

地域資源集

語らん場だより

問い合わせ先 北部地域包括支援センター

令和4年3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



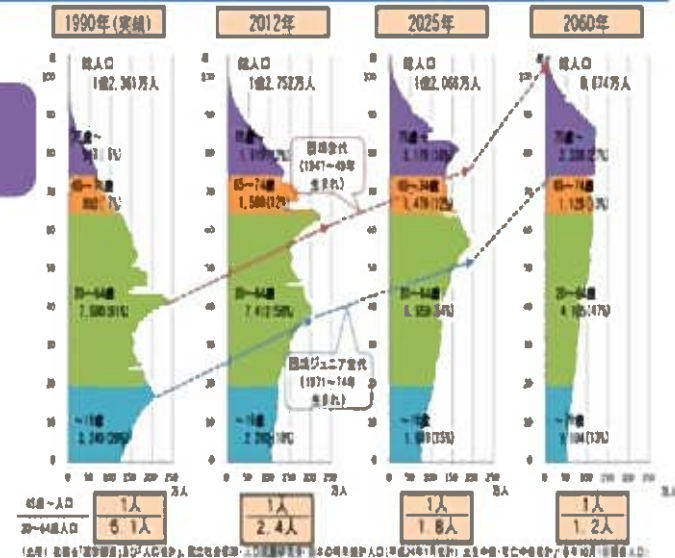
今後の課題

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

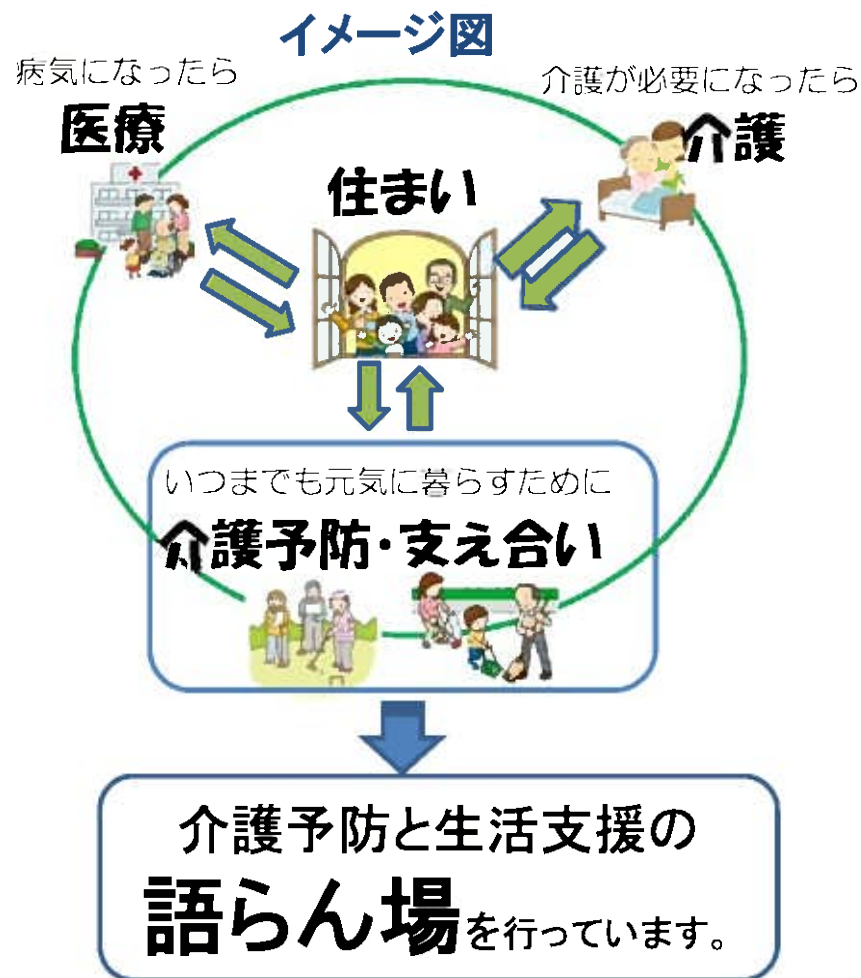
介護の専門職の人手不足

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



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



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



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。

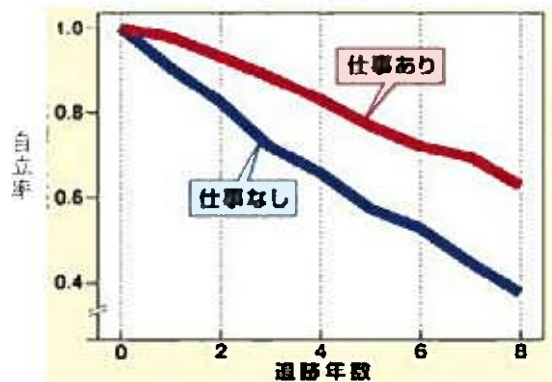
問8

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？

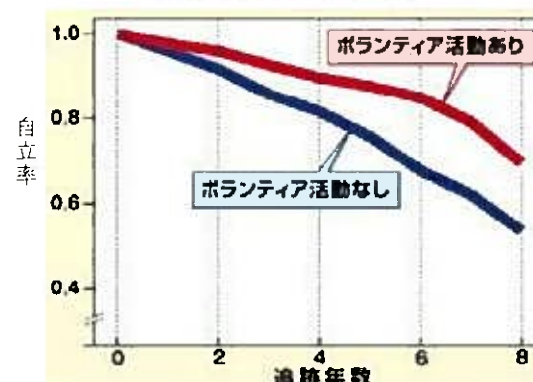
答.

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。

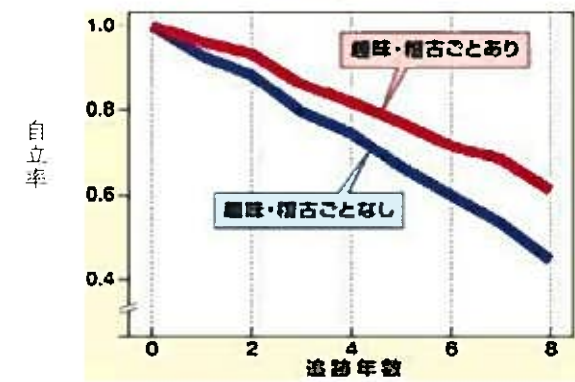
仕事の有無と 自立率



ボランティア活動 の有無と自立率



趣味や稽古ごと の有無と自立率



(出典) 第3回次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会(平成24年1月)資料1



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 三部寺 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

選挙小地区人口 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
【選挙小地区高齢者の31.5%】
【H30年4月1日】

選挙小地区は、選挙市の中心部であり、アーケードをはじめ、市役所や銀行なども多く、高齢者の参加からみれば利便性が高い地域との特徴を見いだしました。以前の本書の調査が多かったことにより、防災意識も高い地域である。



次ページに、内容をまとめています

地図の番号を表します

地区	名称	目的	内容	対象
選挙小地区	1 老人クラブ有明会	老人クラブ	介護予防の体験等	会員
	あもぼうサンデーズ	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	
	2 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	
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		
六町	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		
八坂町	老人クラブ友愛会	老人クラブ		
	どがんしよつと会	見守りネットワーク		
坂町第二	ふれあい いそいそサロン	介護予防 集いの場		
	20日えびす	集いの場	暇に 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。

※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。



北部

⑤西諫早小校区

⑥本野地区

⑦西諫早地区(真城中校区)

⑧中央西地区(御館山小校区)



北部

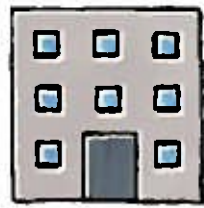


⑥本野地区
P.59～P.60
＜トピック＞
P.22湯野尾スマイル会
P.23本野町
「いきいきサロン」の取り組み

⑥御館山小校区
P.65～P.67
＜トピック＞
P27.西栄田町の取り組み

⑥真城中校区
P.61～P.64
＜トピック＞
P.24白岩町西部自治会
ワンコインサービス
P.25白岩町西部自治会
元気コール
P.26堂崎第3自治会
「堂3手伝い隊」

⑤西諫早小校区
P.55～P.58
＜トピック＞
P.20ほっこり山川
P.21中尾町
介護予防生活支援協議会



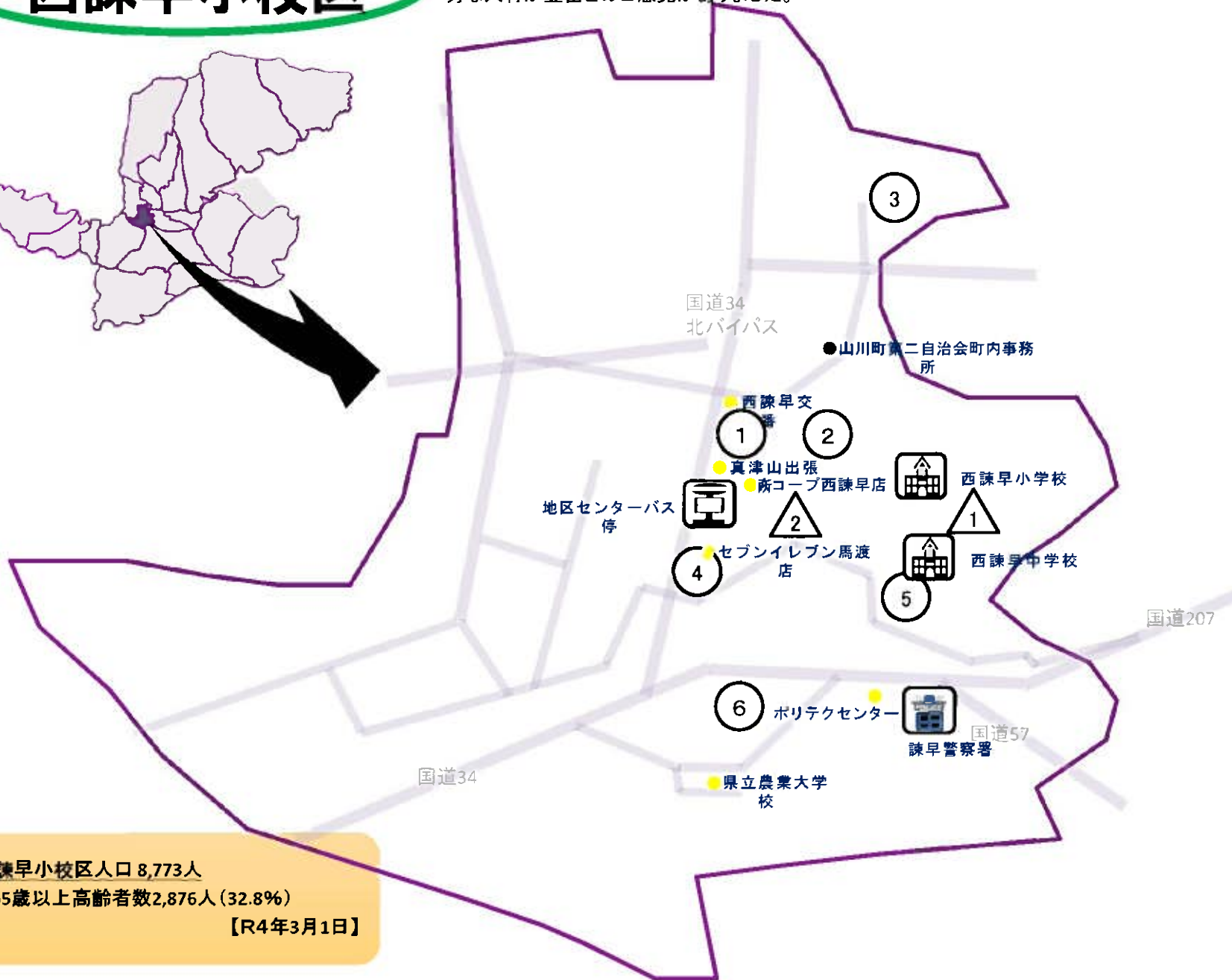
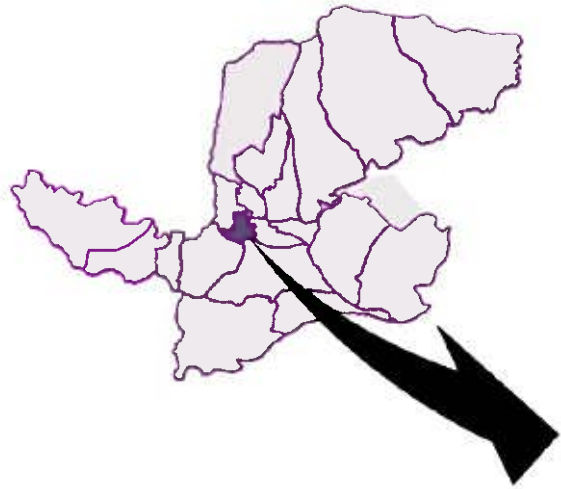
北部の語らん場の経過



地区名	語らん場が開始した年	話し合われた内容
西諫早小校区	平成28年開始	地域活動の情報共有をしながら、各地区の動きを進める。
本野地区	平成29年開始	元気な高齢者を増やすための取り組みを始めよう。
中央西地区 (御館山小校区)	平成30年開始	地域活動の情報共有をしながら、各地区の動きを進める。
西諫早地区 (真城中校区)	平成30年開始	西諫早地区の現状を共有し、地域特性に応じた取り組みを進めよう。

西諫早小校区

西諫早小校区は、約45年前にできたニュータウン地区で、同じ世代の方が同じようにライフイベントを過ごされてきました。公民館活動など地域活動が活発な地域です。『語らん場』の参加者からは定年退職後の優秀な人材が豊富とのご意見がありました。



西諫早小校区人口 8,773人
65歳以上高齢者数2,876人 (32.8%)
【R4年3月1日】

場所	名称	目的	内容	対象
山 川 町	① 西諫早公民館			
	西諫早小学校区 語らん場	介護予防と生活支 援体制整備	地域の実状にあった介護予防・ 生活支援体制整備のあり方を検 討する協議の場	住民 代表等
	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
	自主サークルが54団体 ある	介護予防 交流・教養	詳細は西諫早公民館 (26-1500)へ	市民
	② 山川町公民館			
	ふれあいいきいき サロン山川	交流・介護予防	第1火 13:30～15:00	高齢者
	清友会	老人クラブ	第2月(隔月)	会員
	ほっこり山川	家族会	家族介護の経験のある方、現在 家族の介護をされている方の 交流の場 第2土 10:00～11:30	希望者
	見守り隊	高齢者の見守り・ 防災		町民
	井戸端	交流・介護予防	第3木	町民
	そうめん流し ウォーキング	世代間交流	毎年8月・毎年11月	町民
	地区センターバス停			
	病院への送迎サービス	通院支援	和仁会病院・西諫早病院・ たけさこ整形外科・宮崎病院へ 送迎バス運行	市民
Aコープ西諫早店				
無料配達サービス	買い物支援	対象者 1 4000円以上購入 2 70歳以上の方は2000円以上 購入 3 妊娠中の方 対象商品 冷凍食品・アイス・生花等溶ける もの、潰れやすい物は対象外	Aコープ全員	

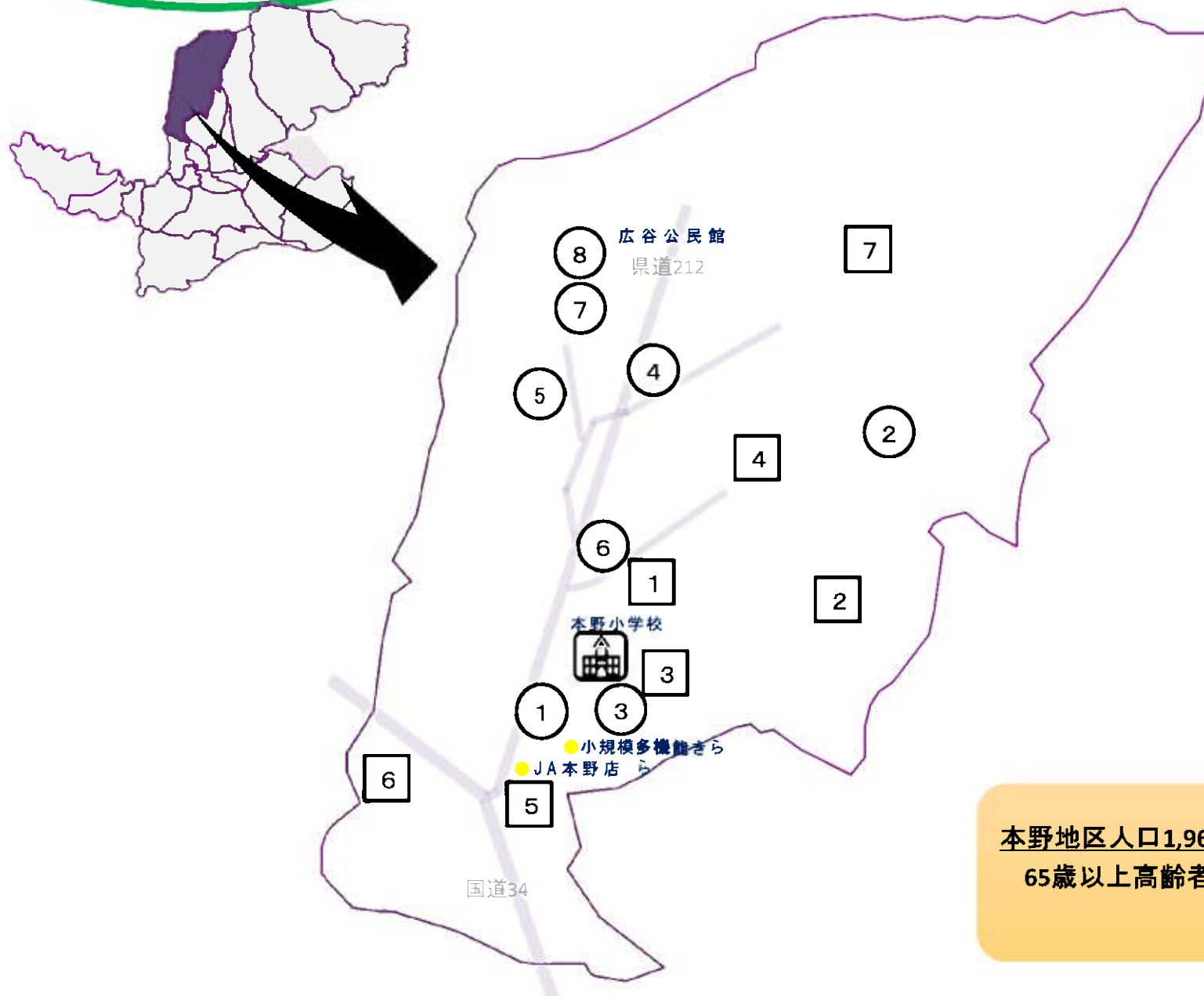
場所	名称	目的	内容	対象
中 尾 町	3) 中尾町公民館			
	中尾町介護予防・生活 支援協議会	介護予防・生活支援 の体制づくり	役員会 毎月15日	町民
	中尾町介護予防 健康体操	介護予防	毎週金 10:00～12:00	町民
	中尾町介護予防 いきいき健康体操	介護予防	毎週水 10:00～12:00	町民
	いきいきサロン中尾	交流・介護予防	第1・3水 13:30～15:30	高齢者
	笑みの会	交流・介護予防	第1・3金 13:30～15:30	高齢者
	瑞祥会	老人クラブ	第2月 10:00～12:00	会員
	みつみ会	介護予防	舞踊	市民
	小すずめ会	介護予防	舞踊	
	ひまわり会	介護予防	舞踊	
	瑞福会	介護予防	舞踊	
	生命の貯蓄体操	介護予防	健康体操	
	スポーツ吹き矢	介護予防	吹き矢	
	健康ヨガ教室	介護予防	ヨガ	
	岳鐘会	教養	詩吟	
	一歩塾	教養	書道	
	パソコン教室	教養	パソコン	
馬 渡 町	4) 馬渡町公民館			
	わかば会	交流・介護予防	第1土 13:00～15:00	町民
	いきいきサロン馬渡 (9番地自治会)	交流・介護予防	第2木 10:00～11:30	町民
	いきいきサロン馬渡 (第一自治会)	交流・介護予防	第1火 10:00～11:30	町民
	馬渡町5番地 ふれあいサロン	交流・介護予防	第4水 10:00～12:00	町民
	白寿会	老人クラブ	第2水(定例会) 13:30～16:00 第3水(女性部会)13:30～16:00	会員 市民
	白寿会 のんのこ体操	介護予防	第1水 13:30～15:00 のんのこ体操	
馬渡町防犯パトロール	高齢者の見守り・ 防災	1回/月 夜間に巡回	町民	

場所	名称	目的	内容	対象	
馬渡町	馬渡町防犯パトロール	高齢者の見守り・防災	1回/回 夜間に巡回	町民	
	西鎌早高齢者見守りプロジェクト ～防犯ブザーの活用～	高齢者の見守り	小学生が使わなくなった防犯ブザーを希望される高齢者に無償で貸与する。近所の方にブザーが鳴ったら訪問して欲しいと直接依頼する。	馬渡町9番地住民	
	セブンイレブン馬渡町				
	 無料送迎サービス	買い物支援	運行日: 火、水、金、日10:30出発 セブンイレブン馬渡店からAコープ西鎌早店まで送迎し、帰りは自宅前まで送迎	周辺住民	
	うまっち	向こう三軒両隣の 支え合い活動	・生活支援 ・交流会(4回/年)	馬渡町6・7番地住民	
	鎌早市ゲートボール場				
	西鎌早田地第2公園				
	白寿会グランドゴルフ	介護予防	月・水・金 午前中	会員	
小船越町	5. 小船越町公民館				
	ふれあいサロン 小船越1区	交流・介護予防	第3木 9:30～12:30	町民	
	明朗会	老人クラブ	毎月10日 10:30～	会員	
	自主サークル	介護予防・教養	小船越町公民館に掲示	市民	
	6. 小船越町第二公民館				
	小船越町2区 ふれあいサロン	交流・介護予防	第2水 10:30～12:30	町民	



本野地区

本野地区は、同居率が高く、地縁もあり、生活支援はあまり必要としない人が多い。
地域の人と交流する場を求めている人が多く、「語らん場」で2025年をみずえた集いの場について協議することで、新たな動きが生まれた。



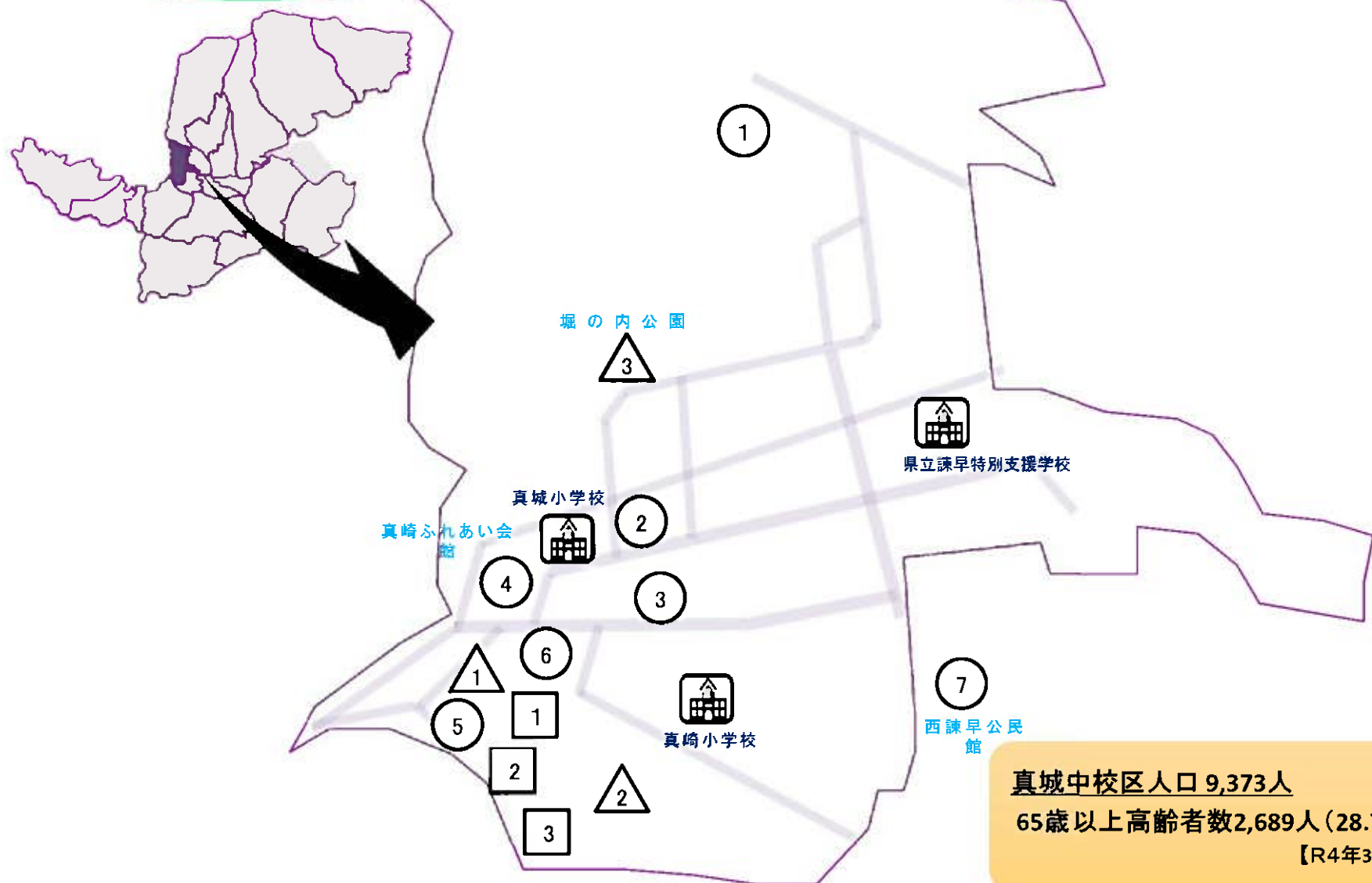
本野地区人口1,966人
65歳以上高齢者数836人(42.5%)
【R4年3月1日】

場所	名称	目的	内容	対象
本野地区	① 本野ふれあい会館			
	本野地区語らん場	介護予防と生活支援の体制整備	地域の実状にあった介護予防、生活支援体制整備のあり方を検討する協議の場	住民代表等
	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
	自主グループ(11団体)	介護予防交流・教養	※詳細は本野ふれあい会館(26-0270)へ	市民
	乗り合いタクシー	生活支援移動支援	大野⇒ふれあい会館 8:00 9:00 10:00 ふれあい会館⇒大野 11:40 13:40 広谷⇒ふれあい会館 7:50 8:50 9:50 ふれあい会館⇒広谷 11:40 13:40	住民
	本野ふれあい収穫祭	世代間交流地域活性化	毎年11月開催	
	JA本野支店			
	JA暮らしの宅配便	買い物支援	カタログから選択 ・購入金額4000円以上送料無料 ・4000円未満は送料500円	JA組合員
	本野小学校			
	本野夏祭り	世代間交流	毎年8月開催	市民
本野町	2 柳谷公民館			
	柳谷サロン	交流・介護予防	水 月1回(不定期)	高齢者
	3 彦城公民館			
	① ついたち会	介護予防・交流	毎月1日	班員
	琴川構造改善センター			
	② 琴川サロン	介護予防・交流	毎月23日	高齢者
	大野集会所			
	③ 大楽金(サロン)	介護予防・交流	毎月15日開催	高齢者
	谷川集会所			
	虹の会(サロン)	介護予防・交流	10月～2月 第2日 14:00～	高齢者
小規模多機能きらら				
長生会	老人クラブ	毎週月	会員	

場所	名称	目的	内容	対象
富川町	④ 本明川ダム建設対策協議会集会所			
	老友会	老人クラブ		会員
上大渡野町	④ 帯田・二股公民館			
	ふれあいサロン二股	介護予防・交流	第2・4金 9:00～16:00	高齢者
上大渡野町	⑤ 円能寺公民館			
	上大渡野町ふれあいサロン	介護予防・交流	第4金 13:30～15:30	町民
	⑥ 上大渡野公民館			
福寿会	老人クラブ	第1火	会員	
下大渡野町	⑦ 古場公民館			
	自主サロン	介護予防・交流	3～4回/月	集落の20世帯
下大渡野町	⑥ 下大渡野町構造改善センター			
	鶴亀会	老人クラブ	毎月20日	会員
	ひまわり会(サロン)	介護予防・交流	第2金 10:00～12:00	高齢者
湯野尾町	⑤ 郷の内集会所			
	また会おう会	介護予防・交流	木 10:00～12:00	班員
湯野尾町	⑦ 湯野尾町集落センター			
	湯野尾スマイル会	介護予防・交流	第2火 10:00～15:00	町民
	福湯会	老人クラブ		会員
ちゃんぼん会	令和3年度語らん場 ・交流 で休止を確認	毎月15日 9:00～16:00 食堂から注文した、ちゃんぼんを 食べて語る	仲間	

西諫早地区 (真城中校区)

西諫早地区は、約40年前にできたニュータウン地区です。自治会の加入率が高く、公民館活動など地域活動が活発な地域です。『語らん場』の参加者からは、何か新しいことを始めようとする、一緒にやってくれる仲間がいる、という意見がありました。



真城中校区人口 9,373人
65歳以上高齢者数 2,689人 (28.7%)
【R4年3月1日】

場所	名称	目的	内容	対象
破籠井町	① 破籠井町公民館			
	若松会	老人クラブ	1回/月 例会	会員
	破籠井町 いきいきサロン	交流・介護予防	第3日 10:00~11:30	町民
	そうめん流し	世代間交流	8月 子供会と合同	町民
	百手祭り	世代間交流	毎年1月 熊野神社	町民
白岩町	2) 白岩町公民館			
	白友会	老人クラブ	第1金	会員
	白岩西部 いきいきサロン	交流・介護予防	第4火 10:00~12:00	高齢者
	若返り体操サークル	介護予防	第2月 10:00~11:30 のんのこ体操	市民
	いきいきサロン 白岩北部	交流・介護予防	第1土 10:00~11:30	高齢者
	白岩西部自治会			
	白岩西部 ワンコインサービス	生活支援	利用料:100円(実費負担あり) 9:00~17:00(日曜以外)	町民
白岩西部元気コール	見守り支援	利用者・家族の同意の上、毎日定時に民生委員の携帯にワンコールしてもらい、連絡無き場合は民生委員が安否確認実施		
西鎌早高齢者見守りプロジェクト ~防犯ブザーの活用~	高齢者の見守り	小学生が使わなくなった防犯ブザーを希望される高齢者に無償で貸与する。近所の方にブザーが鳴ったら訪問して欲しいと、担当の民生委員から依頼し、見守り協力員を探す。	白岩町西部自治会 高齢者	
真崎町	3) 真崎町公民館			
	真友会	老人クラブ	毎月10日	会員
	真崎町若返り 体操クラブ	介護予防	第2・4土 13:00~15:00 のんのこ体操	市民
	真崎町いきいきサロン	交流・介護予防	第3火 13:00~14:45	高齢者
	4) 真崎ふれあい会館			
真崎団地ふれあい サロン	交流・介護予防	第3木 13:30~16:30	高齢者	
市介護予防教室	介護予防	詳細は鎌早市 地域包括ケア推進課へ	市民	
津水町	5) 津水町公民館			
	尚寿会	老人クラブ	1回/2ヶ月 定例会	会員
	△ 津水町公園			
	津水町・真崎団地 老人クラブ合同 グランドゴルフ	介護予防	月・水・金(AM)	会員

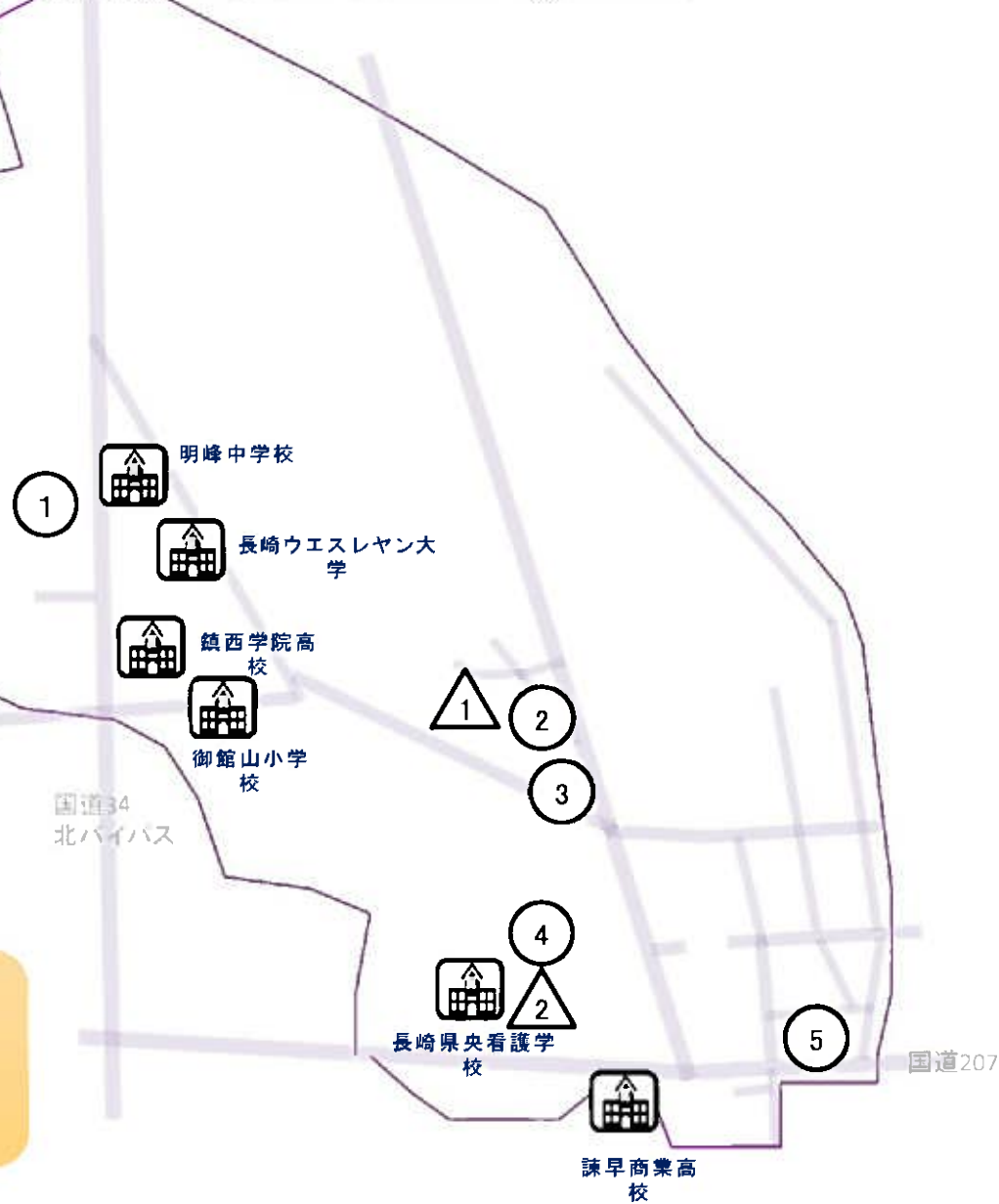
場所	名称	目的	内容	対象
堂崎町	① 個人宅			
	地域の寄り合い所 「めだか」	交流・介護予防	季節の行事・囲碁・将棋・脳トレ・ 俳句・コーラス・パソコン塾・ 新鮮野菜・パンの販売・ めだかの学校	市民
	△ 西鎌早団地第1公園			
	堂崎町老人クラブ合同 グランドゴルフ	介護予防	火・木 9:00~12:00	会員
	白岩町西部自治会 グランドゴルフ		水・金 9:00~12:00	町民
	② 堂崎第二集会所			
	むつみ会 (堂崎第1・2自治会合 同)	老人会	第1水 9:30~掃除 10:00~例会	会員
	堂崎むつみ会	介護予防	第2・4土 13:00~15:00 のんのこ体操	市民
	堂崎第2 ふれあいサロン	交流・介護予防	第1土 10:00~11:30	高齢者
	③ 花俣集会所			
お違者クラブ	交流・介護予防	第1金 13:30~15:30	高齢者	
堂崎町	6) 堂崎町第3自治会公民館			
	もみじ会	老人クラブ	第1金 13:30~	会員
	堂三いきいきサロン	交流・介護予防	第2金 13:30~15:00	高齢者
	若返り健康体操	介護予防	第1金・第4日 13:30~14:30 のんのこ体操	市民
	詩時の会	教養	第1・3木 10:00~12:00	町民
	カラオケ	交流・介護予防	第2・4木 14:00~16:00	
	女性卓球クラブ	介護予防	木 13:30~15:30	
	男性卓球クラブ	介護予防	火・金 18:00~20:00	
	民謡クラブ	教養	月 14:00~16:00	
	囲碁クラブ	教養	第2土 10:00~	
堂三手伝い隊	生活支援	日常生活の困り事に無償で対応		

場所	名称	目的	内容	対象
山 川 町	⑦ 西諫早公民館			
	白岩東部ふれあい サロン	交流・介護予防	第1月 10:00~12:00	高齢者
	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
	西諫早地区語らん場	介護予防と生活支 援の体制整備事業	地域の実状にあった介護予防、 生活支援体制整備のあり方を検 討する協議の場	住民代表等
堀 の 内 町	△堀の内公園			
	真友会 (真崎町老人クラブ) グランドゴルフ	介護予防	3回/週	全員



中央西地区 (御館山小校区)

御館山小学校区は、諫早駅周辺の利便性の高い地域と、坂道が多く足腰が弱くなると生活が難しくなる地域が混在しています。高台の地域には新興住宅地があり、若い世代が増えてきています。
元気な高齢者が多く自治会活動や介護予防活動が盛んな地域です。
「語らん場」の参加者からは介護予防活動がたくさんある地域なので、活動内容をさらに工夫すると、元気な高齢者がもっと増えるのではないか、という意見が出ていました。



御館山小校区人口 9,287人
65歳以上高齢者数 2,327人
(25.1%)

【R4年3月1日】

場所	名称	目的	内容	対象
西栄田町	① 西栄田町公民館			
	アカシア会	老人クラブ	毎月10日 定例会 月・木 9:00～12:00 グランドゴルフ・ベタンク練習	会員
			第2・4土 10:00～12:00 カラオケ	
			第1・3土 10:00～12:00 舞踊	
			土 13:30～15:30 太極拳 お手伝い隊 会員同士のちよっとした お手伝い活動	
	三味線教室	趣味 教養	火 10:00～	町民
	沖縄三線		火 13:00～、19:30～	
	太極拳	健康増進	土 13:30～	町民
	3B体操教室		水 20:00～ 金 10:30～	
	なでしこ西栄田	介護予防	水 10:00～12:00 のんのこ体操	市民
いきいきサロン西栄田	交流・介護予防	第4月 10:00～12:00	高齢者	
声掛け巡回	高齢者の見守り 町内パトロール	西栄田町を2地区に分け、月替わり で1回/月訪問しながら、町内のパト ロールを実施	町民	
栄田町	② 栄田町公民館			
	栄寿会	老人クラブ	毎月15日	会員
	市介護予防教室	介護予防	詳細は諒早市 地域包括ケア推進課へ	市民
	男の料理教室	介護予防	・毎年4月に募集・途中参加可	町民
	コーラス	教養	第1・2・3木	
	パソコン	教養	随時 1～2回/月	
オカリナ	教養	金 2～3回/月		
栄田町	③ 栄田町第2公民館			
	いきいきサロン栄田		第2・3・4火	町民
	栄田町若返り 体操サークル	介護予防	第2・3・4火 のんのこ体操	市民
	カラオケ教室		第1土 女性が中心	町民
踊り		第1・2・3水 13:00～ 女性が中心		

場所	名称	目的	内容	対象
栄田町	△ 栄田児童公園			
	栄田町三世代交流会	世代間交流		町民
	歳神社 秋祭り	世代間交流		
永昌町	④ 永昌町公民館			
	五日会	老人クラブ	毎月5日 定例会	会員
	若返り体操サークル 永昌クラブ	介護予防	火 のんのこ体操	市民
	いきいきサロン永昌	交流・介護予防	第1・2・3火	高齢者
	踊り	教養	月	市民
	日本の叙情歌を歌う会	教養	第1・2・3金 10:00～	
永昌町	△ ゲートボール場			
	五日会 グランドゴルフ	介護予防	金 10:00～	会員
	⑤ 永昌東町公民館			
いきいき会	交流・介護予防	役員会1回/月 第2金 定例会1回/2ヶ月	高齢者	
三世代交流	世代間交流	いきいき会を中心に企画・開催 (もちつき会等)	町民	





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！！！！

城見町すぐらくスタート！

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

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！！



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！

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り なって**あ**りがたか～！

本明町

R3年8月～

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！

「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



本明町は3か所に
来ていただいています



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
-----	---------	------

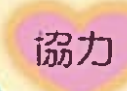
宇都町に 新しい集いの場ができました

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！
子どもも他町の人もどうぞ～！



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！



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！

自治会だよりも
載せますよ！

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！



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

サロンの
名前は
堅苦しく
ないものが
いいね

老人会に
入っていない
人も来てくれたら
いいな

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♪

幸町に
サロンが立ち上がり
ます

ただいま話し合い中！

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 やってみよう！

歳をとってもいつまでも
げんきでいたい！

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～

No.1.

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） Tel.0957-25-7030

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、**No.1.**
 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(๕)

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(๕)

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(๕)

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(๕)

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☺

会の様子



「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)

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☺)

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☺



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。



会の様子

「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



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

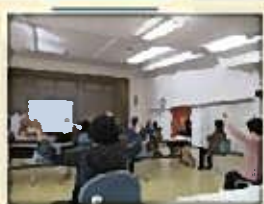
多良見町

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、蝉の鳴き声が…
 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**するごとに、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【-3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)

多良見町	フローカーリングの普及	介護予防
------	-------------	------

スティックフローカーリング

～ Stick Floor Curling ～



★目標は『大会』開催です!



フローカーリングとは？

多良見町元釜地区の自治会長Eさんが「**高齢者も楽しめる新しいスポーツが作れないか?**」との思いから、製作されたオリジナル競技です。デッキブラシ状のスティックを片手に、キャスター付きの木製ストーンをお互いに弾き合い、点数を競い合うゲーム!! 「**老若男女、誰でも楽しめる室内競技**」と、評判が広がっていき希望されるサロンや老人会で、体験会を実施中。あるサロンでは、「**カーリングを導入したら新たに参加者が増えたよ!**」との声も…皆さま、気軽に楽しめるフローカーリングを体験しませんか!?

たのしく笑って「介護予防」巡り!





GO!



多良見町元釜サロン



多良見町家友会と和会



多良見町ほほえみの会



多良見町中里サロン



諫早が丘高等特別支援学校
・シーサイドI区シニアと交流会



多良見町木床2区サロン



多良見町笑和会



青葉台ひまわり会

🏆 = 活動導入!

🌟 = 検討中!

NEXT 体験会!!

- ・多良見町(緑風会)
- ・暮々津団地・九尾2区
- ・飯盛町池下地区
- ・若葉町 など…

体験会後に、用具を作ったよ!

残念、製作中!

フローカーリング普及の為、西部包括が、用具1セットを借りています。ゲーム内容はチーム戦(1~3人)で、1ゲーム約5分です!

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)

- 17 -

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

多 良 見 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!!

す
み
慣
れ
た
地
域
の
為
に

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!



1月完成!

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

講話



PR



写真



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々な形で、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！

西部圏域
4ヵ所

R3年度『諫早市介護予防教室』

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人では、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きようになりました!!



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…



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り、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⇒つなぎ」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



介護予防班

た

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、つなく体制を作りたい

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!!



駒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



栗面寿いきいきサロン (R3.7.7.)

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



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

安心安全発掘づくり

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ましょう★

②鶯崎町ミニ語らん場
R3年11月30日 鶯崎町ことぶき会で開催

「鶯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

手任っていることや手伝えることは？



第2回 (H31.1)：今後の活動に活かせる地域の強みは？

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

米作りを通して高齢者の団結が強い

話し相手 お掃除や差し入れ

ちよぼら隊があるよ



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



第4回 (R1.10) ゴミ捨て支援

有償ボランティア

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

第5回 (R1.12) 実態把握と周知、他地区の紹介



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。

小野地区全体 約100名



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。



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



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)

一般介護予防教室(京方)

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よう～



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ある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

施設の協力

ボランティアやリーダーの育成が必要

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
あいました。

～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





ハ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	カテゴリー																				
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月

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
-----------	-------------	------

語らんば
小長井地域のその後...

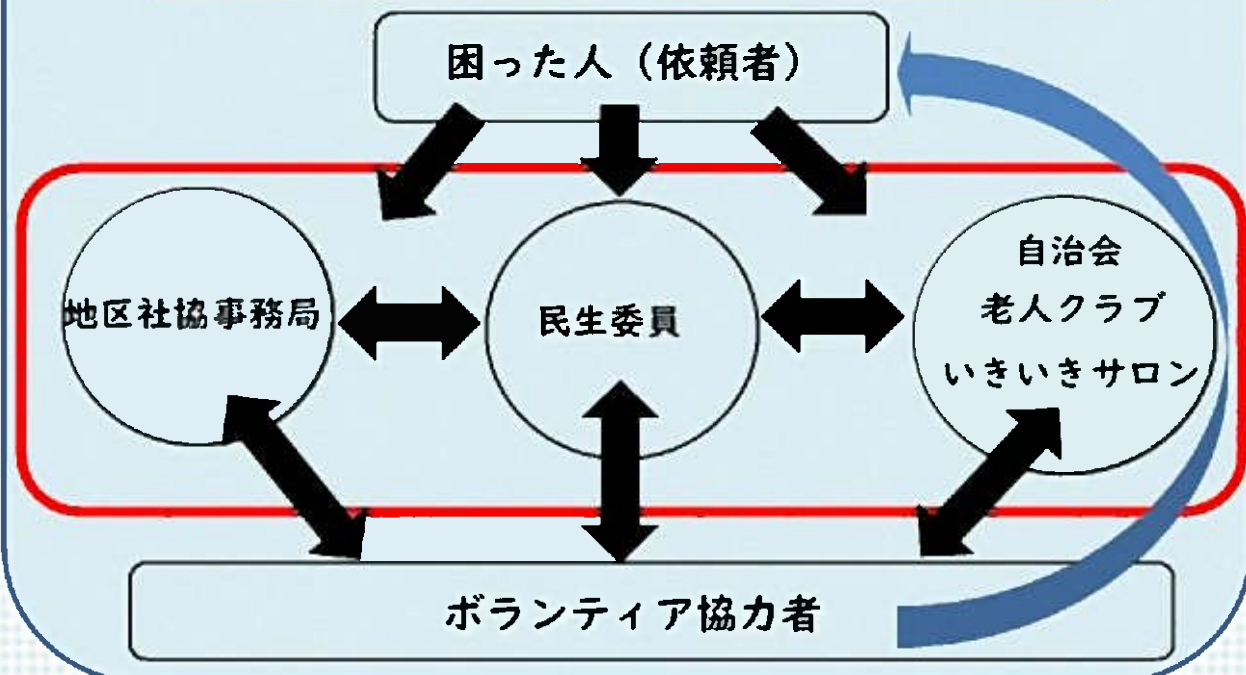
小長井地域語らん場15回目
 テーマ：①「支え合いの町づくり」の構想を考える

<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」だけじゃなくて、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
うはなかろうかい。

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つて助かったね**」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)