

# 介護予防と生活支援の地域づくりフォーラム

## 【報告】

日時：令和6年2月21日（水）14時～16時30分

場所：諫早文化会館 中ホール

参加者：170名

### ◆第1部 一講演会一

テーマ：「地域のお宝探してみませんか？～あるものを活かして地域を豊かに～」

講師：特定非営利活動法人 全国コミュニティライフサポートセンター

地域支え合い推進プロジェクト 主幹 木村 利浩 氏



### 講演内容

- ・住み慣れた地域で、自分の家で、できるだけ長く安心して暮らすためには、介護や福祉、生活支援のサービスを増やすだけでなく、生活文化や住民活動、支え合えるつながりが大切。それが地域のお宝。地域のお宝は、大事な社会資源である。
- ・高齢者の暮らしと健康を守る大切な要素は、役割、楽しみ、生きがいがあること、人付き合いが活発で孤立しにくいこと、見守り、支え合う良好な関係があること、つながりづくりの機会が豊富であることである。

### アンケートより

- ・集いがお宝。つながりが途切れないように。
- ・元気なうちから「つながる」ことの大切さを実感できました。
- ・それぞれの仲間のつながりが、地域を豊かにしていけると具体的に理解できました。
- ・何気なくしているお茶飲み友達の集まりが大事なことと思いました。支えたり支えられたりの気持ちで過ごすのがいいと思った。

## ◆フレイル予防体操

休憩時間を利用し、筋トレ、脳トレを実施。  
椅子に座ったままで、上半身・体幹ストレッチ、  
下腿筋トレ。足踏みしながら、両手指折り、3の  
倍数で手をたたく脳トレを実施した。  
フレイル予防体操の普及啓発に取り組むことが  
できた。



## ◆第2部 一意見交換会一

地域のお宝紹介!  
(第2層SCが諫早市の地域のお宝を紹介!!)



### 意見交換会内容

・第2層生活支援コーディネーターが、諫早市にある地域のお宝を実際に紹介。お宝にかかわりのある住民と木村講師がやり取りを行うなど、諫早市のお宝を参加者とともに共有。素晴らしい地域のお宝がたくさんあり、最後は、地域のお宝を一緒に探しましょうと第1層生活支援コーディネーターが住民へ投げかけた。

### アンケートより

・諫早にも地域の人つながりがそこかしこにあり、温かさが伝わりました。次の世代へも継承出来たら。  
・地域のお宝はやはりコミュニケーションの場であることが確認できた。人と人とのつながりを作る方法はアイデア次第だと思った。

## ◆パネル展

12時から諫早文化会館 1階 展示ホールにて開催

第2層生活支援コーディネーターが担当している地区の地域活動の一部をパネルで紹介。



### 気づきより

- ・開場時間より前に来場される方が多く、時間をかけてパネルを読み込む参加者が多かった。
- ・パネル展のみ参加の方もいて、早めにパネル展のみ実施したのは良かったと思う。
- ・パネルについては、様式を統一したことにより掲示したときにすっきりとし、見やすかったと思う。また、地区別の掲示にしたことで、2層SCも自分の地区でパネル紹介ができ、活動の説明ができていた。