

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

令和8年3月31日発行

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（活動縮小）
された時期がありました。高齢者へどのような影響がありましたか?... 9
- 生活支援コーディネーターにご連絡ください 10

問

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

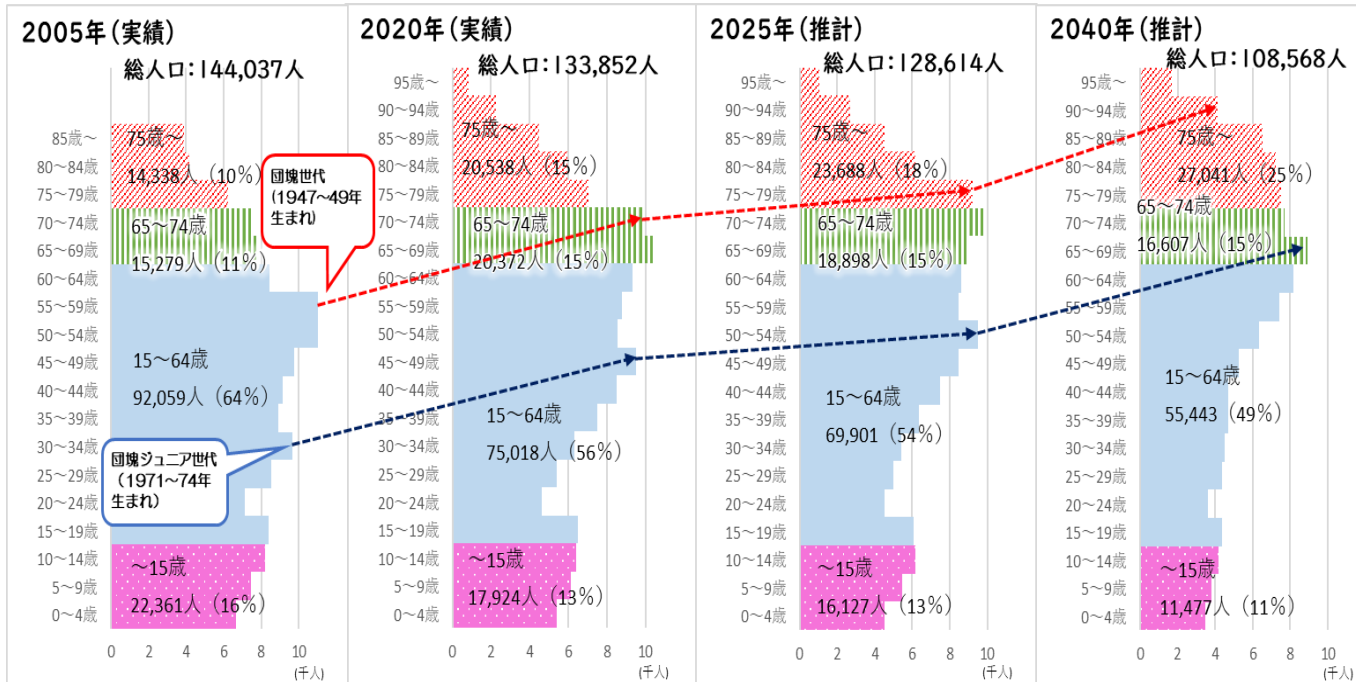
介護にかかるお金が増える



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

1人

1人

1人

15~64歳人口

3.1人

1.8人

1.6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/svoushika/tohkei/Mainmenu.asp>

2005年:『日本の市区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/j/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/j/shicyoson23/3kekka/Municipalities.asp>



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。

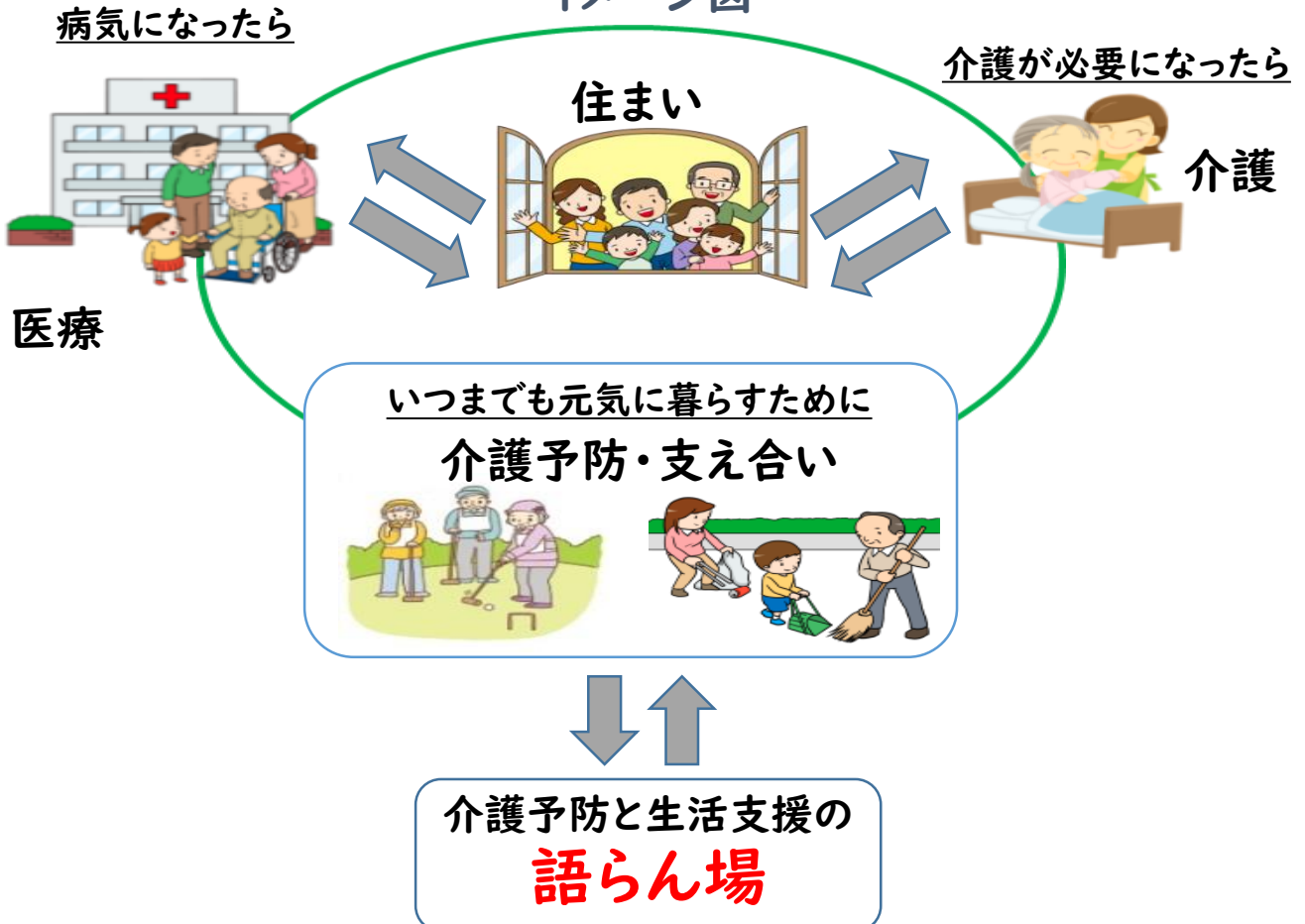
今後予測される課題

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

イメージ図



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。

語らん場で話し合う

あの人に
相談してみよう

班長会で話して
みようか？

やってみよう！



語らん場で話し合う

ここが
大変だったよ

良いね。
教えて！

こうしたら
うまくいったよ

こんなこと
やってみたよ



地域の中で活動する



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
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。

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



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・・・

地域で行われている活動を
まとめた資料集を作ろう！

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



語らん場を知らない人にも
興味を持ってもらえたら
良いね！

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、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。

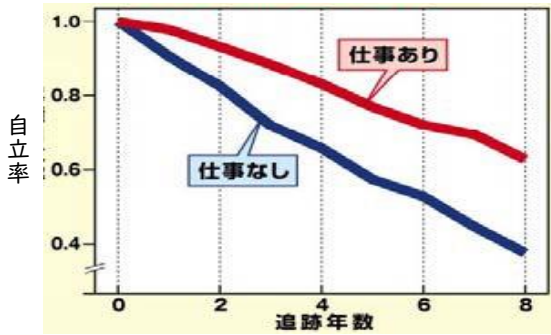
問8

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。

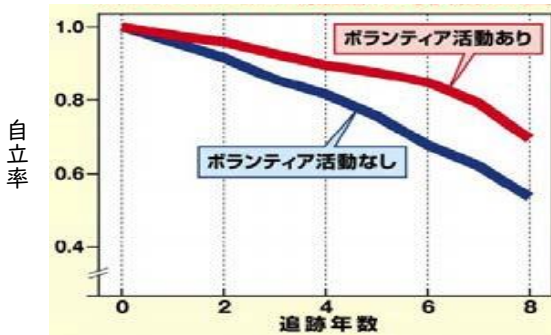
仕事の有無と自立率



仕事をしている
高齢者ほど
自立を維持しやすい



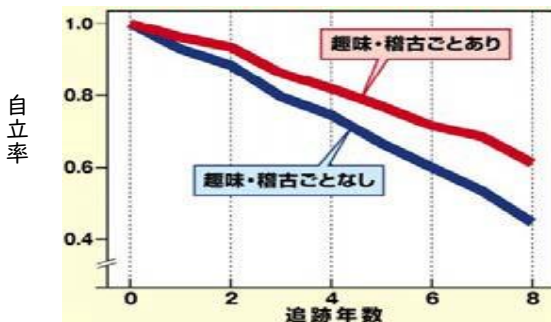
ボランティア活動の有無と自立率



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



趣味や稽古ごとの有無と自立率



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



(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



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（活動縮小）された時期がありました。高齢者へどのような影響がありましたか？

答.

生きがいの喪失・心の虚弱・体力低下

などが心配されています。

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、
地域の人々の**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

行ってみたいけど、
どこに聞いたら良いの？

地域で、こんな活動
しているよ！

お住まいの地区の
生活支援コーディネーターにご連絡ください！！

地域活動の
詳しい話を聞きたい！

中央部
地域包括支援センター

<担当地区>
諫早小校区
北諫早中校区
上山小校区

宇都町29-1 健康福祉センター内
電話 27-0730

北部
地域包括支援センター

<担当地区>
西諫早小校区
真城中校区
御館山小校区
本野地区

山川町2-13 竹下ビル
電話 25-7030

西部
地域包括支援センター

<担当地区>
真津山小校区
多良見地域
飯盛地域

多良見町化屋1800 たらみ会館内
電話 43-3330

南部
地域包括支援センター

<担当地区>
有喜地区
小野地区
小栗地区
森山地区

森山町下井牟田1238
森山保健センター内
電話 35-2887

東部
地域包括支援センター

<担当地区>
長田地区
高来地域
小長井地域

高来町三部壱528 高来会館内
電話 32-6556

