

# 地域資源集

## 語らん場だより 【全市版】

問い合わせ先 諫早市地域包括ケア推進課

# 目次

## はじめに

問1. 今後、人口はどのように変化するのですか	1
問2. 少子高齢化によって、今後必要なことは何ですか	2
問3. 「介護予防と生活支援の語らん場」とは何ですか	3
問4. 「語らん場」はなぜ必要なのですか	4
問5. 「生活支援コーディネーター」って、どんな人ですか	5
問6. この資源集を作ろうと思ったのはなぜですか	6
問7. この資源集は、どんな時に使うのですか	7
問8. 趣味活動やボランティア活動に参加することの効果は何ですか？	8
問9. 新型コロナウイルス感染症拡大により地域の活動が自粛しているようです。 高齢者の影響はありますか？	9
生活支援コーディネーターにご連絡ください	10
この資源集の見方・使い方	11

# 問1

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



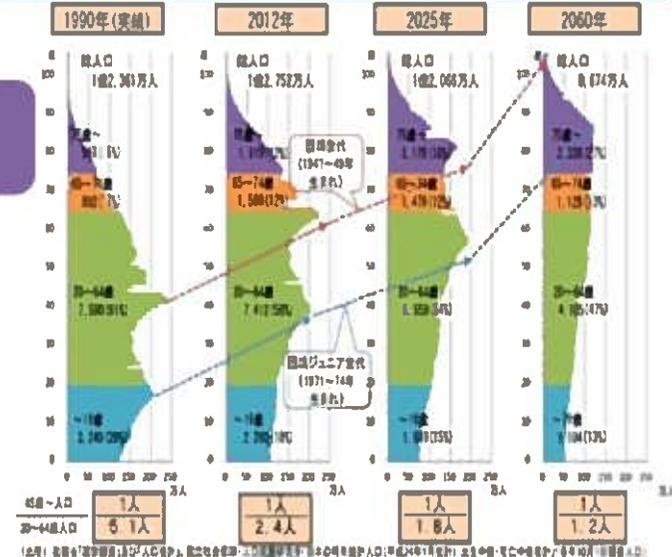
### 今後の課題

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



問2 少子高齢化によって、今後必要な事は何ですか？

答. **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**になります。

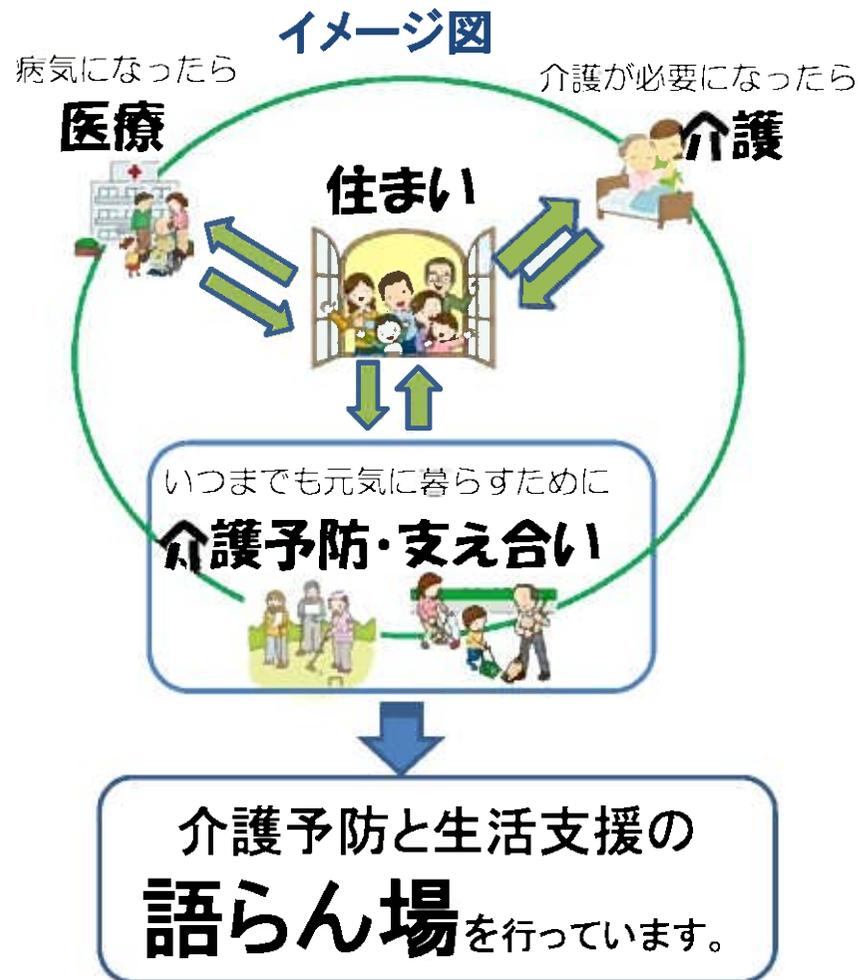
今後予測される課題

介護の専門職の人手不足

専門職は重度者の支援へ

そのために必要な事

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



### 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**です。

#### 介護予防と生活支援の語らん場

団塊の世代が75歳を迎える2025年に備えて、**地域に合った助け合いや介護予防について**話し合いを行っています。



#### 住民さんと一緒に

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  
助け合い活動に興味がある人



語らん場で話し合う



地域の中で活動する



語らん場を行うことで、**地域で色々な活動**が始まっています。  
(〇ページ トピック参照)

語らん場で話し合う



**問4** 「語らん場」は、なぜ必要なのですか？

**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生き生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

どうしたい??

今機能しているし  
今後も続けたい

自分達で作る必要がある

弱ってきたけど  
今後も必要

もっと活動を  
広げたい

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

どこかに相談したい

**生活支援コーディネーター**

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。

生活支援コーディネーターの役割

## 地域を知る

地域にお邪魔し、**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。

## 課題を整理

地域の困り事(課題)を整理して、**地域で**  
**何が必要**なのかを住民と一緒に考えます。

## つなぐ

「支援を出来る人」と「支援をして欲しい人」をつないだり、  
**地域での活動を始めたい方**に、専門職や  
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**」お手伝いをしています。



**問6** この資源集を作ろうと思ったのはなぜですか？

**答.** この資源集を持った人が **地域活動を知るため** に作りました。

地域の情報を見える化

住民の声を聞きながら作成



地域の活動をふり返る

地域の活動を紹介する

地域の活動に興味を持つ

生活支援コーディネーター会議の中で…

語らん場や  
地域の人に教えてもらう中で、  
地域の方は活動を頑張っている  
事がわかったよね

地域で行われている活動をまとめた  
資料集を作ろう！



語らん場を知らない人にも興味を  
持ってもらえたらいいね！

問7

この資源集はどんな時に使うのですか。

答. 地域で行われている活動を**知りたい**

活動を**紹介したい、参加して欲しい**時に使います。

## 地域住民



「自分の町は頑張っているよね」「他の地区では、面白い活動をしているね。」「自分達もやってみよう」

自分達の活動を振り返ることができます。

- 今後、少子高齢化に備えて必要な事を知り、興味を持っていただくことで、
- 地域で活動する人を増やすきっかけが出来ます。

## 高齢者



「自分の町でこんな活動があっているんだね。」

「今度、行ってみようかな」

- 地域の活動に参加する事は、ご自身の介護予防にもなります。

## 専門職



「利用者さんのお家の近くであっているこの活動に参加したら元気になりそう」

- お家で生活をする高齢者に、地域の活動を**紹介**する事で、介護予防になります。

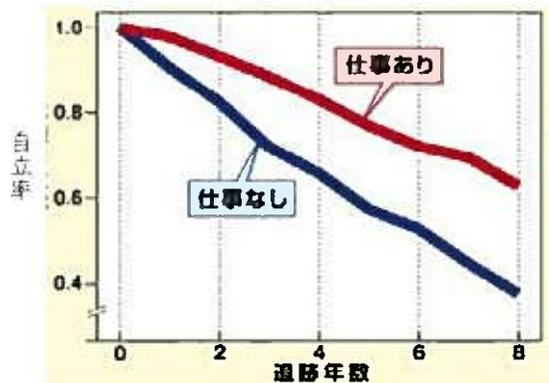
## 問8

趣味活動やボランティア活動に参加することの効果は何ですか？

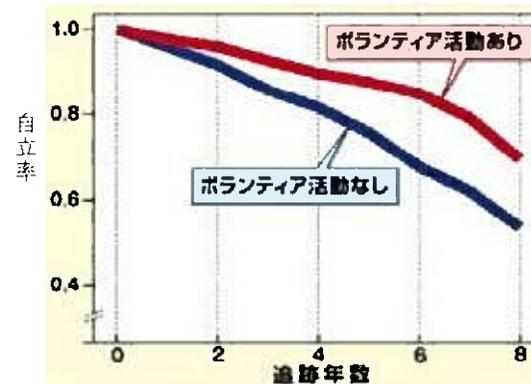
答.

趣味活動やボランティア活動に参加している高齢者ほど  
**自立を維持している**とされています。

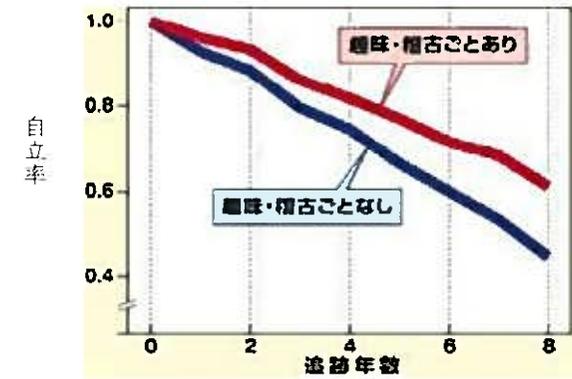
### 仕事の有無と自立率



### ボランティア活動の有無と自立率



### 趣味や稽古ごとの有無と自立率



(出典) 第3回次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会(平成24年1月)資料1



仕事をしている  
高齢者ほど  
自立を維持しやすい

ボランティア活動をして  
いる高齢者ほど  
自立を維持しやすい



趣味や稽古ごとをして  
いる  
高齢者ほど自立を維  
持しやすい



社会活動に参加する事で元気な高齢者が増え、支え手にまわれば、  
**自分も地域も元気**になるばい！

問9

新型コロナウイルス感染症拡大により地域の活動が自粛しているようです。高齢者への影響はありますか？

答. **生きがいの喪失・こころの虚弱・体力の低下**などが心配です。

諫早市でもこのような声があがっています・・・



老人クラブの活動休止が続き、**活動を復活できるか**心配

人と集まる機会が減り、**地域に住む高齢者の体力の低下や物忘れが増えた**ような気がする



地域の行事がなくなり、地域の人**活動意識が消極的**になっている

だからこそ  
**人とのつながりが大事**

コロナ禍でも動きを止めず、住民さんと一緒に**感染対策を行いながら「語らん場」を進めて**きました。

人と人の**繋がりを絶やさず**に

コロナ禍でも**出来る事を続けよう**

