

## 第12回

# 中央西地区語らん場を開催しました。

開催日時：令和7年8月7日（木） 場所：長崎県立看護学校視聴覚室  
参加者：44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。



### 当日、語らん場の流れ

- 1, 語らん場・高齢者を取り巻く環境について
- 2, 前回語らん場を振り返り
- 3, 健康推進課保健師による講話
- 4, 地域の取り組みを紹介
- 5, グループワーク・発表

### 健康推進課の保健師さんから講話

御館山小学校区の健康状況について、疾患の症状や具体的な数値の提示があり、わかりやすく、講話してくださいました。健診で、血管の状態を知ることは、介護予防にもつながっています。年1回の健診を受けましょう!!



都築氏



坂下氏

### 住民さんより、地域の取り組みについて紹介

#### 西栄田町自治会

「町独自の1人暮らしの集いを初開催」



木村 副会長

#### 永昌町自治会

「自主ボランティア組織立ち上げに向けて」



道越 自治会長

参加対象者は、75歳以上の1人暮らしの方で、16人の方が参加してくださいました。

自治会理事、民生委員、福祉協力員で協力して、企画運営しました。

内容は、お弁当会食、介護予防の講話、歌の鑑賞などを行いました。

初めて開催してみて分かったこともあり、次回開催に向けて、また話し合っています。

永昌町の方がこれからも住みやすい地域にしていくために、自主ボランティア組織を考えています。

立ち上げに向けて、他地区で、既に活動中の有償ボランティアの方と情報交換したり、協力してくれる人を探したり、活動規約を考案中です。

今年度中に、形ができればと目指しています。

#### 参加者の感想

- ・すごく良い取り組みだと思う。
- ・地域での見守り、交流、活動の手法が聞けた。

#### 参加者の感想

- ・安心して生活できるなあと感じました。
- ・一緒にボランティアの内容を吟味したい。

参加者の皆さんで意見交換しました。一部をご紹介します。

## 栄田町のグループ

- ◆夏祭りを通して、若い世代との交流ができた。
- ◆栄田を良くする会を復活させたいが、なかなかできずにいる。
- ◆地域の行事の世話役が高齢となり大変になってきている。
- ◆地区社協だよりを活用して情報提供。
- ◆75歳以上独居の方へ、婦人会で手作りお弁当を配布した。
- ◆町内を分析する。
- ◆栄田町語らん場をするにも、どう区切るか。

## 西栄田町のグループ

- ◆1人暮らしの集いの今後
  - ・(集い参加者)もっといろんな人に参加してほしい。ざくばらんな雰囲気だとなお良し。
  - ・足の悪い方が会場まで行き来する手段を考えられたら良い。
  - ・声掛け巡回の中で誘いたい人を把握したい。
- ◆アカシヤ会でお手伝い隊を結成している。
  - ・気の毒だから、と要望が出ない事が課題。
  - ・会のメンバーも高齢になっている。
  - ・気軽に声かけあえるコミュニティを作りたい。



## 永昌東町のグループ

- ◆いきいき会
  - ・年に5、6回、食事会をして、情報交換会。
  - ・毎月、いきいき新聞を発行している。回覧板で周知している。
- ◆年中、ラジオ体操を実施して、交流。参加者を増やして、交流の場として発展させたい。
- ◆地域よりも企業に頼む人が多い傾向あり。(防犯、安全、安否確認)
- ◆自治会加入が少ない。
- ◆人と話す機会をもっと増やしていきたい。
- ◆エレナが無くなり、買物難民もいる。

## 自身の住む周辺、町のことを話そう。

## 永昌町のグループ

- ◆いきいきサロン
  - ・体操、グランドゴルフ、ハーモニカ演奏に合わせて合唱。栄養改善や脳トレも取り組み中。
  - ・介護事業所専門職が毎月、体操指導に来訪。
- ◆セブンイレブンの移動販売が助かっている。
- ◆自主ボランティア組織づくり
  - ・1人暮らし、高齢世帯の困り事を解決したい。
  - ・スタッフは10数名、リストアップできている
- ◆ラジオ体操で夏休みは三世代交流。大人用ラジオ体操カードを作成した。
- ◆エイサーを続けて披露していきたい。
- ◆「永昌台を美しくする会」3年継続している。

## ★休憩タイムに、専門職から体操指導★

「ぜひ、自宅や集いの場で取り組んで、皆さん、元気で過ごしましょう」



リハビリセンター ハイタッチ  
石井理学療法士

## SCから一言

我が町の色々な取り組みや展望や悩みを語り合いました。今、将来の暮らしを見据えて、誰もが住みよい地域にするために、一緒にこれからも、地域で話していきましょう。