

# 第2回 馬渡町

## 介護予防と生活支援の語らん場を 開催しました

開催日：令和7年3月24日（月）

場所：馬渡町公民館

参加者：30名（馬渡町在住の方）

作成：北部地域包括支援センター

### 語らん場とは・・・

高齢者が住み慣れた地域、自宅で、自分らしく、元気で暮らしていただけるために、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。



### ～今回の語らん場の内容～

- ① 講話：語らん場とは？馬渡町高齢化率の現状、人生100年時代へ向けて始める対策、第1回の振り返り
- ② 事例紹介「フレイル予防教室から自主学习グループへ」
- ③ 意見交換「自分たちの活動を知ってもらうには」
- ④ グループ発表



今回の語らん場は、同じ自治会メンバー同士で、  
**「自分たちの活動を知ってもらうには」**  
について、意見交換しました。

前回の語らん場で、  
我が町の強み、取り組みについて、  
意見交換しました（一部紹介）

- ◆いきいきサロン、
- ◆駅前美化活動、
- ◆白寿会と子どもたちとの植栽活動（駅前の約400mある花壇）、
- ◆保育所園児との世代間交流、
- ◆児童公園でのラジオ体操、
- ◆近所同士のゴミ出しお手伝い、など。

自分たちの活動を他者へ  
知ってもらうメリットは？

何を？どんなことを？

どんな人に？

どんな方法で？



### こんな意見が出ました。

- ◆子どもたちと植栽している駅前ロードの花壇ですが、日頃の水やりや草取りも、若い人の中で、やりたい人がいるかもしれないので、募集チラシで回覧しよう。
- ◆今、既に、ご近所同士や人とのつながりの中で、ゴミ出しのお手伝いを行っている。始めから体制を作るのは難しいので、少しずつ輪を広げていけるよう考えていきたい。5年後に、語らん場で皆さんに良い報告をしたい。
- ◆子ども会が無くなっても、これまで開催してきた良い活動は、残していきたい。また、皆さんと方法を考えていきたい。
- ◆セブンイレブンのあんしんお届け便で助かっている住民も多いと聞きます。セブンイレブンと協力して、チラシを置いてもらうなど、馬渡町の活動を広く知らせていきたい。

参加された住民さん自身が、馬渡町はとても住み良い町と実感しています。今回の語らん場は、自分たちの取り組みの輪を広げていくために、何を、どう他者に知らせていくか、住民同士でお互いに考える機会になりました。

生活支援コーディネーター 田浦