

# 第10回

# 西諫早地区語らん場を開催しました。

開催日時: 令和7年1月22日(水) 場所: 西諫早公民館 参加者: 42名

作成: 北部地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域、自宅で、自分らしく、元気で暮らしていけるために、地域に合った助け合いや介護予防について、住民さんや介護事業所などと一緒に話し合いを重ねています。

「地域に暮らす高齢者を見守る  
～見守り方、見守られ方もいろいろ～」  
をテーマに、語らん場を開催しました。

「地域で高齢者を見守る」について、  
3人の方から発表いただきました。



西諫早図書館館長

図書館が、みんなの居場所として、サードプレイスのような存在になれると良いです。



諫早ニュータウン  
施設長

自宅と同じように好きな読書が続けられるよう、図書館の協力を得て、施設内に図書スペースを設けました。

地域性に合わせて、高齢者に限らず、誰にでも図書を楽しんでもらえるよう、蔵書を工夫したり、コミュニケーションを大事にしています。

実体験から、近所同士の見守り、声かけの大切さを実感しました。

移動販売をしながら、見守っています。買物困難な高齢者や小さい子どもがいる主婦の方などが買物されます。最近では、お客さん同士で、高齢者と若い世代との交流、コミュニティができています。



セブンイレブン  
諫早馬渡町店オーナー

～小休憩の時間に～  
腰痛予防体操、  
ストレッチを教わりました。



(株)リモット  
理学療法士

発表、アイスブレイクにご協力  
いただき、ありがとうございました。



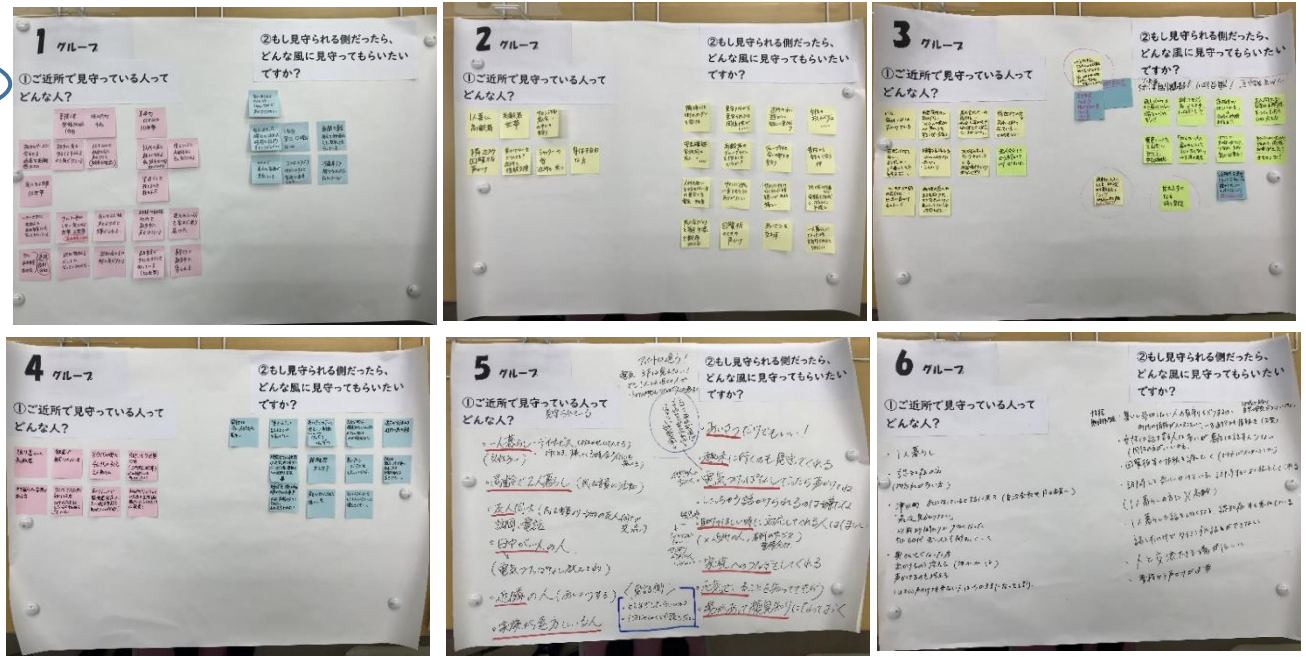
どんな意見が出たか、裏面をご覧ください。

# 同じ町に住む方、介護事業所の方などグループメンバーで見守りをテーマに意見交換しました。



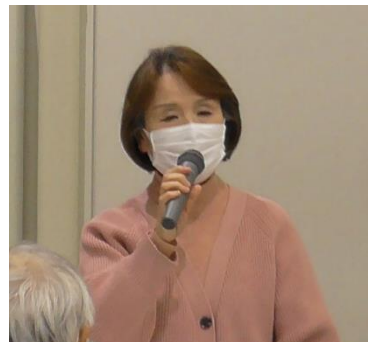
**「意見交換テーマ」**  
**見守っている人ってどんな人？**  
**もし、見守られるとしたら、**  
**どう見守ってもらいたいですか？」**

一人暮らし、高齢夫婦、  
サロン参加者 など見守ってるよ。



# グループで、どんな意見が出たのか、発表していただきました。

- ・毎月、決まった時間に訪問するとリズムがつく。
- ・相手のペースに合わせることや適度な距離感が大事。
- ・WEBカメラや、安否確認のアプリなどを活用。
- ・見守りながら見守られる関係性が良い。
- ・いきいきサロンに行けなくなった時でも誘いがあると嬉しい。
- ・便りやお知らせがあれば、手渡してもらいたい。
- ・趣味サークルなどの仲間で声かけあう。
- ・話し相手が欲しい。友人同士で見守られる関係を作っておくのが大切。
- ・知らない人に見守られるのは違和感がある。
- ・挨拶や声かけ。ゆるーい関係を少しずつ。



高齢者が地域で安心して過ごせるために、様々な立場の方がどんな思いや方法で支え、支えてもらいたいのか意見交換することができました。普段から馴染みの関係を作っておくことの大切さ、相手を思いやって程よい距離感で見守ることの大切さを共有しました。

この思いや方法を地域づくり推進のために、西諫早地区でどのように取り組んでいけるか、一緒に考えていきたいと思えます。

生活支援コーディネーター 田浦