

令和4年度 介護予防と生活支援の地域づくりフォーラム パネル展

～私たちの地域はこんなことに取り組んでいます！～



R4年度パネル展を開催しました

「介護予防と生活支援の地域づくりフォーラム」パネル展

《集いの場》

中央部	諫早小校区	四ヶ町シニアサロン	1
中央部	諫早小校区	八天町 語らん場会	2
中央部	諫早小校区	幸町ふれあいいきいきサロン	3
中央部	上諫早小校区	本明町 平松神社 語らん場会	4
中央部	北中校区 (北諫早小校区)	お茶の間サロン 城見	5
北部	西諫早小校区	ほっこり山川	6
西部	多良見西地区	元釜活き生きサロン	7
西部	真津山小校区	地域の寄り所「ほっこりん」	8
西部	真津山小校区	若葉町ふれあいサロン	9
西部	真津山小校区	久山台シニア会 活動	10
南部	森山地域	新しい集いの場ができました♪ なごみの会	11
南部	小栗地区	しゃべりば喫茶えん川	12
南部	小栗地区	語らん場 陽だまり 午前の部&午後の部	13
東部	高来地域	下与いきいきサロン	14
東部	高来地域	いきいきサロン「月曜会」	15
東部	高来地域	黒崎いきいきサロン	16
東部	長田地区	白木峰町 公民館で美容室	17
東部	長田地区	白原いきいきサロン	18



《集いの場・介護予防》

中央部	諫早小校区	厚生町で介護予防やってみよう！	19
中央部	北中校区 (北諫早小校区)	福田町「ハピネス」(若返り体操サークル)	20
中央部	上山小校区	西郷町・立石町で介護予防に取り組もう	21
北部	西諫早小校区	馬渡町健康教室	22
北部	西諫早小校区	小船越町体操サークル	23
北部	本野地区	本野町「いきいきサロン」の取り組み	24
北部	本野地区	菜の花会(上大渡野町いきいきサロン)	25
北部	本野地区	ひまわり会(下大渡野町いきいきサロン)	26
北部	本野地区	湯野尾スマイル会	27
西部	多良見西地区	佐瀬大崎みかん部会「ひなた会」	28
西部	飯盛地域	池下「若なる会」(月2回第1・3月曜日13:30~)	29
南部	有喜地区	有喜第一町(一有会)フラダンス	30
南部	森山地域	晴れば毎日開催中♪ 晴れの日会	31
南部	小野地区	宗方 自主活動スタート!! 菜の花の会	32
東部	長田地区	御手水町 「笑いの広場」	33

《生活支援》

北部	西諫早小校区	中尾町介護予防生活支援協議会①~③	34~36
北部	西諫早地区 (真城中校区)	白岩町西部自治会 ワンコインサービス①・②	37~38
北部	西諫早地区 (真城中校区)	堂崎町第3自治会「堂三手伝い隊」	39
北部	中央西地区 (御館山小校区)	アカシア会お手伝い隊	40
西部	飯盛地域	地域共生助け合い隊&コミュニティサロン	41
南部	有喜地区	Uki☆うきおたすけ隊	42
東部	小長井地域	~支え合いの体制づくりに向けて その①・②~	43~44
東部	長田地区	白浜町 移動販売の誘致	45

《見守り》

中央部	上山小校区	かたらんば原口	46
北部	西諫早地区 (真城中校区)	白岩町西部自治会 元気コール	47
北部	中央西地区 (御館山小校区)	声掛け巡回①・②	48~49
西部	喜々津地区	中里地区『互近所』 & 『中里防災避難訓練』	50
西部	飯盛地域	飯盛町『ふれあい弁当』	51
東部	長田地区	白木峰町 見守り	52

《ミニ語らん場》

北部	西諫早地区 (真城中校区)	白岩町北部「ミニ語らん場」①・②	53~54
西部	真津山小校区	貝津町蛸崎ミニ語らん場	55
西部	真津山小校区	青葉台ミニ語らん場	56
西部	飯盛地域	船津ミニ語らん場	57



諫早小校区

四ヶ町シニアサロン (八坂町・東小路町・栄町・上町)

「アーケードがある」という強み、「ひと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。

集いの場

4ヶ町シニアサロンができるまで～現在

H30年
語らん場で
出た意見

住民同士の顔が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

「**栄町・八坂町・東小路町・上町の4町で集いの場づくりに取り組もう!**」
→実行委員(民生委員、福祉協力員)を中心に話し合いを進める

名称は
「**四ヶ町シニアサロン**」に決定

場所: 栄町アーケード内にある
栄町公民館に決定



平成31年1月
第1回開催!!

2ヶ月に1回の開催を継続!!
(奇数月 第3水曜日)



コロナ禍

活動休止

感染状況を見ながら、再開できるかどうか、実行委員メンバーで話し合い
休止中であっても**参加者同士のつながりがきれないように、お手紙を配布**

第9回 四ヶ町シニアサロン
(栄町、八坂町、東小路町、上町)

～ 中止のお知らせ ～

7月15日(水)の四ヶ町シニアサロンは、コロナの感染予防のため、お休みとさせていただきます。
皆様におかれましては、以前サロンで行った体操や折り紙等思い出しながら、またお会いできる日まで健康手紙にお励みください。

全下記のアンケートは、可能な限りご協力ください

※ サロンが再開したら、ぜひたい事 ☺

今後の参考にさせていただきます。お願いします。

四ヶ町シニアサロン実行委員会

休止中、参加者へ**チラシを配布**

現在

2ヶ月に1回から、月に1回の活動へ!
参加者が減ってきたのが悩み・・・

活動再開!
毎月開催中!

近隣の介護事業所が協力!!
体操を教えてくれたり、事業所前のモニターにサロンの様子を放映してくれています!

問い合わせ先: 諫早市中央部地域包括支援センター 電話: 27-0730

八天町は語らん場の話し合いから生まれた「どがんしょっと会」という老人クラブ会員同士の見守り活動がありました。しかし、コロナ禍で老人クラブ定例会が休止となり、同時にどがんしょっと会も休止となっていました。
そこから、一歩踏み出すために語らん場での話し合いから、「語らん場会」という新しい集いの場が生まれました。

集いの場

八天町「どがんしょっと会」→「語らん場会」へ

町内会長へ
語らん場参加者から
報告

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

町内協議

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

実行委員会議

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

語らん場

- ☆「見守りのポイント」を考える

- ☆地図に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)



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

コロナ禍で
毎月の老人クラブ
定例会が
休止

- ☆コロナが心配でなかなか再開できない...

- ☆「介護予防に取り組もう!」
- ☆「公民館で誰でも知っているラジオ体操をしてみよう!」
- ☆チラシを作成し、回覧板で周知

語らん場

自治会主催

「語らん場会」
スタート!

R2.11~

- ☆老人クラブに入っていないくても参加できる会
- ☆今のところは、年に数回から活動を始めていく予定
- ☆内容:ラジオ体操、ロトレ、炭坑節、町内会長ギター演奏など



八天町の皆様へ
語らん場会
会長 下田 隆秀

年の瀬が浅くはなりきた、皆様の元気で暮らす。付くまで11月より公民館で2回ほど入会してはあげたいが、体操、ラジオ体操、ダンス等して楽しく遊ばせたい。毎週1月2日(土)20日曜日(今日)11月9日(日)10時~12時
場所:八天町公民館
令和4年は皆様の来館を促すために、皆様の参加を歓迎いたします。

問い合わせ先:諫早市中央部地域包括支援センター 電話:27-0730

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

集いの場

人口が多い。
見守りや困り
事の把握を
しやすく
したい。

マンションが
多い。
人付き合いが
あまりない。

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。



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



ついに!幸町ふれあいいきいきサロン活動開始!

令和4年7月~スタート!

コロナ禍で開催するかどうか悩みましたが、感染対策をしながら開催。

まずは
自己紹介から♪



介護予防のための
体操をしています♪

問い合わせ先:諫早市中央部地域包括支援センター(0957-27-0730)

本明町では、老人会を中心にして、毎月平松神社の境内で屋外での集いの場を開催しています。

平松神社の集いの場には、「**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、コロナ禍でも活動を続けています。

集いの場

本明町 平松神社語らん場が出来るまで～現在

明寿会語らん場を開催
「明寿会に長く参加するために」



老人クラブ定例会に包括を招いて毎月15分間の話し合いを続けました。



新しい集いの場を作ろう!

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!
明寿会語らん場に自治会、民生委員を招いて、一緒に話し合いを実施
場所の選定や役割分担を行う



場所は平松神社の境内に決定

芝生の広場です♪

高齢者が誰でも参加できる会として、民生委員や老人クラブ
会員で参加の声かけを行う。

平松神社語らん場会 スタート!!

- 毎月1日9時～開催(夏は暑くなる前に8時頃～、1月・2月は寒いのでお休み)
- 必要物品は各自持ち寄り(椅子はコンテナで代用!)
- 包括職員も応援(健康体操・頭の体操)



コロナ禍

感染状況をみながら、実施

「できるだけ永く元気であるために、平松神社で歩く練習をしたい!」

広場に手すりを設置!
手すりを使った運動を開始!

- 市活動支援事業を活用し、専門職(理学療法士)より平松神社で続けられるような運動の指導を受ける
- 資料をもとに、毎回運動を取り入れながら活動中



問い合わせ先: 諫早市中央部地域包括支援センター 電話: 27-0730

集いの場

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

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6月

「地域の茶の間」良い事だ
と思う。

実現してほしい!

⇒9月市報と一緒にアン
ケート結果を住民へ報告

まずやってみよう!とじていた時に...

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...

城見町
語らん場
(ミニ語らん場)

再開!

- * 来年開設を目指そう!
- * 内容は参加者同士で
決めていこう!



サロンの代表は、
太極拳の先生!



町内班回覧などで
お知らせ!!

コロナや天候で
活動開始日を
悩んでいた
けれど...

R4年10月

ついに!!
活動
スタート!!

問い合わせ先:諫早市中央部地域包括支援センター (0957-27-0730)

「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。



会の様子

山川町の地域活動に居宅支援事業所のケアマネージャーの平川さんが協力されておられ、「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。

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



ボランティアの皆さん

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、お話してみませんか。」

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

元釜公民館で、第2・3・4水曜日の13:30~15:30に開催。
 毎回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。
 最近の流行りは、スティックフロアカーリング活動で交流を楽しみ、介護予防にも取り組まれています！

集いの場

道具は住民さんの手作りです！



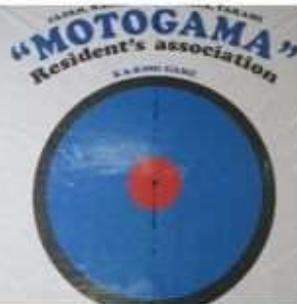
体を動かすことに加え、作戦を考えることが脳トレにも！



こちらは特注品のハウス、地域の名前入りです！



「チームワークでがんばろう！」



「今では他地域と交流戦も楽しめるように！もっと広まってほしい！」

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

「もぐもぐタイム」もあり、これもまた楽しみの一つ！



見学などいつでもいいですよ！



【今後の展望】

代表の林田氏は、新たに軽食などを提供する世代間交流もできる集いの場を検討されています！

真津山地区

地域の寄り処「ほっこりん」

「語らん場」をきっかけに、婦人会・民生委員・食生活改善推進員の有志世話人により貝津町に**集いの場**が生まれました！！
 開設までの様々な課題を持ち前のパワーで乗り越え、
 最後は「まずはやってみよう！」の精神でスタート！



集いの場
&
見守り



↑一軒家を活用した、地域の方の寄り処
“ほっこりん”
 近くて徒歩での参加がしやすいと好評！



↑黙食にて食事も提供。孤食が多い独居(日中)高齢者と一緒に食事を楽しみます。また調理法・献立など話が弾み、高齢者向け「**食育の場**」でもあります。



↑将来の地域づくりの担い手(学生)さんも見学！

(5/18 開所式の様子)

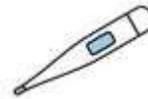


↑活動内容は利用者と一緒に考えながら…とのこと。

世代関係なく気軽に立ち寄れる居場所づくりを目指します！
 将来の自分達のためでもあるのです！



(創立メンバーの皆さま)



↑“**ごはんまり**”として家庭的な集いの場、コロナ禍で少なくなった**笑顔**が自然と出てマスクでも楽しい表情がうかがえます。

↑もちろん**感染対策**を実施したうえで開催。



← 諫早ケーブルテレビの**取材**が入り、活動の様子が放映。この時は他地域の民生委員の方々の見学訪問があり参加者との交流が行われました。



↑“ほっこりん”が**情報発信の拠点**となり、素敵な活動が他地域にも広がることをお手伝いします。

↑インタビューも慣れたもの!?
 しっかり思いを伝えます。



地域の財産。生活支援コーディネータも地域の皆さまと共に大切に育みます！

自宅の『お茶会』から始まった、市内でも最も**歴史がある**サロンのひとつ。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く、**つながりが深い**のが強み。女性中心型のサロンで、昼食を一緒に食べながら、皆さまで介護予防への取り組みや談笑を楽しみにされております!!

コロナ禍で調理や会食は自粛。代わりに持ち帰り弁当で対応中。お茶菓子も個包装で小分けして**感染対策**されてます。



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、ごちそうが並びます!

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。

久山台シニア会の活動テーマは、『ふれ愛・ささえ愛・助け愛』の三愛。「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**支えあう地域**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4年12月現在
菜園クラブ

誰でも参加できる
みんなのカフェ 月2回開催



カフェ風景



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』

コロナ禍で休止していましたが、感染対策のもと再開！



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、口舌運動や指体操など健康維持の活動を取り組まれています。

『久山台サロン』



久山台ではサロン活動も頑張っておられます！
毎回趣向を凝らした内容で参加者も楽しみにされており、地域のよりどころとなっています。

★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います！

なごみの会

集いの場

上杉谷地区では、コロナ禍で閉じこもりがちになっている地域の高齢者の方が近所で集える場をという民生委員さんの思いや、語らん場での話し合い、社会福祉協議会の方など様々な方々から説明をいただいた結果“カフェ和”で月に1回地域の方の集いの場として令和4年9月から“ふれあいいいきいきサロン和の会”開催！



午前中はカフェとして営業、午後はサロンに変身！初サロンの日は女性参加者の皆さんの歌声や、談笑で賑やかなスタートでした♪

集いの場には良い事たくさん

閉じこもり防止

仲間づくり

介護予防

家の近所で行き来しやすい場所で良かった～！

コロナで立ち話も出来なかったけど、また集まることが出来て良かった。



平山町で民生委員をなさっていた山口さんがご自宅の車庫兼小屋を改築し令和元年に喫茶店をオープン。“縁側”のような「ホっ♡」とできる温かい集いの場として地域に馴染んでいます。

令和元年10月
OPEN



平山公民館前バス停の前

山口さん手作り♡パンや、お菓子☺️コーヒー等（有料）もあります♪
最近あった出来事だけでなく介護の困りごとを相談される方や介護をしていた頃の昔話をなさる方などそれぞれ。皆さんで気持ちを分かち合える良い空間になっていました。

山口さんは保育士であった経験を活かして、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。

キッズスペースは座敷で、ご主人が手作りされた木のおもちゃやベビーベッドもあり、こどもさんもお母さんもゆっくり過ごせます。



春には窓からお花見が楽しめます♡

令和元年にひばりが丘の民生委員さんの声掛けて活動をスタートしている、ひばりが丘のサロン

集いの場

『陽だまり』は令和2年にもう1軒増えて現在は参加者さんのお宅2か所で活動中♪午前の陽だまりと午後の陽だまり…どちらも時間を忘れるくらい楽しい時間をお過ごしです。参加者皆さん終始笑顔の陽だまりです。



午前『陽だまり』
参加者Yさんのお宅



近所だから
集まりやすい
いつでも連絡
を取り合える
関係。

※季節のイベント
【今回はひな人形
づくり】

※頭の体操
※体の体操



午後『陽だまり』
参加者Aさんのお宅



元々地域にあった「いきいきサロン」、2016年より中止になっていたが、ボランティアスタッフの緒方氏が「いきいき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、2018年4月より復活したサロン♪

集いの場

下与いきいきサロンの復活！



また、いきいきサロンを復活してくれんかなあ…

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♪

【開催日時：毎月第4(土)9時30分～12時00分】

コロナ禍でも、
公民館まで来れる方は
顔を合わせ、集い、交流
しています♪



参加出来なかった方には、スタッフや民生委員さんが見守り兼ねて訪問されています♪

高来地区

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、
2019年春に立ち上がった、
いきいきサロン「月曜会」♪
コロナ過でも工夫を凝らした活動を続けられています✦

集いの場
&
介護予防

いきいきサロン 「月曜会」の立ち上げ

～2019年 3月 立ち上げに向けての自治会長の動き～



- *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、いきいきサロン
について説明
- *参加者の多数がいきいきサロン
立ち上げに賛同♪



✦2019年6月よりサロン立ち上げ✦

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！！
【開催日時：毎月第3（月）13時30分～15時30分】

コロナ過での工夫 / コロナ過の状況を見ながら…

脳トレ等のプリントとおやつを持って
スタッフが見守り兼ねて訪問！！

お家サロン開催！！

後日、公民館での答え合わせは大盛り上がりです♪



語らん場をきっかけに「**老人会を拡大したい!**」

「家に閉じこもってばかりいてはダメ!!」

「皆で集まって元気で居らんば!!」との増山老人会
長と釜崎氏の思いから、**2020年**、老人会とは別
に黒崎自治会に**いきいきサロン**が立ち上がりました♪

集いの場
&
介護予防



時には皆で花見へ

～立ち上げに至った経緯～

↓
歳をとっても閉じこもってばかり

いたらダメ!!

少しでも外に出る機会を増やしたい!

いきいきサロンを黒崎で立ち上げよう!!

↓

自治会長、自治会役員、民生委員へ相談

↓

黒崎自治会の皆さんの協力を得て立ち上げへ

ビンゴの景品は釜崎さんの手作り♪

黒崎いきいき サロンの様子♪

都道府県ビンゴ♪
頭ば使う～
何県のあったかな?



みんな綺麗に撮るけんね
～♪カメラマンも居ます♪



ある時は筋肉トレーニング!!

コロナ過でも、その都度、
自治会長と相談し、
2022年からは
「笑いヨガ」
2023年からは
「ラジオ体操」
も取り入れ、**感染対策**を行
いながら、**コロナ過**でも開催
しています!!

白木峰町では、「地域の高齢者から髪を切りに行きたい」との声が上がり、元民生委員でいきいきサロンスタッフの松本氏のご友人の美容師さんに依頼しカットに来て下さる事に✦
いきいきサロンはなくなったけど、公民館で髪を切る時間が集いの場となっています♪

集いの場

白木峰町では、

令和4年3月でいきいきサロンが終了となりましたが…

「公民館で美容室」

を通して地域との変わらぬ繋がりが続いています！！

カットを待っている間、集いの場、交流の場となり、会話が弾んでいます♪

形は変われど、関わりは変わらない所が白木峰町の良かところ～☆



- * 2か月に1回程度
- * 住民さんの希望を聞きながら美容師さんに依頼しています。
- * カット2000円



持ち寄った野菜をおすそ分けしたり、こんな料理したら美味しかったよ！
等世間話をしながら穏やかな時間が流れています♪

白原町では、令和2年10月のミニ語らん場をきっかけに、集いの場の立ち上げについて検討しました！
ミニ語らん場の直後、コロナ禍で立ち上げを延期していましたが、「早く立ち上げたい！」の気持ちから、令和3年10月に立ち上がったいきいきサロンです！

集いの場



白原町の取り組み

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

白原町いきいきサロンが立ち上がりました！



地域の方々も参加され、感染対策をしながらコロナ禍でも変わらず継続した集いを続けています！

【開催日時：毎月第2（土）13時00分～16時00分】

コロナに
負けない!

歳をとっても
いつまでも
元気でいたい!

集いの場
介護予防

介護予防の集いの場立ち上げへ向けて
諫小校区語らん場やミニ語らん場で絶賛話し合い中!!!

悩み① 集いの場が何も無い
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
コーディネーターも
一緒に考えます!



呼びかけても
集まるかな…?

市介護予防DVD観てみた!
筋トレ、脳トレがいいかも!

まずは自分達だけで始めてみて、
他の町民にも声をかけて
広げていこう!

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??

町内会の総会で借りていた場所がある!
相談してみよう!
→コロナ禍で借りられない…

町内のお店や広場など、他にも場所がないか
探してみよう!

空いている部屋を貸してくれるお店が見つかった!

R4.4月~R5.3月 市の一般介護予防教室に参加し、
自分達でもできるように勉強中!

R5.4月~活動を開始できるように
準備を進めています



案内を作って
班回覧で回した
らいいね!

自治会と民生委員で高齢者宅を
訪問して誘って
みよう!



問い合わせ先:諫早市中央部地域包括支援センター 電話:27-0730

福田町では、北中校区語らん場の話し合いの中で、市の介護予防教室の活用が提案され、民生児童委員、老人クラブ会長を中心に、自治会の協力を得ながら、自主グループの立ち上げを行いました。

集いの場
介護予防

「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？

<開催におけた準備を開始>

- 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

活動開始！

<コロナ禍で活動継続が難しくなる・・・>

●コロナ禍で活動休止・再開の連絡がメンバーにうまく伝わっておらず、参加者が少なくなった

解散の危機・・・でも再スタート！

<活動を続けたいという人が集まり、話し合いを実施>

- やっぱり続けたい！と再スタートすることになる
- 周知：参加者が声掛けをしながら増やしている
- 連絡：LINE(ライン)グループを作り、連絡を回している

ステップの後は、
一人ずつおすすめの
体操をやってみても
面白いかも！

家だと途中で
止めてしまうけど、
皆と一緒に
だったら頑張れる！

今後は…

**まずは今の活動を
続けたい！**

問い合わせ先：諫早市中央部地域包括支援センター 電話：27-0730

上山小校区 西郷町・立石町で介護予防に取り組もう

西郷町、立石町は隣り合う町ですが、これまでは、それぞれの町ごとで話し合いをしてきました。
 上山小校区の語らん場で、**西郷町・立石町2町で一緒に介護予防に取り組む**ことが話し合いで決まり、これから進めていこうとしています。

集いの場
介護予防

西郷町

顔見知りの関係づくりをしたい

自治会長
 「敬老会がコロナで中止になったから、町の役員さんと話す機会がなくなった」

SC・地区担当職員
 「(敬老会の対象となる)70歳以上の方へお話を聞いてみるのはどうですか？」

自治会長
 「**敬老のお祝いの品と一緒にアンケートを渡して高齢者の方の意見を聞いてみようか**」

自治会
アンケートを作成。敬老のお祝いの品と一緒に、班長を通じて配布

自治会
 班長を通じてアンケート回収・集計
 アンケート結果を理事会で報告→班回覧
 「町での介護予防教室に参加したい」と答えた方多数いた!

集まる場所をつくりたい

立石町

自治会長
 「集まれる場所があったらいいけれど、立石には**公民館がない**」
 「サロンは世話人さんの自宅でしている」
 「自治会の総会などは、自治会長の職場の会議室でしている」
 「他に集まれる場所はないかな・・・」



〈上山小語らん場〉
西郷町→立石町

「コロナ禍前は、一緒に納涼祭をしていた。
 介護予防教室も西郷町公民館で一緒にやろうよ!」

2町で一緒にやってみよう!

これから2町で、具体的なことについて話し合いを進めて行く予定です

問い合わせ先: 諫早市中央部地域包括支援センター 電話: 27-0730

令和4年8月から馬渡町公民館でヨガの健康教室を開始されました。馬渡町第二自治会を中心とした取り組みですが、馬渡町4自治会全体に広がっていけばいいな、と考えられています。

介護予防



馬渡町 健康教室 ～ヨガ～

講師のムタ先生が丁寧に、身体のほぐし方、呼吸法を教えてくださいます◎

今は、馬渡町第二自治会を中心に活動しています・・・

興味のある方はどなたでも見学・体験に是非お越し下さい◎

場所 馬渡町公民館
日時 第1月曜日10時～
第3水曜日14時～
利用料 500円/回



連絡先 Tel: 090-1515-6683
馬渡町第二自治会会長(鉄本)

現在は、馬渡町第二自治会を中心とした取り組みです。住民が馬渡町全体に広げたいという思いを受けて、SCが応援しました😊

講師の牟田先生



日時：第1月曜日10時～
第3水曜日14時～
利用料：500円/回

男性の参加者の方も
いらっっしゃいます😊



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

令和3年度、小船越町公民館で一般介護予防教室を開催され、その卒業生を中心に、小船越町公民館で、介護予防の取り組み継続しよう!!という声があがりました。

介護予防

■立ち上げまでの流れ

令和3年10月～令和4年3月：立ち上げに向けて、教室参加者でイメージを共有する。

令和4年4月～7月：具体的な教室運営について話し合う。

令和4年6月：会場費等、具体的な課題について、自治会役員に相談

令和4年7月：チラシを回覧板で周知し、参加者を募る

令和4年8月～10月：100円/回で体操教室を開催し、参加者の動向をみる

令和4年10月：小船越町老人会で行っているカラオケサークルと連動して、体操教室を行おう!という声があがった。

参加者募集!

体操サークルの様子

小船越町体操サークル

- 月1回の活動
- 参加費 7名 (R4～6名程度)
- 参加費 100円

今後の予定

R4年 8月 12日(水)
9時 9時(木)
10時 7時(金)

活動時間：10～11時

参加者の状況を元から1対1指導の個別指導を行います。お気軽にご参加下さい!

お問い合わせ先：諫早市北部地域包括支援センター
TEL 0957-25-7030

カラオケの様子

■令和4年11月立ち上げ

日時：第2火曜日

10時～カラオケ

11時～体操教室

利用料：100円/回



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

本野町「いきいきサロン」の取り組み

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「かたらん場」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



お饅頭づくりの名人です!!

ついたち会の様子

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

13:30

「ボラ

過ぎない

令和2年3月~
休止中

「ボラ

過ぎない

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

令和3年度からの新規サロン

谷川班: 虹の会

場所: 谷川公民館

日時: 第二日曜日 14時~

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

菜の花会(上大渡野町いきいきサロン)

「語らん場」での協議を通して、円能寺公民館まで行くのは大変だが、上大渡野町公民館には行ける、という方たちのために、令和4年4月に立ち上がった「いきいきサロン」です。

介護予防
集いの場



菜の花が綺麗に咲いている
時期に立ち上がったので
「菜の花会」と
名付けられました。



毎月第二月曜日
13:30~15:30
場所:上大渡野町公民館

活動内容:毎月テーマを決めて、季節の行事や健康体操、脳トレや小物づくり等
出来れば食事の提供もしたいが、ボランティアに負担が掛からない運営を心がけておられます😊



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

本野地区

ひまわり会(下大渡野町いきいきサロン)

「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😊

介護予防
集いの場



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、参加者みんなアイデアを出し合われています😊



本野節に合わせて楽しく身体を動かします。ヨイショ!!



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

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

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

多良見西地区

佐瀬大崎みかん部会「ひなた会」

「語らん場」において「既存の“集まり”に介護予防を取り入れてもらおう」との意見をもとに、介護の勉強会から始まり、仕事仲間であるみかん部会で「**仕事の前の介護予防体操**」を取り組んでみようとなったケースです。

介護予防



↑佐瀬大崎地区のシンボル“公民館”以前はみかんの選果場として使用されていた建物だそうです。



まずは知識、次に体を動かしてみよう!



↑事前にみかん部会において介護予防について勉強会を実施。



↑会場に入りきれず立ち見も出ました!?



↑下半身の運動
↓上半身の運動



↑実際に勉強会～介護予防体操を体験し、今後取り組んでいくかみんなて協議。(ミニ語らん場)

親世代だけでなく、**将来の自分達のため**にも早めに取り組もう!



↑「イスはなかけん、コンテナでよかさ!」
「そうね、これがいつものスタイルたい!」
名付けて“コンテナ体操!?”

おいしいみかんを作り続けることができるように



飯盛地区

池下「若なる会」(月2回 第1・3月曜日13:30~)

地域活動等が滞り老人会活動中止となるも、集いの場は必要との思いからサロンを立ち上げ。サロン以外にも“もっと集まりたい”との思いから諫早市の介護予防教室や若返り体操サークルの事業を活用し自主活動グループ(スクエアステップ)の立ち上げに至ったケース。

集いの場
&
介護予防

↓地域の集いの場
「池下公民館」



↓若返り体操サークル
講座での勉強も!



感染対策・水分補給
もやっています。



↓整理体操は自分たち
で考えた種類もあります!



↑自主活動に向け
しっかり練習!



ちからを あわせて

↓「若なる会、
えい えい おー！」



↓「まちがってもよか!」
「おもしろいやろて!」



↑受付や検温、
↓シートの準備片づけ
も自分たちで!



「みんなが主役、みんなでやろう！」
をモットーに介護予防に取り組みます。
「若なる会」は地域の元気を生み出す場です!





演歌 フラダンス

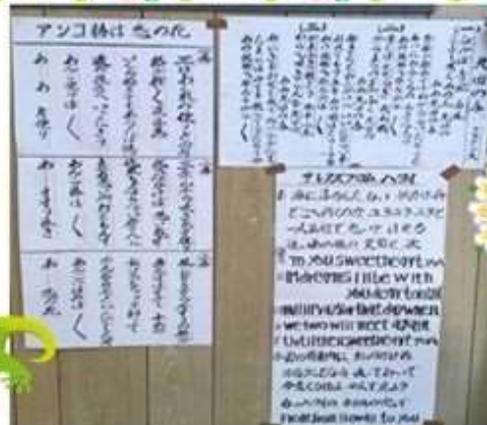
集いの場
介護予防

皆さん馴染みの楽曲♪

『アンコ椿は恋の花』
『北国の春』など演歌で
フラダンスを。

月に4回のレッスン♪
その内2回は、講師に
よる本格的なもの。
コロナによりレッスンが
休止することもあり今年
は2月からのスタート！
フラダンスも茶話も笑顔
あふれるひとときを楽し
んでいます。

総勢15名のメンバーは
顔なじみの方ばかり！
女性の中に男性も交じっ
て賑やかな雰囲気です。



コロナが落ち着いたら、
いろんな発表会や地域施
設へ訪問し皆さんに観て
楽しんでいただきたいと
代表者もイキイキと素敵
な笑顔を見せてくださ
いました。

誰でも我が家のように集う
 自分の足で行ける介護予防
 みんなの現況確認で見守り

集いの場
 介護予防
 見守り



笑顔が満開の場！
 元気の分け合い！

森山町下井牟田にある小屋は参加者さんでもあり小屋の持ち主でもある女性。毎日賑やかな雰囲気です♪
 雨☂が降らない限りは顔なじみのメンバーが集まり、2時間程度のおしゃべり会が始まります！最高齢は96歳若い方は70歳。

参加させていただいたこの日は散歩の終わりに寄った方も含めて6名の女性が参加。

普段は閉めてある小屋のドアも、来た人が開けて解散するときには誰かが閉める。地域の集いの場として活用させていただいている小屋の中は、いつの間にか椅子も増えて、誰かすれば誰かが椅子を運んでくれる、そんな暖かい方の集まりでした。『公民館までは遠くてサロンに行けなくなったけどここなら自分の足で来れる』96歳の方の一言。



グランドゴルフもここも
 サロンも何でも楽しか～

令和3年度の一般介護予防教室に参加されていた皆さんが、『せっかく1年間頑張ってきたから続けていこう！』と声を掛け合って自主活動として令和4年4月からスタート！

宗方ふれあい会館の予約から、椅子・DVDなど物品の準備から後片付けまで参加者全員でおこないます。体操の種類も増え、これからますます活気あふれる菜の花の会になるでしょう♪

介護予防



皆さんはこの教室に参加するようになって、更に介護予防に対する意識が高くなったそうです。休憩時間もみんなで体操のことを話したりされているそうです！！

他に集まる機会がないので、良かった。



今日はこの体操を試みようか♪



市の介護予防プログラムDVDに加えて、皆さんで購入した“NHKおうちで簡単ラジオ体操”も実施し、1時間30分があっという間だそうです。

無理なく、自分のペースで頑張ります



長田地区

御手水町 「笑いの広場」

「諫早市の一般介護予防教室開催」をきっかけに、
「介護予防教室が終わっても、集まりを続けたい！！」
の参加者の声から、65歳以上の方だけでなく、
御手水町の誰でも参加できる形にしたいの思いから
立ち上がった集いの場です♪

集いの場
介護予防



笑いの広場

皆で協力し合って
慎重に慎重に～♪
コロナ禍で開催できない月も
ありますが、コロナの状況を
みながら開催検討しています。

*開催日時：毎月第1火曜日、13:30～15:00

*場所：御手水町公民館

*内容：「心と体の健康を促進する集いの場」
「御手水町の住民の交流の場」

*年齢は問わず、御手水町の住民であれば、どなたでも
参加可能！！

*公民館まで来れない方に限り、事業所の送迎対応可能



★フロアカーリング体験★

元釜サロンの世話人（前自治会長・福祉
協力員）の江崎さんが、遠い中…笑いの
広場に来てくださいました♪
皆でワイワイと盛り上がりました♪



「語らん場」での協議を通し、中尾町で平成30年12月に立ち上がった活動。介護予防と生活支援の2本柱で、住みやすい、成熟した中尾町を目指されています!!

・介護予防
・生活支援

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

●「健康体操教室」

毎週金曜日10時から、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。

●「いきいき健康体操教室」

毎週水曜日10時から、金曜日の体操を少しハードと感じる人を対象に、体力に自信のない方も気軽に参加できる体操教室を令和2年11月から開催されています。



品川先生の教室



加藤先生の教室

●利用料

開始当初は100円/回だったが、参加人数が毎回15名前後で、余るようになったので、令和4年1月から200円/月に値下げした。

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

●子育て世代への支援

対象は高齢者に限らず、「子ども通学見守り活動」も自治会活動と連携し行われています。
協議会：月・水・金(下校見守り)
自治会：防犯パトロール(火or木)

●生活支援

令和2年2月に行ったアンケート結果に基づき、まずは、高齢者のゴミ出し支援を令和2年3月より開始。

・介護予防
・生活支援

●アンケート結果(一部抜粋)※令和2年実施分

対象：中尾町在住の65歳以上の方(回収率：97%)

- ①健康観：よい～普通(83%)、悪い(17%)
- ②健康診断受診率：毎年受診(84%)
受診していない(16%)
- ③中尾町公民館活動について：
知っている(78%)、知らない(21%)
- ④日常生活の困りごと：買い物(8名)、
ゴミ出し(5名)、庭掃除(5名)、通院(5名)、話し相手(6名)
- ⑤生活支援のサービスを受けたい人：男性(16名) 女性(24名)
- ⑥生活支援のサービスが有料なら受けたい人：男性(5名)
女性(9名)
- ⑦生活支援ボランティアとして活動できる：男性(30名)
女性(32名)
- ⑧ボランティアとして何ができるか：買い物(19名)、
ゴミ出し(34名)、庭掃除(16名)、通院(11名)、散歩(13名)、
話し相手(17名)



中尾町公民館

●アンケート考察

困りごとと、支援できる内容が一致していた。まずは取り組みやすいゴミ出し支援から開始されました。
無償では気が引ける方が多いため…利用料：100円/月



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

●健康ウォーキング

協議会の介護予防の取り組みで、屋外活動もしよう!!
ということになり、ウォーキングを実施されました。

日時:令和4年11月11日(金)

集合場所:中尾町公民館

行き先:西諫早第二公園

参加者:16名

☒タイムスケジュール☒

10:00 中尾町公民館集合 品川先生指導の準備運動

10:30 西諫早第二公園 到着

～みんなでお弁当を食べました😊～



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

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、2016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

■保険

- ・自治会活動保険
- ・ボランティア保険(300円/1人/年)

■費用

- ・ボランティア1人または2人で1時間で実施できる内容で100円/回)

■サービス実施項目

- 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
- 破れた網戸の張り替え
- 簡単な大工作業
- ゴミまとめ、ゴミ出し
- クリーンセンターへの持ち込み
- 庭のプランター等の移動
- パソコンの操作補助
- 水道の水漏れ
- 包丁研ぎ
- 倉庫の整理
- 室内の掃除、外回りの掃除
- 通院の付添い、薬の受け取り
- トイレのつまり介助
- コンセント周りの漏電跡の点検

※赤字は依頼の多いサービス

■サービス実施例 木の枝の伐採



- ストーブ、扇風機の入替え
- 機器の電池交換
- 蛍光灯、電球等の取り替え
- エアコンのフィルターの清掃
- 布団干し/取込み
- 家具の移動(二人で実施可能な内容)
- 窓ふき(脚立等を使用する場所)
- 蜂の除去
- クリーニングを出す、受け取る
- コインランドリーでの洗濯、乾燥
- 精米

実績

作業内容	2016	2017	2018	2019
庭木の剪定	24	14	4	10
網戸張替え・家外回り清掃	10	2	8	2
包丁研ぎ	7	7	5	3
ゴミまとめ、ゴミ出し	4	6	5	1
クリーンセンター持ち込み	7	1	1	2
室内の掃除、外回りの掃除	2	2	2	
家具、家電の下や裏の掃除	1			1
家具移動	2	2	0	
蛍光灯、電球の交換	1			
コンセント周り点検				1
水道の漏れ	3	2	1	1
パソコン操作補助	1	3	3	2
トイレのつまり解除	1			2
簡単な大工仕事	2	1		6
倉庫の整理等	2	5	6	8
庭のプランター等の移動	2	1	2	1
買い物代行、同行				4
通院の付き添い、薬取り	1			
コインランドリーでの洗濯	1			
精米				1
蜂の巣除去		1		
合計	71	47	37	45

真城中学校区

堂崎町第3自治会「堂三手伝い隊」

平成30年に堂崎町第三自治会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

田崎自治会長

事前アンケート

事前に高齢者76世帯を対象にアンケートを平成29年に実施。

- 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

堂三手伝い隊の活動内容

- 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

周知用チラシ

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



活動が徐々に地域の方に浸透しています😊

活動立ち上げまでのインタビュー動画を作成、「語らん場」で紹介しています😊

堂三手伝い隊インタビュー.mp4

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

西栄田町老人会「アカシア会」でアンケート調査を行い、生活支援のニーズがあることがわかった。自治会全体の支援は難しいが、まず「アカシア会」の会員同士での助け合い活動を行おう！！と始まった活動。

「語らん場」での協議を通して、アカシア会で何かできることはないか？と考えられ…



自治会全体では難しいが、「アカシア会」の会員同士の生活支援を行ってはどうか？



令和元年8月
実態把握アンケート実施

アカシア会

「介護予防・生活支援に関するアンケート」※一部抜粋

- ①病気で寝込んだ時、世話をしてくれる人がいますか？
- ②余暇時間に何をして過ごしていますか？
- ③日常生活の困りごとはありますか？



アンケート結果

- ・重い物の移動
- ・庭掃除
- ・粗大ごみの処理
- ・高所作業
- ・布団干し

に困っている人がいた！

令和元年10月

「アカシア会お手伝い隊」

実績：庭掃除
包丁研ぎ



今後の課題・・・

- ・支援の要望が中々ない・・・
 - ・無償だと頼みくいのかも・・・
- ➡活動を認識してもらい、少しずつ活動を浸透させていきたい😊

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

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月からは、いいもりコミュニティー会館内に事務局と誰でも自由に集えるサロンを開設されています。

生活支援
&
集いの場

☆ 登録メンバー113名 (R4年12月末現在)

謝礼金500円のワンコイン(ごみ捨ては10円～)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の生活支援をされています。
また、月1回登録メンバーが集合し、スキルアップを目的に、意見交換や勉強会などを取り組まれております!!

～勉強会の風景～



『お互いさま』の気持ちを大切に活動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



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

地域間での情報交換会!



多良見町や貝津町をはじめ、市内外の団体との**情報交換会!**
遠くは、県外からも視察に来られています。

H29年4月に発足した無償ボランティア。

有喜地区にお住まいの高齢者の方々が日常生活の中でお困りごとがある時に相談に乗り、対応してまいります。週に2回の可燃物や月に2回の不燃物、大型ゴミなどゴミ捨て支援が一番依頼が多いそうです。他の支援も、高齢者の方にとっては危険を伴う作業もあり、これからの活動内容などについて現在も検討しながら活動中。

生活支援



活動インタビュー

Q. どのような支援が多いですか？

第1位



何ととっても、ゴミ出しが生ごみや、リハビリパンツのゴミはとっても重く、高齢者の方の負担に。。。月に2回の瓶ゴミなどの不燃物も支援可能です。



第2位



高い場所の作業の中でも電球交換は大変で転倒の危険もあって…。お願いできて助かっています！

第3位



月に数件ではありますが、包丁研ぎのご依頼も入ります。有喜は港町！魚をさばく機会も多いんでしょうね。



小長井地区

～支え合いの体制づくりに向けて その①～

小長井地域語らん場は平成28年から開催し現在9年目！！

「支え合いの体制づくり」に向けて、語らん場を広く住民に知ってもらう目的で、DVDを作成！！

その後、アンケートで実態調査を行い、一歩ずつ支え合いの体制づくりに向けて前進しています。その②へ続く...

支え合い
体制づくり

年月	小長井地域 語らん場の道のり
第7回語らん場 (H30年7月25日)	<ul style="list-style-type: none"> ・「昨年度協議をふまえ、各町ごとの取り組みを進めるためには」 ・白岩町西部自治会の取り組み紹介
第8回語らん場 (H30年10月4日)	<ul style="list-style-type: none"> ・「語らん場を周知する為に」（2025年問題を自分の事として持ってもらう為には） ・「事態把握について」
第9回語らん場 (H31年11月23日)	<ul style="list-style-type: none"> ・「DVD作成のメリット、デメリット、代替案はどんな事がある？」
第10回語らん場 (R1年8月27日)	<p>DVD作成委員会設立！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・DVD作成委員会活動報告 ・アンケートの内容を考えよう！
第11回語らん場 (R1年11月25日)	<p>中学生も一緒に撮影♪</p> 
第12回語らん場 (R2年2月25日)	<ul style="list-style-type: none"> ・DVD撮影を終えての感想 ・アンケート作成実行委員を決めたらどうか ・DVD作成後の活用方法 <p>アンケート作成委員会設立！</p> <p>完成したDVD！の上映会開催しました♪</p> 
第13回語らん場 (R2年11月4日)	<ul style="list-style-type: none"> ・委員会メンバーで他地区のアンケートを参考に意見を出し合いアンケートのたたき台作成し、承認委員会を開き、田崎氏がアンケート作成！ ・田崎老人会長より、アンケートの経過状況報告 ・DVDの活用、周知について検討 

・もっと小長井の沢山の人に「語らん場」を知ってもらわねば！
・自治会長、SCで自治会総会で小地区の住民へ説明、語らん場について知らない方にはまずは知ってもらおう！

・沢山の人に「語らん場」を知ってもらうにはどうしたらいいかな？
・語らん場周知については、小長井地区バージョンのDVDを作成しよう！
・自治会長会でシナリオの提案

・語らん場を進めていく為に必要！
同じ内容で伝えられる、
「DVDを作ってみたらどがんやろうか？」
「そりゃ！よかばい！」
「そがんしゅうで！」

DVDの焼き増し150枚！
60時間かけて完成しました！
ラベルプリントも作成しました！

小長井地区

～支え合いの体制づくりに向けて その②～

小長井地域支え合いの体制づくりに向けて、令和4年度、日頃語らん場に参加されていない住民の方達も交えて「**自治会ごとの語らん場**」を開催しました！！

その後の全体の語らん場で自治会ごとの語らん場結果を共有し「**委員会発足！**」現在、話し合いを重ねています！

支え合い
体制づくり

年月	小長井地域 語らん場の道のり
第14回語らん場 (R3年2月25日)	<ul style="list-style-type: none"> ・完成したアンケートを民生委員を中心に自治会長、班長、福祉協力員等の協力アンケート調査実施！回収！集計！
第15回語らん場 (R3年11月30日)	<ul style="list-style-type: none"> ・田崎老人会長より「アンケート調査 終了報告」 ・アンケートの結果を見ての感想 ・次回以降の方向性について ・「支え合いの町づくり」の構想を考える ・今後の事を具体的に決めていくには、どうしたらいいか？
自治会ごとの語らん場の様子	<p>まずは「自治会ごとの語らん場」を開催！！</p> <p>R4年7月～11月にかけて、「小ヶ浦、長里、井崎、遠竹、牧」5自治会で語らん場開催！</p>
第16回語らん場 (R4年11月29日)	<ul style="list-style-type: none"> ・自治会ごとの語らん場結果報告、共有！ ・ヘルパーさんの仕事、シルバー人材の仕事について皆で整理しよう！
<p>支え合いの体制作り「委員会」発足！！</p>	
	<p>「委員会メンバー」</p> <p>で定期的集まり、今後の具体的な話し合いをしています。今後、スケジュールを立て、「支え合いの体制づくり」に向けて検討していきます！！</p>



★調査数367人
★回収数327人
★回収率89%

<徳永支部長より提案>

- ・語らん場の中で「みんな助け合おう！」という意見が出た。
- ・まずその「**仕組みを考えよう！**」
- ・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、組織としてやっぺいこう！
- ・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？**



白浜町では2022年12月末に、地元の商店が閉店。これまで、徒歩、押し車、セニアカー等で買い物にいられていた地域住民の方々が買い物に困る状況に・・・幸い国道端であったことが功を奏し、移動販売の実現が叶いました。

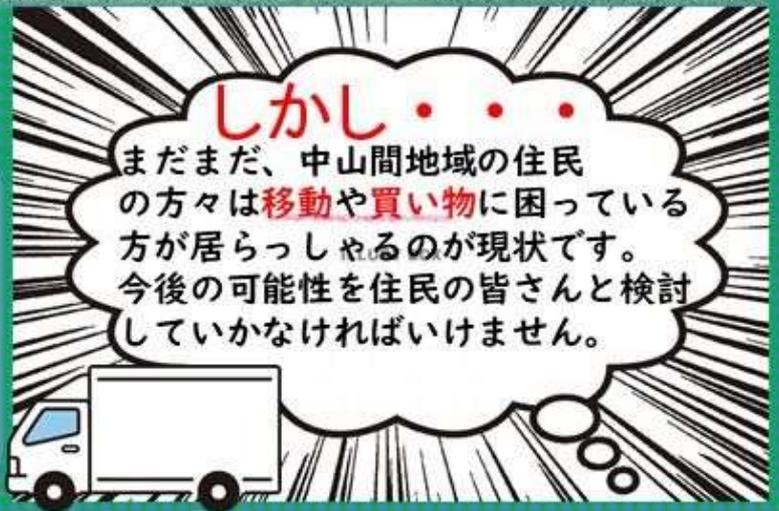
移動販売

令和5年1月11日より
白浜町に移動販売車
が稼働して下さる事
になりました！
*毎週1回水曜日
*11:00~12:00

1週間に1回の楽しみ
やけん♪
目で見て選べるとの
嬉しかあ！！



*生魚、お惣菜以外のほと
んどの品物があります！
*若い世代の住民さんも、
「これから先、自分達が年老
いた時まで稼働して下さるよ
う、売り上げに貢献したい」
と買い物にいられています。



住民同士顔の見える関係づくりをするために、毎月メンバーで集まり、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!

見守り

「かたらんば 原口」のこれまでとこれから

語らん場で出た意見

- ・「町のことがわからない」「班のことがわからない」
- ・民生委員「**まずは班長さんと顔見知りになりたい!**」



私が民生委員です!

臨時で班長会を2回開催(R1.11月、12月)

自治会長が招集!

- ・民生委員5人を中心に、担当班毎のグループで各班長と話をしました。
- ・民生委員「**顔を知ってもらえた!**」
- ・参加者「**もっと住民同士で原口町のことを話したい!**」



有志を募って「かたらんば原口」を立ち上げ

メンバー:自治会長、自治会役員、民生委員、
老人クラブ会長・役員、健全育成会会長
日 時:毎月1回(第3月曜日10時~)
「公民館に集まり、原口町について話し合おう!」



「高齢者の見守りに取り組みたい!」

自治会班長へ**75歳以上の高齢者(1人暮らし・高齢者のみ世帯)**のリストアップを依頼

なんかあったら相談せんばよ~?

高齢者宅へ見守り訪問実施

かたらんば原口のメンバーと民生委員で訪問



コロナ禍での活動

- ・毎月のメンバーでの話し合いは実施を継続(消毒、換気、間隔を空ける、時間短縮)
- ・見守り訪問は、感染状況を見ながら実施



かたらんば原口主催のサロンを活動開始(絵手紙“みずえの会”)

R5.1月~活動開始
水彩画教室を他地域で担当している方から「**住み慣れた原口町に貢献したい**」という声があったことがきっかけで始まったサロン

原口町町民にもっと「かたらんば原口」について知ってもらいたいという想いで活動を続けています!



問い合わせ先:諫早市中央部地域包括支援センター(0957-27-0730)

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
- ・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・・・
- ・郵便受けに新聞、郵便物が溜まっている



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

「語らん場」での協議を通して、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😊

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

第8回：令和4年11月 9日

第9回：令和4年11月24日



巡回の様子

今後に向けて・・・自治会、民生委員、福祉協力員など、横のつながりを強化し、地域全体で見守る。

介護保険のサービスを利用していれば、本人・家族の同意を得て、ケアマネジャーともつながるなど、ネットワークを強化した、見守り体制を整えたい・・・

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😊

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で、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😊

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

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。前回の参加者は287名で災害対策などについて学習されました！！



中里地区防災避難訓練の様子



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



【食生活改善推進協議会】
災害時に役立つパッククッキングの紹介！！



【長崎県防災士会】
災害時の注意点などの講習を受けまし



【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！

きれいな中里



対象者は65歳以上の1人暮らしや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、交流を行っている。(コロナ禍では地元商店を活用し、お弁当・菓子・パンなど配達してる。)

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**した薄味です。



～民生委員の訪問活動～

★コロナ禍の現在は
手作り(調理)自粛中★



【利用者さまの声】

「配達してもらえるのが感謝。」
 「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



白木峰町では、令和2年9月にミニ語らん場を実施し、自治会内での見守りの対象者を見守る体制作りについて話し合いました。対象となる方に担当を決め、2か月に1回、役員会時に情報交換の時間を設けています。

見守り



白木峰町の取り組み

地域住民の見守り体制をつくりたい！

令和2年9月18日 第1回ミニ語らん場実施！

【松本自治会長より】

見守り対象者と役割分担表を作成してみました！
皆で情報共有し意見を出し合いながら見守りの体制を作ろうと思うがどうでしょう？

【参加者より】

「自治会長の考えに賛同！！」
「住民の情報を共有していこう！」

地域で心配な人は…

- ・認知症の人や耳が遠い人
- ・家に来なくていいという人
- ・避難しない人（災害時や危険な時）
- ・声をかけても出てこない人
- ・施設や病院に入院したと情報が入ってこない人

【決まった事】

★日頃から見守りをしあって日頃や災害時に助け合おう！

【取り組み】

- ★2か月に1回、役員会時に情報交換
- ★施設・病院に入った等の情報交換、把握を行う
- ★現在の台帳が独居の方のみの記載である為、今後、高齢夫婦で見守りが必要な方等、情報を共有し追加、修正していく！



コロナ禍でも、
2か月に1回、
役員会時には
情報交換の時
間を設け共有
しています！



- ・集い
- ・生活支援

白岩町北部
いきいきサロン①



白岩町北部いきいきサロンで、令和元年
から、毎年11月に「ミニ語らん場」を開
催されています。2025年に向けた課題
の共有や地域での支え合い活動につい
て話し合われています。

コロナ禍前は子
ども会の交流も
ありました😊



子ども会からのプレゼント



スマイリング体操

白岩町北部いきいき
サロンのキーワード
サロンは家族を合言
葉に、顔見知りの関
係になり、お互いに
声を掛け合える地域
を目指されています



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

- ・集い
- ・生活支援

白岩町北部
いきいきサロン②



令和2年の「ミニ語らん場」で『サロンのついでのお手伝いデー』が立ち上がりました😊



サロンボランティアが、サロン利用者に対し、声を掛け、ちょっとした困りごとに対しお手伝いを行う。



お手伝いの実績

- ◇体調不良時のゴミ出し
- ◇入院中の郵便物の管理等…

無料だと頼みにくい…
という声もあり…

令和4年のミニ語らん場で「ついでのお手伝いデーチケット」を誕生日月にプレゼントして「必ず使って下さい😊」とお願いし、頼みやすい仕組みづくりを行われました♪遠慮がちな方が多いので頼み上手になって欲しいという思いを込めて…

今後も、色々な世代の人に地域の現状を知ってもらいながら、みんなで地域づくりについて考えていきたい…



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

真津山地区

貝津町蛸崎ミニ語らん場

高齢化率が高くなってきた地域。大きな公民館でのサロンや趣味活動などの地域活動へ、歩いて参加するのが難しくなってきた方が増えてきた。歩いて参加できる場所に集いの場があれば、介護予防につながるのでは…？

集いの場
&
介護予防

↓ 蛸崎地区集会所



貝津公民館活動へ歩いて行けなくなった！
近くの集会所で集いの場ができないか？



↑ 地区住民によるミニ語らん場で意見交換！
↓ 生活支援コーディネーターより集いの場の効果について情報提供



集会所の利用について地区総会に諮ろう！



地区の発起人の考えは、「誰もが集える場所」を目指し、住民の特技を活かせる場にもしたいとのこと。「カフェ」のような気軽に参加できるような雰囲気…



地域の集いの場をきっかけに、隣近所の仲間と「縁側集い」、いわゆる井戸端会議文化がまた根付いてほしい…



以前のような世代間交流や地域の賑わいを取り戻したい！

地域ささえあいへ！



↑ 貝津公民館

「集いの場づくり」から「地域ささえあいの気持ち」を次の世代へ…

真津山地区

青葉台ミニ語らん場

令和元年6月に青葉台ひまわり会（サロン）発足するも、**活動継続に不安**あり。また、住民の中にはサロン以外にも体操・運動を取り組む**交流の場（集いの場）**が欲しいとの声もあり。これはどうしたらよいものか!?

集いの場
&
介護予防



令和4年6月、サロン活動も3年経過、活動内容についての悩みが出てきた。また公民館活動（体操・運動）を増やしたいとの声もあり。そこで青葉台の自治会長、老人クラブ会長、民生委員、サロン世話人等の参加による話し合い（ミニ語らん場）が行われました。

← **集いの場や介護予防への取り組みの必要性と効果**について地域包括支援センターによる講話で理解を深める!

「なるほど!」
サロンに活用できる体操や脳トレ、その他情報が聞けてよかったとの声あり!



↑ **地域や公民館活動への参加で介護予防!**



↑ **諫早市推奨の筋トレ・脳トレを实际やってみよう!**



↑ミニ語らん場は、地域の皆さまの“思い”や“声”を「見える化」する場です!



↑ミニ語らん場にて、地域の皆さまの意見交換。生活支援コーディネーターも助言・情報提供でお手伝い!

「新たに集まる場を作りたい!」など色々な意見を聞くことができ、市の事業の活用の声もあがりました。



今後は…?

新たな集いの場づくりに市の事業などを活用し、立ち上げのきっかけにしよう! また地域住民や高齢者の希望や**状況・状態に合わせた地域活動**をやっていこう!

飯盛地区

船津ミニ語らん場

飯盛町の中でも高齢化率が高い船津地区にて、サロン活動はじめ老人クラブなどの**地域活動が衰退化**し、**地域高齢者がフレイル（虚弱）傾向**にあるとの声。介護予防を続け、このまま活気のない地域にならないように何か考えよう！

集いの場 & 介護予防

↓ 船津地区の立派な公民館、もっと活用を！



← サロンも細々と続けてきたが… サロン休止は地域活動がなくなり船津地区の元気が失われることに。介護予防により地域活性化に向け、どうしたらよいか？



そこで…

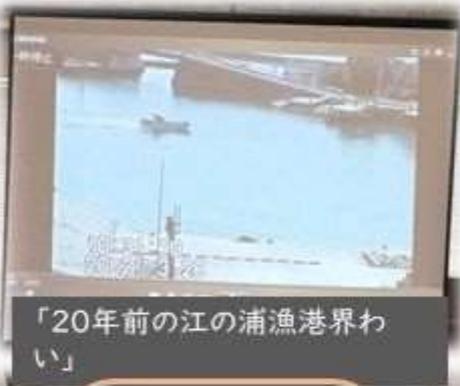
地域ケア会議を活用し活動の周知や参加者増に向け、手立てを検討。地域活性化に向けまずはサロンの活動充実化を目指すことに！

まずは「みんなの考えを言葉に出してみよう！」と第1回ミニ語らん場。「やはり集いや交流の場は必要！」との声。

そうしたら…なんと!?

20年前のサロン活動の記録映像が出てきました！「これをサロン活性化・地域活性化に活かさないか、またみんなで話し合おう。」と第2回ミニ語らん場へ。

20年前の船津風景やサロン活動を見て、「わー、懐かさ」の連発！「こいは**地域みんなにも見せてやりたか**ねー」との声があがりました！



「20年前の江の浦漁港界わい」

それを参考に以前取り組んでいた歌体操を思い出し、「またやってみよう」と前向きにみんなが意気投合！
集いの場を守ろう！



↑ 真剣でイキイキとした表情で鑑賞

地域みんなを集めて「**上映会**」を開こう。サロンや**地域活動に興味を持って**もらおう！
…と後日開催決定！



↑ ミニ語らん場で作戦会議!?

みんなで地域のこと考え、みんなでできることをやっていく、そんな船津地区でありたい…