

# 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12月20日（金）13時30分～16時  
場所：ながさき看護センター4階 大会議室  
参加者：125名

### ◆第1部 ー講演会ー

テーマ：「地域のお宝探してみませんか？

～日頃のつながり、支え合いは思ってもみないところに!?!～

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

高齢でも、一人暮らしでも、少くも体が不自由になっても、「住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく暮らし続けたい」と多くの方が願うこと。それを叶えるために、介護や福祉、生活支援のサービスを増やすだけでなく、そこに住む人々のつながり、支え合いが大切。それが地域のお宝。必ずしも福祉や介護予防、生活支援を目的とした事業や活動でなくてもいい。楽しく共に過ごせる仲間や場があることで、日々のさりげない見守りやちょっとした手助けの基盤になる。

まず、自分のお宝を知ってほしい。お宝を守り、増やすことが、「住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく暮らし続けたい」を叶える地域づくりを後押しする。

### アンケートより

- ・考えてみれば、普段の付き合いの中で、さりげなく助け合っている。
- ・私の周りにも地域のお宝がたくさんある事に気づきました。
- ・まだまだ知らないお宝がたくさん眠っていると思います。
- ・住民の自発的な場所が支え合いの場所になっていると心強く思いました。

## ◆フレイル予防体操

休憩時間を利用し、フレイル予防体操を実施。椅子に座ったまま、上半身のストレッチ、でんでらりゅうの歌に合わせ手を動かす脳トレを実施した。

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層生活支援コーディネーターが諫早市の地域のお宝について紹介)



### 意見交換会内容

第2層生活支援コーディネーターが見つけた、諫早市にある地域のお宝を紹介。当日は、お宝に関わりのある住民も来場し、木村講師がやり取りを行うなど、笑いや心温まる場面もあった。諫早市のお宝を参加者と共有した後、進行を務めた第1層生活支援コーディネーターから、「気付いていないお宝がきっとある。ぜひSCにお声かけ頂ければ、目を輝かせて伺います！」と会場に投げかけ、締めくくった。

### アンケートより

- ・いろいろな地区で色々な活動がされていることがわかり、見学に行ってみたい。
- ・皆がコミュニケーションがとれていて、良いと感じるつながりはすぐ傍にある。それを活かしているかで、人生の楽しさが変わってくる。
- ・SCさんと共働すれば、立ち上げの苦労など軽減でき、やれるかもしれない。