

令和7年度  
介護予防と生活支援の地域づくりフォーラム  
パネル展

地域の活動紹介

## R7年度 地域の活動紹介（パネル展）

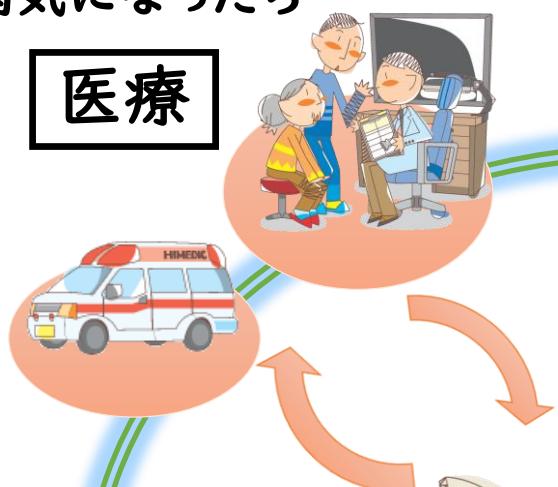
—	—		諫早市地域包括ケアシステムのイメージ	1
—	—		介護予防と生活支援の語らん場	2
—	—		生活支援体制整備事業Q&A	3-7
中央部	北諫早中学校区	見守り	天満町認知症SOS模擬訓練（天満町）	8
中央部	北諫早中学校区	介護予防	泉町自主グループ（泉町）	9
中央部	諫早小学校区	介護予防	にこにこ会（仲沖町）	10
中央部	上山小学校区	集いの場 介護予防	楽しか教室（原口町）	11
北部	西諫早地区	集いの場	ひだまりサロン（白岩南部）	12
北部	中央西地区	集いの場	永昌いきいきサロン（永昌町）	13
北部	西諫早地区	集いの場	真崎団地ふれあいきいきサロン	14
北部	西諫早小学校区	集いの場	明朗会ワンコイン食事会（小船越町）	15
西部	多良見西地区	集いの場 介護予防	寄ろう会	16
西部	飯盛地区	集いの場	ローズの会	17
西部	喜々津地区	集いの場 介護予防	中里若返り隊	18
西部	真津山地区	集いの場	久山台 移動販売後のランチ会	19
南部	小野地区	集いの場 介護予防	ニコニコ会（赤崎町）	20
南部	森山地区	集いの場 介護予防	ひばりサロン（本村白塔地区）	21
南部	有喜地区	集いの場 介護予防	若返りクラブ	22
南部	小栗地区	集いの場 介護予防	栗面寿いきいきサロン（栗面町）	23
東部	高来地域	集いの場 介護予防	佐古谷こすもす会（佐古谷自治会）	24
東部	高来地域	集いの場 介護予防	富地戸若返り体操サークル (富地戸自治会)	25
東部	高来地域	集いの場 介護予防	神津倉の集い（神津倉自治会）	26
東部	高来地域	集いの場 介護予防	西尾の集い（西尾自治会）	27

# 諫早市地域包括ケアシステムのイメージ

高齢者が、できる限り、自分らしい暮らしを続けていけるよう、  
医療、介護、介護予防と生活支援が  
一体となって支えていく体制づくりを進めています。

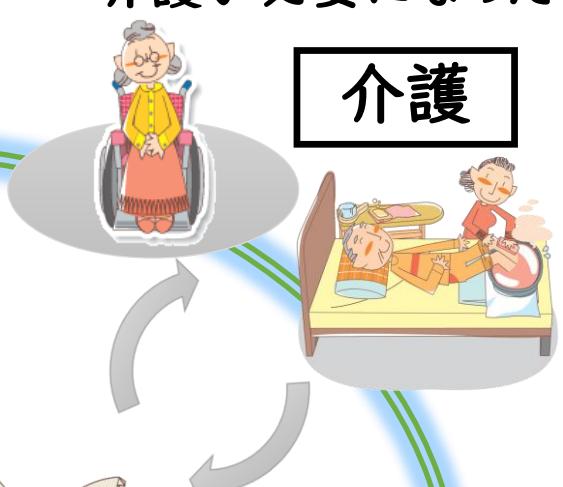
病気になったら

医療



介護が必要になったら

介護



自分の住まい

◎地域包括支援センター  
◎ケアマネジャー



介護予防・生活支援

老人クラブ・自治会・サロン・民生委員・地域ボランティア 等

# 介護予防と生活支援の語らん場

語らん場が目指すもの



住み慣れた地域で自分らしく、  
いつまでもいきいきと暮らせる地域づくり



語らん場では、

わが町にあった介護予防・支え合い活動について  
住民と介護、医療の専門職で知恵を出し合っています。

自分達でもやってみよう

地域全体で情報交換

地域の動き

生活支援コーディネーター

語らん場

語らん場で  
きいた内容を  
自分達の活動に取り  
入れる方法は  
ないかな？

自分の町で元気に  
暮らしつづけるには  
どうしたらいいかな。

自分達の町で話し合う

問 I

今後、人口はどのように変化するのですか？

答.

少子高齢化により支える側が減ってくる

ことが予想されます。

人口の変化

人口が減る

75歳以上の割合が増える

子どもや若い世代の割合が減る

今後の課題

支える側が減る

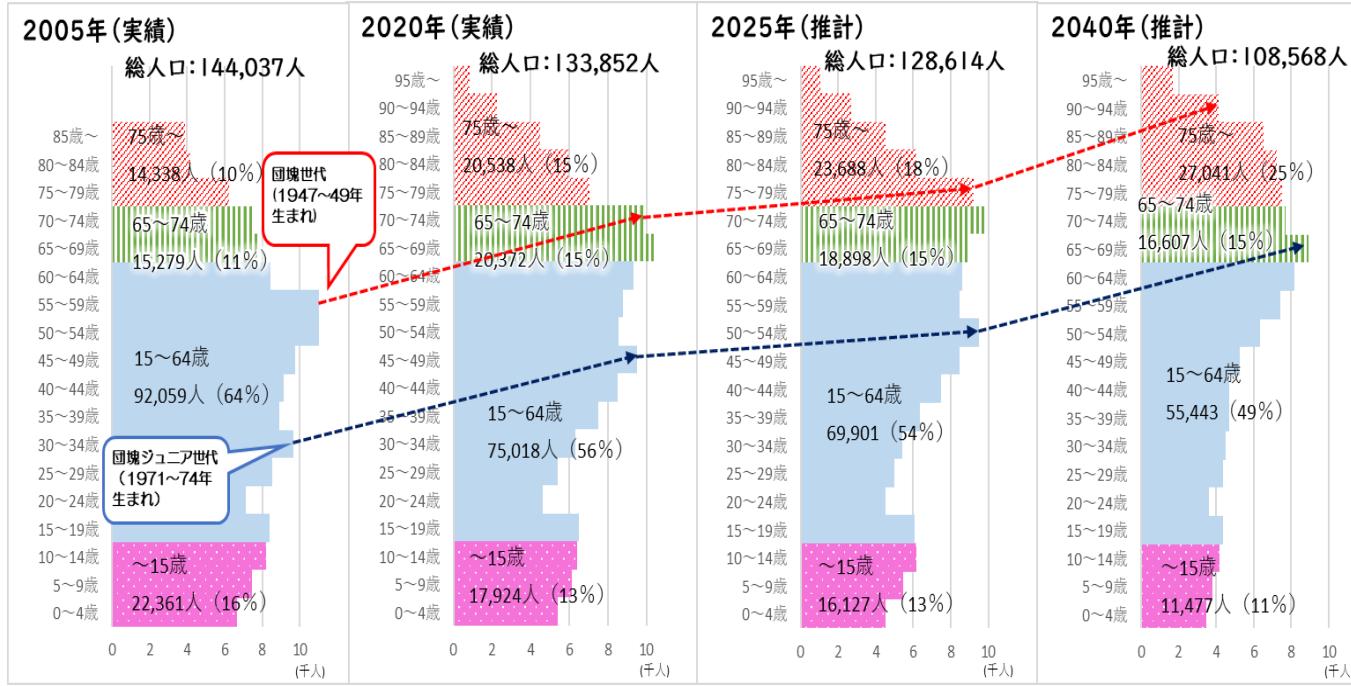
介護にかかるお金が増える



介護の専門職の人手不足

専門職は重度者の支援へ

## 【諫早市 人口ピラミッドの変化(2005年~2040年)】



65歳~人口	1人
15~64歳人口	3.1人

1人
1.8人

1人
1.6人

1人
1.2人

出典: 国立社会保障・人口問題研究所 日本の地域別将来推計人口 令和5(2023)年推計

3. 都道府県・市区町村別の男女・年齢(5歳)階級別将来推計人口

<https://www.ipss.go.jp/syoushika/tohkei/Mainmenu.asp>

2005年:『日本の市町村別将来推計人口』(平成20年12月推計)について

<https://www.ipss.go.jp/pp-shicyoson/i/shicyoson08/t-page.asp>

2020年以降:日本の地域別将来推計人口 令和5(2023)年推計 (2020年は国勢調査による実績値)

<https://www.ipss.go.jp/pp-shicyoson/i/shicyoson23/3kekka/Municipalities.asp>

3

令和7年度介護予防と生活支援の  
地域づくりフォーラム



## 問2

少子高齢化によって、今後必要な事は何ですか？

答.

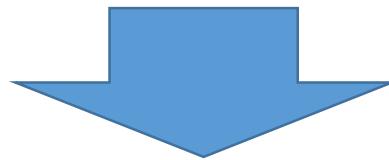
高齢者が住み慣れた地域で、自分らしく  
いきいきと生活できる地域づくり

が必要。

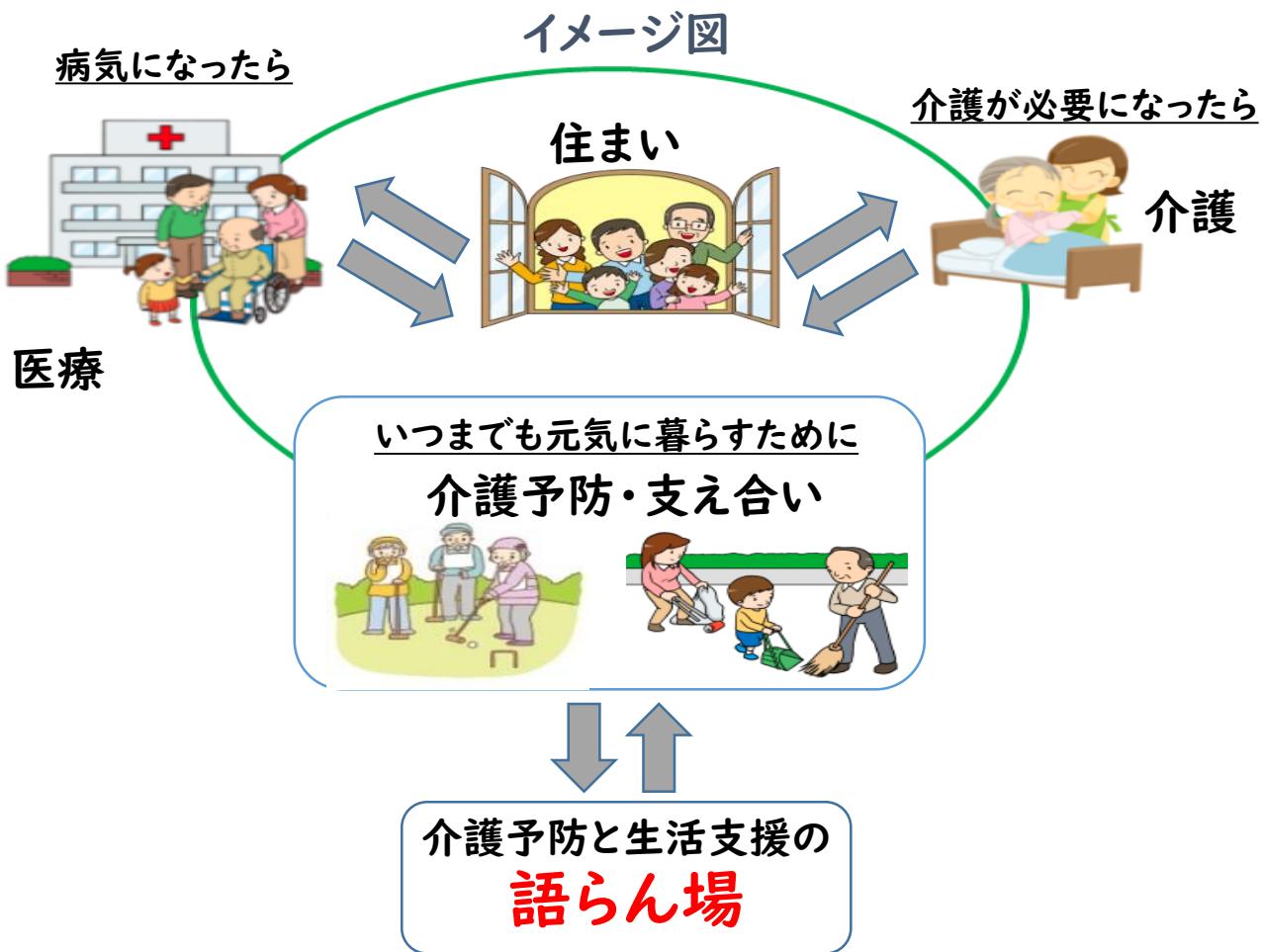
今後予測される課題

介護の専門職の人手不足

専門職は重度者の支援へ



住み慣れた地域で安心・安全な日常生活を送る事が出来る  
仕組み作りが必要です



### 問3

「介護予防と生活支援の語らん場」とは何ですか？

答.

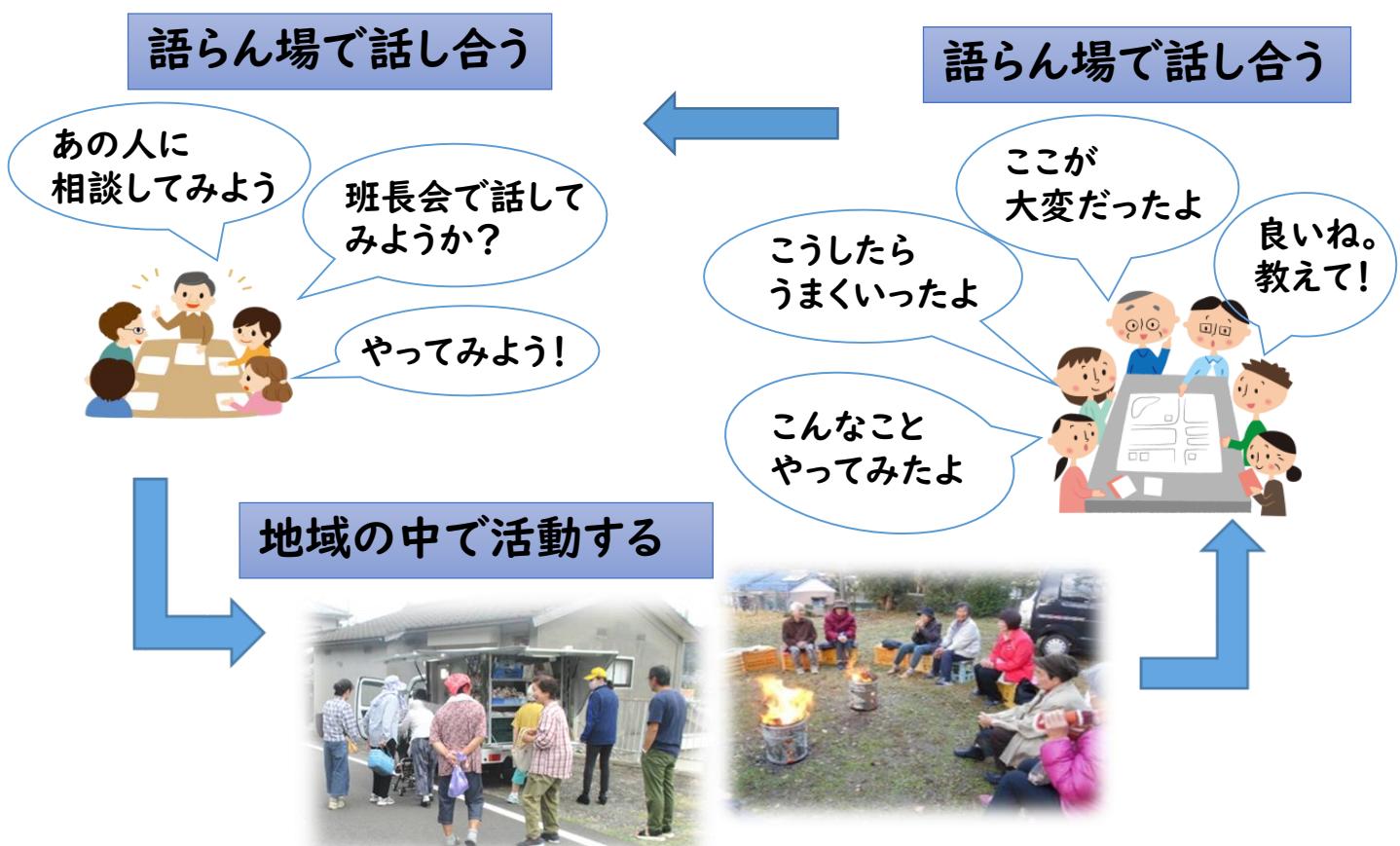
## 地域での介護予防や支え合いについての話し合いの場

です。

語らん場（H28年度～）では

団塊の世代が75歳を迎える2025年に備えて、  
地域に合った介護予防や助け合いについて  
話し合いを行ってきました。

今後、団塊ジュニア世代が65歳を迎える2040年に向けて  
活動を続けていきます。



みんなで一緒に語らん場!!

自治会長、民生委員、老人会長、地域のボランティア  
介護や医療の専門職、助け合い活動や地域活動に興味がある人



## 問4

「語らん場」は、なぜ必要なのでしょうか？

答.

地域に合った介護予防や支え合いを考えて、  
住民同士の活動を深める事ができる  
からです。

語らん場が目指すもの

住み慣れた地域で自分らしくいつまでも  
いきいきと暮らせる地域づくり

地域に  
昔からある活動

今は、  
地域にない活動

今後必要な活動

- ◆もっと活動を広げたい
- ◆今機能しているし今後も続けたい
- ◆弱ってきたけど今後も必要
- ◆自分達で作る必要がある

どこかに  
相談したい

生活支援  
コーディネーター

どんな方法で何が必要か

この部分を深めるために語らん場  
があります

地域の困り事の  
情報を整理して、  
課題に対して活  
動を起こせるよう  
にお手伝いをしま  
す。



## 問5

「生活支援コーディネーター」ってどんな人ですか？

答.

地域にある活動を知り、住民の活動を応援する人

です。

こんにちは 生活支援コーディネーターです！



生活支援コーディネーター（地域支えあい推進員）が、地域の情報収集や地域の方々との関係づくりに奮闘中！ 今後もよろしくお願いします！

高齢者の方々が 住み慣れた地域 で生活できるよう、  
介護予防・生活支援 活動への取り組みのお手伝いをします。  
また地域における様々な 発見 や皆さまの 声 を大切にしながら、  
「語らん場」などの活用により地域の方々と一緒に 支えあい 体制づくりを考えます。

地域を知る

つなぐ

課題を整理する

地域で行われている活動や地域の困り事を教えてください。

支援を『出来る人』と『して欲しい人』や地域で活動を『始めたい方』と『先進的に取り組まれている方』をつなぐなど、「人がつながる」お手伝いをしています。

地域の困り事（課題）を整理して、地域で何が必要なのかを住民の方々と一緒に考えます。

老人クラブで認知症について少しずつ学習を重ねて  
いったところ、「認知症の人や家族へ声かけできるよう  
になりたい」という声が上がり、声掛けの実践訓練を行いました。

見守り

天満町は、老人クラブの活動が活発!  
認知症の理解を深めるために、  
毎月の老人クラブ定例会前に30分の**学習会**を5回開催!

会を重ねるごとに、会員の意識が高まって…

地域で認知症の人や家族が  
困っていることがあれば、  
声をかけられるようになりたい

令和7年3月9日（日）

**声かけの実践（天満町認知症SOS模擬訓練）**を開催

様々な場面を設定して、声掛けを実践

一緒に帰りましょう

いくら？これでお願い

100円4枚出せますか？  
お手伝いしていいですか？

今後認知症になった時に  
オープンにできそう

訓練をしたことで、  
道端で声掛けをすることができた！

実際に声かけして  
みると難しい！  
他の人の声かけを見て学ぶことができた！

**もっと地域に認知症の理解を広げていきたい**

R6年度市のフレイル予防教室をきっかけにR7年4月に立ち上がった自主グループです。「自分の体作りのために参加し続けたい。でもリーダーがいないとできない。」という声から、皆で役割分担をして活動をしています。

介護予防

泉町は坂が多い町。地域活動は、公民館2階で行うことが中心。足腰が弱くなると仲間と会うことができなくなる…

いつまでも住み慣れた泉町で住み続けたい!  
仲間と会って笑いたい!自分の足で歩きたい!



私たちはフレイル予防を頑張っています!

### 私たちの活動のルール

- ◆ リーダーはつくらず、皆でできることを役割分担
- ◆ 市介護予防プログラム筋トレ・脳トレを1人ずつ順番に読み上げ
- ◆ エアコン代を出した人を名簿にチェック お金の管理はなし。

泉町公民館  
1階学習室  
毎月第2月曜日  
13:30~  
活動中!



### 【民生委員】

町内の情報がわかる!  
参加者の見守りができる!

### 【参加者】

参加者同士気掛け合う  
見守り合いの場



市若返り体操教室をきっかけにR7年4月に立ち上がったサークルです。足腰が少し弱った方も参加されており、皆で楽しめるように支え合いながら活動しています。口コミで参加者が増えているところです。

介護予防

## 私たちらしく にこにこ



### にこにこ会

毎月第1水曜日  
13:30~15:00  
仲沖町公民館  
(仲沖町以外の方の  
参加もOK!)  
参加費 100円/回

## 心も 体も 若返り!



立ってステップ踏むのが  
難しくても、座ったまま  
できる!



体操に慣れた人が  
いて、初めての人も  
安心!

いつも笑い声が  
絶えない楽しい会



歩いて行ける場所に  
サークルができる  
嬉しい!

ステップは  
間違ってもいい!  
皆で教え合える!



楽しか教室は、10年以上活動を続いている体操の自主グループです。活動を仕切るリーダーはいません。体操の内容はいつも一緒。週に1回集まるのが皆さんのが楽しみ・介護予防に繋がっています。

集いの場  
介護予防

### 楽しか教室は、こうやって活動しています

毎週水曜日10:00  
公民館に集まる

会場は2階!

皆で準備



体を動かしたら  
頭の体操♡

体操は  
ホワイトボードを見ながら行います  
内容は毎回同じ!



脳トレプリント

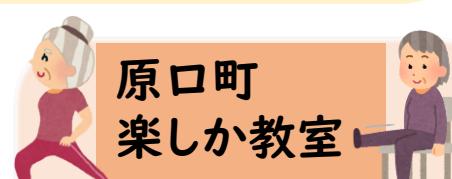
今日は  
私が運が  
いいみたい  
☺



皆で  
'1.2.3!'



「耳が聞こえづらくなった」  
「階段を上るのが大変になってきた」  
「もの忘れが気になる」  
悩みは皆一緒!  
できないところはお互い様。  
できる人が補います。  
週に1回体操を頑張っています。



毎週水曜日  
10:00～  
原口町公民館  
2階和室

令和6年8月から活動開始。当初は、数名の参加メンバーでしたが、回を重ねる中で、人数は増え、お互い顔の見える関係ができてきました。

集いの場

月1回、西諫早公民館に集って、いきいきサロンを開催。メンバーの世代は、60代から90代までと幅広く、毎回、健康体操と季節の歌を歌う等、賑やかに活動しています。ボランティアが多いこともサロンの特徴です。

ひだまりサロンお馴染みのお出迎えボードです。



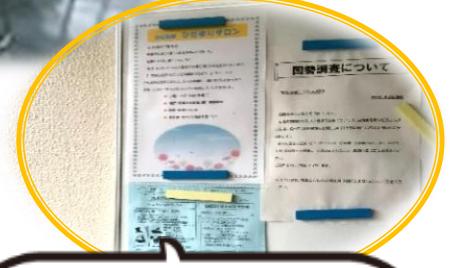
参加メンバーの娘さんが、ボードや毎月の開催チラシ、歌詞カードなど、ボランティアで作ってくれます。



### 《 参加メンバーの声 》

ひだまりサロンは…「とても良いです。」「サロンに参加するようになって、知り合いが増えました。」「お顔は知ってても話をするまではなかったけれど、身边に感じるようになり、会話が増えました」との声が聞かれます。

毎月、集合住宅の各棟掲示板に開催チラシを掲示しています。



永昌町公民館で週1回活動中です。参加人数は毎回20人を超え、活気あるサロンです。バリエーション豊かな内容で、身も心も元気になります。

集いの場

◆参加者の年齢層が幅広く、90代の方も元気に活動しています。男性参加者が多いのも特徴です。



◆椅子体操やハーモニカ演奏に合わせた歌、時には食事会、時には外部講師を招いて勉強会をしています。



◆雨天以外は、隣接した広いグラウンドでグランドゴルフもあります♪

◆月始めは、デイサービスの理学療法士さんが体操指導に参加。参加者30人を超えることもあり、会場が笑いと活気に満ち溢れています。



◆月2回終了後は、駐車場に移動販売が来ます。付近は坂道や階段があり、買物に不自由を感じていた人にも、そうでない人にも喜ばれています。

月1回、西諫早ふれあい会館で開催しています。活動のアイディアを出すことが得意な人、書道や裁縫、料理が得意な人、割烹の現役女将さんなど、様々な特技、個性あふれる人が集まっています。

集いの場

サロンの代表は、代表歴12年目。書道の達人です。

サロンボランティアは、人を楽しませる達人です。

参加者も、様々な特技を持った人が集まっているサロンです。

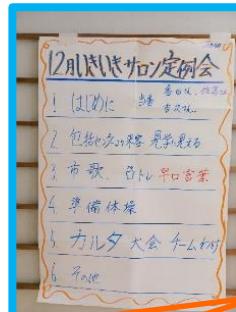
皆で製作した「手作りかるた」でカルタ大会

製作期間は1年。時事ネタや地元ネタなどを入れています(笑)

皆さん、真剣勝負です。



読み手



“おつき”したら1回休みよ～。

「お手玉」は真城小学校へ寄付したり、「手作りかるた」は、毎年、サロン内カルタ大会を開いたりと、楽しんでいます。会の最後には、「大阪すずめ」を踊って、解散。と思いつきや、サロン終了後も○○さん宅に集まつてお茶タイムが続きます。とても仲が良く、温かいです。

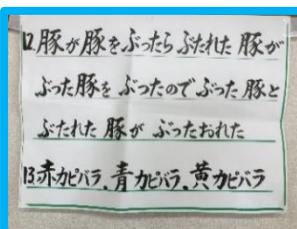


全て手作りしながら**楽しく脳トレ♪**

大阪すずめ踊り



早口言葉



お手玉



だるま



老人クラブ明朗会活動の一つで、令和6年から開始しました。一人暮らし高齢者の孤食予防や会員同士の交流の場になっています。

集いの場

## 気楽に楽しむ食事会

★会の目的は、食事をしながら交流を楽しむこと。顔の見える関係を築いていくこと。

★小船越町民なら、年齢、性別関係なく、誰でも参加できます。



定刻。参加者が揃ったら、人数を確認。

買い出し担当は、人数分のお弁当を買い出しへ



残ったメンバーで  
お茶準備、おしゃべりタイム



お弁当が到着後、食事会スタート。

食事・団らん

★事前申込じゃないので、当日、**気楽**に参加を決めても大丈夫!!

★料理をしないので、準備、片付けが、**楽**。

★椅子を使うので、立ち座りが、**楽**。



毎月第4金曜日 13:30~15:00 多良見多目的研修館で活動中です！R6年度 市のフレイル予防教室を実施後、**自主グループ**として発足しました。毎回、楽しく**介護予防**に取り組んでいます！！

集いの場  
介護予防

令和7年4月から 寄ろう会 として活動開始！！



自分達に合った  
自分達らしい活動を…

『集まること』 = 『**介護予防**と地域住民同士のつながり』

多良見西地区は、みかん農家も多く、仕事が多忙なため、集いの場が少ない地域。だからこそ、農繁期で参加者が少なくなっても集える場を継続しよう！



地域に馴染みのある“のんのこ節”を取り入れたり…



チラシを使った箱作りを教え合ったり…

野菜等のお裾分けをしたり…

自主活動の集いの場だからこそ  
自分達のペースで…。

地域のつながりの場を大事にします！



毎月30日 13:00~15:00 田結公民館で活動中です！

地域の老人クラブ解散後、老人クラブに加入していた女性のみなさんが『近場で集える場を作りたい』と、R4年6月から活動している自主グループです。

集いの場

## 近場の公民館を活用して 顔馴染みの住民同士で集える楽しい場



紙風船と団扇を使ってのゲーム。 公民館近くのコスモス畑へ  
体を動かすことも大事！ 歩いてお花見です。

参加者は、田結公民館を会場とした“ふれあいいきいきサロン”“若返り体操サークル”や結の浜田結グラウンドでの“ゲートボール”に参加する地域活動に積極的な80代90代の元気な高齢の方達です!!!

近場の田平公民館の改裝を機に「せっかくならその場を活用して馴染みのあるメンバーで集まる機会を作りたい」という思いから集いの場を始めました。

今では、お互いの見守りの場にもなっており、これからも楽しい時間を一緒に過ごしていきたいと考えています！

おしゃべりもたくさんして、口トレなども頑張ります！



毎月第1火曜日 13:30~15:00 中里公民館で  
活動中です！市の若返り体操教室実施後に  
R7年度から自主グループとなった活動です。  
みなさんで楽しく介護予防に取り組んでいます!!

集いの場  
介護予防

## 参加者の住んでいる地域に関係なく、 中里公民館で楽しく・元気に介護予防!!



中里地区外からの参加者も大歓迎!!  
地区内外のみなさんで明るく楽しい雰囲気で頑張っています！

これからも参加者を募って、みんなで楽しみながら  
介護予防に取り組んでいきたいと思っています。

もちろん  
おしゃべりタイムも  
大事です！



研修に参加して  
習ったことも  
活かします！

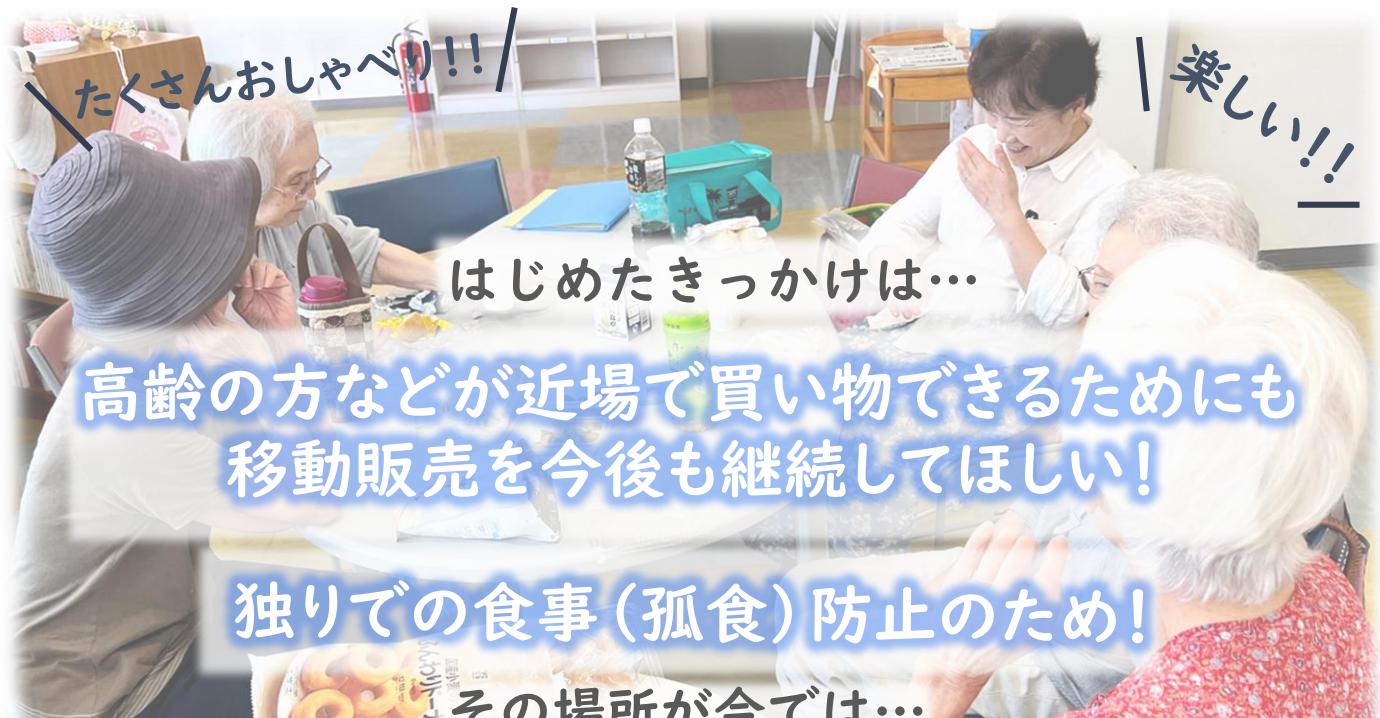
笑顔で  
ハイタッチも  
欠かせません！



毎週水曜日 11:30~ 久山台コミュニティセンターで活動中です。R6年8月に移動販売を住民の方が誘致。その後、移動販売の継続・一人暮らし高齢者の孤食防止を目的に移動販売日にランチ会を開始。今では楽しい「集いの場」へ。

集いの場

## 既存の活動を活かした「集い」のかたち



## 住民同士が気兼ねなく集える楽しい場所へ

移動販売日に久山台コミュニティセンター内の共有スペースを使ってランチ会を実施中! 老人会がメインになり地域に周知。買い物した商品や自宅から手作りの漬物・果物などを持ち寄り、一緒に楽しく食事する場になっています。

食後は、トランプゲームをして盛り上がるのも…。

今後も地域住民同士の交流の場・楽しめる場所として続けていきたいと考えています!!



R6年度市のフレイル予防教室後、「自分たちで集まりたい」との思いから、4月『ニコニコ会』と名付け、活動開始しました。

名前の通り、いつもニコニコと笑顔があふれています😊

集いの場  
介護予防

## 活動紹介

◆筋トレ◆  
テキストカードを見ながら取り組みます!



◆講話◆  
夏には熱中症予防についてお話を聞きました!



♪ 音楽 ♪  
オカリナやハーモニカの音色を聞きながら懐かしい歌を口ずさみました♪



昔遊び  
けん玉や参加者手作りのお手玉で「懐かしいね」と昔話にも花が咲きました♪



日時：第4火曜日 10:00～11:00  
場所：赤崎会館

代表の後継者がおらず数年前に解散。  
しかし、地域から「やっぱり集まる場所を作りたいね！」  
との声が上がり、令和7年10月から気持ちも新たに  
「ひばりサロン」として復活しました！

集いの場  
介護予防

# ひばりサロン へようこそ！



初回は、以前のサロンで使用していたレクレーションの道具を使い、「旗揚げゲーム」「玉入れ」「輪投げ」を行いました。

みんなでワイワイガヤガヤ😊  
たくさんの笑顔が見られました！  
これからみんなでやりたいことを  
見つけていきます！

近所にいてもなかなか会えず、  
久しぶりに会っておしゃべり！  
サロンが同窓会になりました♥



ひばりサロンには、  
「ヒバリのように『ピーチク  
パーチク』語り合おう！」との  
意味が込められているよ！



日時：第1・3水曜日  
13:30～15:30  
場所：白塔公民館

令和6年度に市の若返り体操教室に参加。  
参加者みんなで「やっぱり続けていこう！」となり、  
一致団結して令和7年4月からサークルをスタート  
させました！みんなが先生・生徒として頑張ってます。

集いの場  
介護予防

初回ではリーダーが決意表明！



月に2回の若返り体操を通して  
股関節を柔らかくしていこう！  
やって損はない！頑張ろう！！



物品用のカゴも  
飾りつけ★



準備体操や整理体操も  
みんなで楽しく！



皆さんも一緒に参加されませんか？

日時：第1・3金曜日

13:30～15:30

場所：有喜ふれあい会館

「のんのこ」のリズムに  
合わせてステップ  
踏んで終わりに  
ハイタッチ！

毎月2回、栗面町公民館に集合し開催中。  
様々な手作り道具を使ってレクレーションを実施し、  
参加者も毎回のサロンを楽しみに参加されています。

集いの場  
介護予防

## 大根弓矢に挑戦!



矢の先に角切りの大根をセット!



狙いを定めて  
撃つのは…!



可愛い動物が描かれた  
ペットボトルでした♥



町内のバラ園へのお出かけやお芋掘りなど  
季節に応じたレクレーションも実施しています♪



日時：第1・3月曜日 13:30～15:30  
場所：栗面町公民館

「集いの場は必要」「地域が繋がるきっかけをつくりたい」

「集いの場がほしい!!」との声をきっかけに立ち上がった

集いの場♪

参加者の絆が深まってきました♡

集いの場  
介護予防

＼みんなで楽しんでま～す！！／



bingoゲームをしたり♪

新聞玉入れをしたり♪

先日はコスモスの

花見にみんなで

行ってきました！

この日は…

お口の体操中♪



毎月第2火曜日

10:00～開催！

集いの場から始まり

現在はいきいきサロンの登録をし活動中♪

○市の若返り体操教室に参加してとっても楽しかった!!

○どうしても富地戸で若返り体操をしたかった!!

○なかなか会う機会がなかったけれど、若返り体操をする事がきっかけで毎月会える楽しみができました♪

集いの場  
介護予防

毎月第2・第4火曜日♪13:30～富地戸公民館

でみんなで楽しんでいます!!



願いが叶った♪

毎月忘れんように  
カレンダーに丸を付けています♪

毎月楽しみで仕方がない♪



間違っても笑って過ごせる♪



帰りはみんなで日傘をさして  
話しながら家路につきます♪

最近はのんのこのお皿を持って  
ステップを踏んでいます♪

市のフレイル予防教室終了後、

「神津倉にも集いの場がほしい！」の声から立ち上がり、集いの場♪毎月第3月曜日、13:30~、饅頭作りやカゴ作りをして楽しんでいます!!

集いの場  
介護予防



集いの場  
介護予防

市のフレイル予防教室終了後、

「西尾でも健康の為に集いの場をもう！」の声で始まった

集いの場♪ 住民さんができる事(ピアノやお手玉体操、

ヨガや麻雀、ツボ押しなど)を活かして毎月楽しんでいます♪

男性も女性も参加し、とても仲良しな西尾の皆さんです!!



麻雀牌を使って  
数合わせにチャレンジ！



じゃんけんで順番決め♪



足つぼや  
ヨガの要素を  
取り入れた  
体操も  
しています♪



フレイル予防  
教室で習った  
脳トレを  
実践！



毎月第3水曜日 AM10:00～集まっています！



ペットボトル倒し遊び♪

