

地域資源集

語らん場だより

問い合わせ先 中央部地域包括支援センター

令和4年1月更新

目 次

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
問8. 趣味活動やボランティア活動に参加することの効果は何ですか？	8
問9. 新型コロナウイルス感染症拡大により地域の活動が自粛しているようです。 高齢者の影響はありますか？	9
生活支援コーディネーターにご連絡ください	10
この資源集の見方・使い方	11

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



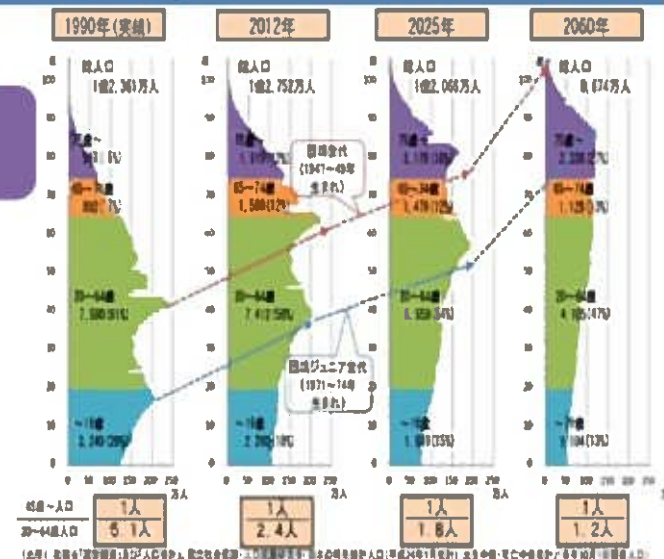
今後の課題

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

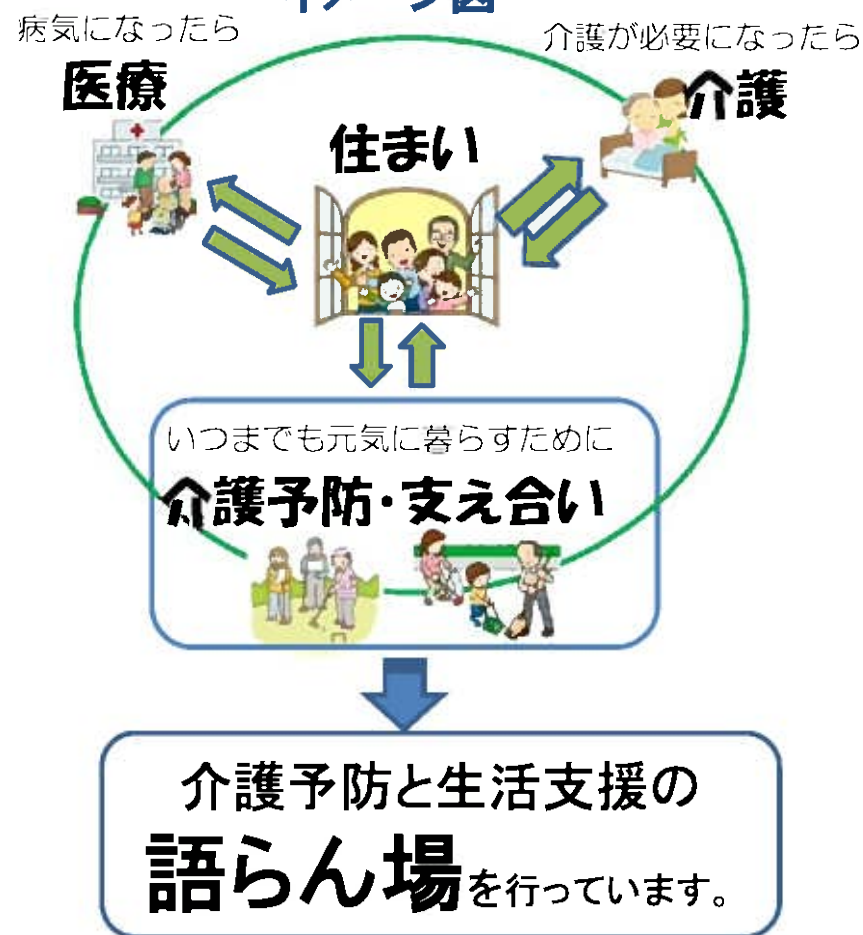
専門職は重度者の支援へ



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

イメージ図



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、
地域の人に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。

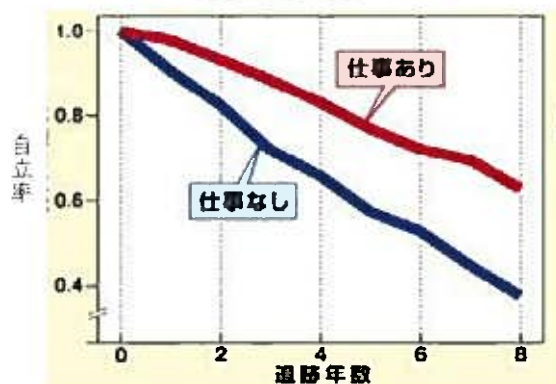
問8

趣味活動やボランティア活動に参加することの効果は何ですか？

答.

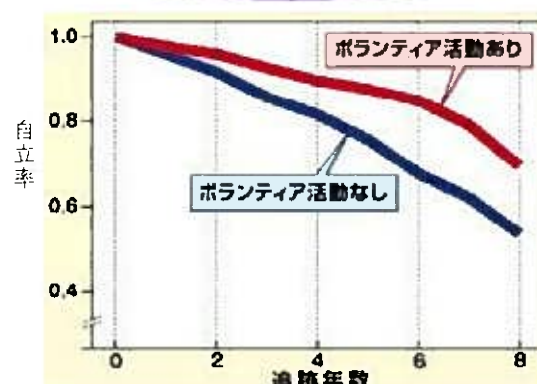
趣味活動やボランティア活動に参加している高齢者ほど
自立を維持しているとされています。

仕事の有無と 自立率



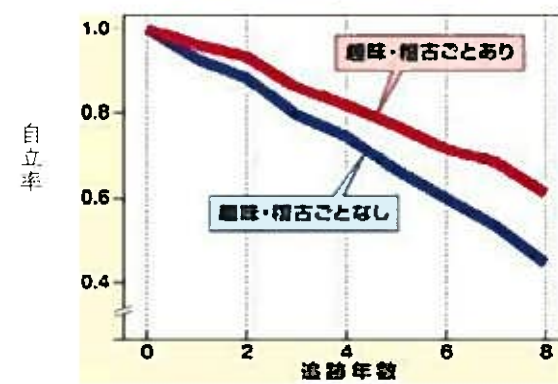
仕事をしている
高齢者ほど
自立を維持しやすい

ボランティア活動 の有無と自立率



ボランティア活動を
している高齢者ほど
自立を維持しやすい

趣味や稽古ごと の有無と自立率



趣味や稽古ごとをし
ている
高齢者ほど自立を維
持しやすい



社会活動に参加する事で元気な高齢者が増え、支え手にまわれば、
自分も地域も元気になるばい！

問9

新型コロナウイルス感染症拡大により地域の活動が自粛しているようです。高齢者への影響はありますか？

答. **生きがいの喪失・こころの虚弱・体力の低下**などが心配です。

諫早市でもこのような声があがっています・・・



老人クラブの活動休止が続き、**活動を復活できるか**心配

人と集まる機会が減り、**地域に住む高齢者の体力の低下や物忘れが増えた**ような気がする



地域の行事がなくなり、地域の人**活動意識が消極的**になっている

だからこそ
人とのつながりが大事

コロナ禍でも動きを止めず、住民さんと一緒に**感染対策を行いながら「語らん場」を進めて**きました。

人と人の**繋がり**を絶やさずに

コロナ禍でも**出来る事を続けよう**



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 27-0730

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

多良見地域 多良見町 化屋 1800

飯盛地域 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

森山地域

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

高来地域

小長井地域

高来町 三部 528

高来会館内

電話 32-6556

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

加早小地区人口 7,564人
65歳以上高齢者数 1,750人(23.1%)
【H31年4月1日】
施設高齢者数527人
(加早小地区高齢者の31.5%)
【H30年4月1日】

加小地区は、加早市の中心部であり、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評価を受けています。以前に本町の施設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

地区	名称	目的	内容	対象
加早小地区	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		
	生き生き百年会	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	
加早町	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	
八雲町	4ヶ町シニアサロン	介護予防 集いの場	毎週月	
	コーラス	介護予防		
加早第二地区	老人クラブ友愛会	老人クラブ		
	どがんとよつと会	見守りネットワーク		
東本町	ふれあい いきいきサロン	介護予防 集いの場	第1・3・5日	
	20日えびす	集いの場	毎月20日	
八雲町	ひまわり会	旧老人クラブ	8日・18日 13:30~15:00	
	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。

※状況により変更になる場合がございます。
各地域包括支援センターにご確認ください。



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	これまでの活動の振り返りと、現状を踏まえて介護予防の必要性を認識し、今できることを考える。
北中校区 (上諫早小校区、 北小校区合同)	平成29年開始	他地域の取り組みを知り、意見交換をすることで、自分の町の取組を広げる。
上山地区	平成30年開始	今ある活動を見直し、今後の各自治会で取り組みの方向を明確にする。

諫早小校区

諫早小校区人口 7,635人
65歳以上高齢者数 1,900人
(24.9%)
【R4年1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、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
	△ 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	※詳細は早稲市 地域包括ケア推進課へ	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	東小路町・栄町・八坂町・上町 町民
	コーラス	介護予	R2年度解散 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
	どがんしよと会	見守ササキ	活動休止中 主人会談話し合い	会員
	八天町語らん場会	介護予防	第1又は第3日 10:00~12:00 ラジオ体操、脳トレ、 レクリエーション等	町民
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/年 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	① 八坂神社			
	ひまわり会	高齢者会	R3年解散 18日 13:30~15:00	会員
	② 円立寺(境内)			
	ラジオ体操	健康づくり	6:30~6:40 雨の場合は田中駐車場で実施	参加自由 他の町内の方でもOK

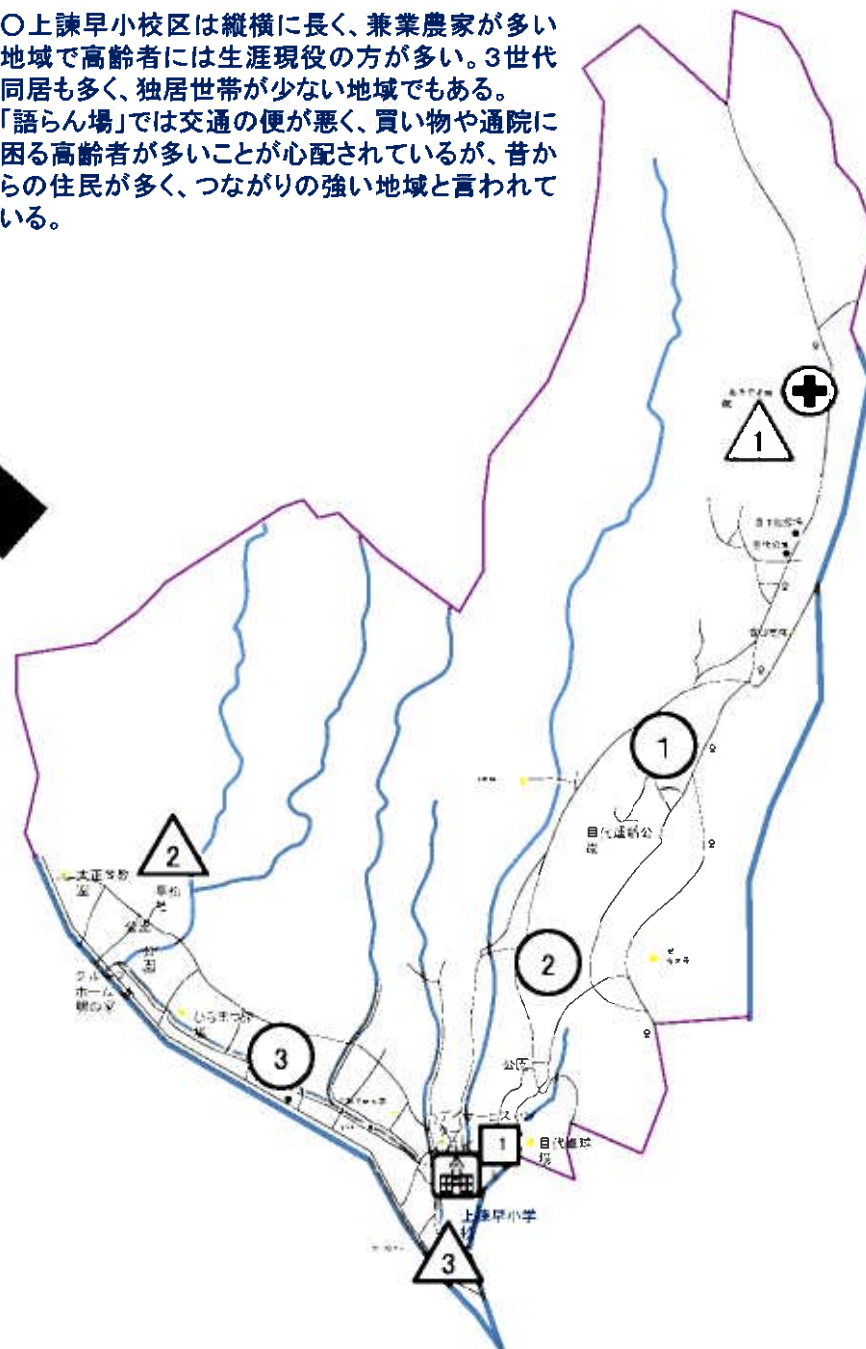
場所	名称	目的	内容	対象
上町	おしどり会	老人クラブ	定例会なし	会員
仲沖町	⑤ 仲沖町公民館			
	観音会	老人クラブ	毎月18日	会員
	ミニデー	介護予防 集いの場	第1金 10:00~13:30	町民
	頭の体操教室 楽しか教室	介護予防	毎週水 10:00~12:00 脳トレ、口トレ	町民
	△ 中央ふれあい広場			
	グランドゴルフ	介護予防	幸町老人会:月・水・金 仲沖町老人会:火・水・土 9:00~	老人会員
幸町	⑥ 幸町公民館			
	人生会	老人クラブ	1回/3か月 定例会 (誕生会:4・6・9・12・1月 第2水)	会員
	民謡	集いの場	毎週2・4月 14:00~16:00	〃
	カラオケ	集いの場	毎週火 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	〃
	幸町若返り体操 (人生会)		R3年3月解散	
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	① 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
	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

上諫早小校区

○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。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 1,745人
65歳以上高齢者数700人(40.1%)
【R4年1月1日】

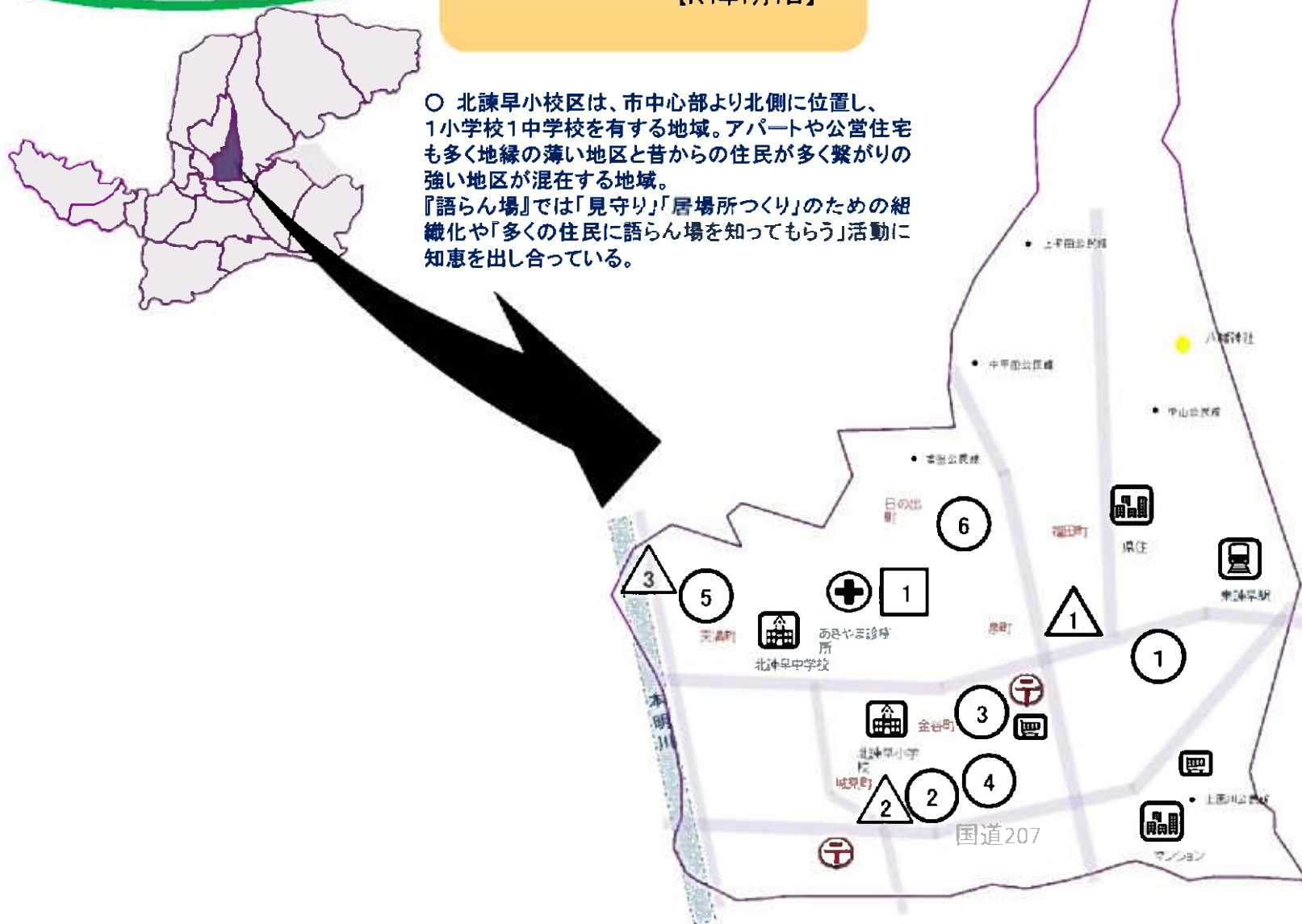


場所	名称	目的	内容	対象
目 代 町	① 目代町公民館			
	明老会	老人クラブ	毎月10日	会員
	ふれあいいきいきサロ ン“めしろ”	介護予防 集いの場	2・4月	
	目代サークル 笑わんば	介護予防 集いの場	第2・4月 13:00～15:30 のんのこ体操	町民
	コーラス	集いの場	第1水	町民
	手芸	集いの場	第1・3火 13:00～16:00	町民
	② 目代下公民館			
	おしゃべり広場	介護予防	第1・3火 9:30～10:30 のんのこ体操	町民
	おしゃべり広場	介護予防 集いの場	第1・3火 10:30～12:00 脳トレ等	町民
本 明 町	③ グラウンド			
	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	茶話会・レクリエーション・講話等 第1・3火 15:00～16:00	参加自由
	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
	グラウンド			
	グランドゴルフ	介護予防 集いの場	月・水・金 午前中8:30～	町民
	△ 平松神社			
	平松神社集いの場	集いの場	毎月1日9:00頃～(季節によつ て変更あり) ※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	

北諫早小校区

北諫早小校区人口12,512人
65歳以上高齢者数3,735人(29.9%)
【R4年1月1日】

○ 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おう」活動に知恵を出し合っている。



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	第1・3火 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
	△ 福田町公民館隣 福田神社			
	グランドゴルフ	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
	中平田公民館			
			仲良しの方で集まり	
城見町	(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水 13:30～15:30	町民
	体操・カラオケ	介護予防	第4火 13:30～15:30	会員
	△ 城見公園			
	ゲートボール	介護予防	毎週 水・金 9:00～11:30 ※但し、月は第1・3月のみ	町民
	グランドゴルフ	介護予防	第2・4月 9:00～11:00	町民
	ベタンク	介護予防	第1・3月 9:00～11:00	町民
	□ 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
	いきいきサロン	集いの場	第2・4木 10:00～12:00	町民
	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	④火 9:30～ ⑤土 18:00～	会員
	歌声	集いの場		会員
	太極拳	介護予防	1・3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
金谷町	フラワー	趣味活動	金 9:30～	会員
	護身術	趣味活動	10:00～12:00	会員
	一般介護予防教室	介護予防	詳細は諫早市 地域包括ケア推進課へ	市民
	泉町公園			
	グランドゴルフ		月・水・金 8:30～10:00	
	(4) 金谷町公民館			
	太陽会	集いの場	元老人クラブ 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
	若葉会	趣味活動	月 9:00～12:00	会員
天満町	(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
	映画会	集いの場	第2火 映画会	会員
	舞踊	趣味活動	月 10:00～	会員
	相撲基句	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
天満町	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			
	ベタンク	介護予防	金 9:00～	会員

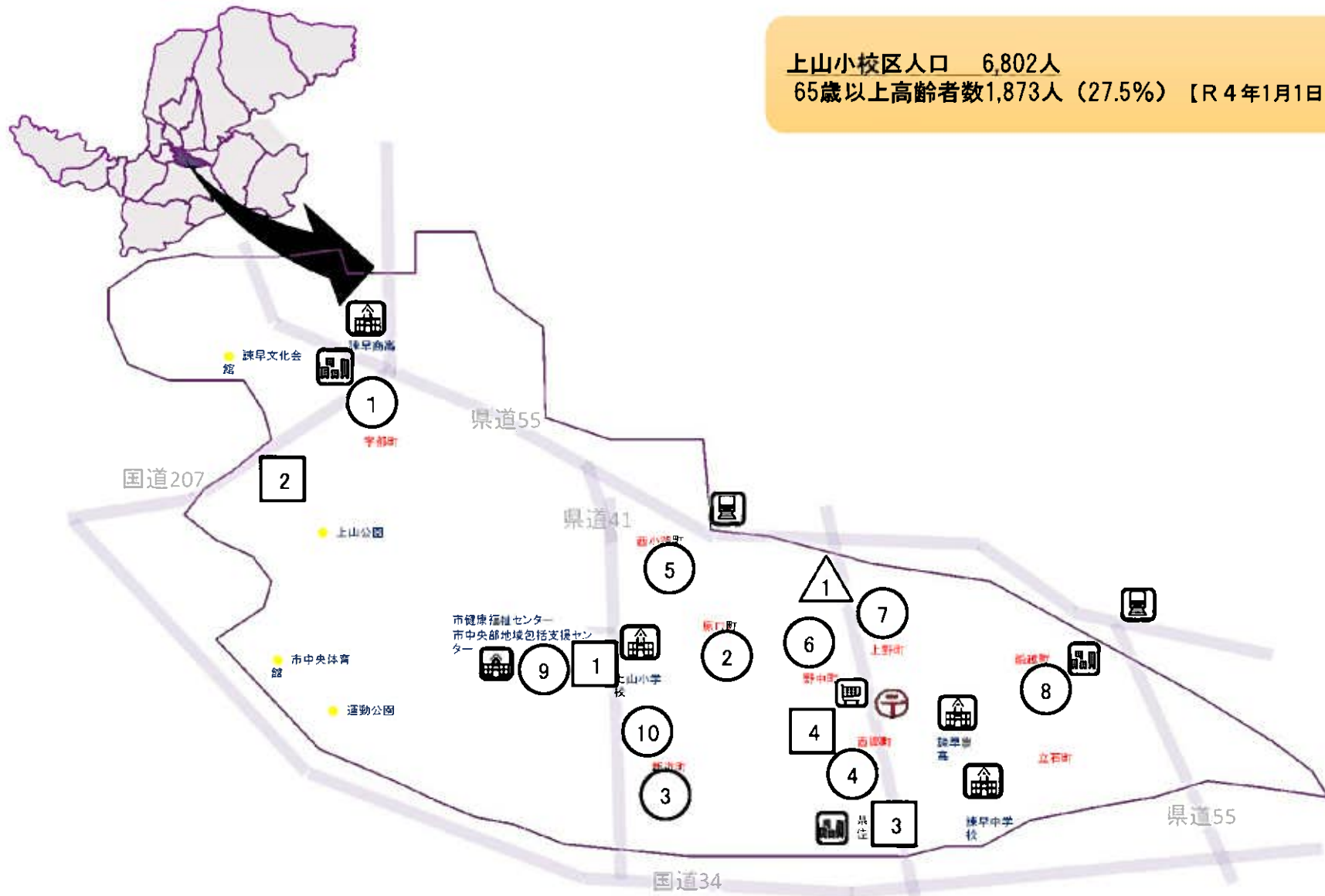
場所	名称	目的	内容	対象
日の出町	6 日の出町公民館			
	福寿会	老人クラブ	毎月15日	会員
	ふれあい いきいきサロン日の出	集いの場 介護予防	第2火 13:30～15:30 (利用者:100円 昼食300円) (ボランティア:100円、昼食300円)	町民
	サンライズ	介護予防	木 10:00～11:30 のんのこ体操	市民
	女子会	集いの場	町内女性防火部 町内行事協力 月1回集まりあり	町民
	福寿会踊り	老人クラブ	月 13:00～17:00	会員
	月見草	集いの場	第2月	会員
	華踊会	集いの場	火 10:00～12:00	会員
	パソコン教室	集いの場	火	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



上山小校区

○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 6,802人
65歳以上高齢者数1,873人 (27.5%) 【R4年1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
	市一般介護予防教室	介護予防	詳細は諫早市 地域包括ケア推進課へ	市民
	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	宇都公園			
	グランドゴルフ	介護予防	毎週土曜 9:00～	誰でも参加可
立石町	園田氏宅			
	立石町ふれあいサロン	集いの場	第2月 11:00～14:00	町民
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
	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	町民
	楽しか教室	介護予防	水 10:00～12:00	町民
	かたらんば原口	話し合いの場	毎月第3月曜日 10:00～	町民
新道町	③ 新道町公民館			
	あじさい	介護予防 集いの場	いきいきサロン 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～ 筋トレ・ラジオ体操・食事会	会員
	⑩ 社会福祉会館			
	上山小学校区介護予防と生活支援の語らふ場	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	上山小学校区住民関係者

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
	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	詳細は諫早市 地域包括ケア推進課へ	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
野中町	ふれあいサロン	集いの場	第2・4金 9:30～12:00	町民
	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	⑦ 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			
	グランドゴルフ	介護予防	毎週火曜日 午前中 ※雨天時中止	南地区 老連会員
	⑧ 船越町公民館			
上山小学校区	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
上山小学校区	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





令和3年度
介護予防と生活支援の語らん場
パネル展を実施しました



R3年度パネル展を実施しました

「語らん場」パネル展

介護予防と生活支援の「語らん場」パネル展を開催しました

《中央部》

集いの場	城見町	お茶の間サロン 城見	1
生活支援	城見町 本明町	移動販売の誘致	2
集いの場	宇都町	集いの場の新設	3
ミニ語らん場	西小路町	高齢者の見守り活動	4
集いの場	幸町	新規サロン立ち上げ	5
ミニ語らん場	厚生町	介護予防	6
語らん場	中央部地域	中央部地域語らん場	7

《北部》

集いの場 介護予防	下大渡野町	新規サロン立ち上げ	8
ミニ語らん場	小船越町	サロンでニーズ調査	9 10
見守り	西栄田町	声掛け巡回	11 12
語らん場	本野地区	本野地区語らん場	13
語らん場	堂崎町	むつみ会語らん場	14

《西部》

介護予防	多良見町	チェアヨガ体験会	15
介護予防	多良見町	グラウンドゴルフで介護予防	16
介護予防	多良見町	フロアカーリングの普及	17
生活支援	飯盛町 多良見町	生活支援ボランティア活動	18
その他	西部地区	普及・啓発・地域活動	19
介護予防	西部地区	介護予防教室	20
見守り	西部地区	地区社協訪問活動	21

《南部》

語らん場	有喜地区	有喜地区語らん場	22
集いの場	小栗地区	集いの場活動紹介	23
ミニ語らん場	小栗地区	小栗地区ミニ語らん場	24
語らん場	小野地区	小野地区語らん場	25
ミニ語らん場	小野地区	地域の活動	26
語らん場	森山地区	森山地区語らん場	27
その他	森山地区	活動紹介	28

《東部》

集いの場	長田地区	白原町いきいきサロン立ち上げ	29
介護予防 生活支援	長田地区	長田地区の取り組み	30
実態把握	高来地区	我が地区自慢	31 32
語らん場	小長井地区	支え合いの町づくり構想	33 34
その他	東部地域	東部地域かたらんばだより	35

城見町	お茶の間サロン 城見	集いの場
-----	------------	------

新たな集いの場

「お茶の間サロン 城見」

が立ち上がります！

令和4年4月～
サロン活動
スタート
予定！！

城見町すぐろくスタート！

北中校区
語らん場

H29年度～

城見町に
「地域の茶の間」を
作りたい！！

城見町
語らん場
ミニ語らん場

城見町語らん場メンバー
(町内会長、町内会役員、
老人会、民生委員、食改 等)で
地域の茶の間のづくりへ向けて、
話し合いを進めてきました！

町民
アンケートを
実施

R元年9月

「地域の茶の間」良い事
だと思う。
実現してほしい！
⇒市報と一緒にアンケート
結果を住民へ報告

まずやってみよう！としていた時に…

新型コロナ
ウイルス
感染症

集まりは
できない…

進めたいけど
今は話し合い
できないな…

1回休み

城見町
語らん場
ミニ語らん場
再開！

来年開設へ
向けて動き
出そう！

内容は参加者同士で
話し合いながら
決めていこう！

城見町

こうなったらいいな♪

高齢者だけでなく、こどもから高齢者まで
幅広くあらゆる世代で繋がっていきける

誰でも いつでも 集まる
団らんの場



北中校区
語らん場

R4年2月末開催予定

城見町語らん場の
取り組み状況を
発表しましょう！！



町内班回覧などで
お知らせ中！！

城見町 本明町	移動販売の誘致	生活支援
------------	---------	------

他町に来ている移動販売車の情報をキャッチした食改さん。

「城見町にも来てくれませんか」と直接交渉し、城見町にも来てもらうようになりました。



城
見
町

R3年2月～



車が入らない坂の上に住む方が利用しています。

「車の運転をしないので助かる」

「野菜や米は重いから助かる」

移動販売に
来てもらうように
なって**あ**りがたか～！

本
明
町

北中校区の介護予防と生活支援の語らん場をきっかけに、本明町にも広がりました！

R3年8月～



本明町は3か所に
来ていただいて
います

「車がないと買い物に行けない」「誰かに乗せてもらって買い物に行っている」



自分で見て買えるようになった



買い物をしながら
おしゃべりも弾みます♪
週に1度の
集いの場に
なっています

作成：諫早市中央部地域包括支援センター（0957-27-0730）

宇都町

集いの場を新設

集いの場

宇都町に 新しい集いの場ができました

宇都公園でグランドゴルフができるようになったばい!

毎週土曜日 9時～活動中!
子どもも他町の人どうぞ〜!

老人クラブだけでは難しいことも多いみたいだ...
よし、町全体でやりましょう!

自治会

協力

老人クラブ

会員も高齢になって、
今までの活動が
難しくなってきた...

宇都公園を使えるか
市に相談してみますね!

自治会だより
に掲載しますよ!

花植えは子ども会も
一緒にやりましょう!

色んな人に来て
もらうように
声かけるけん!

今までは車でしか
グランドゴルフに
行けなかったけど、
歩いて行けるよう
になった!

作成：諫早市中央部地域包括支援センター（0957-27-0730）

西小路町

高齢者の見守り活動

ミニ
語らん場

西小路町ミニ語らん場

高齢者の見**守**り活動を
広げたい！！



自治会長

西小路町の高齢化率 **39.2%**

高齢者の見守りどうしよう！？

自治会長、老人クラブ
会長、健全育成会会長、
サロン代表、福祉協力員

生活支援
コーディネーターが
語らん場や高齢化率に
ついて説明

語らん場参加
メンバーで
ミニ
語らん場

班長会で
ミニ
語らん場

上山小校区
語らん場で
発表・意見交換

班長さんにも協力して
もらいたい！

なぜ見守りが必要なのか
わかってもらいたい！

西小路町がこんなに
高齢者が多いなんて
知らなかった！

班長さんが代わる度に
周知をしていきたい！

班長会は毎月あるから、
班長会で話をしたら、
次の会議で班長さんに
意見を聞いたほうがいい！



班長会は情報を共有する場としていきたい！



幸町	新規サロン立ち上げ	集いの場
----	-----------	------

幸町ってどんな町？

語らん場ではこんな意見が出ています

人口が多い。
見守りや困り事の
把握をしやすく
したい。

広い地形だけど、
公民館は町の
端に1つ。
公民館に行けない
高齢者が多い。

マンションが
多い。
人付き合いが
あまりない。



まずは公民館で
サロンをやってみよう

老人会に
入っていない
人も来てくれたら
いいな

サロンの
名前は
堅苦しく
ないものが
いいね

何人来るか
分からないけど
まずは月1回
から始めよう

自治会に
入っていない
人も多いから、
民生委員が把握して
いる人は民生委員が
知らせよう

サロンは
令和4年7月～活動開始予定です！
幸町にお住まいの皆さん
お楽しみに♪

作成：諫早市中央部地域包括支援センター（0957-27-0730）

厚生町	介護予防	ミニ 語らん場
-----	------	------------

コロナに
負けない！

厚生町で 介護予防

歳をとっても
いつまでも
げんきで
いたい！

やってみよう！

介護予防の集いの場立ち上げへ向けて
ミニ語らん場で絶賛話し合い中！！

悩み①集いの場が何もない

厚生町は、老人会、婦人会、子ども会がない…
どうにかしてできないかな…



生活支援コーディネーターと一緒に
考えます！

介護予防（フレイル）の
ための集いの場を立ち上げる
のはどうでしょうか？

市の事業で活動支援事業
というものがあります。
活用してみませんか？

《ミニ語らん場での意見》

- ◆ 呼びかけても集まるかな…？
- ◆ まずは自分達だけでも始めてみて、他の町民にも声をかけて
広げていこう！
- ◆ 市介護予防DVD観てみた！⇒筋トレ、脳トレがいいかも！

悩み②集まる場所がない

厚生町は、公民館・集会場がない。どうしよう？？

《ミニ語らん場での意見》

- ◆ 町内会の総会で借りていた場所がある！
相談してみよう！
⇒コロナ禍で借用不可…

今すぐは難しい…

でもいつでも始められるように準備は続けていきましょう！

応援しています！

作成：諫早市中央部地域包括支援センター（0957-27-0730）

中央部 地域	中央部地域の語らん場	語らん場
-----------	------------	------

中央部地域の 語らん場

コロナ禍でも
感染予防対策をして
開催しています

あなたがお住まいの地域での
介護予防や生活支援の
取り組みを知っていますか？

コロナ禍でも歩みを止めずに
取り組みが広がっています

北中
校区



他地域の取り組みについて
情報交換を行い、
自分の地域の活動に取り入れよう！



上山小
校区



各町でできる介護予防や生活支援のための
取り組みを一步踏み出そう！



コロナ禍での介護予防に
ついて考え取組もう！

諫小
校区



下大渡野町

新規サロン立ち上げ

集いの場
介護予防

本野地区

ひまわり会

集い
介護予防

「語らん場」での協議を通して、
下大渡野町にも「いきいきサロン」を立ち上
げたい!!という声から、令和3年11月に立ち上
がったサロンです(๑)



お茶や軽食の準備も
みんなで行います♪



ボランティア、参加者の垣根
なく、会場設営も来た人が順
に行われています♪



無理なく、楽しく、長く続け
られるよう、参加者みんな
でアイデアを出し合われ
ています(๑)

本野節に合わせて楽しく身体
を動かします。ヨイショ!!



参加者のみなさん

問い合わせ先：諫早市北部地域包括支援センター（池） Tel0957-25-7030

小船越町	サロンでニーズ調査	ミニ 語らん場
------	-----------	------------

西小校区

小船越町一区いきいきサロン

ミニ語らん場

生活支援
～ニーズ調査～

No1.

小船越町で安心して住み続けられる『地域づくり』に取り組むために、60歳以上の方を対象に、自治会でアンケート調査を実施される予定です。アンケート内容をより充実させるために、いきいきサロンの利用者さんに現状をお聞きするため「ミニ語らん場」を開催されました。



アンケートの内容
※一部抜粋



山内会長から
趣旨説明

日常生活の困りごとについて

1. 買い物

- ⇒今のところ何とかできている
- ⇒急坂を上ったところに一休みできるベンチがあったらいいな



2. 食事

- ⇒男性も女性も自分で作っている人が多かった
惣菜を買っている人もいる
- ⇒買いに行くのが難しくなったら配食サービスを利用せんばかな..



3. 洗濯

- ⇒今のところ大丈夫



西小校区

小船越町一区いきいきサロン
ミニ語らん場

生活支援
～ニーズ調査～

No2.

日常生活の困りごとについて

4. 通院

⇒車の運転ができる人は困っていない

⇒免許証を返納した人は徒歩かバスで 行く

⇒バスの便利が悪く困る・・・

5. ゴミ出し

⇒年々困るようになってきた

⇒ゴミステーションが組み立て式なので、一番に捨てに行くことがなくなった・・・

6. 自分の病気や介護のこと

⇒一人暮らしだから、家で具合が悪くなったら、
と思うと心配・・・

⇒自分の体力に合わせて行動しているつもりだが、
年々衰えを感じている・・・



西小校区地区社協
辻会長より

小学生防犯ベル再活用について
白岩町や馬渡町で試験的に実施中
・高齢者が近所の人に「家で
ベルが鳴っていたら気がけて
欲しい」と依頼する
⇒地域みんなでつながりを持って
支え合っていこう!!



今後に向けて・・・

- ◇たくさん意見が出て、とてもいい会になった
- ◇出た意見を参考にアンケートを作り上げ、皆さんの期待に応えたい

問い合わせ先：諫早市北部地域包括支援センター（池） Tel0957-25-7030

西栄田町

声掛け巡回

見守り

中央西地区

声掛け巡回

見守り

「語らん場」での協議を通して、**No1.**
75歳以上の独居の方や高齢者世帯を対象にした見守り活動が始まりました。年に2回、春と秋に地域の環境調査も含めて、自治会役員で西栄田町全体を巡回されています(๖)

方法：西栄田町を北バイパスを境に2地区に分けて2日間かけて巡回。
自治会役員6名で、さらに2地区に分けて巡回。
対象：75歳以上の独居もしくは高齢者世帯。
※現在約30世帯を重点的に巡回



声掛け巡回の実績

- 第1回：令和2年1月
- 第2回：令和2年2月
- 第3回：令和2年10月 9日
- 第4回：令和2年10月28日
- 第5回：令和2年11月25日
- 第6回：令和3年11月26日
- 第7回：令和3年12月13日



巡回の様子

📢 住民からの反応 📢

一人暮らしの方は、訪問を心待ちにされている方が多く、「自治会から気がけてもらって安心」「今度はいつかな?と待ちました。」という声が聞かれました(๖)

中央西地区

声掛け巡回

No2.

見守り

西栄田町全体を巡回することで、地域の環境調査にも役立っています(๖)

樹木が街灯にかかっていて、夜間道路が暗くなるため、樹木の持ち主に剪定を依頼することもあります。⇒要望があれば自治会で剪定することも可能です。



街灯の電気が切れていることに気づき交換されました。



樹木が生い茂り、道路が暗くなり、危険な箇所を発見したら、必要な手立てを検討することにもつながっています。



自治会の役員会の方々も地域を回ること、自治会運営に活かせることも多く、今後も春・秋の年に2回は「声掛け巡回」を継続していく必要性を感じておられます(๖)

問い合わせ先：諫早市北部地域包括支援センター（池） Tel0957-25-7030

本野地区	本野地区語らん場	語らん場
------	----------	------

本野地区

語らん場

介護予防

本野地区の「語らん場」は身体は大事!!「**げ**んきな高齢者を増やすには・・・」というテーマで開催しています(๑)

会の様子



参加者からの意見

- ◇鶴亀会の活動を観て、老人クラブに参加したくなった
- ◇本野地区の活動を知れてよかった
- ◇本野町には班ごとにいきいきサロンがある
⇒上大渡野町でも、もう一か所サロンを増やしたい!!
- ◇下大渡野町に令和3年11月からいきいきサロンを立ち上げます!!(ひまわり会(๑))

地域活動に出かけて交流することでフレイル予防。出かけた先で身体を動かすと、より元気になる!!
これからも本野地区に元気な高齢者が増えるよう、みんなで頑張っていきましょう(๑)

「語らん場」の内容

◇報告

「本野地区語らん場」と「地域包括ケアシステム」について説明

◇本野地区の介護予防の取り組みを動画で紹介

- ☼湯野尾スマイル会(いきいきサロン)
- ☼鶴亀会(下大渡野町老人クラブ)

鶴亀会



スマイル会(๑)

問い合わせ先：諫早市北部地域包括支援センター（池） Tel0957-25-7030

堂崎町	むつみ会語らん場	語らん場
-----	----------	------

西諫早地区

むつみ会
～堂崎町第一・二老人クラブ～

語らん場

地域把握

西諫早地区全体の「語らん場」で、小さい単位での「語らん場」開催の希望が多く聞かれました。

堂崎町第一・第二自治会合同老人クラブ「むつみ会」にお邪魔して「語らん場」を開催しました。

「語らん場」の内容

◇報告

「語らん場」と「地域包括ケアシステム」について説明

◇ダイアグラムを用いて…

- ①介護予防
- ②生活支援
- ③集いの場
- ④見守り

自分たちの地域について意見交換



会の様子



参加者からの意見

◇顔見知りの関係性においてちょっとした生活支援はすでにできている

◇支援を必要としている人はたくさんいると思うが、知らない人に声をかけるのは難しい

やってみよう!

自治会や他の組織と充分に話し合いたい!!

助け合いの仕組みづくりを考えるために「語らん場」があるんだね…

よろしくお願いします

今後も「むつみ会語らん場」にご協力ください😊



問い合わせ先：諫早市北部地域包括支援センター（池） Tel.0957-25-7030

多良見町

チェアヨガ体験会

介護予防

とも いき
共に呼吸を合わせ、生き活きと…
『チェアヨガ』～体験会～

ボランティア養成講座「茶の間カフェ」



実技も交えた楽しい研修会！ 地元でも頑張ってください！

講師は、作業療法士の宮崎先生。
『茶の間カフェ』は、ボランティアに興味や関心を持つ皆さま方の「地域づくりのきっかけに…」と、3回シリーズで、開催されています。内容としてはサロンなどで、すぐ活用ができるように、実践的な脳トレやレクリエーションが学べます!!

その中で、紹介があった**『チェアヨガ』**を「ぜひ、サロンの皆さんと体験したい!」との御相談が…SCがマッチングをして、R3年7月27日に体験会を行いました。シーサイド1区公民館での活動を紹介させていただきます!!

『チェアヨガ』体験会！



ヨガは普段、無意識に行っている呼吸を意識しながら…自分自身の**心と体と魂**を結びつけます。もとは、牛と牛を繋いでおく**『棒』**「くびき」が語源だそうです!!



最初は、正しい呼吸法と椅子での姿勢を…



常に呼吸を意識するのだ。
『全集中!!』



清々しく、心身リフレッシュ!!

当日の公民館内は、蒸せるような暑さと窓からは、蟬の鳴き声が…
 チェアヨガ体験会は、90分!(休憩含む)呼吸や動作を意識して、心と体と**対話**すること、不快な気持ちがリラックス。皆さまからも「気持ち良かったね」との感想が!!
『激しい運動だけが運動ではない』と、SC自身も、大変勉強になりました!!

問合せ先: 諫早市西部地域包括支援センター 電話: 0957-43-3330 (担当: SC北原)

多良見町

グラウンドゴルフで介護予防

介護予防

グラウンドゴルフ活動！



ホールインワン賞

★ ボールをクラブで打ち、ホールポストにホールイン！最少打数を目指して、コースを回ります。ホールインワンは【一打】の扱いです！！

『語らん場』で、多良見町は市内でも競技者が多く、活発に活動していると聞いておりました。今年度は、協会役員のMさまから大会見学のお誘いを受けて、4大会の取材に伺いました！「本日の最高齢は94歳！」「私はもうすぐ89歳」など…年齢を感じさせないプレーの数々に驚きながら、皆さまの活動状況やグラウンドゴルフの魅力について、密着取材をさせて頂きました！！



にしへ 東と…縦横無尽に！！

R3年度『新人研修会！』



32名の新人さんが参加。頑張ってください！

多良見町GG『協会長杯』



当日は77名が参加！ホールインワンも多数！

『レディース杯！』



41名の女性プレイヤー、男性陣は応援です！

『老人会連合』主催大会！



12団体61名が参加。皆さまとてもハワフル！

多くの方が「健康の為！」と、楽しみながらプレーされる姿に感動致しました。また、大会ではホールインワン基金（100円）があり、県協会を通じて、車椅子等の寄贈で『社会貢献』!! 皆さま、これからも元気で頑張ってくださいね!!

問合せ先：諫早市西部地域包括支援センター 電話：0957-43-3330（担当：SC北原）

飯盛町
多良見町

生活支援ボランティア活動

生活支援

生活支援ボランティア

飯 盛 町

有償ボランティア団体 【地域共生助け合い隊】

地域の住民同士が、共に助け合う…
共生社会を目指した活動を、112名のメンバーで、取り組まれています。
また、コロナ禍『特有』の珍しい相談も積極的に、対応されています!!



《デイ車両提供式》



《買い物の同行支援》



《ゴミ捨て支援》

地域の社会福祉法人施設『特養いいもり』より、日中にデイサービス車の提供を受ける体制が整い、活動の幅が広がったそうです!!

コロナ禍で、ご家族の
帰省が難しく…



ご家族の代わりに『お墓参り』や実家に置いてある車のバッテリーあがり防止の為、定期的に『エンジン掛け』などの御相談も増えています!!

多 良 見 町

多良見民間ボランティア ゴミステーション 【T・M・V・G】

多くの地域で、ゴミステーションの鉄蓋が重くて開け辛く「手を挟みそう…」などの声が聞かれます。多良見町の男性有志が立ち上がり『**軽量型ゴミステーション**』を製作されました!!



《製作スタート》



《パーツの組立》



《害獣除けネット張り》

リーダーSさんの設計図を基に、男性4人で**試行錯誤**をしながら、無事に完成。蓋の開閉は…軽々です!!
まずは、デモ設置を行い、皆さまの御意見を聞いていくそうです!



僕たちは地域の
(元・現)自治会長
や民生委員です!



第1回
完成!

材料費は…
約9,000円!

既存のゴミステーションに
連結をして使用致します!

問合せ先: 諫早市西部地域包括支援センター 電話: 0957-43-3330 (担当: SC北原)

西部地区	普及・啓発・地域活動	その他
------	------------	-----

地域に！



「広く周知したい！」と…
紹介・イベント案内の
資料作成などで、
お手伝い！

県内外へ発信



SC取材の写真や記事などを…
メディアへも情報提供！
また、研修会での資料
協力なども！

勉強会

写真

講話

動画

紹介した活動以外にも、お手伝いできる
ことがあるかもしれません!! まずは、
「〇〇で協力して欲しいんだけど」と…
お気軽に御相談下さい!!

**けい発・普及に、
地域活動を全力応援！**

SCは、皆さまの地域活動を色んな形で、サポートしております!!

「住民さんに知ってほしい!」とチラシや勉強会の資料作成。また、広報誌用の写真提供やメディアとの連携、他団体さまとのマッチングなど…

今後も皆さまの**地域づくり**や**活動推進**に向け、SCも協力させていただきます!!

マッチング



他団体との交流を通じて、
活動推進のヒントに、
互いに情報共有!

動画上映会！



自・他団体の活動状況を仲間と共有。
「良い刺激になった」と好評です!!

問合せ先：諫早市西部地域包括支援センター 電話：0957-43-3330（担当：SC北原）

西部地区

介護予防教室

介護予防

あの場所で、仲間と続ける介護予防！

R3年度『諫早市介護予防教室』

西部圏域
4ヵ所

諫早市は、**フレイル**（虚弱）予防の為、元気な内から参加ができる介護予防教室を開催。対象者は65歳以上で、場所は市内20箇所の公民館など。そして1年間を通じて『筋トレ』『脳トレ』『手ばかり栄養』『ロ（くち）トレ』の4教室を学びます！今回「池下公民館」参加者の皆さまが、地域のサロンで「体操などを続けたい！」との思いに、保健師とSCで協力をさせてもらっている活動を御紹介いたします。



『池下公民館』



『飯盛ふれあい会館』



『久山町公民館』



『たらみ会館』

①【教室参加者の御意見！】

参加者の皆さまから「教室が3月で終わった後は、どうしようか!？」などの声がありました!そこで…



②【アンケートを実施!】

Q.運動を続けたいですか?

A. 続けたい (8回答/8人)

Q.1人でしますか? 皆としますか?

A. 皆で運動をしたい (8回答/8人)

Q.どのように活動しますか?

A. サロンで続けたい (8回答/8人)

※「1人で、続かない」との御意見が多数!!

③【池下サロンで活動紹介!】

サロンの皆さまに筋トレ教室の様子をご紹介しました!!

「健康の為に、皆で頑張ろう!」とサロンの中で、運動などを実施していくようになりました!!



仲間となら頑張れる!…と

④【サロンの中で運動などを…】

《11月のサロンより実践》

今後の活動については…R4年1～3月開催『ロトレ教室』の活動も取り入れるように、皆さまと協議をしていく予定です!

「サロンの仲間」と一緒に、介護予防を目指します!!



まずは、冊子を参考にしながら…

問合せ先: 諫早市西部地域包括支援センター 電話: 0957-43-3330 (担当: SC北原)

西部地区	地区社協訪問活動	見守り
------	----------	-----

いつもの声掛け、元気な笑顔で！

～西部圏域～
『地区社協』の訪問活動！！

独り暮らし高齢者の皆さまが一堂に集い、楽しく交流を図る…
『1人暮らし高齢者の集い』しかしコロナ禍の為に、令和2年度に引き続き、残念ながら中止となりました。

そして、今年も各地区社協ごとに、記念品の贈呈を企画！！
日頃の民生委員・福祉協力員さん達の「訪問活動」に合わせ、素敵な贈り物を届けられました！！

また『飯盛地区社協』は毎月の「民生・児童委員」定例会後にお弁当をお届け！そして『真津山小校区社協』では、令和4年3月頃に〇〇を、お届け予定。「お楽しみに！」とのことです。

令和元年『喜々津地区社協』
～ひとり暮らし高齢者のつどい～



コロナ収束と『つどい』再開を願って…

新米贈呈。初物で長寿を！



喜々津地区

心

丸ボーロ。優しい味が好評！



多良見西地区

優

去年は、お菓子詰め合わせ！



真津山小校区

声

町内NPO法人のお菓子贈呈！



多良見東地区

笑

町内のお店と連携、お弁当！



飯盛地区

温

温

温

present for you

問合せ先：諫早市西部地域包括支援センター 電話：0957-43-3330（担当：SC北原）

有喜地区

有喜地区語らん場

語らん場

有喜地区

介護予防と生活支援の語らん場

H29スタート

有喜地域で出来る助け合い活動や地域の強みを知り、今後の取組について語りました。



～有喜地区の現状～

人付き合いの良さがあ、助け合
いで支えられている

高齢化率が高く (R2.4月: 40%)
認知症も多い

膝や腰痛を訴える方が多く、ヘルパー
の支援 (掃除) を受ける方が多い

地域に見守る力が
ある反面、専門職
への相談が遅れが
ちになる傾向あり

～10年後に向けた課題は?～

「見守り⇒気づき⇒つながり」の
仕組みがあれば安心!

認知症の増加に対し「予防」や
「共生」のための活動が大切!

介護予防を意識した活動が大切!

R1.8 (第7回)



見守り班

第7回語らん場後に、今後の活動を進めるために各町から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

た



介護予防班

R1.11 (第8回)

見守り気付きのポイントチラシを作成し、全世帯配布。



近所同士の見守りの意識を高めて、異変に気付いた時は報告してもらい、つなぐ体制を作りたい

誰でも認知症になる時代。勉強会や認知症予防、認知症チェックが必要。



R3.11 (第12回)



寸劇「認知症の人と家族の会話」

認知症サポーター養成講座を受けよう!



認知症の当事者や家族の気持ちを理解しサポーターの役割を考えよう



諫早市南部地域包括支援センター 連絡先 0957-35-2887 朝長麻衣

小栗地区

集いの場活動紹介

集いの場

地域の活動紹介 集いの場(小栗地区①)

平山団地サロン (R3.6.8)



坂の街なので免許返納後の
買い物や受診が困るね。

坂の団地

おしゃべりや
笑いが一番!!



栗面寿いきいきサロン (R3.7.7.)

駄森地区や競技場地区にも
サロンがあったらいいね

七夕飾りを作成しました



扇町いきいきサロン(R3.6.22)

坂の中の団地の為運転で
きなくなった時の外出が
不安・・・



体操や料理、おしゃべ
りを楽しんでいます

小ヶ倉サロン(R3.10.25)

地域の絆



乗り合いタクシーが
通ってくれば助か
るね

いきいきサロン市住栗面 (R3.6.24)



週に1回絵手紙やゲームを楽し
んでいる。高齢化率や独居率が
高く見守りや声掛けが必要な方
が多い。



チェックリストを実施して、3名の方
が市の介護予防事業に参加されました

祭

江戸時代から続く「5人
組」で祭りや行事を行って
いる

散歩、グランドゴルフ、ラ
ジオ体操で介護予防に取り
組んでいるよ!



諫早市南部地域包括支援センター 連絡先 0957-35-2887 朝長麻衣

小栗地区	小栗地区ミニ語らん場	ミニ語らん場
------	------------	--------

ミニ語らん場（小栗地区②）

①ひばりが丘ミニ語らん場
R3年10月15日 いきいきサロンで開催

テーマ「地域で安心して生活を送る為に自分ができることを考える」

生活のちょっとした困り事は住民
同士の支え合いで解決しよう！



物忘れが出たり、身体が
弱った時どうしたらいい
の？



引きこもり予
防・孤独死予防

仲間づくり

老人会
サロン
地域活動

生きがい
社会参加

安心安全な街づくり

介護予防・
認知症予防

☆ウォーキング
☆グランドゴルフ
☆散歩の途中の声かけ・見守り
☆若返りサークル

★住み慣れた地域で
自分らしく、いつまでも生き生きと暮らしていきたい★

②鷺崎町ミニ語らん場
R3年11月30日 鷺崎町ことぶき会で開催

「鷺崎町困りごとよろず相談窓口」
語らん場後にスタートしました

自分たちの地域で出来る助け
合いと仕組み作りについて



もっと生活に即した身近
な相談はないのかな？

- ・具体的な相談内容を周知する必要がある
- ・車の返納も考えているが、バスの便が悪
いので躊躇している
- ・運転できなくなったら買い物や受診はどうしよう
- ・乗合タクシーやバスがあればいいのに…



諫早市南部地域包括支援センター 連絡先 0957-35-2887 朝長麻衣

小野地区	小野地区語らん場	語らん場
------	----------	------

小野地区① 介護予防と生活支援の語らん場

★何もかもいっぺんにはできない・・・
できそうなことから取り組もう！★



友愛訪問

第1回 (H30.10)
地域で出来る助
け合い活動を把
握しよう

米作りを通して高齢者の
団結が強い

手伝っていることや手伝え
ることは？



話し相手

お裾分けや差し入れ

第2回
(H31.1)：今後
の活動に活か
せる地域の強み
は？

ちょぼら隊
があるよ

2025年問題への関
心と助け合いの精
神を高める活動が
大事

明日は我が身!!

い



第3回語らん場で意見
が多かった「ごみ捨て
支援」を小野全体での
取り組みとして次回の
語らん場で話し合お
う！

第3回 (R1.7)
地域の実状を知
り活動を起こす

ごみ出し以外の困り事の項
目もアンケートに入れたら
どうかな



第4回 (R1.10)
ゴミ捨て支援



有償ボラン
ティア

第5回 (R1.12)
実態把握と周知、
他地区の紹介



小野地区全体
約100名

第6回 (R2.11)
アンケート実施
に向けて意見を
まとめよう！



台風の際は避難所に持っ
て行く物リストを渡し
て回りました。



第7回 (R3.3)
アンケート結果
を基に語らん場



第8回 (R3.10)
アンケート結果
の住民への周知
について
5年後、10年後も
安心して地域で
生活を送る為に

アンケートの結果
今すぐ有償ボランティアの必要は
ないが、必要になったら利用した
い方が半数おられた。



地域資源集語らん場だより



ラジオ体操で
世代間交流



諫早市南部地域包括支援センター 連絡先 0957-35-2887 朝長麻衣

小野地区	地域の活動	ミニ 語らん場
------	-------	------------

小野地区② 地域の活動



認知症予防についての講話と体操の指導を受けました (R3.5.20)

小野島は公民館活動が活発です。

おつごろう
クラブ



小野島町

老人会

つぼみ
会

満会



本日は田中歯科より歯科衛生士さんに来てもらい、お口の健康について学びました (R3.6.7)

やまびこサロン(長野)



小野地区老人会会長会 (R.3.7.6)

語らん場の案内をさせていただきました



一般介護予防教室(京方)

介護予防を意識した取り組みを検討

1年を通して筋トレ、脳トレ、ロトレ、手ばかり栄養の教室があります (R3.4~R4.3)

ミニ語らん場(黒崎町老人会 長楽会) (R3.12.15)

困りごとの支援は近くに住む子供に頼むことができる。

横のつながりがある。女性の出番が多く活躍している。



黒崎町ほたるサロンには、来年より、地域の施設(あいのわ)が、奇数月に体操を指導しに来てくれる。効果が見られたら老人会でも取り入れたい。



諫早市南部地域包括支援センター 連絡先 0957-35-2887 朝長麻衣

森山地区	森山地区語らん場	語らん場
------	----------	------



森山地区①

介護予防と生活支援の語らん場

H29
スタート

第1回～森山地区で出来る助け合い活動を見直そう～



第2回～森山地区の強みを知ろう～

顔見知りや近所の人に頼まれれば支援は出来るよ。



地域の仲間づくりが当たり前の
こととしてあり助け合いがある

第3回～森山地区で何から取り組む～

第4回～具体的に何から取り組む～



子供たちは高齢者にどうあって
ほしいのかな？
アンケートをしたら
うだろうか

ど



集いの場で
困りごとを把握
したらどうか

第5回～自治会に分かれた話し合い～

歩いて行ける距離で、ひなたぼっこ
をしたりお茶してしゃべれる場が
ほしいという声がありました。



田尻でミニ語らん場を
しようと思ってる。
将来有償ボランティア
を作りたい！！

第6回～問題の緊急度・重要度～

第7回～2025年に向けた集いの場づくり～

廃材を再利用してベンチ
を3脚作って高齢者が集
まる場所に置きました。

第8回～老人会やサロンでの集いの場インタビュー結果報告～

～空き家を利用した集いの場づくり
への思い～

空き家を使って縁側のような雰囲気の
班毎の集いの場ができないかな

第9回～『集いの場』参考にしたいこと今後取り組みたい事～



集いの場
インタビュー報告

買い物支援

ボランティアやリーダー
の育成が必要

施設の協力

森山は人間関係、
絆は出来ている

諫早市南部地域包括支援センター 連絡先 0957-35-2887 朝長麻衣

森山地区	活動紹介	その他
------	------	-----

森山地区② 活動紹介

さくら会

～県立諫早東高校の生徒さんと世代間交流～



折り紙での交流
折りたたみクッション、保冷バックのプレゼントが
ありました。



～絵トレ～

フレイルについても学びました



小原サロン

参加者募集中



パンフレット
を作成し住民
さんへ配布し
ています。

仲間が少なくなっ
てきた…大勢の方
が楽しいね



自主グループ (峠地区)

10人ほどの仲間と野菜や花の苗
を植えたり収穫したり、漬物を漬
けたりして農業を通じた交流を
行っています。
収穫した野菜や花は、もぎたて市
に出荷します。



生涯現役！生きがい！
安否確認！

峠サロン

坂の中腹に家がある方が
多く、足が弱ったらゴミ出
しや買い物ができなくなる
不安があります。
現在、ヒーフルの買い物支
援があり助かっています。



コスモスサロン

クリスマス会など
を行い、地域の方
との交流や趣味活
動を楽しんでいま
す。



い
井

手ログランドゴルフ



週に3回足が弱らないように参加しています

諫早市南部地域包括支援センター 連絡先 0957-35-2887 朝長麻衣

長田地区

白原町いきいきサロン立ち上げ

集いの場

かたらん場 長田地域の その後…その1



長田地域では令和2年度に、
「小豆崎町」「白木峰町」
「長田町」「高天町」「白原町」
の5自治会で「ミニ語らん場」を開
催しました！中でもコロナ禍におい
てサロン立ち上げに至った「白原
町」の経過をご紹介します！

白原町

令和2年10月20日 第1回ミニ語らん場実施！

白原町に「いきいきふれあいサロン」を立ち上げてはどう？

支援者となる
「あかね会」
のメンバーも
65歳を超える。
私達も含め、
元気で居たい！



なかなか外に
出る機会のない
年長者の方に
とって、外に出
る機会になって
ほしい！

コロナも落ち着いてきたし、
早く立ち上げたい！！

令和3年10月9日(土)
白原町いきいきサロン立ち上げ！



問い合わせ先：諫早市東部包括支援センター 電話：0957-32-6556
(担当：生活支援コーディネーター 伊東)

長田地区	長田地区の取り組み	介護予防 生活支援
------	-----------	--------------

かたらん場 長田地域の その後…その2



コロナ禍の影響で、自治会単位で開催するミニ語らん場のその後の話し合いを再開するには厳しい状況が続きましたが・・・
他にも長田地域ではこんな動きがあります！

介護予防のDVDを
定例会に取り入れ、
会の中で体操する
時間を設けました！

長田町 長友会老人クラブ



市の介護予防教室を
きっかけに・・・

「元気な町御手水町」で
介護予防を続けていきたい！と
参加者からの
声上がり、
「わらいの広場」が
立ち上がりました。

長田地域の
介護保険事業所より、
「地域の方々の
お手伝いをしたい！」

との声上がり、
・移送のお手伝い
・サロンや老人会等での
レクリエーションの
サポートが実現しました。



一人一役！！
皆で続ける介護予防は自
分だけでなく周りのみん
なも元気にします！！

問い合わせ先：諫早市東部包括支援センター 電話：0957-32-6556
(担当：生活支援コーディネーター 伊東)

高来地区	我が地区自慢	実態把握
------	--------	------

か~~た~~らん場 高来地域の その後…その！

「我が地区自慢」を開催しました！！

令和3年4月から高来地域47自治会長様に各自治会ごとの状況を聞きました。

<聞いた内容>

- ・自治会ごとの世帯数（独居、高齢者2人暮らし同居等）
- ・行事（祭り、掃除、スポーツ大会、こども会等）
- ・人材（協力的な人や決まった時間にウォーキングしてる人等）
- ・その他、地域独自で行っている取り組み等

Q：なぜ話を聞いて回ったの？

A：これまでの語らん場では、あまり「困り事」が出てこなかった。
…ということは、すでに高来町では「地域の支え合い」があるの
かもしれないと考えたからです。

目的

- ・すでにある地域の良さを再認知する。
- ・他地域の良い所を知ること、今後活かす。

参加者より

我が地区自慢 後の感想

コロナ禍が影響し、
高齢者が集まる事を
懸念している。
集まらなくても良い方法
はないか…

15時になったら、
おやつ時間に
ラジオ体操を自治会の放送で
流したらどうかな♪
家に居ながら
出来ないかな♪

元々、繋がりや隣
近所のやり取りが
多い自治会である。
集いの場を立ち上
げ、地区が集う事
も今後、検討して
いかなければなら
ない！

やっと2年前のアンケート結果を
住民みなさんに報告しました。
アンケート結果からいくと、
買い物や移動の声が上がっていたので、
また今後検討していく。

問い合わせ先：諫早市東部包括支援センター 電話：0957-32-6556
(担当：生活支援コーディネーター 伊東)

かた~~ら~~ん場 高来地域の 続き…その2

「我が地区自慢」を開催しました！！

我が地区自慢の実際

ご紹介！

カテゴリー	草刈り	集いの場・サロン	老人会	ゲートボール	グラウンドゴルフ	おすそ分け	定例会	同年寄り	気の合う仲間の会	声掛け	自治会レクリエーション	隣近所の繋がり	災害時の協力	町民体育祭	見守り	決まった時間にウォーキング	祭り	婦人寄り	公民館掃除	地区独自の行事	畑で井戸端会議
自治会名																					
〇〇	★	★	★		★		★	★						★			★		★		
△△△	★						★		★			★		★			★		★		
〇〇	★	★	★	★	★	★		★		★				★	★		★		★		



参加者の感想

ここに参加頂いている方は、ほとんどが地域のリーダー的存在であると思うので、地域をひっぱっていかなくてはならないと思います！

コロナ禍でも工夫をこらした
サロンを紹介します

お家でサロン

公民館に集まれなくても…
コロナが落ち着いて再開した時に
答え合わせをしよう♪
菓子と脳トレ等のプリントを届け
お家でサロン開催！

いきいきサロン月曜会

お弁当配達

会話や見守りにも繋がり、
住民さんの安心に繋がりました

上与いきいきサロン

問い合わせ先：諫早市東部包括支援センター 電話：0957-32-6556
(担当：生活支援コーディネーター 伊東)

小長井 地区	支え合いの町づくり構想	語らん場
-----------	-------------	------



小長井地域語らん場15回目

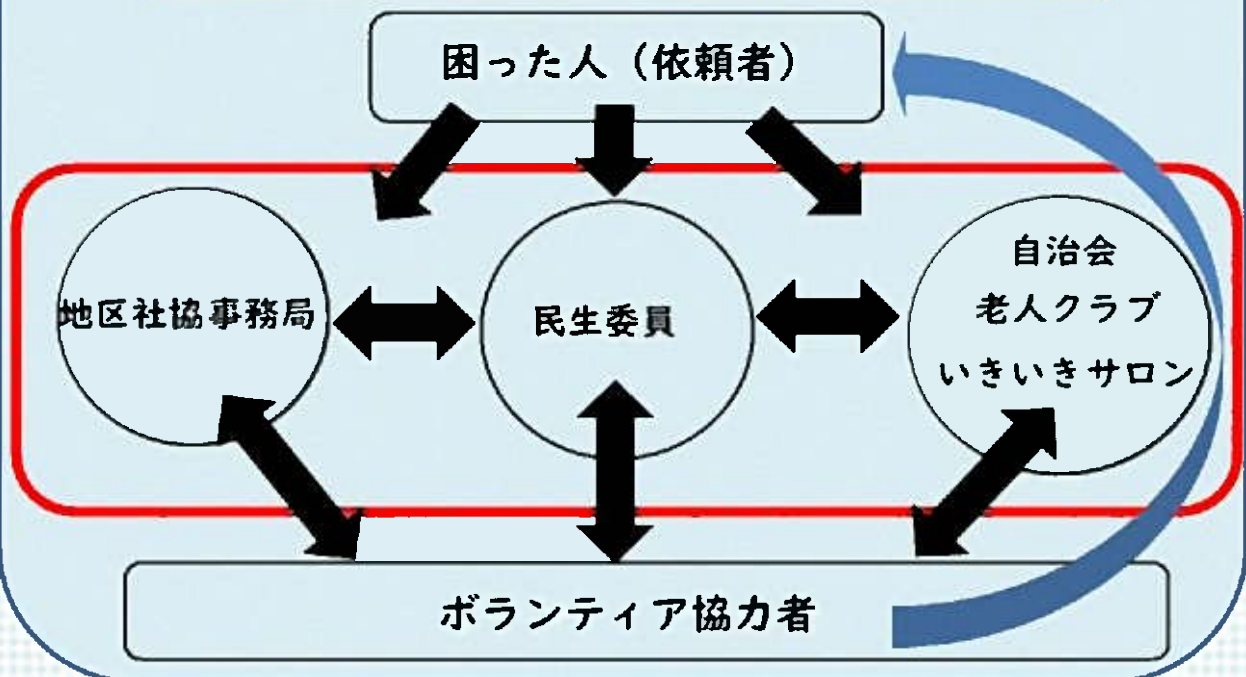
テーマ：①「支え合いの町づくり」の構想を考える

<支部長より提案>

- ・語らん場の中で「みんな助け合おう！」という意見が出た。
- ・では、まずその「しくみを考えよう！」
- ・「2025年問題」だけでなく、**私達が実際10年後、15年後に困りごとが出てくるのではないかと？**
今、この仕組みを考えるのは、**将来の自分たちのためでもある。**
- ・小長井地区の特性として、**個人的なリーダーがすすめるのではなく、組織としてやっていこう！**
- ・人が変わっても、次の人に**引き継いでいける**様な組織にすれば、**長続き**できるんじゃないか？



<「支えあいの町づくり」構想図>



問い合わせ先: 諫早市東部包括支援センター 電話: 0957-32-6556
(担当: 生活支援コーディネーター 伊東)

語らんば 小長井地域の その後…その2

テーマ：②

「今後の事を具体的に決めて行くには、どうしたらいいか？」
について、活発な意見交換、協議が行われました！！

自治会別の**現状**というのをまず**把握**する。

自治会ごとで違う所もあると思う。

若い人達が住んで居る所もあると思うし、自治会長、老人会長、民生委員とか集まって老人クラブの状況とか今の現状を知りたい！！

まずは・・・

「**地区ごとの語らん場**」をしたらいいんじゃないかな？



参加者より

賛成！！まずは・・・

「**自治会ごとの語らん場**」
を開催しよう！

そこで、各地区の皆さんに

「語らん場」

「小長井地域の支え合いの体制作り」
を浸透し理解をして頂いてから
次のステップへ…**決定！**

支部長もおっしゃったように

ひとつの**支え合いの組織**を作って、後々**長く**続けていけた方がよいはなかろうかい。

我々も間違いなく年を取っていく。

だからきっと、「**ピシャっとした組織があって助かったね**」と思う日が来るんじゃないかなろうかい。

みんなで一緒に**前向きに検討**していけたらいいと思います。

問い合わせ先：諫早市東部包括支援センター 電話：0957-32-6556
(担当：生活支援コーディネーター 伊東)

東部地域	東部地域かたらんばだより	その他
------	--------------	-----

東部地域

かたらんばだより**更新**しました！

Q、「かたらんばだより」って何？

A、**地域資源集**です！！

(地域の情報を**み**える化したものです)

Q、「どんな内容が載ってるの？」

A、地域にある、老人クラブ、いきいきサロン、自主グループ等の公民館活動や、ゲートボール、グラウンドゴルフ、介護予防教室などの地域活動の日時、場所が載ってます！

住民のみなさんからの要望にお応えし、

東部地域

(長田地区・高来地区・小長井地区)
の**商店の協力情報**も**盛り込みました！！**

○訪問カット可能な理容室

美容室

○食品や日用品の配達可能なお店

○移動販売

など、東部地域には住みやすい

地域づくりに協力的な商店が

沢山ありました！

諫早市ホームページ

「**高齢者ささえあいネット**」

でもご覧いただけます。

遠方にお住まいのご家族

の方も、是非

ご利用ください！！

問い合わせ先: 諫早市東部包括支援センター 電話: 0957-32-6556

(担当: 生活支援コーディネーター 伊東)