

介護予防と生活支援の語らん場

作成：中央部地域包括支援センター 生活支援コーディネーター 岩田 明子

北諫早中校区語らん場を開催しましたので、報告します！

開催日時：令和7年1月31日（金） 13:30～15:10

会場：福田町公民館 参加人数：45名



今回の語らん場は、繋がりを持ち続けるためには様々な方法があることを事例を紹介しながら振り返りました。



地域活動についての
パネルを展示

事例紹介①「泉町一人暮らし80代女性と民生委員の繋がり」 (個人と個人での繋がり)

泉町の中で「活動に参加しておらず心配な人」として民生委員さんが話してくださった方。ご本人より「公民館活動に参加はしておらず、公民館で何をしているのかも知らない。運動はしたいがなかなかできていない。」ということで、短期集中予防サービスでの運動をきっかけに、フレイル予防教室や若返り体操サークルへの参加に繋がりました。そもそも民生委員さんが毎月訪問するなど繋がりがあったということで、ご本人からも「**とてもありがたい。嬉しい。**」という声がありました。そうやって民生委員さんに限らず、近所の人一人でも地域で繋がりがあるといいですね。

事例紹介②「目代町 自宅での集まり」(小さい単位での集まり)

近所に住む方で、**自宅での集まり**をされています。老人クラブの定例会が終わった後も、また家に集まりおしゃべりをすることもあるそうです。公民館に行けなくなっても、住み慣れた地域でできるだけ長く住み続けるために、老人クラブの活動での繋がりに加えて自宅近くでの繋がりがあことは素敵ですね。



事例紹介③「天満町老人クラブ天寿会 認知症についての取り組み」 (地域活動参加者同士で繋がり続ける)

R6.8月～天寿会の定例会で**認知症の学習会**をしています。認知症についての正しい知識を学ぶことで、「認知症の人やその家族が困っていることがあれば、実際に声をかけられるようになりたい!」と3月には、**声掛けの実践**(認知症SOS模擬訓練)を計画しています。



グループワーク



地域の中で心配な人、気になる人をイメージして、その人を地域の中で支えるために具体的に、個人としてできそうなことを考えました。

福田町

現状では、なかなか気になる人には入っていけない。
認知症かなと思う人には複数で対応する、会った時に声をかけることができたらいいなあ。



泉町

気になる人について、民生委員やお隣さんに話を聞いてみる。
泉町で各団体が集まる機会を定期的に作りたい!



城見町

家にこもっている人や耳が遠い人が心配。気軽に声をかける、おすそ分けを続けたい。



金谷町

誘っても出て来ない人、家族が外出を止めている人へ、まず関係を作るためにも近所同士の声かけをしていきたい。



天満町

独居の人について、老人会のメンバーに聞いて把握したらどうか。
認知症の正しい知識を身につけて、まずはその人の話を聴いて近所で見守っていききたい。



日の出町

声掛けをするが、活動に来ない人は心配。
誕生日カードを渡す活動は作るのは大変だけれど、喜ばれている!



本明町

見守る人も高齢化している。班寄りや情報共有したり、女性部と連絡を取り合ったりして見守りを広げていきたい。



目代町

今繋がっている人とは、今後も付き合いを続けるために、こまめに顔を合わせて声をかけ合いたい。



グループワークでは、「声かけ」という意見が多く出ていました。「最近どうしよると?」「今日は寒いね」「顔を見に来たよ!」と何気ない言葉で近所の人へ声をかけている方もおられました。自分が年を重ねた時にどんな地域になったらいいか尋ねると、「近所付き合いがある地域」と答える方が多くいらっしゃいます。
少しずつ目指す地域に近づけるように、自分自身ができそうなことからやってみませんか?生活支援コーディネーターも応援していきます!!