

**令和6年度  
介護予防と生活支援の地域づくりフォーラム**

**地域の活動紹介**

## 地域の活動紹介

—	—	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
中央部	諫早小校区	東本町いきいきサロン（東本町）	3
	諫早小校区	サロン上町（上町）	4
	諫早小校区	介護予防のための集いの場（厚生町）	5
	北諫早中学校区	日の出ショップでの見守り（日の出町）	6
	上山小校区	老人クラブ千歳会介護予防の取り組み（宇都町）	7
	上山小校区	スマイル会（新道町）	8
	上山小校区	虹の会（西郷町・立石町）	9
北部	西諫早小校区	山川町おしゃべりクラブ	10
	西諫早小校区	中尾町介護予防生活支援会議	11
	西諫早小校区	小船越町2区サロン	12
	西諫早地区	白岩北部いきいきサロン	13
	西諫早地区	真っ白enjoyクラブ	14
	中央西地区	声掛け巡回（西栄田町）	15
	中央西地区	栄田町男の料理教室	16
西部	真津山地区	青葉台木曜会	17
	真津山地区	貝津町 蛸崎なかよしクラブ	18
	多良見東地区	大島いきいきサロン	19
	喜々津地区	中里いきいきサロン	20
	多良見西地区	多良見町 大草集まろう会	21
	多良見西地区	野副・東西園自治会	22
	飯盛地区	いきいきサロン久保	23

南部	小栗地区	平山町寿会 若返り体操サークル	24
	小栗地区	県住紫陽花サロン(栗面町)	25
	小野地区	小野楠会	26
	小野地区	黒崎町ほたるサロン・黒崎町子ども会	27
	有喜地区	有喜町第一いきいきサロン	28
	有喜地区	天神町いきいきサロンみどり会	29
	森山地区	本村地区 グラウンドゴルフ	30
	森山地区	上井牟田さくら会	31
東部	長田地域	白原PINPINサロン(白原町)	32
	長田地域	スティックフロアカーリングの集い(正久寺町)	33
	高来地域	桜の会(西溝口自治会)	34
	高来地域	バラの会(下金崎自治会)	35
	高来地域	語らん場シニアカフェ(西三部壺自治会)	36
	小長井地域	遠竹ハッスル若返り隊(遠竹自治会)	37
	小長井地域	こながい「支えあいの会」	38

# 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、自分らしく暮らし続けていけるよう、  
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



◎地域包括支援センター  
◎ケアマネジャー



自分の住まい

介護予防と生活支援の  
語らん場

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

その取り組みの一つとして、  
「介護予防と生活支援の語らん場」があります

# 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



東本町は、公民館がなく集いの場がありませんでした。町内高齢者より「皆で集まりたい」という声と「集まる場所を貸してもいいよ」というタイミングが合い、町内に集いの場ができました。

集いの場

R4.12  
諫早小校区語らん場  
「東本町でも  
サロンをつくりたい！」

R4.12  
語らん場後1週間後に  
町内で話し合い  
場所も見つかった！

R5.1  
サロン  
スタート！

民生委員の  
見守りの場にも  
なっている！

サロンで顔見知りになっ  
て、声を掛け合う  
ようになった！

参加者の得意な  
ことをサロンで  
活かして！



サロンは町民が繋がる大事な場

東本町  
いきいき  
サロン

日時：毎月第2金曜日  
14:00～  
場所：稲富編物服飾学園

サロンの会場は、  
サロン以外にも編み物教室や  
書道教室等が行なわれています。

上町は人口300人弱の小さな町。公民館がないため、他の町と合同で近隣の公民館で集まっていたが、上町だけのサロンを立ち上げました。

集いの場  
介護予防

サロンの場所は、**マンション**の一室!



サロンが立ち上がったのはR4年10月。  
感染症が心配だけど…  
気軽に集まるサロンをつくりたい!



(老人クラブ会長) マンションの扉は開けて、風通しも良くしておけば集まりができないかな…  
一人暮らしだから、家に皆来てくれるのはありがたい!

「健診のお知らせが来たけど、知ってる?」  
「いつも行っているよ!行った方がいいよ!」  
「ここのお菓子は美味しいね」等  
色々な会話が飛び交います♪



マンション管理会社へ  
相談し、マンション  
エレベーター内には  
毎月チラシを掲示中!

いきいきサロン  
上町

日時: 毎月第2日曜日  
14:00~  
場所: 上町のマンション(詳細はSCまでどうぞ)

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、活動を継続しています。

集いの場  
介護予防

疎遠になってしまった繋がりをまた戻していきたい！  
集まる機会をつかって**体も心も元気に！**

交流の場をつくりたいけれど、**場所がない！**

R5年4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り、活動開始！

高齢者宅を訪問し、**声かけ、お誘い**

会場には階段があり、昇り降りが大変…

R5年4月  
**会場変更！**  
九州ガスアメニティホールでの活動へ！

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！



この場にすれば、  
皆でしっかり運動  
できる！  
気軽に参加して  
もらいたい！



厚生町  
体操  
教室

日時：毎月第3火曜日  
10:00～  
場所：九州ガスアメニティホール

仲間  
募集中！



日の出町にある日の出ショップ。近隣住民の生活を支えるとともに、高齢者を見守る拠点にもなっています。

生活支援  
見守り

見守りサービス  
特売!



野菜、手作りのパン、お弁当、お惣菜、お菓子など品揃え豊富!



離れて暮らす  
家族

店へ見守りを依頼  
支払い  
間違ったら  
教えて



店員

常連さんのいつもと違う様子が気づく  
・いつも来ているのに最近来ていないな～  
・一日に何回も来るね  
・支払いがもたつく  
・身なりがおかしいね…



高齢者の  
お客さん

何回も行くとよく買うものや好みを覚えてくれる!  
店員さんから話かけてくれて嬉しい!



気になる  
高齢者は  
民生委員へ



民生委員

町内の高齢者の様子を見に行く  
気になるあの人来ているかな～

「宇都町は広い町。公民館は坂の上で行くのが大変。老人クラブの会員が減ってきて新しい会員が入らない。」という声から、元気で老人クラブに参加し続けられるようR6年4月から介護予防の取り組みを始めました。

集いの場  
介護予防

自分達の体作りのために！  
皆で顔を合わせる機会を増やすために！

老人クラブ千歳会で  
体操をやってみよう！

自分達で続けられる  
かな？

DVDを観ながら  
だったらできそう！

定例会とは別に  
もう1回  
やってみよう！  
来れる人だけで  
大丈夫！

千歳会

毎月10日・20日 13:00～ 宇都町公民館  
諫早市介護予防DVDを観ながら、筋トレ・脳トレ実施中！

R5年度新道町公民館で実施した諫早市若返り体操教室の参加者から「教室が終わってからも続けたい!」という声が挙がり、R6年4月から若返り体操サークルとして活動を始めました。

介護予防



基本のステップを  
しっかりと!

自分達だけで  
体操をするの  
は不安だった  
けれど...

皆でやれば  
笑顔に

難しいことは  
できないけれど  
皆でできることを  
続けています!



準備体操・整理体操は、  
皆で紙を見ながら、  
「1・2・3・4・5!」

スマイル会

日時：第1火・第3金  
13:30~  
場所：新道町公民館



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**介護予防に取り組んでいます。R5.10月～若返り体操サークルとしての活動が始めて1年経ちました！

集いの場  
介護予防

西郷町公民館で



西郷町・立石町  
2町一緒に活動中！



自分達が楽しみながらできる活動を考えながら続けています！



諫早弁のラジオ体操から始まり…

ステップを踏んで…

歌を歌って…



休憩中は  
おしゃべりが弾みます

整理体操は  
焦らずしっかりと！

今まで地域の活動に参加していなかった方も虹の会に参加することで、顔見知りになり、

**道で会っても挨拶ができる関係**になっています。

介護予防を通して町民同士助け合える町を目指し続けていきたい！



日時：毎月第1・3水曜日 13:30～  
場所：西郷町公民館

定期的に集っておしゃべりする場を作ってほしい、と要望が住民から沸き上がり、令和5年5月から月1回定例でクラブ活動が開始されました。

集いの場



## 楽しくて仕方がない。

コロナ禍で一時は止まった会でしたが、「また集いたい」「おしゃべりしたい」という声があがり、「おしゃべりクラブ」再始動!!

月1回定例で開催。  
住んでいる町を問わず、  
約25名の参加者で  
賑わっています。

この日はハーモニカが特技の  
男性参加者による  
「ソロコンサート」。  
音色に合わせて、  
みんなで歌います。



ときには、ウクレレサークルや  
男声合唱団、体操の得意な  
先生が来て、一緒に楽しい  
時間を過ごします。

「子ども達とそうめん流し」  
「大村寿司で食事会」「島鉄に  
乗って一回り」イベントもしながら  
楽しんでいます。



平成30年12月に設立。介護予防グループ、生活支援グループに分かれ活動。両グループ合同での親睦会も開催。町民の健康づくり、支援活動の推進を図っています。

介護予防  
生活支援

環境に恵まれた中尾町で、

いつまでも元気で楽しく暮らしていきたい。

自身の健康、身体は自分で守ろう(介護予防)

ご近所の皆さんで協力しあって支援しよう(生活支援)

に取り組んでいます。



● **いきいき健康体操教室**  
毎週水曜日10時から、少しハードに動く体操をしています。



● **健康体操教室**  
毎週金曜日10時から、体力に自信のない方でも参加できる体操をしています。



● **高齢者見守り**  
◆見守りボランティアさんで、「新聞や郵便物が溜まっていな  
いか」など、さりげなく見守ります。  
◆定期的に民生委員、福祉協  
力員と一緒に訪問します。

● **子ども見守りパトロール**  
◆登下校時間に通学路に立っ  
て声かけします。公園や通学路をパ  
トロールをして、事故や事件から  
守ります。

● **ゴミ出し支援**  
◆玄関前に出してもらったゴミ  
袋をゴミステーションまで運ん  
でいます。月100円負担。

● **他にも、公民館では、**  
舞踊、パソコン、いきいきサ  
ロン、ウクレレ教室、書道な  
ども盛んに活動されています。

月1回の役員会で、活動状況を報告しあったり、  
今後の方向性や課題解決に向けた方策も話し合っています。

もっと集える機会を作って、この町で、みんなで元気で過ごしたい、という思いで、令和5年から活動回数を月1回から月2回に増やしました。楽しむがモットーです。

集いの場  
介護予防

楽しいから続けたい。  
元気で過ごしていきたい気持ちの一つにして、  
月2回活動しています。



毎回、開始20分間は、次のメニューを取り組んでいます。

お口の健康体操  
①呼吸 ②舌の運動 ③口の体操

ストレッチ  
脳トレ  
ロトレ  
笑いヨガ




ある日のサロン  
ミニ語らん場を  
開催しました

みんなで意見を出し合って、  
これからの暮らしへエネルギー  
チャージしました。

参加者の声を聞きました

ここ来ると  
元気をもらえる!

皆さんと話せて  
嬉しい!

楽しい!笑って  
過ごせる!

仲間が増え、  
つながりができた。



令和元年より「ミニ語らん場」を毎年開催。その中で、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。月1回のサロンの時に、当月誕生日の方にお手伝いデーチケットを進呈。

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申しあう

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。

これまでにどんなことを手伝ってもらって、ありがたかったですか？

入院中に庭の掃除 大雪の時、給水場の 具合が悪いときにゴミをしてもらった。 水を届けてもらった。 出しをしてもらった。

顔見知りの関係ができていいるから、頼み頼まれやすく、今も、お互い様の支え合いを推進されています。

フレイル予防教室卒業メンバーを中心に、令和6年4月からスタートした自主グループです。脳トレ体操をメインにゲームや歌、踊りながら脳トレに取り組んでいます。

集いの場  
介護予防

月1回、西諫早ふれあい会館で活動しています。白岩と真崎団地の参加者なので、「真っ白enjoyクラブ」と名付けました。男性と女性合わせて参加者は約15名。

膝も腰も痛いけど、、自分のために楽しく体操してます。

「教室は終わるけど、せっかくだから続けよう」  
「1人では続かない体操も、みんなですると楽しいね」  
ということで、「楽しくゆる〜く」取り組んでいます。

元気で暮らしていきたい!!

他愛もないことや暮らしの工夫、楽しみを教え合ったりしながら、笑って、活動しています。初めてでも気軽に参加できます。

西諫早ふれあい会館で  
第1水曜日10:00~  
活動しています



「まず自分たちの足で地域を歩いて廻ろう」の声から始まり、5年目の活動になります。有志が、75歳以上の独居、高齢世帯を廻り、声かけします。道路、植木状況など、環境面の異変もキャッチして、より良い地域づくりに活かしています。

**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**

自治会ジャンパーを身に着けた自治会有志が、高齢者宅を1軒1軒歩いて、「元気しとったねー？」と声かけします。巡回時に会えなかったら後日訪問します。話題は、何気ない世間話や思い出話、暮らしの困り事まで。必要時は適切な機関に対応を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**気**にかける

**見守るメンバー**

「体調があまり良くなかったけど、どうしてるかな？と気がかけています」



地域を**元気**づける

**見守られる高齢者**

「自治会の方に、会いに来てもらって、嬉しいです。元気が出ます。」



**同じ町に住む高齢者が安心して暮らせる地域を作るために、何が必要だろう、一人では取り組めなくても、有志が集まって知恵を出し合ってやろう、と日々取り組んでおられます。**

20年以上前に、食生活改善推進員が栄田町の男性を対象に始められた料理教室です。毎月1回定例で集まり、料理、会食をしながら、交流を楽しんでいます。

集いの場

【教室に参加している人はどんな人?】

「50代から80代まで世代は様々。

食改さんの指導のもと、現在、

13名の男性が活動しています。」



【何をきっかけに参加した?】

「募集チラシを見た」

「知り合いに誘われた(へ▽へ)」

【指導者はいるの?】

「食改さんが、献立や食材準備はし

てくれます。教室中は参加者が主役。

お互いに、声かけしながら、分担、

料理しています。」

【普段、自宅でも料理している?】

「普段は妻がしてることが多いですが、

料理の腕をふるまうこともあります(へ▽へ)」

【参加者さんの声】

「自身の料理のメニュー

バリエーションが増えます」

「冗談や笑いありで楽しいです」

「いつも美味しく、満腹になります」などなど・・・。



何センチ幅に切ればよか?



じゃがいもの湯で加減はどうか?



高温でカラッと揚げようか。

本日のメニュー

- ・白ご飯
- ・メンチ風コロッケ
- ・野菜スープ
- ・温野菜サラダ

【活動場所】栄田町公民館

【とき】第2土曜10:00～



青葉台公民館で実施された「R5年度 フレイル予防教室」終了後、今後も“介護予防・集いの場の必要性”を住民の皆さんが感じ、自主活動化し、R6年4月から活動開始。毎月、第3木曜日10:00~11:30で活動中です！

集いの場  
&  
介護予防

毎月の自治会からの“青葉台だより”で、  
会の案内を載せて情報発信！！



他地域からの参加者も  
います。皆さんと一緒に  
介護予防に向けて  
頑張っています！！



男性の参加者も多く、  
皆さん介護予防への  
意識も高いです！

青葉台地域は、自治会活動にも積極的です！！  
今年も夏祭りや敬老会等を実施しています。  
子どもから大人まで、地域住民との交流の場・  
関係づくりの場に繋がっているそうです。



昨年度参加したフレイル予防教室で学んだ“脳トレ・筋トレ・ロトレ・  
手ばかり栄養”を基に、毎月のテーマを決めて実施しています！！

蛸崎集会所にて、毎月1回第4金曜日10:00~12:00に活動中。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

活動2年目を迎え、なかよしクラブでは・・・

皆さんで活動内容を考えて、**楽しいことがたくさん!**



まずはラジオ体操からスタート!



8月 すいか割り

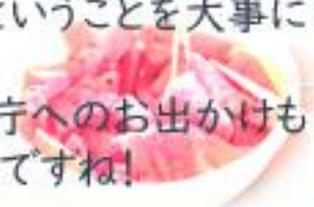


昨年12月には、学童とのクリスマス会を開催しました!!“たこ焼き”と“皿おどり”でふれあいました。今年も学童との交流会で“お手玉遊び”を予定しているそうです。



9月 パン食い競争

地域高齢者のみならず世代関係なく集える場所づくりを目指しつつ、集まって楽しむということを大事にしています。今後は、長崎県庁へのお出かけも計画中!!楽しみですね!



令和6年10月より活動日を毎月5日の10:00~12:00に変更し、実施中!!世話人として自治会長・民生委員・福祉協力員の方が一緒に活動しています。令和6年8月の語らん場をきっかけに10月には認知症サポーター養成講座を受講!

令和6年8月に行われた多良見東・喜々津地区語らん場で、認知症について住民の方達で意見交換をした中で、諫早市の“認知症サポーター養成講座”のを知り、さっそくサロン活動に取り入れました!!  
皆さん、認知症について我が事として考えるきっかけになりました。



財布の  
なかとよ~

一緒に  
探そうか~

買い物に  
行きよると~

何処に  
行くと?



講師を相手に

参加者の方が認知症の方への声かけを実践中の様子。

今回、サロン参加者の方が1名増えました!! きっかけは、今年約4年ぶりに行われた“多良見東地区一人暮らし高齢者の集い”に参加していた住民の方にサロンの世話人をしている福祉協力員の方が声をかけたことだそうです。地域の行事や語らん場が住民の方への情報提供となり、サロンの参加者増加や活動の活性化に繋がっていきます!!

サロン活動日は、毎月第4木曜日の10:00~12:00。  
代表の方やサロン参加者にも今年度の諫早市の“若返り  
体操教室”に参加中の方がいます。皆さんで、中里地区の  
地域活動の活性化に努めています!!

なるほどね~



脳トレや季節に合わせた  
塗り絵に取り組みました!

既存のサロンのみではなく、  
今年度の若返り体操教室にも参加して、  
地域活動の活性化や新しい活動の創出へ!!

“若返り体操教室”にサロンの参加者や世話人の方も参加中。

サロンだけではなく若返り体操教室に参加する  
中で、様々な介護予防の情報をサロンに  
活かすことが出来るようです。

サロンだけではなく、  
新しい活動の創出から地域の活性化に繋  
がるように頑張って  
取り組んでいます!!



“若返り体操教室”も来年度の自主化に向けて、  
皆さん頑張っています。

多良見大草集会センターにて実施された「R5年度フレイル予防教室」後、“介護予防・集いの場が必要”との思いから自主活動化し、R6年4月から活動開始。毎月、第4月曜日13:30~15:00で活動中です!

集いの場  
&  
介護予防

R5年度フレイル予防教室  
多良見大草集落センター

4月 総論  
フレイル予防  
教室について



5-7月 ロトレ



8-10月 脳トレ



11-1月 筋トレ



2-3月 手ばかり栄養

参加者の方を数名のグループに分けて、グループごとで異なる宿題に取り組み、次回の教室で先生役を担当しました。

グループ名は皆さんで考えて「大草集まろう会」に決定!

現在の様子



フレイル予防教室で取り組んだ“脳トレ・筋トレ・ロトレ・手ばかり栄養”を活かしながら、毎回楽しく笑顔いっぱい集っています!!

生活支援  
&  
集いの場

語らん場を通じて、住民の集いの場の創出・買い物困窮に対して移動販売の導入について、必要性を感じた地域住民の方が積極的に動き、令和6年10月に試販売誘致。令和6年11月から毎週土曜日に移動販売が始まりました！

地域にあった商店が閉店。高齢の方や地域住民が買い物に困ってしまっただ！！

語らん場で移動販売についての情報を聞いた。移動販売があるなら、利用したい！！どうしたら良いのか？

包括に相談後、自治会長・民生委員・各班長・移動販売業者の方・SCでミニ語らん場を実施。

移動販売を導入！！  
そこから、地域住民の集いの場へ

移動販売開始に向けて、住民の方が役割分担して動き出す。(回覧板で移動販売のアンケート)



移動販売が開始！！

毎週土曜日に野副・東西園地区の8カ所で移動販売実施中。住民の方からは「助かる！」の声あり。

ミニ語らん場の様子



買い物に来た住民の集いの場に繋がればとベンチの設置や小屋の開放を考えている場所もあります。

すでに、買い物後に楽しくお話している住民の方々もいます！



久保公民館にて、毎月第2木曜日13:00~15:00に活動しています。今年度、飯盛ふれあい会館で実施中の**フレイル予防教室**に世話人の方が積極的に参加中!!  
教室で学んだ内容を**サロン活動**に取り入れています。

集いの場  
&  
介護予防

### フレイル予防教室で学んだ筋トレ体操



### 久保地区 子供会との楽しい交流会



いきいきサロン久保が取り組んでいること・・・

\* **フレイル予防教室で学んだことを積極的にサロン活動に取り入れ中!**



\* **地域の子供会との交流を積極的に行い、世代間交流の場づくり!**



「口トレって、  
どんなことを  
するのかな?  
みんなで  
しっかり勉強  
せんばね!

吹き戻し  
おもちゃを使って、  
楽しかね~



フレイル予防教室で学んだ筋トレ・脳トレはサロン活動に取り入れやすいが、口トレはどのように取り入れたら良いのか専門職の方に教えて欲しいとの思いから、令和6年11月、市の活動支援事業“口(くち)トレーニング”を利用しました。皆さん、普段はじっくりと見ることがない自分の口の中を興味深く見て、笑顔で学んでいました!

また、女性の参加者が多い中で、男性もどうしたら参加できるのか考え中。  
サロン活動・地域の活性化に向けて、皆さんで頑張っています!!!



平成23年5月より老人クラブ加入者が月2回活動中。  
 令和6年度内には通算**200**回に到達予定!  
 平均年齢**83**歳で最高齢は**89**歳!まだまだ元気に  
 『のんのこ節』のリズムに合わせて**1・2!****1・2!**

集いの場  
 介護予防

## ❁活動紹介❁

体操前に皆さんで準備体操!  
 体操は初回から使用している  
 元民生委員さんが吹き込んだ  
 テープに合わせて🎵



腕も脚も高く上げながら元気  
 いっぱいステップを踏みます♪  
 難しいステップもお手の物👏  
 ステップ後のスクワットは  
**平山町寿会流!**



最後はお茶🍵を飲みながら  
 お話することも大切な時間😊



若返り体操後は皆さんで協力  
 しながら片づけを行います!



＊平山寿会 若返り体操サークル＊

日時：第1・3水曜日 13:30～14:30

場所：平山町公民館

「みんなで集まれる場所を作りたい！」

その願いを実現すべく、自治会長さんが中心となり  
令和6年10月、新たにサロンが発足しました♪  
これからいろいろな計画を立てて活動していきます！

集いの場  
介護予防

# 県住紫陽花サロン NEW OPEN!

初回は12名の方が参加。まずは自己紹介からスタート！  
同じ団地に住んでいてもはじめてましたの方も♪



まずはみんなが  
したいことから  
始めよう！

久しぶりにしたら  
昔を思い出したよ！

花札で勝負！



新聞紙でバッグ作り

「紫陽花サロン」は…  
世話人の自治会長さんがアジサイを  
県営住宅の周辺に植え、整備をして  
いることから名づけられました❀

英字新聞で  
オシャレに♡

おしゃべりしながら  
コーヒーを飲んで  
まったりOK😊

\*県住くれも紫陽花サロン\*  
日時：第2・4水曜日  
9:30~15:00の2時間程度  
(開催日によって異なります)  
場所：県住栗面集会所

令和4年度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、令和5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2年目も精力的に活動中！！

集いの場  
介護予防



フレイル予防教室で  
学んできたことを  
これからも続けないと  
もったいない



DVDが先生。  
筋トレや脳トレ、  
時には手ばかり  
栄養の歌も  
歌います♪



～諫早名物～  
のんこの皿踊り



# 小野楠会

せっかくなら、  
私たちの馴染み  
も取り入れよう

みんなで  
モグモグタイム🍷

\*小野楠会\*  
日時：第4水曜日  
13:30～15:00  
場所：小野公民館

馴染みの顔ぶれ、  
身近な公民館で  
懐かしの音楽♪  
楽しく無理なくが  
継続の秘訣！



20年以上続く世代間交流会がコロナ禍で中断…。  
 今回5年ぶりに開催されました。  
 世代間交流をきっかけに地域での見守りや声かけ、  
 交流が広がる黒崎町へ。

世代間交流  
見守り



【参加者】  
 自治会長、老人クラブ会長、  
 民生委員、福祉協力員、  
 ほたるサロン参加者、  
 小学生や未就学児と保護者



老人クラブ会長に教えてもらい  
 ペタンクに挑戦👏

普段は挨拶程度の関わり  
 だけど、こうやって交流すると  
 声かけもしやすくなるね😊

\*黒崎町ほたるサロン\*  
 日時: 第2月曜日  
 13:00~15:30  
 場所: 黒崎町公民館



恒例のパン食い?取り?競争  
 自分の好みのパンをめがけて  
 一直線!!

地域の繋がりが少なくなる  
 中で今後も続けていきたい  
 大切な行事!

集いの場  
介護予防

月に1度、白髭会館に集まって脳トレや体操、歌におしゃべり。参加者の皆さんが得意なことを持ち寄って披露しており、毎回たくさんの笑顔の花が咲き誇る有喜町第一いきいきサロンです。



ロトレ  
おしゃべり

リハビリで  
体操習ってきたよ  
みんなでしょう！

筋トレ  
脳トレ



おすすめ  
分け

【ある日のメニュー】

- ☆ちらし寿司
- ☆パインの寒天寄せ
- ☆リンゴとお芋のレモン煮
- ☆ラ・フランス
- ☆牛乳

いつも豪華なメニュー。その中には参加者からのおすすめ分けも！ポランティアさんの『カルシウムを摂取してほしい』との思いから毎回牛乳が付いています♪

＊有喜町第一いきいきサロン＊  
日時：第3または第4水曜日  
10:00～11:30  
場所：白髭会館

R2年市の短期集中予防サービスを卒業した方や、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♡  
**どんどん**活動内容も増え毎月第4金曜を楽しみにしています。  
DVDを見ながらみんなで**筋トレ**&**脳トレ**に挑戦！  
**立っ**ても**座っ**ても**間違え**てもなんでも**OK**！  
元気に笑い飛ばして明るく頑張ってます👊



女性陣手作り  
キラキラ輪投げ



天神町特製  
六角形ポッチャ  
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♪

＊天神町いきいきサロンみどり会＊

日時：第4金曜日 13:30～15:30

場所：天神ふれあいセンター

老人クラブ会員を中心に週3回午前に活動中！  
 グラウンドゴルフも楽しみつつ、皆さんでお話も  
 楽しんで元気に和気あいあいと過ごしています。  
 目指せ！ホールインワン🚩

介護予防  
集いの場



春は満開の桜の中で  
グラウンドゴルフ

今日は餅と自家製漬物  
持ってきたよ～！



休憩中は持ち寄った物を  
食べながらおしゃべり😊



狙いを定めて…



今日のスコアも  
良かったばい！



**\*本村地区 グラウンドゴルフ\***  
 日時：火・木・土曜日 8:30～11:30  
 場所：馬場公園

R4年度に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、令和5年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2年目に突入しました。

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



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☆

絆



☆一生懸命楽しむ☆



☆みんなで協力☆

\*上井牟田さくら会\*

日時：第1・3水曜日 13:30~15:00

場所：上名農業研修所



介護予防  
集いの場

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♪

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。



93才とは思えない  
柔らかさ♪



世代を超えて交流を持ち、  
楽しく年を重ねています♪



## 白原PP (ピンピン) サロン



参加者の知恵や知識を活かして  
広告紙やラベル紙で籠づくり!

60代~90代が集まり、  
元気に活動しています!!



昔の着物で  
二部式着物や  
ティッシュ  
ケース作りも  
楽しんでいます♪

<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

## 長田地域 スティックフロアカーリングの集い(正久寺町)

老人会を中心に、こりゃよかー!盛り上がる!  
夢中になる!と毎週楽しまれています♪  
敬老会では**子ども達と老人会が一緒になって**  
ペアを組んで**対戦**したりと、地域交流の場  
にも繋がっています!!

介護予防  
交流・繋がり

**正久寺町にスティックフロアカーリング  
を通しての交流の場が出来ました!!**

町内育成会でも  
体験会実施しました!

90代の方も活躍中!!



きっかけは…自治会長の想いから♡

「地域の行事がコロナ禍を経てなくなってしまった」

「繋がりを再開しなければ…

地域に集うきっかけが欲しい!」

自治会5人で多良見町元釜の**体験会に参加し、正久寺町でも  
体験会を開催!! 正久寺町ミニ語らん場で話し合い、**  
R6年6月よりまずは、老人会メンバーを主に始めました!

(毎週木曜日: AM9:30頃~正久寺町公民館にて開催!)

持ち寄った  
スイカや  
お菓子で  
モグモグ  
タイム♪

R6年11/21の  
語らん場の後に、  
体験会も  
行いました!!



R5年、諫早市のフレイル予防教室開催後、  
R6年4月から毎月第2月曜日、13:30～15:00  
西溝口公民館で「フレイル予防の為の集い」  
が始まりました!!

介護予防  
集いの場

～桜の会～

代表者は決めず、  
「フレイル予防を  
続けたい!!」  
という意識のある  
住民で集ってます!  
一人一役で皆で  
体操を書いた紙媒体  
を回しながら、  
「ロトレ、脳トレ、  
筋トレ、栄養」  
の体操に取り組んで  
います♪

桜の咲く時期に始まったので、  
「桜の会」と名付けられました!



元気なうちに  
自分の思いを  
伝える方法として、  
「オレンジ手帳」  
を皆で書こう!!  
という事で、  
オレンジ手帳  
書き方講習会  
も取り入れました!

何歳で  
結婚した  
かなあ。

地域包括支援センターの  
保健師が訪問し、  
自分の体について改めて  
考える時間となりました!





介護予防  
集いの場

外出やおしゃべりする機会が少ない、自治会会員より「自治会内に集える場所を作ってもらえないか」と相談があり、**会員で考える機会を持ち、集いの場のバラの会の立ち上げに至りました！**

外に出る機会が  
少ないのでとても嬉しい！

やった～！！

わ・な・げ♡  
見事に命中！

色んな歌詞が載った  
手づくりの歌集♪

## 下金崎 バラの会

～9月バラの集い～🌹

### ～活動内容紹介～

フレイル、お口、脳トレを組み合わせた体操、輪投げとか手作りポリング、おやつタイムで雑談会、昔懐かしの歌♪  
9月バラの集いでは弁当、フーセンバレーや手作りピンゴゲーム、踊りのんのご節炭坑節、歌や余興、全員参加で盛り上がる♪  
12月には全員誕生会を予定しており、フラワーアレンジメントとケーキで楽しむ🌟

語らん場をきっかけに、「地域の繋がりが必要!!」  
との思いから、まずは2か月に1回、西三部壺の  
公民館で寄ってみよう!で始まった集いの場♪  
**地域の交流、繋がりの場**となっています☆

介護予防  
集いの場

**西三部壺 語らん場シニアカフェはじまりました!**

(2か月に1回開催!日にち変動あり) \*参加費100円です!

\*場所:西三部壺公民館 \*時間:午前10:30~午後14:00頃迄

\*会長:吉田修治さん、サポーター:中村恵津子さん、田中真由美さんが  
中心になって開催しています!!

市のDVDを見ながら、  
フレイル予防の体操もしています!



「山崎と有明フォークの  
仲間たち」のギター演奏♪



(写真提供:佐野氏)  
顔を合わせる場所が  
出来て良かった!

みんなで軽食🍷

検温や血圧測定  
をする時間も  
設けています!

シニアカフェ  
開催日には、  
朝から  
参加者手作り  
の旗が公民館前  
にたっています!

寄ってみんしゃい!  
のぞいてみんしゃい!



駐在所の家原さんのお話

市の若返り体操教室を1年間開催した後、

**楽しいから続けたい!!**との事で毎週第3木曜日  
13:30~のんこの節の曲に合わせて、マスを踏む  
動きで健康維持に努められています♪

介護予防  
交流・集い

リズムに合わせてステップを踏みます!  
脳トレと筋トレの効果があります☆



## 遠竹ハッスル若返り隊

みんなで紙を見ながら、  
ああじゃない、こうじゃないと楽しく、  
準備体操・整理体操をして、  
ステップを踏んでいます!!

竹で作った  
手作りの  
カスタネット  
を指に挟み  
音頭をとりながら  
楽しんでいます♪



平成28年から「**語らん場**」で話し合い、年をとっても住みなれた町で住み続けられるよう **こながい「支えあいの会」** 有償ボランティアの活動が令和5年11月12日よりはじまりました!!

生活支援

住民同士の支えあいの活動、継続中です!!

**現在活動中!!** 移送、草取り支援の依頼が多いです!



R6年11月18日現在「ボランティア97名」「依頼数71件」

\*支援内容 (R6.11月~1項目増え**13項目**) になりました!  
ゴミ出し、電球等の取り替え、エアコンフィルタ清掃、掃除・窓ふき、小規模な畑の耕し、庭の草取り、話し相手、庭木の枝切り、買い物代行、**外出付き添い**、病院等の送迎支援、重い物の移動から取り組んでいます。

「こながい支えあいの会」に  
熊本県八代市社会福祉協議会より  
視察研修に来ていただきました🚌



県を越えて情報交換、交流を持つ事が出来た  
貴重な時間となりました!!

R6.9月来訪



移送支援「支えあい号」納車

