

令和5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

～私たちの地域はこんなことに取り組んでいます！～



R5年度パネル展を開催しました

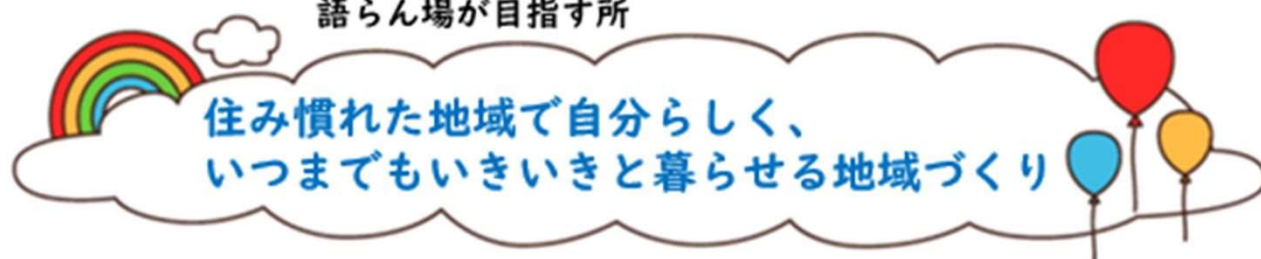
「介護予防と生活支援の地域づくりフォーラム」パネル展

—	—	語らん場について	1-5
中央部	諫早小校区	歩こう会（東小路町）	6
中央部	諫早小校区	介護予防のための集いの場（厚生町）	7
中央部	諫早小校区	集いの良さを広げよう！	8
中央部	諫早小校区	高城町・本町集まり	9
中央部	上山小校区	虹の会（西郷町・立石町）	10
中央部	上山小校区	かたらんば原口（原口町）	11
中央部	北諫早中校区	若返り体操サークル ハピネス（福田町）	12
中央部	北諫早中校区	目代町集まり	13
北部	西諫早地区 （真城中校区）	白岩北部いきいきサロン	14
北部	西諫早地区 （真城中校区）	わりごいサロン（破籠井町）	15
北部	中央西地区 （御館山小校区）	声掛け巡回（西栄田町）	16
北部	西諫早小校区	老人クラブ白寿会（馬渡町）	17
北部	西諫早小校区	小船越体操サークル（小船越町）	18
北部	本野地区	大楽会・琴川サロン（本野町）	19
北部	本野地区	ついたち会（本野町）	20
北部	本野地区	ひまわり会（下大渡野町）	21
西部	多良見西地区	元釜活き生きサロン	22
西部	多良見西地区	佐瀬大崎みかん部会「ひなた会」	23
西部	多良見地区	民生委員・児童委員協議会 交流会	24
西部	真津山地区	貝津町 蛸崎なかよしクラブ	25
西部	真津山地区	貝津町 地域の寄り処 ほっこりん	26

西部	喜々津地区	多良見団地 お茶のみ会（サロン）	27
西部	喜々津地区	喜々津地区社協交流会（カーリング）	28
西部	飯盛地域	船津 笑々サロンしまんやま	29
南部	有喜地区	中通町ふれあいいいきいきサロン	30
南部	有喜地区	天神町いきいきサロンみどり会	31
南部	小栗地区	小ヶ倉町いきいきサロン	32
南部	小栗地区	土師野尾町ふれあいいいきいきサロン	33
南部	森山地域	和の会（上杉谷）	34
南部	森山地域	上井牟田さくら会	35
南部	小野地区	小野楠会	36
南部	小野地区	菜の花の会（宗方）	37
東部	小長井地域	こながい支えあいの会 その①・②	38-39
東部	長田地区	大場町買い物移送支援	40
東部	長田地区	小豆崎町 あっざきあった会	41
東部	長田地区	白原PINPINサロン	42
東部	高来地域	「法川ひなたぼっこの会」	43
東部	高来地域	坂元ガールズ	44
東部	東部	ナチュラルな資源	45

介護予防と生活支援の語らん場

語らん場が目指す所



語らん場とは・・・

単位 地域（小・中学校区）



参加者構成

住民のどなたでも参加可能
自治会長・民生委員・地区社協・老人会長・
婦人会・地域のボランティア・介護保険事業所・
助け合い活動に興味がある人

目的

これから先（団塊の世代が75歳を迎える
2025年）に備えて地域にあった助け合いや
介護予防について協議、話し合いをする場



介護予防と生活支援の語らん場

語らん場が目指す所

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

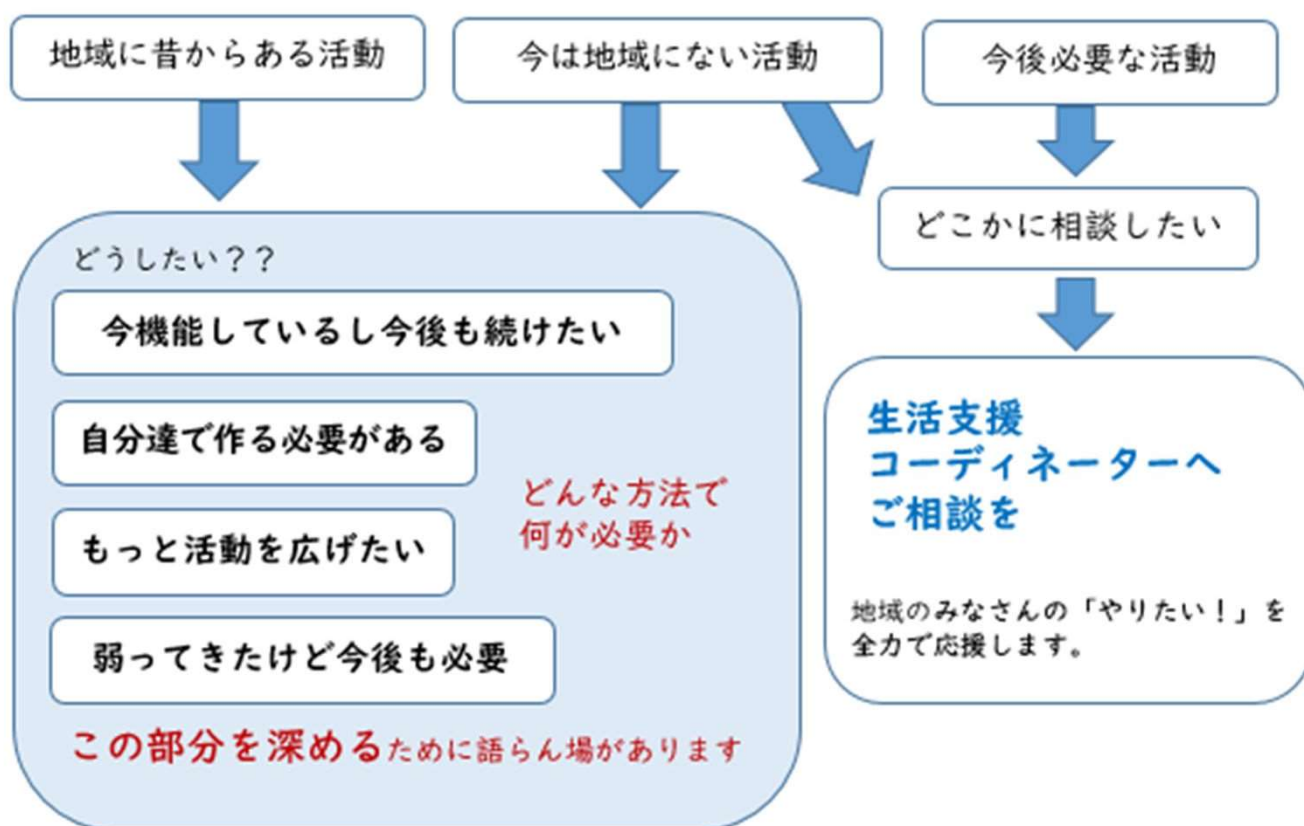


自分達の町で話し合う



自分の地域の強み弱みを活かしながら

語らん場を続けていこう



住み慣れた地域で
暮らし続けるために
一緒に活動しませんか?



生活支援コーディネーター (地域支え合い推進員) って 何する人??



高齢者やその家族が暮らしやすい環境を実現するために、地域の方々と一緒に考え課題解決の手伝いをする仕事。
「地域支え合い推進員」とも呼ばれる。

- ・ 主に、地域にある活動を**知り**、住民の活動を**応援**する
- ・ 地域での活動を始めたい方に、先進的に取り組まれている方々をご紹介しますなど、
「人がつながる」 **お手伝い**をする
- ・ 地域の困りごと（課題）を知り、地域で何が必要なのか、どうしたら解決できるかを**住民と一緒に考える**



地域で活動している人の声



自分たちの集まりはこのままの活動でいいかな。ほかの地区はどんなことしてるのかな。いいアイデアないかな。

世話人もまずは自分が楽しむことが大事。いつか自分もサロンに来ることになるから、地域で生活を続けていくためにこのままでも形を変えても続けれるといいね。

みんなが主役

楽しみながら

自分の地域の強みを活かす



語らん場で話し合ってみませんか？

語らん場で話し合ったり、他の地区はどがんしよるか聞いて参考にしよるばい！



諫早小学校区

歩こう会（東小路町）

コロナ禍で地域活動が休止になり、危機感を持った町内会長や老人クラブ会長。町内の各団体と協力して、新たに介護予防のための場を立ち上げ、毎月1回活動を継続しています。

集いの場
介護予防

R2 コロナ禍

地域活動休止

（町内会長）活動休止が長引くと、再開が難しくなる。

高齢者に外に出てもらえるような活動ができればいいなあ…

R4.12.7

諫小校区語らん場

久しぶりの町の皆さんの話し合いで、会長の想いを共有！
「それいいね！『歩こう会』をやろう！」

町内で話し合い

町内各団体が集まり話し合いを実施。

副会長を中心に世話人会を結成し、準備を進める。

老人クラブ会長がチラシを作成！

R5.3.19

「歩こう会」スタート！

市役所前の芝生広場に25名が集合！
準備体操後、30分間ウォーキングを行いました！



毎月
第3日曜日
9:00~
活動中!

厚生町は、人口300人弱の小さい町。昔は老人会がありました。現在はなくなり、町内で顔を合わせる機会がありませんでした。語らん場をきっかけに、集いの場を立ち上げる活動を開始しました。

集いの場
介護予防

～R3年語らん場での意見～

〈民生委員〉

町内の高齢者より「厚生町には何かないとやろうか？寂しかね…」という声を聞いていた。

〈町内会長〉

家を行き来するような関係性はあまりない。公民館がないからか、集まることをして来なかった。

疎遠になってしまった繋がりをまた戻していきたい！
集まる機会を作って体も心も元気に！
でも場所がない！！

町内のお店や広場など、探して相談を繰り返すも、コロナ禍でなかなか見つからなかった…

R4年度

自治会長や民生委員が**市の一般介護予防教室に参加し、勉強！**

R4年11月

やっと！空いている部屋を貸してくれる町内のお店が見つかった！

高齢者宅を訪問し、**声かけ、お誘い**

R5年4月～
活動開始！



市介護予防DVDを
観ながら、筋トレ・
脳トレを頑張っ
ています！

立ち上がって間もない集いの場が多い中、「参加者が増えない」「活動を充実させたい」という声が挙がっていたため、語らん場で「集いの効果」を考え、それをどのように伝えるか話し合いを行い、実践しているところです。

集いの場

集いには、こんなに良い**効果**がある!!

道で会って、**挨拶**ができるようになった!
転入した人が**地域になじむ**きっかけになる!



情報が入りやすい!
分からないことを教えてもらえる!



参加者同士の**助け合いの気持ち**が生まれる!

高齢者の**顔が明るくなった!**
外に行くきっかけになる!
家族より、家での**会話が**増えた、という声がある

参加者同士の**安否確認**ができている!

集いの効果を参加者皆に**伝えたい!**



地区社協だよりにサロンについての情報を掲載!
活動中の**写真**も載せて、参加しやすいようにアピール!!

声をかけても来てくれなくてがっかり...
ではなくて**声掛け**することで**見守り**にもなるよね!

参加者皆で呼びかけていこう!

語らん場をきっかけに、高城町と本町が悩みを共有し、解決へ向けて動き出しました。

集まることが定着してきたら、高城町と本町以外の方でも、「気軽に来てくれたらいいね」と話されています。

集いの場
見守り



高城
町

本町

共通の悩み

住民が少ない

公民館がない

老人クラブ・サロンがない

マンションに住んでいる人は
わからない



うちの場所を**使って!**



R5年12月
相談

元々お店をしていたスペースで
集いをすることになりました!

1人暮らしだから、
うちに人が集まってくれて嬉しい!



この町には
集いができないと
あきらめかけていた…
公民館がない町でも
みんなが楽しく集まる
こともできる!

上山小校区の語らん場をきっかけに、隣り合う
西郷町・立石町**2町一緒に**介護予防に取り組むこ
とが決まり、若返り体操サークルとしての活動が始ま
りました！

集いの場
介護予防

きっかけは R5.2〈上山小語らん場〉

西郷町の60代・70代の人に
ぜひ参加してもらいたい！
ゆくゆくは町内の活動や行事に
参加してくれたらいいなあ！

立石町に集まる場所をつくり
たい！
でも**公民館がない**のが悩み

西郷町公民館で

／ よし、一緒にやってみよう！ ／

R5.10月～

西郷町・立石町合同
虹の会活動スタート！

体操が中心の場！

介護予防のためには続けることが大事！



間違っても
いい！
皆で教え
合える！

月2回ここでする
だけじゃなくて、
自分の体のために
家でもした方が
いいね！

諫早弁の
ラジオ体操
楽しかよ～！

“住み慣れた地域で楽しく安心して暮らせる原口町”を
モットーに、毎月メンバーで集まり、話し合いや高齢者
宅見守り訪問等に取り組んでいます。

見守り
ミニ語らん場

かたらんば原口は
原口町に住む方を支えるために
何ができるか考えている団体です

R1年～高齢者宅の**見守り訪問**を中心に活動を行っています！



何か困ったことが
あったら公民館に
相談してください♪

R5年11月、かたらんば原口が中心となって、町で活動している
団体との**横のつながり**を作る場を設けました！

かたらんば原口に
ついてのパネル展示



自主グループ「楽しか
教室」と一緒に体操



絵手紙教室「みずえ
の会」作品展示



R2年に自主サークルとして活動を開始しました。
 コロナ禍で参加者が減り、**解散の危機**がありましたが、
 「活動が続けたい」という人がまた集まり、活動を
 継続しています。

介護予防
見守り



元々は知らない人同士。
 ハピネスで
 知り合い、
 今では大切な
 仲間!



家にいても体を
 動かさない。
 若返り体操は、
 筋肉が**鍛えられ**
 る!
楽しい!

**みんなが
 いるから
 続けられる!**

間違ってもいい!
教えたり、教えら
れたり!
 おしゃべりも盛り
 上がる!



誰が来ても
大歓迎!
 初めての人も
 入りやすい!



目代町は山間部にあり、面積も広く集落が分散している町。高齢者からは、「どこに行くにも車が必要」「近隣住民とも繋がりが希薄になった」という声が聞かれていましたか…!?

集いの場

目代町に こんなにキラキラした 宝がありました☆

近所に住む皆さん。
公民館での集まりがない日でも、「今から行ってもいい?」と気軽に家で集まっています。
気づいたらこの仲間にいつも支えられていることに気づきました。

主人が亡くなった後も
この仲間に助けられたよ～

皆さんの野菜畑。
皆で収穫し近所へおすそ分けしたり、料理して食べたりと、畑も大事なつながりの場です。



まだまだ目代町のキラキラした宝探しはつづく…☆

毎月1回、サロンを開催されている。令和元年より「ミニ語らん場」を毎年開催され、独自に「サロンのついでのお手伝いデー」を作り、顔なじみの関係だからこそ、気兼ねなく支え合える生活支援のしくみをつくられています。

集いの場
生活支援

令和元年に ミニ語らん場 を開始

令和2年 | サロンのついでのお手伝いデー開始 |

顔見知りの関係で、サロンのボランティアがちょっとした困りごとをお手伝いする。



令和3年 | お手伝いデーの利用を定着させよう |

お手伝いデーを定着させるために、利用状況を皆で共有した。



令和4年 | サロンのついでのお手伝いデーチケットを配布開始 |

お手伝いデーの現状を共有、課題や手立てを検討。サロン時に、誕生日の方にチケットを進呈。



令和5年 | 日頃のご近所同士での助け合いについて意見を出しあう

参加者もボランティアも隔たりなく、困ったときは相互に支え合う関係を続けていきましょう、と皆で共有した。



「サロンは家族」というキャッチフレーズで活動されています。

毎月1回、自治公民館で活動しています。「困ったときは互いに助け合おう」「みんなで健康寿命を延ばしていこう」と日ごろから声掛けあって、活動しています。

集いの場

破籠井サロンメンバーで 西諫早地区健康長寿 No.1 プロジェクト実行中



健康講話に熱心に耳を傾けています



参加メンバーからの要望で、破籠井町住民であり、リハビリ専門職として活動中のサポーターさんが、健康体操を考案しました。公民館のホワイトボードに貼って、自治会やサロンで集まったときに取り組んでいます。



令和7年度には、新公民館が建て替わります。グランドも併設するので、グランドゴルフなど体を動かす取り組みをしていきたいと意気込んでいます。



令和2年から始まった巡回活動です。75歳以上の一人暮らしや高齢世帯のお宅を自治会の理事と有志が見守り、声掛け活動を行っています。空き家や道路、植木の状況など、環境面の異変にも目を向けます。

見守り

馴染みの関係だからこそ、 安心できる、嬉しい、分かち合える、昔話に花が咲く

一人暮らしや高齢世帯を主に、春と秋の年2回、巡回しています。複数人で1グループになり、自治会ジャンパーを身に着け、1軒1軒、歩いて声掛けします。巡回時、不在の高齢者には後日声掛けしたり、必要時は適当な機関を伝えたり、つなげたりしています。

地域を知る

自治会長

町全体で高齢者の見守りをしていきたい。まず、自分たちが住んでいる地域や人を知ることです。



地域を元気づける

見守られる高齢者

自治会の方に、こんな風に会いに来てもらって、嬉しいです。元気が出ます。



地域を気にかける

見守るメンバー

体調があまり良くなかった風だけど、どうしてるかな？と気になります。



地域を支えていく取り組みの一環として定着させたいとの思いで活動を続けています。

毎月の定例会の他に、保育園児との交流、西諫早駅周辺の清掃活動、健康体操、旅行等を楽しんでいます。自治会と一緒に、年2回、自治公民館と西諫早駅前に1500鉢の花植え活動を行って、町並みを彩っています。

集いの場

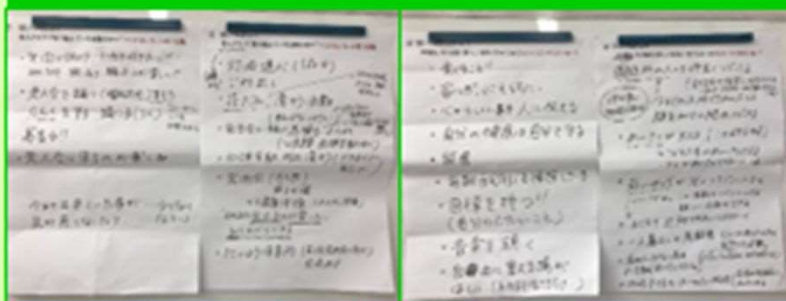
令和5年12月開催

ミニ語らん場&クリスマス会



「毎月のこの会が楽しみなのよ～」と皆さん、寄りあうと自然と笑みがこぼれます。「介護のことを勉強したい」「互いに思いを語りたい」とミニ語らん場を開催されました。

みんなで出し合った意見の記録



今の暮らしをこれからも
続けていくために・・・

- ・あいさつが大切。
- ・家に閉じこもらない。
- ・食べること！
- ・自由に集える場がほしい。
- ・もっと会員を増やす！
- ・緑地帯でシート敷いて食事会をしたい。

等などの意見が出ました。

約40数名の会員が加入しています。日頃から誘い合って活動へ参加したり、ゴミ出しや灯油運びを手伝ったりと、とても仲の良い団体です。この日は、ミニ語らん場の後に、クリスマス会が開催され、一人ひとりにクリスマスプレゼントも配られました。



令和4年11月に小船越町に立ち上がった体操サークルです。令和3年度の一般介護予防教室の卒業生を中心に、介護予防の取り組みを続けておられます。

集いの場
介護予防

老人会と連動して活動

月1回活動しています。

10時からカラオケサークルが活動しています。その後、11時から教室が始まり、体操に取り組みます。参加費は1回100円です。



DVDで筋トレ体操

諫早市作成の介護予防DVDを観て、筋トレ体操をしています。椅子に座って無理なくできる体操なので、皆さん、自身のペースで取り組んでいます。



「続けていくことに
意義があるもんね～」

脳トレにも挑戦

諫早市の活動支援事業を利用して、作業療法士が脳トレ体操の指導を受けました。間違っても互いに顔を見合わせて、笑って楽しく♪



本野地区

大楽会・琴川サロン(本野町)

本野町には4つのサロンがあります。大楽会と琴川サロンは男性の代表が中心で活動しています。忙しくなる農繁期も、集って、おしゃべりしたりおやつをつまんだりして、楽しんでいます。男性参加者が多いのも特徴です。

集いの場

大楽会(本野町大野班)

毎月15日に定例開催

毎回13名前後の方が参加して、脳トレやおしゃべりを楽しんでいます。毎月、「大楽会通信」を作成して、全世帯に配っています。参加していない方にも活動がお知らせできて、好評ですよー。

平成30年活動開始

定例日なので
覚えやすい!



令和元年活動開始

ことがわサロン(本野町琴川)

定例日なので
覚えやすい!

毎月23日に定例開催

「今日も楽しみに来たねー」
「最近どがんしとったね?」
「畑の野菜はどう?」「今度は自治会の草刈りやね」などおしゃべりが弾みます。映画会もまた再開しようかな。。。色々と企画を考え中。新規参加者を募集中です。



本野町の彦城公民館で毎月1回活動しているいきいきサロンです。コロナ禍でも休止することなく、参加できる人は集って、活動を続けてきました。

集いの場



おしゃべりするのも健康のうち。参加登録は10人です。皆さん、朝9時過ぎから公民館に集まります。季節の食材や自宅で採れた野菜を持ち寄って、調理担当が昼食づくりにとりかかります。この日は、手作りまんじゅうの差し入れがありました。

皆さんに喜んで
もらっています。

サロンの日が待ち遠しい。普段はデイサービスを利用している人も、ついたち会と重なった日は、デイは休んで楽しみに参加しています。



昼食の後は、お話上手の世話人さんが、準備しておいた「ちょっとした健康講話」や「季節を表す言葉」などの小話で、みんなで語ります。皆さん、お腹も心も満たされて、自然と笑みがこぼれます。

本野地区

ひまわり会（下大渡野町）

令和3年11月に立ち上がったいきいきサロンです。毎月2回、開催しています。自分の畑で採れた野菜や季節の食材を持ち寄り、皆で料理した食事を食べたり、介護予防の体操を取り入れています。

集いの場

本野地区の語らん場を通して「我が町でもいきいきサロンを！」と老人会婦人部メンバーが中心に立ち上げられました。



みんなで楽しく
介護予防体操

参加者もボランティアも分け隔てなく、会場設営や片付け、調理など、みんながそれぞれ役割を持って、できることに取り組まれています。



この日は竹の皮で
包んだ中華ちまき

集って、顔を会わせて、おしゃべりして、食事して、身体を動かして、みんなで健康長寿を目指しています。



竹の皮で具を包むのも
お手のものです(＾＾)/

多良見西地区

元釜活き生きサロン

元釜公民館で、第2・3・4水曜日の13:30～15:30に活動中！**スティックフロアカーリング**の発祥地として活動を始め、介護予防にもつながるこの取り組みを他地域にも発信し、仲間を増やしています！

集いの場

元釜サロンに他地域の方を招いて交流会！
お互い**日頃の成果**を発揮して対戦に夢中！

もぐもぐタイムで**交流**も！



「もっとたくさんの
チームと対戦したい」
との声が…
そこで…



様々な方が幅広く
参加することができる

「**スティックフロア
カーリング**」

介護予防・世代
間交流など様々
な場面で活用中！
興味がある方は
ぜひ体験を！

R5年3月元釜サロンの主催で多良見町内の
6地区16チームが集い初交流対戦会を
開催！



適度な運動や脳トレ、
交流といった**介護
予防**につながるこの
活動を広げよう！

地元TVも
取材！
情報発信！



語らん場を**きっかけ**に介護予防講話やミニ語らん場を経て、**既存活動**の「みかん部会」に**介護予防**のためのストレッチ・体操を取り入れ、**自主的**な活動に繋がったケースです！**仕事仲間**で息もピッタリ！和気あいあい！

介護予防
集いの場



↑ いつもの**コンテナ**を準備！

さあ、
今日も
いっちょ
やろかー



↑ **勉強**の場・**交流**の場・**介護予防**の場です！

介護予防は親世代の話ではない…

将来の自分のため

仕事を続けるためにも、早くからの取り組みが大切！

自分たちでできるように号令係を交代しながら取り組んでいます！



50～70代中心のみかん農家さん達による、みかん栽培の勉強会「ひなた会」。介護予防（集い）の場の**創出**ではなく、既存の活動に**取り入れる**形で効果を生み出しました！



↑ **笑い**も交えながら
楽しくやっています！

各々の地域での活動に役立てようと交流会を開催。
サロン活動の世話人を担っている方が多い民生委員
 同士、**横のつながり**を強化。今回は、サロン活動でも
 取り入れられる**スティックフロアカーリング**で交流です！

集いの場

チーム内や対戦相手
との積極的なコミュ
ニケーション！
お互い話しやすい
関係づくりに取り組
まれていました！



共に笑い、共に喜び、
同じ思いを共有！
声かけ・応援・会話
が弾みます！
自然と連帯感の輪
が生まれます！



地域のつながりの
ため、民生委員同士
のつながりを深め
助け合おう！



地域活動は一人で抱え込まず、相談・情報交換！

1人では大変な
事も、みんなで
協力すれば、
できることが
増えるかも！



地域づくりは関係づくり、地域活動への関わりや
次の担い手づくりも協力・支え合いで取り組もう！

蛸崎集会所にてR5年5月から毎月1回、第4金曜日の
10:00～12:00に活動開始。貝津公民館の活動へ歩
いて行くのが困難な高齢者増加に対し、「語らん場」を
きっかけに、自地域で“小さな集い”を立ち上げました！

集いの場

始めて8ヶ月、なかよしクラブでは・・・ いろんなことやってます！！



～4月、立ち上げ
に向け話し合い！



5月、無事立ち
上げ！お祝い！



6月、何する？
まずは体操！



7月、合唱！
歌もいいよね！



8月、スイカ割り！
童心にかえって！



9月、かるたで
大盛り上がり！



10月、口腔・脳
トレもやろう！



11月、長生きの
秘訣とは！



12月、学童との
クリスマス会！



“たこ焼き”と“皿おどり”でふれ
あい！ 伝統芸能を次の世代へ！



「地域世代間
交流、誰もが
集える場」の
実現に向け今
後も取り組ん
でいきます！



でもね・・・

お茶と漬物でおしゃべり！
それでよかとさ！

それがよかとさ！
気楽に… まずはそこから！



真津山地区

貝津町 地域の寄り処 ほっこりん

語らん場をきっかけに令和4年5月に活動開始。2年目からは利用者からの要望に応え月2回に増数!!
貝津町内の民家で、毎月第1・4水曜日の2回(10:00~13:00頃まで)開催。まさに地域のご“寄り処”です。

集いの場

利用者の方の笑顔が
世話人さんの原動力!
開催回数を増やし、
笑顔も増やします!

参加者の声に応じて
令和5年度より月2回
の開催へ活動拡大し
て頑張ってます!

みんなと集うのが
楽しいから月1回
じゃ寂しい。
もう1回増やして!



みんなと食べるバラ
ンスの取れた食事
も人気! いつもより
食欲がわきます!



男が集まる
場所があっても
よかたい!

...という男性陣の声に
より、同じ場所で男性の
みの集いの場が開始!



コーヒーと共に話
やカードゲームを
楽しんでいます!



集まる理由は何でもい
いのです。難しく考えず
集まってみては?
会えばおのずと...

コロナ禍で活動休止、再開するにも**世話人**はいろいろ大変…。**制限や対策**を行いながらの活動をどうするか？「集いの場」**継続のニーズ**に応え、“介護予防”の取り入れ・協力者の拡大など**活動の強化**に取り組みました！

集いの場

大
変
！どう
す
る
？

レク講習で仕入れた脳トレ



筋トレ・認知症に関する市の事業を活用



消費者被害予防も！



筋トレ・体操を自主的にできるように

コ
ロ
ナ
禍
か
ら
サ
ロ
ン
再
開す
る
の
は
い
い
け
ど
…

何する？ 参加者の希望は？ 準備は？ 会計は？ など世話人は負担が大きい！ でも抱え込まず、協力者を増やし、使える情報を収集して、みんなで話し合いながらやることが大切ですよね！

地区社協において**福祉協力員**の方を主とした研修会・交流会が開催されました。地域の方との関係づくりの前に、**まずは自分達が顔見知り・相談し合える仲**になっておくことが大切との**思い**が込められています！

生活支援
見守り

新しく福祉協力員になったけど、何をしたら良いか？誰をどう支援したら良いかわからず不安がいっぱい！
でも交流会で同じ活動をする仲間とつながることができて心強いです！

地域の支え合い・助け合い取り組みは、
まず支援者みんなが顔見知りでつながり
を持って実行しよう！
そこにはより良いものが生まれるはず…

カーリングは、チームで協力して作戦を考えたり、励まし合ったり、互いに喜び合ってひとつの事に向かう姿勢が、地域づくり・活動の際の関係者の連携・協同していく形に似ていて良い体験でした！



飯盛地区

船津 笑々サロンしまんやま

船津公民館で、毎月3と19日の2回13:30~15:00
に開催。高齢化やコロナ禍で**元気をなくした地域**を
サロン活動から**盛り上げ**ようと、“介護予防”をテーマ
に**活動強化**に向け頑張っている皆さまの紹介です。

集いの場
介護予防

この道沿いに暮らし、顔なじみ同士、
今日もまたこの道を通して…

活動参加!

船津若返りロード!

グランドゴルフ、
老人クラブへも…

ふれあい会館での
活動へも…

月の港会館フレイル
予防教室へも…

もちろんサロンへも…

みんなこの道を
通ります!



今日もひとつ
若返ったバイ!

サロンが衰退化し活動中止の寸前…。生活支援コーディネーターと活動強化に向け、世話人**育成**（世代交代）・**介護予防**活動等について取り組み中。今年度はフレイル予防教室に参加し、**地域活動に活かせる**よう頑張ってます!!

3年間コロナで休止していたサロン活動が復活！
活動再開の日を心待ちにしていた参加者さん
笑顔と**笑い声**が溢れる素敵なひとときを参加者
世話人も一緒になって精いっぱい楽しんでいます♪

集いの場
介護予防

中通町公民館に
3年前の活気が
戻ってきました！
ゲームも運動も
成功しても**笑い**
間違えても**笑い**
笑いが健康の
秘訣！！

サロンに来れば
皆さん**笑顔**に

笑

脳トレ中は真剣！
こそっと隣の方の
プリントを覗いて
みたり、持ち帰っ
て「家でもう一回
頑張ってみる！」
と意気込む方もい
ます＊



持ち寄りの食材で調理



R2年市の短期集中予防サービス終了した方や、地域の方々と共に語らん場で継続できる活動を検討！移送や参加者集めなど様々な課題を乗り越え3年が経ちました。

集いの場 介護予防

限られた予算でも参加者が楽しめるように他地域の活動へ勉強見学会に行って活動の

アイディアをいただき

手作りも♡

移動や新規参加者が増えない

悩みも語りながら、皆さん毎月第4金曜を楽しみにしています。

どんどん活動内容も増えて

ます♪

足指体操も椅子体操も無理せず出来る長続きするコツ



最新

←
天神町特製
六角形ボッチャ
どこからでも
狙う事が出来て
皆で楽しめる！
マットも、玉も
手作りです♪



女性陣手作り
キラキラ輪投げ



昨年老人会・サロンの代表者さん同時に交代。
(新)代表者さん同士協力し合い、脳トレ筋トレ
楽しみながら継続中♪顔なじみが集まれば、
自然と盛り上がります!新規参加者募集中!!

集いの場
介護予防



こじんまりとしていても
がんばり屋さん大集合!
くちトレ脳トレ賑やかで
らいかいの日は楽しみ♪
サあ、さあ、さあ!
□コモ(運動器症候群)予防
にも!参加者大募集!
『ヘイ、カモン!』

試行錯誤

役割分担

あなたが切っ
てくれるなら
私はのり付け
するけんねー

自宅にある物を
使って飾りもの
作製★
頭も手先も使って、
脳トレに♡
何でもアイデア
ひとつ♪

土師野尾町公民館で隔週金曜日開催中！
「誰かのお世話にもなりながらも地域の集まりにも来れて楽しい」**困った時はお互い様**の
気持ちで助け合いが続く町。

集いの場
介護予防

課題

・男性参加
者がもう
少し増え
てくれた
らなあ…

「さあ、頑張ろう」
「元気出していかんば〜」

・マットの
使い方で
座っても
出来る、
ステップ
運動♪

・家では座ってる事が
多いけれど、ここに
来たら、脳トレ筋トレ
の前に！準備運動も
しっかりおこないます

みんなと一緒に！
だからこそ、
頑張れる！
元気の秘訣

民生委員さん、古民家カフェの店主さんそして地域のボランティアさんが協力しR4年9月OPENの**和の会**☆参加者さんは**笑顔**も**元気**も増して活動継続中！

集いの場
介護予防

今年一年**笑顔**で
過ごす事が出来た
のは**和**のおかげ



『和の良かところ』
「店主さんの書く絵葉書
は言葉も色もあたたかく
季節の花と笑顔で出迎え
てくれる」と参加者さん

「また来年も元気に会いましょう」
来年のイベントが今から楽しみ♪

R4年度の若返り体操教室実施。語らん場で自主活動
開催に向けての課題等を確認し、いよいよ
4月から活動開始!多世代、少人数でもまずは
出来ることから!と、前向きに活動開始し継続中!

集いの場
介護予防

「まずは
集まる
ことから
始めよう」
これが、
良かった



教室最終日!!
決めた事はコレ
・会の名前
・役割分担
・無理ない活動
内容・開催日時
開催後はとても
スムーズです



☆自分が出来る事を☆



☆年齢性別関係なし☆

NEW
絆



☆一生懸命楽しむ☆



☆みんなで協力☆

R3年のフレイル予防教室でフレイル予防と継続の大切さを学び、R4年4月～地域で新たな自主介護予防活動【小野楠会】を立ち上げ精力的に活動中!!

集いの場
介護予防



1年間のフレイル
予防教室で学んで
きた事をこれから
も続けないと、
もったいない



～諫早名物～
のんこの皿踊り

馴染みの顔ぶれ、
身近な公民館で
懐かしの音楽♪
も流したり…
楽しく無理なく
が継続の**秘訣**!

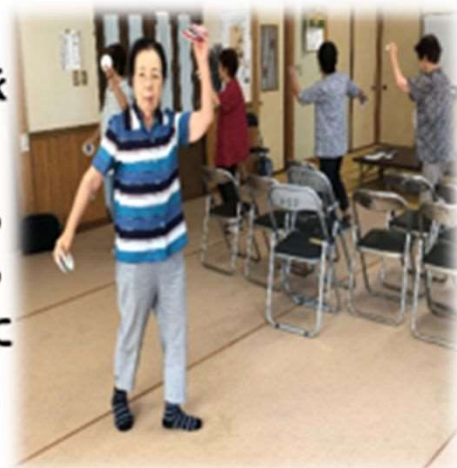
小野楠会



せっかくなら、
私たちの**馴染み**
も取り入れよう



私たちが元気に
過ごせるのは、
地域にある立派
な“**楠の木**”
に守られている
おかげでもある
楠の様に**元気**に
長生きしようと
命名しました



活動開始2年目に入った**菜の花の会**参加者からの声掛けて、新しい参加者も増えて**生き生き**と活動継続中。女性ばかりですが、だからこそ！掃除も体操もロトレ（おしゃべり）も何でも丁寧。

集いの場
介護予防



開催中!

- ①公民館の開館“カーテンあけ等”
- ②モップ掛け“これも良い運動”
- ③椅子を設置“みんなで協力”
- ④DVD準備“上手く流れるかな”
- ⑤準備運動“NHKのラジオ体操等”
- ⑥休憩“談話会＝立派な、くちトレ”
- ⑦市の介護予防DVD“メイン体操”
- ⑧次回予定確認“これも大切”
- ⑨片付け“最後まで皆さんテキパキ”
- ⑩確認“物品・カーテン・鍵確認”



しゃきしゃき



テキパキ



きびきび



ピンピン

年をとっても住みなれた町で住み続けられるよう、
住民同士の支えあいの活動、

こながい「支えあいの会」がついに！！

令和5年11月12日に「**発足**」しました！！

生活支援

こながい「支えあいの会」発会式

地元ケーブル
テレビも取材
に來られ放送
されました！



決意表明！！

これから頑張っていくぞ～！
えいえいお～～！！

H28年から始まった

「**介護予防と生活支援の語らん場**」をきっかけ
に何度も協議を重ね、住民有志によるボランティア団体

「こながい支えあいの会」

の活動が始まりました！！



R5年12月現在で中学生を含む

97名のボランティアでスタート！！



市の生活安全交通課とも
協議しながら実証実験と
して移送支援にも取り組
んでいます。

とても1枚には納まりきれませんが…
こながい「支えあいの会」発足に至る経過、
H28年～現在に至る話合いの様子や、活動の
経過を、ピックアップしています！！

生活支援



H28年11月 第1回

「介護予防と生活支援の語らん場」
スタート!!



H30年7月 語らん場7回目

「白岩町西部自治会
ワンコインサービスについて勉強」



R1年8月

DVD作成委員会設立!



R2年

DVD撮影・完成!



R2年2月

アンケート作成委員会
設立!アンケート実施!



R3年7月～11月

「自治会ごとの語らん場」支えあい体制委員会
5自治会で開催!



R4年 語らん場16回

発足!



R5年 支えあいの会

「ミニ語らん場」

その後も… 役員会で何度も何度も支援内容や金額、
活動、チラシ等について話合いを重ね、活動開始に至りました!!

語らん場から、中山間地域での話し合いを行い、大場町での語らん場を開催！！

住民の声で事業所と繋がり、大場町で買い物移送支援が実現しました！！

生活支援



自然豊かな大場町…
上り下りの坂が多く、
バス停まで徒歩40分かかる場所も、「**買い物に困る**」という住民の方の声をキャッチし話し合いを行いました！

中山間地域である大場町、白木峰町、御手水町、中田町、白原町の5自治会で会議を行いました！

その後、「**大場町自治会語らん場**」を開催！



大場町の8割の世帯が参加！

ゆたか荘事業所より

「困っている人がいるなら協力できる！」とのお声を頂きますは、「**買い物移送支援**」をお試しで実施する事になりました！



市の生活安全交通課と白タク行為にならないよう協議し、ガソリン代実費のみで実施中！



参加者からは

「皆で買い物出来、車の中で話も出来て楽しい♪」と車内が一つの集いの場にもなっています！現在、月に1回、実施中！



諫早市の一般介護予防教室をきっかけに、
毎月第3月曜日、13:30～15:00、小豆崎町第一公
民館で「**フレイル予防の為に集まり**」が開始！
脳トレ、筋トレ、ロトレに毎月取り組んでいます♪

集いの場
介護予防



～あっざき あった会～

住み慣れたあっざき（小豆崎町）で温かみのある（温かい）、
沢山の友人と逢える集いの場となるようにとの思いを込めて、
“**あっざきあった会**”と名付けられました♡

民生委員
お二人の
名コンビ♡

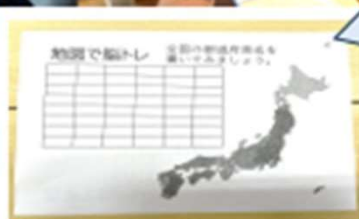


ルービックキューブを作成し
自宅でも楽しく脳トレが出来
るようにしたり・・・♪

47都道府
県を皆で
書き出し
たり…♪



班の方にもフレイル予防を紹介
し仲間が少しずつ増員中！



市の短期集中予防サービスを卒業後…

「皆で元気で居られるように！！」と、無理をせず
自分達の続けられる形で、**健康の為に集う場**として
年の差関係なく集われています♪

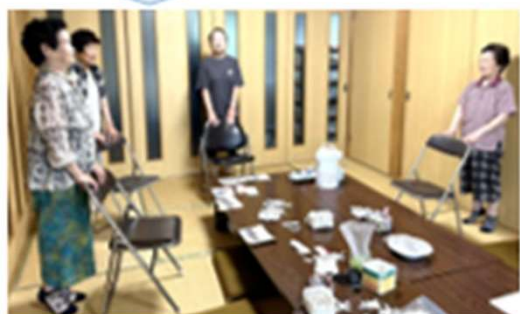
介護予防

市の介護予防のすすめの
脳トレや筋トレの冊子を見
て体操しています。



あんたがたどこさや
中々外々も実施！

91才とは思えない体
の柔らかさ♪



白原PP（ピンピン）サロン



参加者の出来る事を活かして、
広告紙やラベル紙で籠づくり！

R 5.11月.
新メンバーが増え、顔合わせ♪
60代～90代が集まり、
元気に活動しています！！



<日時>：月に1回、基本、第1金曜日13:30～
(場合によっては変更有り)

<場所>：白原公民館にて

高来地域

「法川 ひなたぼっこの会」

毎月第2金曜日、10:00～12:00法川公民館で

健康の為の集いが開催されています！！

市のDVDを活用し、脳トレ筋トレをしたり、
レクリエーションをしてフレイル予防に努めています！

集いの場
介護予防

諫早市の一般介護予防教室をきっかけに

「法川ひなたぼっこの会」が立ち上がりました！！

令和4年4月～R5年3月迄
市の一般介護予防教室開催！

教室が始まって半年…

参加者より3月で終わってしまうのはもったいない！

介護予防を続けたい！

集いの場として継続できたら
いい！集まる事で会話と健康
づくりが出来る♪

参加者みなで、どんな形が
集いやすいか話し合い・・・



令和5年4月から

「法川 ひなたぼっこの会」

が開始しました♪

参加者皆が主役、世代を問わ
ず交流できる場にしていきた
い！との思いが込められた集
いの場です！！

ここに参加するようになって、

地域の方との繋がりが出来ました



終始笑顔が絶えず、
笑いっぱなしで過
ごしています♪

市の短期集中予防サービスを卒業後…

「このままなくなるのは寂しい。」

「健康の為に集う場」を続けよう！！

「坂元ガールズ」の集まりがスタートしました！！



介護予防



百均で脳トレの本
を買ってやってみよう！

寝転んでできる体操
がしたい！

リズム感のある体操
がしたい！

脳トレ意外と難かしかねえ。
ぼちぼちしゅうで！

坂元ガールズ！

参加者で話合いながら元気で居る為
の介護予防続けています！

毎月一回習っている

太極拳も取り入

れています！！

呼吸…

動き…

身体が温まる♡

*毎月1回、第2金曜日

*PM13:30～

*日程変動あり



太極拳

東部地域にあるナチュラルな資源を紹介します！！

日々の生活の中にある、**集いの場**や**見守り**、**繋がり**等、地域には生活の中の**よかところ**が沢山！

集いの場

「**自分の好きな事で集う**」
これが長続きの秘訣のようです



小長井地域のよかところ

腰を痛めてゲートボールを休んでいる仲間が居たら、
帰りに寄って様子を見に行く！！仲間同士の**見守り**
安心にも繋がっています！
日常の**繋がり**って素晴らしい！

鶴田さん宅のお手製の小屋で
『**囲碁**』を楽しんでいます！
なんと！！今から20年程前に仕事を退職後、鶴田さんと嵩下さんの二人で小屋を手作りし、
ロコミで「**囲碁仲間**」が増え、
現在10名程。地区も地域も問わず、
「**囲碁好き**」の方はどなたでも参加OK！

高来地域のよかところ



長田地域の
よかところ

一軒一軒の距離が遠く、なかなか定期的に集う事が難しい大場町では、農協婦人部の集まりが**貴重な集いの場**となっています☆
料理の合間の世間話も盛り上がり、体操を取り入れてみても良かねえと話に花が咲きます！

地域のよかところ情報！住民の皆さん是非教えてください！！