



令和5年3月24日に開催しました。  
自治会、老人クラブ、民生委員、いきいきサロンボランティアなど多くの方にご参加いただきました。

内容：(報告) これまでの西諫早小校区語らん場開催から見てきたこと  
(報告) 北部包括に寄せられる相談や地域ケア会議から見てきたこと  
(意見交換) 介護予防や地域での見守りについて

## これまでの語らん場開催などで見てきたこと3つ

- 1 地域の横のつながりを強化した、地域の見守り活動
- 2 お互いに声を掛けやすい関係づくり
- 3 みんなで元気に仲よくしよう

基本的な  
介護予防の取り組み

### 大事

顔見知りの関係に  
なれる見守り

個人で、できそうなこと・すでにやっていること

地域で、できそうなこと・すでにやっていること

参加者同士で  
自由に意見を  
出し合いました。

## 介護予防について

### (現在)

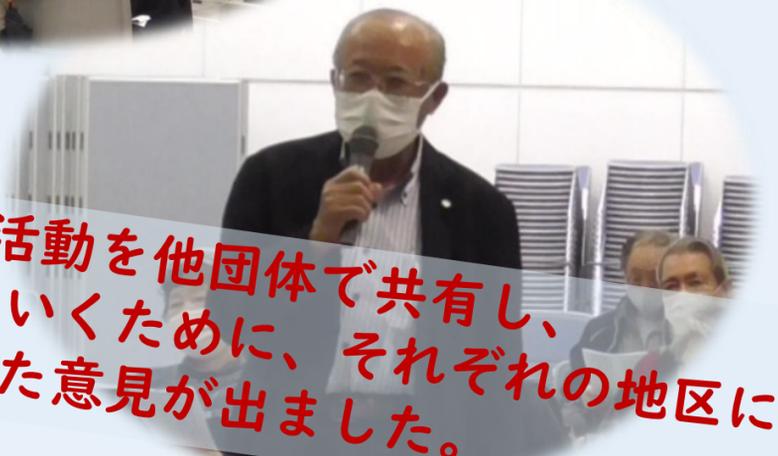
- ・毎日、集まってラジオ体操をしているので互いの見守りにもなっている。
- ・火の用心、駅周辺の花壇の整備を毎月行っている。
- ・買い物バスに乗れない方に配達している。
- ・多世代交流をしている。
- ・介護予防教室卒業生と老人クラブのカラオケ教室で健康体操に取り組んでいる。
- ・介護予防生活支援協議会で健康体操教室を定例開催している。
- ・いきいきサロンで、合奏・合唱・筋トレ・脳トレ・口腔体操等いろんな分野の介護予防に取り組んでいる。

### (これから)

- ・いきいきサロンの参加対象を広げることを検討中。



現在の活動を他団体で共有し、さらに充実していくために、それぞれの地区に合った意見が出ました。



## 見守りについて

意見交換

### (現在)

- ・ 回覧板はできるだけ手渡しするように伝えている。閉じこもっている高齢者の見守りはその方と馴染みのある方に依頼している。
- ・ いきいきサロンの参加で見守りしている。
- ・ 介護予防生活支援協議会で月100円でゴミ出し支援をしている。自治会費に組み込んでいる。
- ・ 自治会役員と民生委員で月1回一人暮らし高齢者の見守りについて情報交換している。

### (これから)

- ・ 改めて見守りネットワークの再構築をどのようにしていくか、班長を交えて検討していきたい。
- ・ 認知症について学ぶことが必要。
- ・ 老人クラブに加入していない人にどうアプローチするか、会で予算をつけることを検討。
- ・ 民生委員が見守り活動をしているが、自治会との横のつながりの強化の必要性を感じた。

みなさん、活発に意見を出して下さいました。

## ホワイトボード落語 竹口さん登場！

竹口さんは諫早のご出身で、現在、介護事業所にお勤めです。理学療法士でありながら、ご自分の得意分野を生かして筆書き、DJ、ホワイトボード落語を高齢者施設や全国のデイサービスなどにオンライン配信するなどご活躍されています。この活動を地元諫早の方々にも是非とも、ということで今回、語らん場へご参加されました。会の終了後にも皆さんと情報交換されていました。



## 今後に向けて

- ・ 介護予防生活支援協議会の立ち上げをしたいという地区に、語らん場の機会を設けるとともにSCも立ち上げサポート支援をしていきます。
- ・ 協議会で活動されている地区や見守りネットワーク活動がある地区には、適宜、状況を把握しながら活動が継続充実していけるようサポートしていきます。