

R7.9月号 「生活支援コーディネーター（SC）の1日」

多良見
多目的研修館

「集まることは良かこと！！」 「でも、どうしたら…」

今回は、諫早市のフレイル予防教室から自主グループ化した活動が自主化するまでの間にあった**住民の思い**や**地域特有の課題**に対する**SCの思い**と地域住民の思いを実現するための**SC等の関り**について紹介。



多良見多目的研修館がある
多良見西地区は…

- 昔ながらの地域の繋がりが強い。
- みかん農家が多い。
- 生涯現役農家！という方が多い。
- 集いの場が少ない。という地域！

諫早市のフレイル予防教室（ロトレ3回・手ばかり栄養2回・脳トレ3回・筋トレ3回など）を計12回（月1回）実施。

全12回中2回は、大雨や台風によって中止。また、農繁期には参加者が減少。

SCの思い：参加者の介護予防や集う事へのモチベーション低下が心配されるが、楽しみに参加する方もいる。教室終了後も集いの場を続けていくことで住民同士の交流の場・見守りの場にもつながるのでは…。



住民

【フレイル予防教室に参加している方の思い・SCの関り】

SC含む
包括職員



教室が終わった後も**集える場・介護予防を行う場が必要！！**集まりを続けたい。でも、農繁期には参加できない人もいます。



みなさんの気持ちが第一！

集える場があることが大事！

少人数でも参加できる方で活動継続できたら…。

講師がいれば活動に参加したいが、自分達だけでは活動継続できないかも…。

包括職員は必要に応じて住民の方を**サポート**！

包括のサポートがあるなら、来年度から自分達で集まって活動できるかも…。

“集まること＝**介護予防**と地域住民同士の**つながり**”
集いの場が少ない地域だからこそ、今回の教室での集いを活用しよう！

教室後半では…

- ◎講師から自主化に向けた体操の仕方を学ぶ。
- ◎グループによる体操時の声掛けの仕方等を実践。

来年度の自主化に向けて…

- ◎会場の予約等の提出書類作成をSCがお手伝いし、みなさんと一緒に手続きを行いました。

並走型支援



みんなで頑張るぞ！
オー——！！



せ～の！ 1.2.3…

令和7年4月から **寄ろう会** として活動開始。

住民：地域住民に馴染みのある“**のんこの節**”を活動に取り入れたい！！

SC：SCが他地域で交流のあった**のんこの連**の方に**相談・マッチング**。

住民：6～8月 **のんこの連**の方に指導してもらい、今後の活動に活かしていこうと取り組み中。

今後もみなさんと活動継続できるようにSCも住民の自主性を応援します！！



地域柄もあり集いの場が少ない地域ですが、住民の方から「（農繁期で忙しいこともあるが）**集まることはよかこと**や**もんね**」という印象的な言葉を聞くことができました。**語らん場**や**地域づくり**の取り組みを重ねてきたことで、住民の間に**地域との繋がり**や**集いの場の大切さ**という意識が浸透してきている現れだと実感しました。今後も**地域住民**の方の**声**や**気持ち**を大事にして**一緒に地域づくり**を考えていけたらと思います。

発見



日々、皆さまの地域のいいところを発見してまいります

