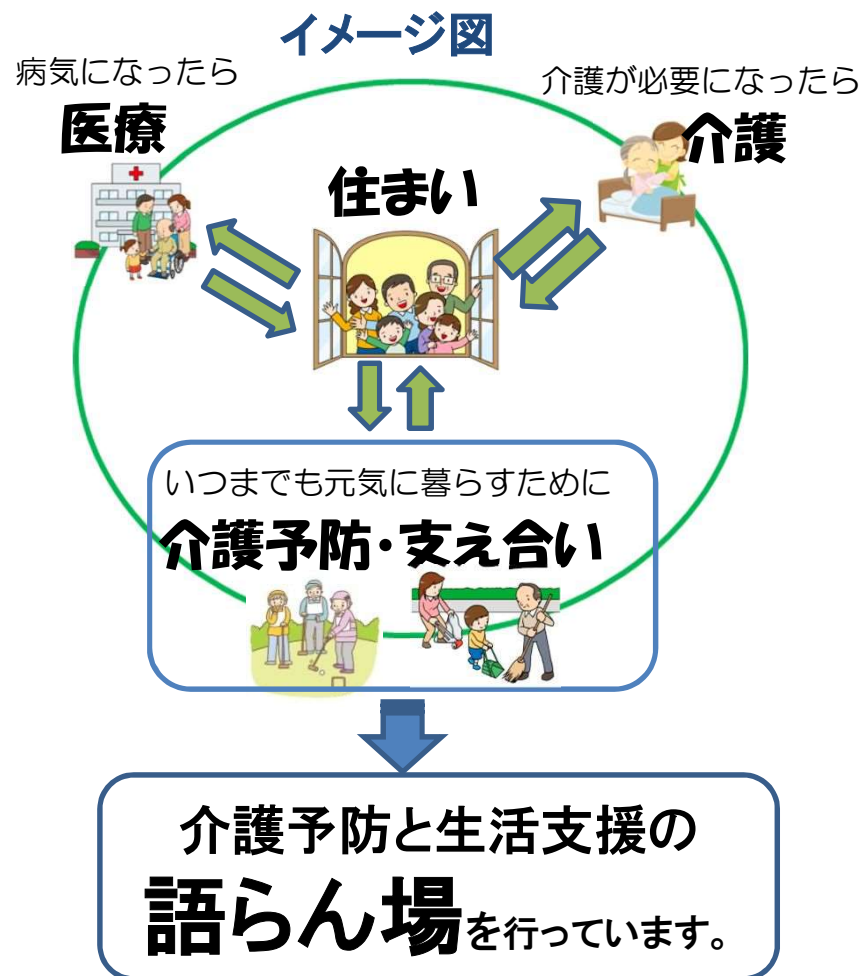
介護の専門職の人手不足

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。



語らん場で話し合う



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



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



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

自分達で作る必要がある

弱ってきたけど
今後も必要

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。

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。

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。



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、
地域の方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
持ってもらえたらいいね！

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

諫早小校区人口 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
(諫早小校区高齢者の31.5%)
【H30年4月1日】

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、高齢者の参加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
	あそぼうサンデーズ	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		
	生き生き百年社	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		
栄町	4ヶ町シニアサロン	介護予防 集いの場	奇数月	
	コーラス	介護予防		
八天町	老人クラブ友愛会	老人クラブ		
	どがんしよっと会	見守りネットワーク		
加町第二	ふれあいいきいきサロン	介護予防 集いの場		
東本町	20日えびす	集いの場	班に 場所	
八坂町	ひまわり会	旧老人クラブ	8日・18日 13:30~15:00	
上町	おしどり会	老人クラブ	定例会なし	

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 宇都町29-1
上山小校区 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 山川町2-13
御館山小校区 竹下ビル
本野地区

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 多良見町 化屋 1800
飯盛地区 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 森山町下井牟田1238
小栗地区 森山保健センター内
森山地区

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 高来町 三部壺 528
小長井地区 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

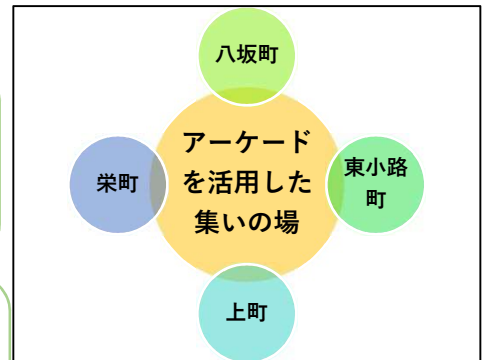
〈周知〉チラシを班回覧
+全世帯配布

H31年1月
第1回開催

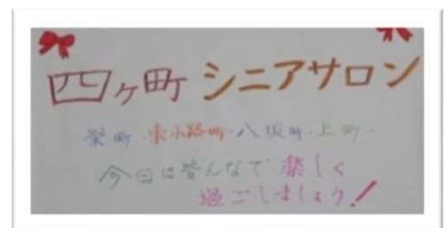
・開所式
(4町自治会長、中央中地区老人会長、婦人会長挨拶、実行委員長挨拶)
・茶話会、カラオケ

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、折り紙等を楽しみながら活動中♪



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への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、「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！

インパクトのあるものがよかよね！

来年度完成・活用に向けて、編集委員会を中心に作成中！！

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～

老人クラブ会長から自治会に協力を求める

★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～

自治会長が班長会を招集

★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

集いの場の選定

★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

平松神社語らん場の準備

★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かけを手分け
★必要物品、役割を考え分担

開始

★包括職員も応援（健康体操・頭の体操）

継続

★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

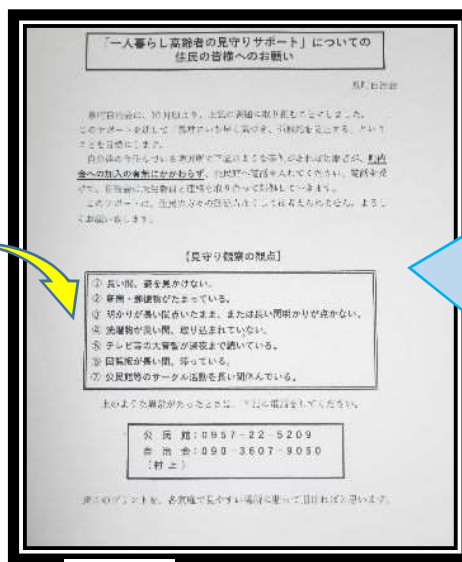
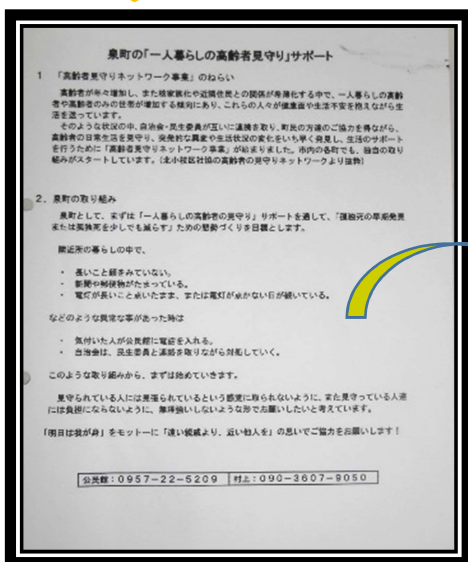
◎他町の「見守りのポイント」をききとり

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の案が出され、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！！



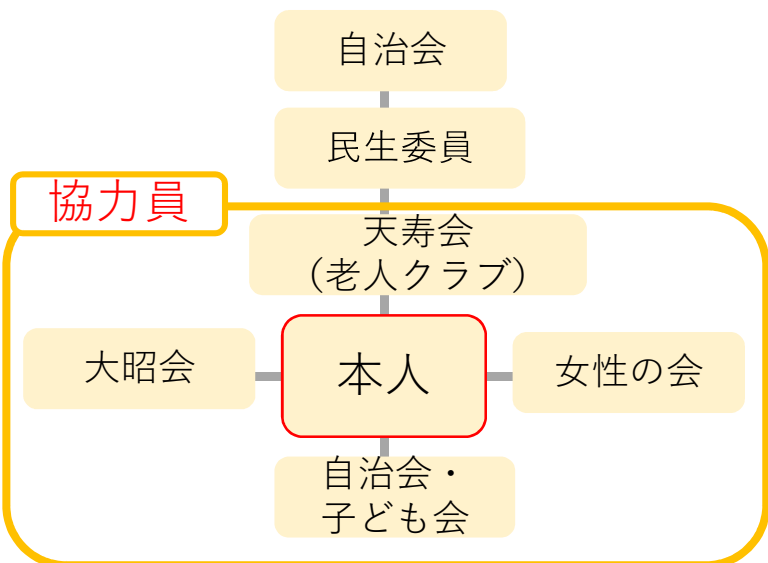
天満町では、自治会を中心として、「高齢者の見守りネットワーク事業」に取り組んでいます。

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。

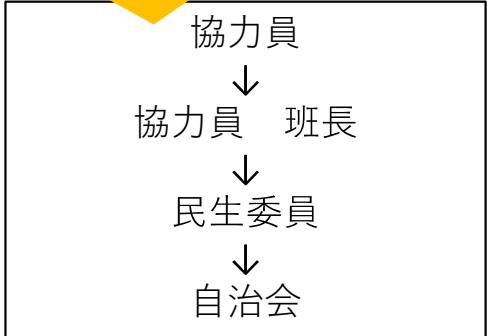
現在、28名の高齢者を約60名の協力員で見守りをしています。
(R2年2月現在)



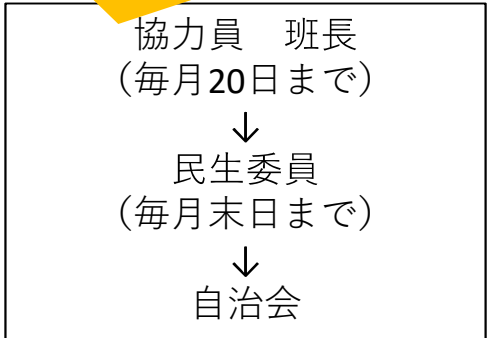
天満町見守りネットワーク構図



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！



「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



「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！

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！」という言葉ももらいました！



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、語らん場に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が定期的な情報交換

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



今はもっと気軽にいらしてもらうために、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)

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、お話しませんか。」

*事前の申し込み等はありません。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。

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、行き詰る方も多し。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。

「語らん場」での協議を通し、中尾町で平成30年1月2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

湯野尾スマイル会

介護予防 集いの場

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

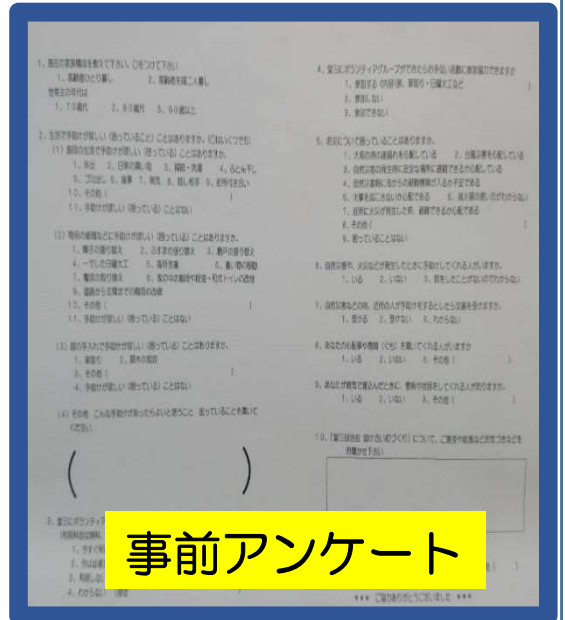


事前に高齢者76世帯を対象にアンケートを実施。

- 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
- ・心とん干し・取り込み
- ・買い物の代行・同行
- ・物干し竿の購入
- ・ヨシズの購入
- ・外出の同伴
- ・話し相手
- ・脚立使用の忍ふき
- ・高い所の作業
- ・重い物の移動
- ・電球の取り換え
- ・包丁研ぎ
- ・一寸した日曜大工
- ・室内の清掃
- ・外回りの清掃
- ・連院の付き添い・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
- ・絨毯カーベットの敷き替え
- ・庭の手入れ・草刈・草取り・剪定・除草剤散布 など

＜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認めます。
- 出来栄等は、素人なので十分でない場合があります。ご了承おねがいします。
- 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まいりますので、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!
あなたの力で手伝いしませんか
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 ～

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

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を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



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！！



道具は住民さんの手作りです！

「皆さん、カーリングは楽しいですか！？」

そだね～♪



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おります！

★ 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、いもりコミュニティ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)

～勉強会の風景～

【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！！



『お互いさま』の気持ちを大切に活動を取り組まれております！！



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、コーヒーミ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

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

折紙

詩吟

民謡踊り

菜園クラブ

書道

刺繍

民謡踊り

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。

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

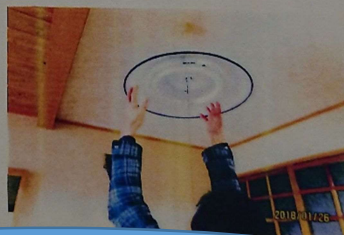
上記、以外でもお困りの事が有ればお気軽にご相談下さい。

連絡先

※有喜出張所 28-2001

※各町の自治会長

※各町の民生委員



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

チラシを市報に入れる等して
周知しています

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。

介護予防

何歳になっても挑戦！

みんなと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。

頭の体操にもなって、益々長生きできそうばい。

家でも練習しよるとですよ。



男性も明るく、いきいき！

地域の結束力UP！



アロハ～

綺麗な衣装を着て、お化粧品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

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。

発行：令和元年12月19日
有喜地区社会福祉協議会

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。

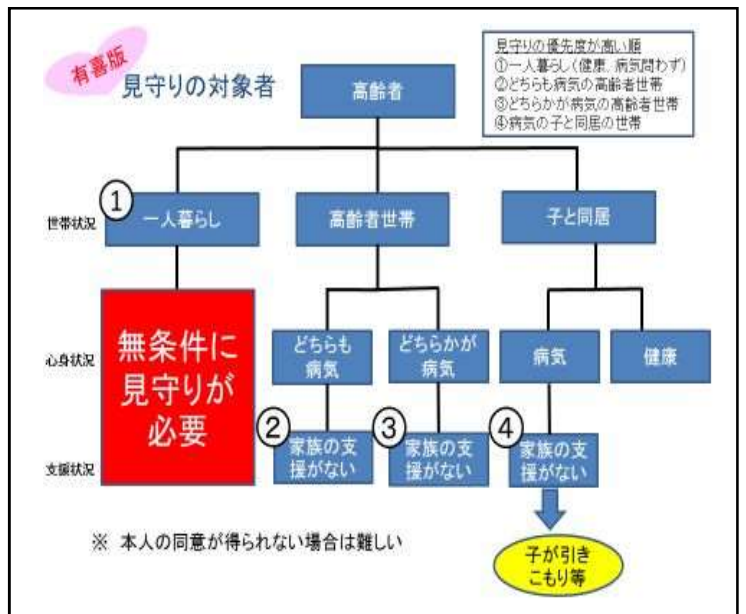
異変のサインに気付いた時はお知らせ下さい。
《お知らせ先》◆自治会長 ◆民生委員 ◆班長

地域に暮らす高齢者の相談窓口として、
諫早市南側地域福祉支援センターがあります。《連絡先：0957-35-2687》

外観からの気づき

- 周囲でも風が強いままになっている。
- 何日も同じ洗濯物が干しっぱなしになっている。
- 郵便受けに新聞や郵便物がたまっている。
- 臭いがある。
- 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。



介護予防班

有喜1町へフラダンス見学
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

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。

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



今後、世代間交流の集いの場を目指されています



月～金
12:00
～
18:00



春には窓からお花見が楽しめます♥

鷲崎町では第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。

生活支援

白岩西部のワンコインボランティアの視察



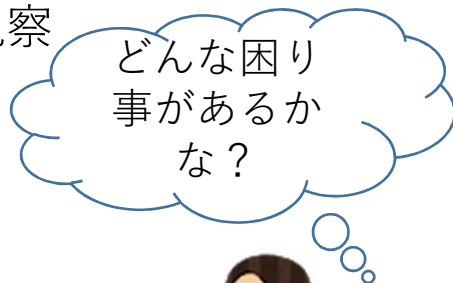
自治会役員会で協議



鷲崎町の全世帯に「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



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。

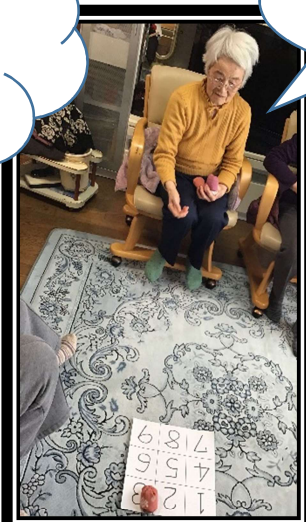


お茶を入れる
Aさん

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

伝統芸能を通じた地域の絆がある

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

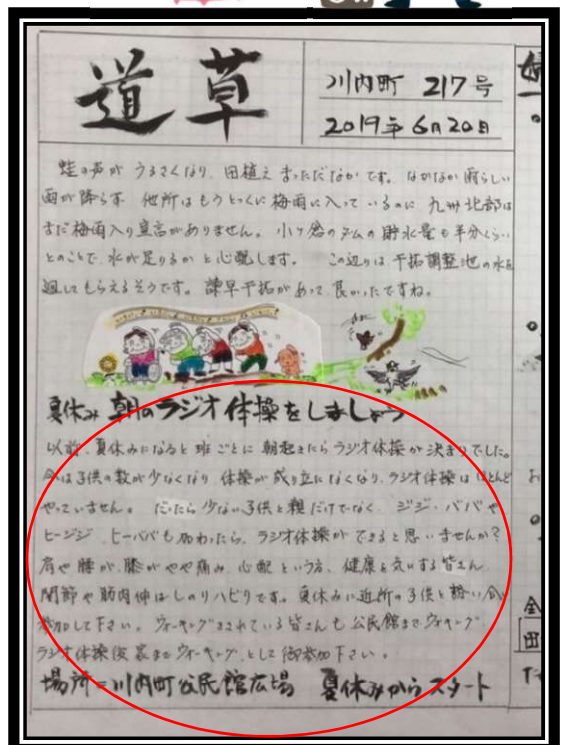
宗方町では一昨年から地域の教員の方の発案で町内会、子供会、老人会、消防団、浮立保存会などに声をかけて夏休みに町内ラジオ体操をスタート！

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。



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。

防減災



防災マップ作成中

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。

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。



最後に森山の
新米おにぎりを
いただきます。



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。

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♡



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く地域です。

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、地域の中からお協力していただける仲間を探していく予定です。



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。

周知
その他



🍷 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！校長先生もでるよ！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」として活動を続ける集いの場です。

🍷【1回/毎月、20日】🍷

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しまっていた🙏
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、みかんを持って来る、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あ・・・



一時、休んどったけど、やっぱり皆、集まりたかどね、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

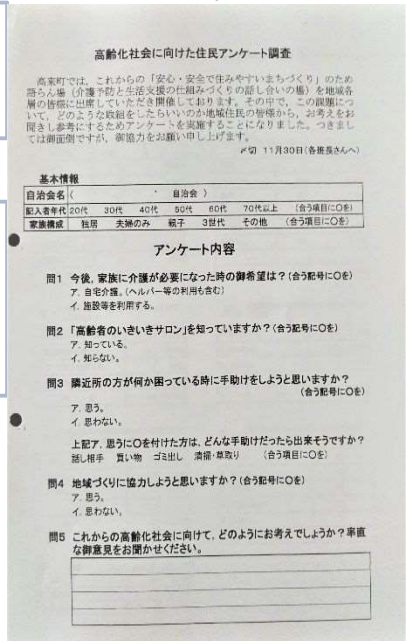
実態把握をしました

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

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

高齢化社会に向けた住民アンケート調査

高野町では、これからの「安心・安全で住みやすいまちづくり」のため、町民の暮らしや生活に関する声や意見を積極的に取り入れ、地域振興の発展に貢献していただくことを目的として、アンケート調査を実施しました。アンケート調査の結果、町民の意見や要望を参考に、町民の暮らしや生活に関する施策の検討を進めてまいります。

※ 11月30日(各集落3人へ)

基本情報

自治会名	自治会					
収入年単	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上
家族構成	独居	夫婦のみ	親子	3世代	その他	

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？(合う番号に○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？(合う番号に○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えますか？(合う番号に○を)
 ア. 思う。
 イ. 思わない。

上記ア、イの両方に○を付けた方は、どんな手助けだったら出来そうですか？
 話し相手 買い物 ゴミ出し 清掃 車取り (合う項目に○を)

問4 地域づくりに協力しようと思えますか？(合う番号に○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？率直な御意見を記載してください。



東部

- ⑱ 小長井地域
- ⑲ 高来地域
- ⑳ 長田地区



東部



⑳長田地区
P.63 ~P.65
＜トピック＞
P.51 語らん場で話し合いを重ねて
います

⑲高来地区
P.59～P.62
＜トピック＞
P.49下与いきいきサロン、
いきいきサロン月曜会
P.50高齡化社会に向けた
実態把握調査



⑱小長井地域
P.55～P.58
＜トピック＞
P.47周知のためのDVD作成
P.48あじさい会

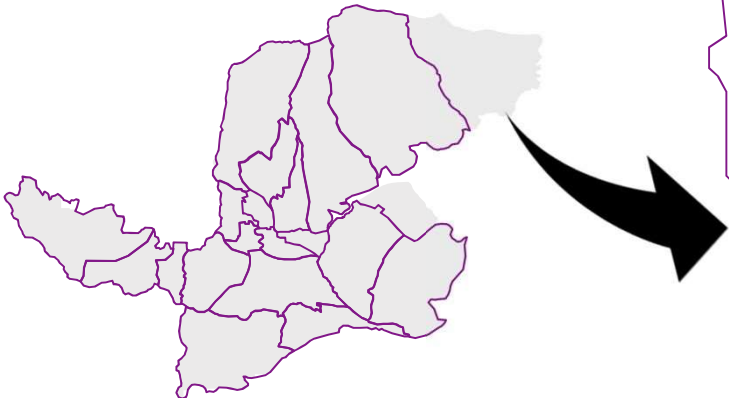


東部の語らん場の経過



地区名	語らん場が開始した年	話し合われた内容
小長井地域	平成28年開始	2025年の普及用DVDの活用方法、実態把握について検討
高来地域	平成29年開始	集いの場と実態把握について話し合いを進めている。
長田地区	平成30年開始	緊急度が高い課題を整理し、解決方法や取り組みたいことについて協議。

小長井地区

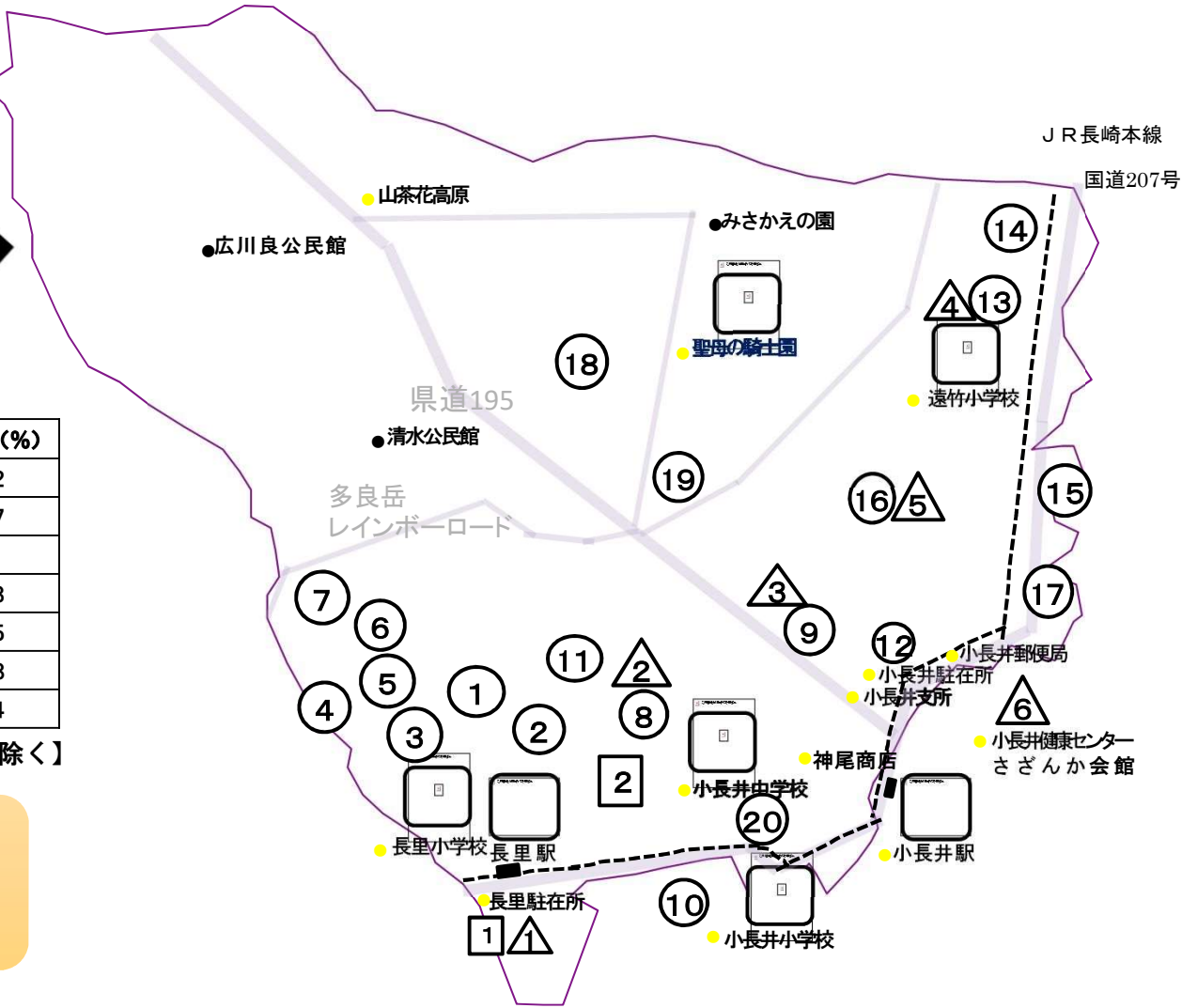


自治会名	人口(人)	高齢者人口(人)	高齢化率(%)
遠竹	575	220	38.2
井崎	749	290	38.7
小ヶ浦	1161	443	38.1
牧	423	175	41.3
長里	1065	432	40.5
広川良	15	8	53.3
田原	452	174	38.4

【R3年4月1日時点、入所施設は除く】

小長井地区人口 4 4 2 5 人
 65歳以上高齢者数 1 7 3 4 人
 (39.1%)
 【R3年4月1日、入所施設は除く】

小長井地区は古くから漁業が盛んです。山茶花高原もあり、国道207号線には様々な種類のフルーツバス停があるのが有名です。県外から多くの若者が写真を撮りに訪れます。
 また、牡蠣が有名で冬季は牡蠣小屋が並びます。
 また、「語らん場」の参加者からサロンが多く集える場所が多いとの声があがっています。



場所	名称	目的	内容	対象	
長里	① 打越公民館				
		打越いきいきサロン	交流	20日を目途に月ごとで変動あり 9:00～15:00	町民
	② 足角公民館				
		足角いきいきサロン	交流	第3月 9:00～15:00	町民
	③ 船津公民館				
		船津いきいきサロン	交流	毎月20日 10:30～15:00	町民
	④ 尾ノ上公民館				
		尾ノ上ふれあいサロン	交流	第2金 9:00～15:00	町民
	⑤ 田代一公民館				
		田代一自主グループ	交流	毎月20日 9:00～15:00	大瀬町民
	⑥ 田代二公民館				
		田代二自主グループ	交流	第3金 10:00～16:00	大瀬住民
⑦ 大久保コミュニティセンター					
	大久保地区いきいきサロン	交流	第2火 10:00～14:00	大瀬住民	
① おがたま会館					
	長里老人会	交流	1回/月 もしくは 1回/2か月13:30～ ※日にちはその時々	会員	
△ 長里グラウンド					
	長里老人会	交流	グラウンドゴルフ 火・木・土 8:00～9:00	会員 (町民)	

場所	名称	目的	内容	対象	
牧	⑧ 牧公民館				
		いきいきサロン あやめ会	交流	毎月20日 9:00～15:00	町民
		牧老人会	交流	不定期	会員
	△ 2 牧児童遊園地				
		牧老人会	老人クラブ	月・火・水・木・金・土 5月～10月 8:00～9:30 11月～4月 13:00～14:30	住民
小ヶ浦	⑨ 藤原公民館				
		天神いきいきサロン	交流	第2木 10:00～14:00	町民
		藤原ふれあいサロン	交流	第3金 9:00～14:00	町民
	2 目島集会所				
		目島ふれあいサロン	交流	第1木 13:00～15:00 第4木 10:00～14:00	町民
	⑩ 長戸公民館				
		長戸ふれあいサロン	交流	毎月15日 9:00～12:30	町民
	⑪ 新田原公民館				
		新田原ふれあいサロン	交流	毎月18日 10:00～14:30	町民

場所	名称	目的	内容	対象
小ヶ浦	⑫ 小ヶ浦公民館			
	有明いきいきサロン	交流	第3木 10:00～13:30	町民
	小ヶ浦地区老人会	交流	毎月10日 13:00～	会員
	△⑬ 小ヶ浦グラウンド			
	小ヶ浦地区老人会	老人クラブ	グラウンドゴルフ 毎日 冬時間7:30～8:30 夏時間7:00～8:30	住民
遠竹	⑬ 遠竹公民館			
	遠竹老人会	交流	毎月13日13:00～	会員
	△⑭ 遠竹小グラウンド			
	遠竹老人会	老人クラブ	グラウンドゴルフ 土・日 7:00～8:00	会員
⑭ 遠竹本村公民館				
	笑比寿	交流	日程に決まりなく参加者が集まれる時に集まり語っている	町民

場所	名称	目的	内容	対象
井崎	⑮ 釜公民館			
	釜ふれあいサロン	交流	5日と20日 10:00～14:30	町民
井崎	⑯ 井崎公民館			
	よどひめふれあいサロン	交流	第2金 9:00～14:00 第4金 13:00～15:00	町民
	井崎老人会	交流	毎月10日 13:00～	会員
	△⑰ 井崎グラウンド			
	井崎老人会	老人クラブ	グラウンドゴルフ 火・木・土 8:00～9:30	住民
井崎	⑰ 築切公民館			
	築切いきいきサロン	交流	第2土 9:00～15:00	町民
井崎	△⑱ さざんか会館グラウンド			
	小長井ゲートボール愛好会	交流 介護予防	ゲートボール 8:30～	町民
田原	⑲ 田原公民館			
	田原いきいきサロン	交流	第2・第4 水 13:00～15:30	町民
田原川内	⑲ 農場公民館			
	農場老人会	交流	5月、9月、12月、1月 ※いずれかの日曜日の11:00～昼食あり	会員

場所	名称	目的	内容	対象	場所	名称	目的	内容	対象
小ヶ浦	20 小長井文化ホール				牧	スーパーコンビニエンスストア ひでしま			
	語らん場	介護予防と生活支援の体制の整備	地域の実情に合った介護予防・生活支援の体制整備のあり方を検討する為の協議の場	住民代表等		配達サービス (R3.11月追記)	買い物支援	・現金交換で電話注文可能 ・配達料は基本無いが、アルコールの注文含む場合は配達料200円徴収 ※詳細は(0957-34-2063)ひでしまへ	町内 (町内近隣)
	諫早市 介護予防教室	介護予防	手ばかり栄養	市民		長里	Cut in クレール (R3.11月追記)	美容室	・個人宅へのカット、訪問可能 ・前日までの要予約 ・施設への訪問カットも相談可能 ※詳細は(34-3331)へ
	小長井公民館								
	自主サークルが9団体ある	介護予防交流・教養	詳細は小長井公民館(34-2201)へ	市民					
	神尾商店 (R3.11月追記)	買い物支援	・2000円以上購入の方は配達料無料 ・2000円以下は配達料200円 ・電話注文可能 ・1個からでも配達可能	町民					
	たけや総合衣料店 (R3.11月追記)	買い物支援	・肌着、下着等の個別注文、配達可能	小ヶ浦井崎地区					
K&K (R3.11月追記)	美容室	・個人宅へのカット、訪問可能 ※詳細は(34-3618)へ	町内						

高来地区

高来地区は名水百選に選ばれた轟の滝が有名。農業(米)が有名です。また、小さい単位の自治会があるため、地域の結びつきが強いとされている。

自治会名	人口(人)	高齢者人口(人)	高齢化率(%)
神津倉	368	120	32.6
上三部巻	211	80	37.9
東三部巻	118	47	39.8
西三部巻	333	95	28.5
里	380	117	30.7
町名	360	121	33.6
法川	319	150	47.0
黒崎	344	128	37.2
小峰	364	117	32.1
善住寺	152	59	38.8
東平原	318	99	31.1
湯江峰	199	81	40.7

湯江支部

自治会名	人口	高齢者人口	高齢化率
下与	337	118	35.0
倉床	222	65	29.2
上与	199	68	34.1
一里松	258	57	22.0
峰	344	105	30.5
平田	113	36	31.8
折山	275	93	33.8
西平原	135	64	47.4
西尾	224	64	28.5
中程	66	25	37.8
小船津	180	80	44.4

小江支部

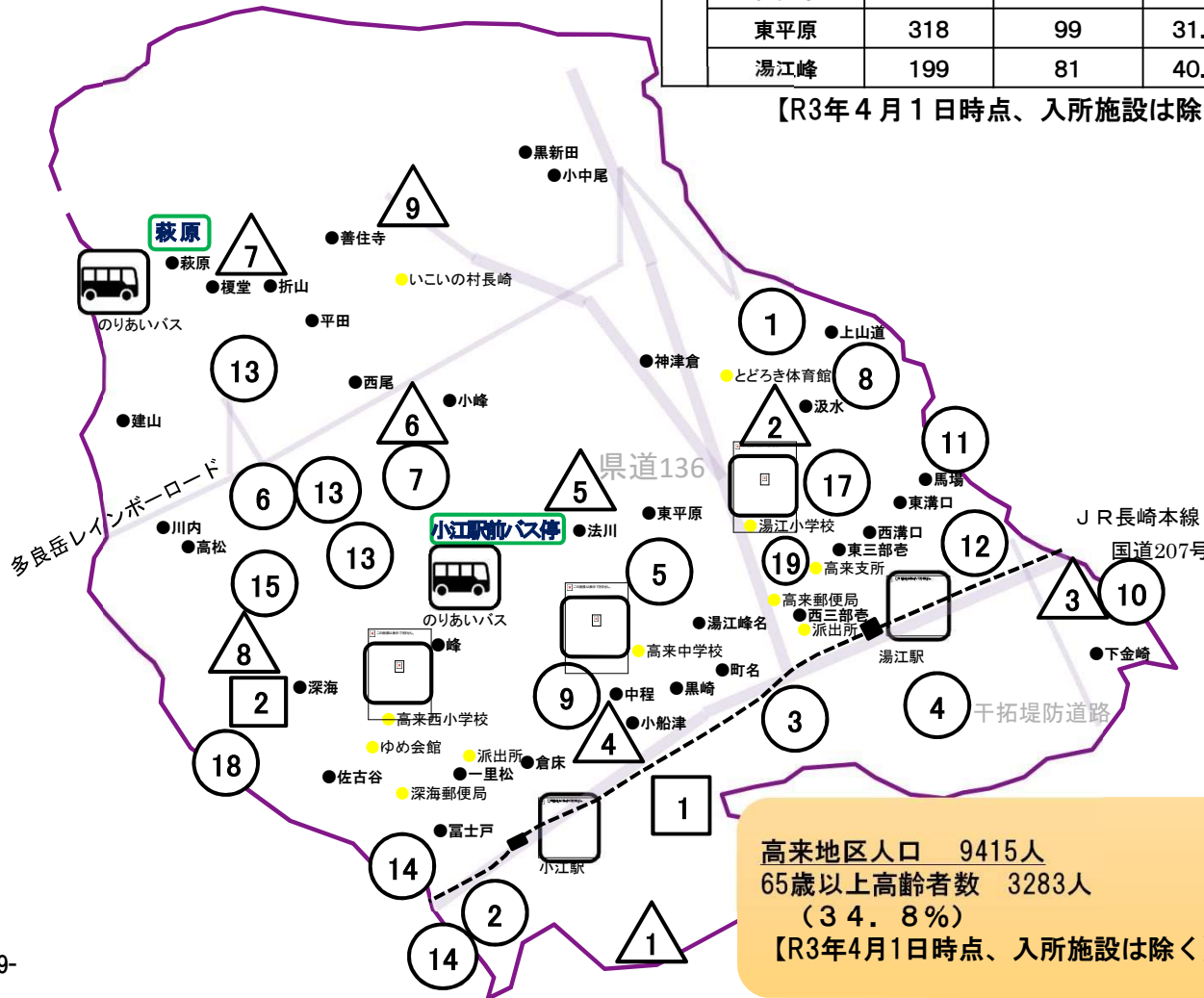
水ノ浦	162	59	36.4
東溝口	149	59	39.5
西溝口	227	63	27.7
馬場	279	116	41.5
山道	167	59	35.3
上山道	87	26	29.8
汲水	180	69	38.3
坂元	260	74	28.4
黒新田	31	9	29.0
小中尾	21	10	47.6
泉	149	47	31.5
下金崎	160	49	30.6
上金崎	221	87	39.3

宇良支部

萩原	41	15	36.5
榎堂	36	16	44.4
建山	105	38	36.1
高松	184	70	38.0
川内	82	32	39.0
蟹喰	59	29	49.1
船津	78	35	44.8
上大戸	277	111	40.0
下大戸	177	63	35.5
富地戸	265	104	39.2
佐古谷	199	54	27.1

深海支部

【R3年4月1日時点、入所施設は除く】



高来地区人口 9415人
 65歳以上高齢者数 3283人
 (34.8%)
 【R3年4月1日時点、入所施設は除く】

場所	名称	目的	内容	対象
坂元	① 坂元営農研修所			
	さくらいいききサロン	介護予防集いの場	毎月15日 13:00~16:00	町民
下大戸	② 下大戸公民館			
	大戸いきいきサロン	介護予防集いの場	第2火 10:00~15:00	町民
里	③ 里公民館			
	里ゆうゆういきいきサロン	介護予防集いの場	第2水 13:30~15:30	町民
泉	④ 泉地区集会所			
	いずみ	介護予防集いの場	第3金 13:00~15:00	町民
小峰	⑤ 小峰公民館			
	小峰いきいきサロン	介護予防集いの場	毎月10日 13:00~15:00 ※10日が日曜日の場合は日 ちの変更有り	町民
西平原	⑥ 西平原公民館			
	西平原いきいきサロン	介護予防集いの場	第4土 11:30~15:00 (食事あり) 13:30~15:30 (食事なし)	町民

場所	名称	目的	内容	対象
上与	⑦ 上与公民館			
	上与いきいきサロン	介護予防集いの場	第4金 10:00~12:30	町民
	峰公民館・一里松公民館・下与公民館・上与公民館		1回/月 4つの公民館を交代 で回り実施	会員
山道	⑧ 山道公民館			
	山道よつば会	介護予防集いの場	世話人さんの都合により 変動有り。都度連絡。 10:00~12:00 もしくは 11:00~15:00	町民
下与	⑨ 下与公民館			
	下与いきいきサロン	介護予防集いの場	第4土 9:30~11:30	町民
	△⑥ 小江公園下地区広場(ふれあい広場)			
上金崎	⑩ 上金崎公民館			
	ちよろべー会	介護予防集いの場	月末の水曜日 10:00~12:00 ※9月のみ15日実施 ※12月は18日実施	町民

場所	名称	目的	内容	対象
馬場名	③ 金崎ゲートボール場			
	白寿会	老人クラブ	ゲートボール 農繁期と雨天時を除 き毎日 13:00～15:00	ゲート ボール 愛好者
	⑪ 馬場公民館			
馬場名	白寿会	老人クラブ	第2土 8:30～11:00 4つの公民館を順番に 実施	役員
	新北やさい (R3.11月追記)	移動販売	月曜～土曜 (湯江地区) 火・木・土 (宇良地区一部) 14:00～17:30 日・祝休	町内 (湯江・ 宇良地 区)
	⑫ 宇良分館			
溝口	千歳会	老人クラブ	令和3年3月廃止頃	会員
	白寿会 自主グループ	介護予防 集いの場	1回/月 ※月によって日にち の変更有り 9:00～11:00	会員
	自主サークルが 2団体ある	介護予防 交流・教養	詳細は高来公民館 (32-2111)へ	市民
⑬ 平田・西平原・折山公民館				
	福寿会	老人クラブ	毎月16日13:30～ ※16日が日曜の場合は 変更有り ※3つの公民館を順番に 回り実施	会員

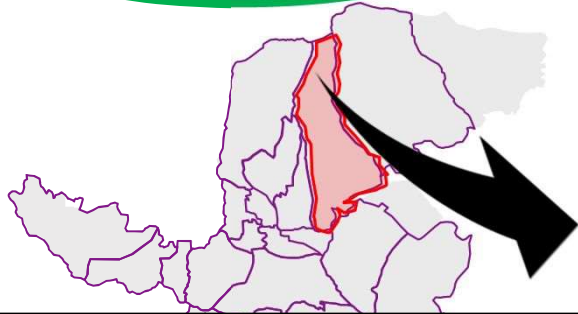
場所	名称	目的	内容	対象
⑭ 下大戸・上大戸公民館				
	高砂会	老人クラブ	毎月20日 13:30～ ※2つの公民館を 交代で実施	会員
⑮ 深海分館				
	睦美会	老人クラブ	毎月20日 13:30～	会員
折山	△ 折山グラウンド			
	福寿会	老人クラブ	ゲートボール 火・金 8:30～11:30	会員
△ 深海地区広場				
	睦美会	老人クラブ	ゲートボール火・金 8:30～12:00 雨天時は小船津ゲー トボール場で開催	会員・ 町民
⑯ 小船津・中程・西尾公民館				
	犬木会	老人クラブ	第3火 13:00～ ※3つの公民館を 順番に回り実施	会員
△ 小船津ゲートボール場				
	犬木会	老人クラブ	ゲートボール 月・水・金 8:30～11:30 12:00～14:30 雨天時も開催	町民

場所	名称	目的	内容	対象	場所	名称	目的	内容	対象	
上三部巻	⑰ 上三部巻公民館						東天寿会	老人クラブ	第3金 10:00~	会員
	いきいき サロン月曜会	介護予防 集いの場	第3月 13:30~15:30	町民		マサノ天寿会	老人 クラブ	会員		
	ホームドライ 三部巻店 (R3.11月追記)	大きな物 のクリーニ ングの集 配	こたつ布団、 カーペット、布 団、毛布等の大 きな物に限り集 配可能	町内		西天寿会	老人 クラブ	会員		
	フランス美容室 (R3.11月追記)	美容室	・足が不自由な 方専用のシャン プー台あり/ カットと流して 3080円 (要予約制) ・訪問カット/ カットのみ3080 円(要相談) ・営業/9:00~ 17:00 ・店休日/毎週 月曜日、第1日 曜、不定期あり 32-2087	訪問カットは 徒歩圏内のみ 対応可能 (高来支所周 辺地域のみ)	黒崎 高来ふれあひ会館	語るん場	介護予防 と生活支 援体制	3回/年	住民 代表 等	
						高来東若返り 体操サークル	介護予防	第2・4火 13:30~14:30 のんのこ体操	市民	
一般介護予防 教室						介護予防	詳細は市役所高齢 介護課へ	会員		
高来しゃくなげ会	踊り	毎週月曜日	老連 女性 部							
あらき本屋 (R3.11月追記)	配達 サービス	文庫、読み物、 健康雑誌、箱 ティッシュ、ちり 紙、トイレッ ペーパー、本、 雑誌、文房具の 電話注文、配 達可能	長田地域 高来地域 小長井地域	△ 9		いこいの森グラウンド				
「轟の里」 (R3.11月追記)	配色サー ビス	・夕食のみ配達 可能 ※詳細は (27-7222)へ	町内 近隣		生きがい活動 支援事業	交流・介護 予防	グラウンドゴルフ 毎週火曜日 9:00~11:30 地区社協のバス で送迎あり	60歳以 上の町 民		
				⑱ 高来公民館				自主サークルが 19団体ある	介護予防 交流・教養	詳細は高来公民 館(32-2111) へ

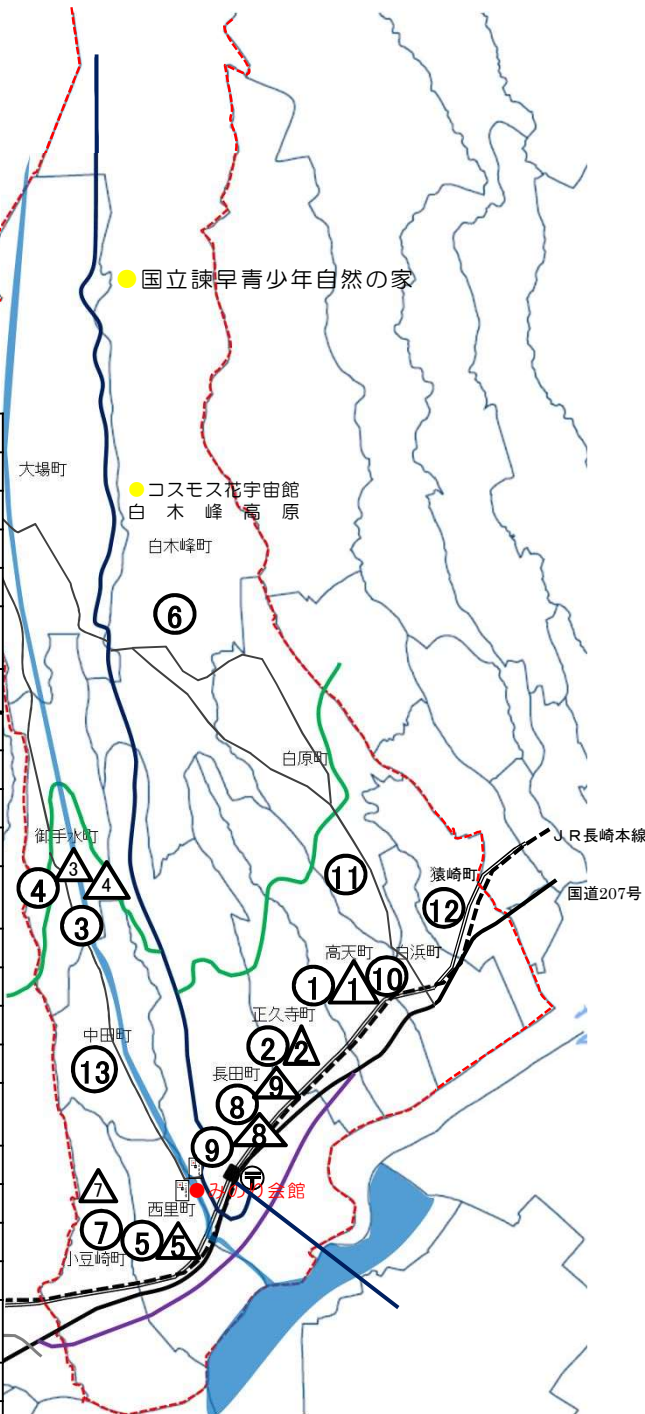
場所	名称	目的	内容	対象	場所	名称	目的	内容	対象
法川	⑤ 高城公園				小江地区	乗り合いタクシー	生活支援 移動支援	月・水・金 祝日は運休 萩原発→小江駅前バス停 8:00、9:15、10:15	町民
	マサノ天寿会	老人クラブ	ゲートボール 月・金 13:00～15:00 雨天時は小船津 ゲートボール場で 開催	会員				小江駅前バス停発→萩原 10:45、12:00	
峰	① 高来町総合グラウンド				汲水	高来クラブ	交流・介護 予防	グラウンドゴルフ 月・水・木・金 8:30～10:30	会員
	ファッションハウス なかつじ (高来店) (R3.11月追記)	買物支援	・介護事業所への 訪問販売 ・個人販売 ・3000円以上の購 入で配達可能 ・初回利用料500円 ・カタログあり 詳細はなかつじ 高来店 (32-2368)へ	高来町 小長井 町				② 川上神社ゲートボール場(千歳会ゲートボール場)	
船津	①8 船津・蟹喰公民館				町名	理容はっとり (R3.11月追記)	訪問理容	・訪問カット対応可能 ・カット後の送りのみ対 応可能 ・カット3000円～ ・店休日/第1、第日曜 日、毎週月曜日 ・営業時間/8:00～ 19:00 詳細は(32-2756)へ	長田 町、高 来町、 小長 井町 対応 可能
	船津自主 グループ	集い	木・金 10:00頃～	町民				みのり食堂 (R3.11月追記)	
蟹喰	蟹喰自主 グループ	集い	第3木 9:30～15:00	町民	美容室 Sun ひまわり (R3.11月追記)	移動 美容室	・移動美容室(マイクロバ ス内でカット、パーマ、シャ ンプー、カラー対応) ・施設、病院、事業所、個 別訪問も可能 ・いきいきサロンや老人会 等への出張も可能 ・詳細は (090-2089-9051)へ 応相談	諫早市 を中心と して車で 片道1時 間以内 の区域 であれ ば対応 可能	
	② 天初院 本堂							天初院倶楽部	介護予防

場所	名称	目的	内容	対象
水ノ浦				
	美容室 Soil hair & spa (R3.11月追記)	訪問 カット	<ul style="list-style-type: none"> ・訪問カット ・施設、個人宅対応可能 ・基本、カットのみ 2200円 ・カラーも状況に応じて対応可能 ・日時等要相談 ・詳細は (090-2589-1974) ・店休日/毎週月曜日と日曜日不定休 ・営業時間/9:00～19:00 	地域問わず対応 ※要相談

長田地区



場所	名称	内容
①高天町公民館	高天町いきいきサロン	第3月曜日10:30～
	高天町老人会	毎月15日13:30～
②正久寺集会所	正久寺いきいきサロン	第4金曜日13:00～
	正久寺町さくら会	毎月15日13:30～
	三夜さん	毎月23日 ※各班で家回り
③旧御手水町公民館	御手水町いきいきサロン	第3金曜日13:30～
④御手水町公民館	御手水町清寿会	
⑤西里町公民館	西里いきいきサロン	第3木曜日13:30～
	西里長寿会	毎月6日13:30～
	西里婦人会	毎月27日20:00～
⑥白木峰町公民館	いきいきサロン白木峰	13:00～ ※日にち変動あり
	白木峰寿会	毎月15日13:30～
⑦小豆崎町公民館	小豆崎老樹会	毎月15日
	健康体操愛好会	毎週水曜日
	カラオケ愛好会	第2・4月曜13:30～
小豆崎ゲートボール場	ゲートボール愛好会	月・火・木・筋・土 9:00～
⑧長田町公民館	長田長友会	毎月15日13:30～
	長田婦人会	
⑨白浜町公民館	白浜町老友会	毎月15日14:00～
	白原町白寿会	毎月20日14:00～
⑩白原町公民館	白原いきいきサロン (R3.10月追記)	毎月第2土曜日 13:00～
	⑪猿崎町公民館・公園	猿崎町100年会
⑫中田町公民館	中田町ほたる会	1回/2か月 20日13:30～



自治会名	人口 (人)	高齢者人口 (人)	高齢化率 (%)
小豆崎町	769	304	39.5
西里町	798	259	32.4
中田町	249	101	40.5
御手水町	218	101	46.3
大場町	86	44	51.1
白木峰町	148	69	46.6
長田町	1419	487	34.3
正久寺町	400	157	39.2
高天町	305	115	37.7
白浜町	353	154	43.6
白原町	284	103	36.2
猿崎町	119	55	46.2

【R3年4月1日】

自治会名	人口	高齢者人口	高齢化率
小豆崎町	778	284	36.5
西里町	780	239	30.6
中田町	254	95	37.4
御手水町	217	91	41.9
大場町	98	46	46.9
白木峰町	163	59	36.1
長田町	1471	502	34.1
正久寺町	419	149	35.5
高天町	328	123	37.5
白浜町	360	148	41.1
白原町	287	100	34.8
猿崎町	125	51	40.8

【H31年4月1日】

長田地区人口 5148人
65歳以上高齢者数1949人(37.8%)
【R3年4月1日】

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。白木峰高原はコスモスが有名です。また、「語らん場」の参加者からは地域の繋がりが深く、80歳以上の方も現役で農業をされている方が多く、自然と介護予防に繋がっているのご意見がありました。

場所	名称	目的	内容	対象
高天町	① 高天町公民館			
	高天町ふれあいサロン	交流	第3月 10:30~14:00	町民
	高天町老人会	交流・介護予防	毎月15日 13:30~	会員
	△ 高天町神社			
	高天町老人会	交流・介護予防	グラウンドゴルフ	町民
正久寺町	② 正久寺町集会所			
	正久寺いきいきサロン	交流	第4金 13:00~15:30	町民
	正久寺町さくら会	交流	毎月15日 13:30~	会員
	三夜さん	町費集金	毎月23日 各班で家回りで集金と親睦	町民
	△ 正久寺ゲートボール場			
	正久寺町さくら会	交流・介護予防	ゲートボール 火・木・土 8:00~11:30	会員 町民
御手水町	③ 旧御手水町公民館			
	御手水町いきいきサロン		3金 ~15:30 令和3年3月廃止	町民
	④ 御手水公民館			
	御手水町清寿会	交流	1回/月、日には月による	会員

場所	名称	目的	内容	対象
御手水町	③ 御手水町運動場			
	御手水町清寿会	交流・介護予防	グラウンドゴルフ 毎週日曜日 8:00~11:00	会員 町民
	△ 御手水町ゲートボール場			
	御手水町清寿会	交流・介護予防	ゲートボール 火・木・土 8:00~11:30	会員 町民
西里町	⑤ 西里公民館			
	西里いきいきサロン	交流	第3木 13:30~15:30	町民
	西里長寿会	交流	毎月6日 13:30~15:00	会員
	西里婦人会	交流	毎月27日 20:00~班長会	婦人会 班長
	△ 西里町神社ゲートボール場			
	西里長寿会	交流・介護予防	ゲートボール 火・木・土 13:30~16:00	会員 町民
	配食のふれ愛 (R3.11月追記)	配色 サービス	・弁当配色 ・安否確認 ・特殊弁当相談可能 ・正月三が日以外は 営業 ・9:00~18:00 ※詳細(47-6245)へ	市内 全域

場所	名称	目的	内容	対象	
白木峰町	⑥ 白木峰公民館				
	いきいきサロン 白木峰	交流	月によって 日にち変動あり 13:00～15:00	町民	
	白木峰寿会	交流	毎月15日 13:30～	会員	
	△ 白木峰ゲートボール場				
	白木峰寿会	交流・介 護予防	ゲートボール 火・金 13:00～14:00	会員 町民	
小豆崎町	⑦ 小豆崎公民館				
	小豆崎老寿会	交流・親睦	毎月15日 13:30～15:30	会員	
	健康体操愛好会	健康長寿	水 のんのこ体操	会員	
	カラオケ愛好会	健康長寿	第2・4月 13:30～16:00	会員	
	小豆崎町第1公民館				
		小豆崎町若返り サークル	介護予防	火 13:30～15:00 のんのこ体操	市民
	△ 小豆崎ゲートボール場				
	小豆崎町ゲート ボール愛好会	健康長寿 介護予防	月、火、木、金、土 9:00～12:00	会員 町民	
	コスモス東諫早店 (R3.11月追記)	買い物 支援	・ネット通販で宅配可 能 (オンラインサイトに掲 載されている物) ・2000円以上で送料 無料 ・医薬品等も掲載して います。お気軽にお声 掛け下さい。 ※詳細は(35-5777) へ	住民	

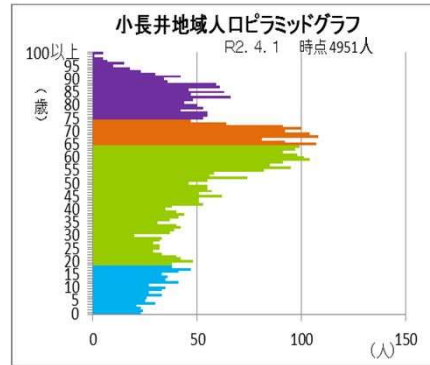
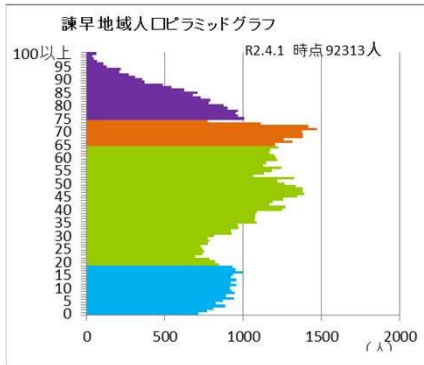
場所	名称	目的	内容	対象
長田町	⑧ 長田町公民館			
	長田長友会	交流	毎月15日 13:30～	会員
	長田婦人会	交流	毎月10日: 廃品回収 毎月26日: 20:00～班長会	会員
	長田町若返り 体操サークル	介護予防	木 13:00～15:00 のんのこ体操	長友会 会員・ 市民
	⑨ 長田公民館			
	自主サークルが 19団体ある	健康 交流 教養	詳細は長田公民 館(23-9024)へ	市民
	長田みのり会館			
	語らん場(長田)	介護予防 と生活支 援の体制 の整備	地域の実情に 合った介護予 防・生活支援の 体制整備のあり 方を検討する為 の協議の場	住民 代表等
	諫早市介護予防 教室	諫早市、 介護予防 教室	詳細は市役所高 齢介護課へ	市民
	△ 文武館下(多目的広場)			
ペタンク	健康増進 と親睦 介護予防	13:00～15:30 ペタンク	長友会 会員	

長田町	△9	旧長田小学校跡			
		グランドゴルフ	健康増進 と親睦 介護予防	月・水・金・日 8:30~11:00 ~11:00	長友会 会員
		ゲートボール	健康増進 と親睦 介護予防	金と雨天を除く 毎日 14:00~16:00	長友会 会員
		ヘアーサロン ヤマサキ (R3.11月追記)	理美容	個人宅へのカッ ト訪問可能 ※詳細は (23-9916)へ	長田 地区
西長田地区		西長田地区 ゲートボール 大会			
		交流・介 護予防	小豆崎、西里、中田、 御手水、大場の5地区 のゲートボール場を 月ごとに交代で回る ・毎月1日 ・8:00~12:00	西長田 地区老 人会会 員	

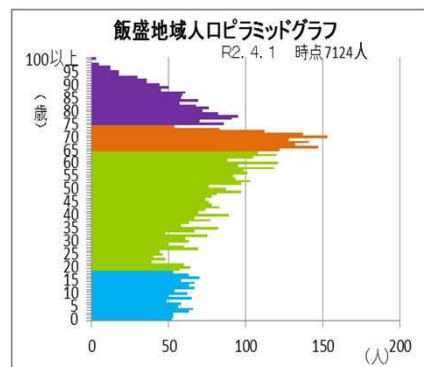
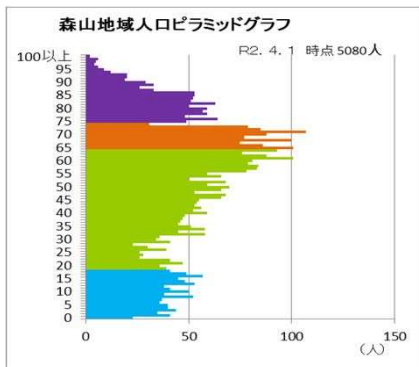
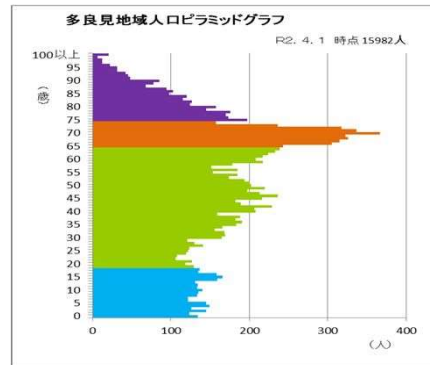
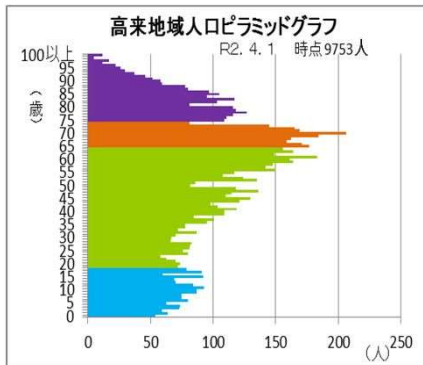
場所	名称	目的	内容	対象
白浜町	⑩ 白浜公民館			
	白浜町老友会	交流	毎月15日 14:00~	会員
	△10 白浜ゲートボール場			
	白浜町老友会	交流・介 護予防	ゲートボール 月・金 9:00~11:30 14:00~16:30	会員 町民
	ヘアーサロン みつい (R3.11月追記)	理美容	来店のみ対応 だが、店内バリ アフリー ・車いす対応可	市民
白原町	⑪ 白原公民館			
	白原町白寿会	交流	毎月20日 14:00~	会員
	白原いきいき サロン (R3.10月追記)	交流	毎月第2土曜日 13:00~16:00	町民
猿崎町	⑫ 猿崎公民館・公園			
	猿崎町100年会	交流	火・金 9:30~11:30 集い ゲートボール	町民
東長田地区	東部ゲートボ ール大会	交流・介 護予防	白木峰、白浜、 正久寺の3地区のゲートボ ール場を月ごとに交代で回る ・毎月5日 ・9:00~12:00 (1月、8月は休み)	東長田 地区老 人会会 員

場所	名称	目的	内容	対象
中田町	⑬ 中田町公民館			
	中田町 ほたる会	交流	1回/2か月 20日 13:30～	会員
	七夕祭	世代間 交流	7/7、短冊を配布して 食事付	子供会と 老人会 会員
	不用品の 整理	家の中の 整理整頓	・処理の仕方が分から ない物 ・缶、瓶、ガラスの割 れ物 ・電気製品(小物) ・椅子、机他	老人会 会員
	諸行事への 運転	公助	・ゲートボール場へ ・神社の清掃活動 ・地区、市の行事 参加へ	老人会 会員
見守り情報	会員の情 報収集	中田町70歳～の全員 の名簿を作って ・友愛訪問 ・見舞い	老人会 会員	
△	中田町ゲートボール場			
	中田町 ほたる会	交流・介 護予防	ゲートボール 月・水・金 9:30～11:00	会員・ 一般自 由参加

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