



# 元気でぬくもりのある 松浦の地域づくり

なんじ樂もしー!  
身近な集いの場

ちょことしたお手伝い  
笑顔で毎日がうれしくなる

## あなたも一緒に参加しませんか

作成: 松浦市内の地域支え合いサポーター



年輪塾 めだかのがっこ お花見の様子

# お寄りませ

By ムーンリバー



種別

集いの場 平成26年3月

場所

調川老人憩いの家

特徴またはコンセプト

とにかく元気なサポーター。参加者に感謝。

みんなで支え合える  
元気な街になつたら  
いいな



## こんな活動やってます

地域のお年寄りに声をかけて、一緒にご飯を食べたり、レクリエーションをしたり、平成29年からは、いきいき百歳体操もはじめました。（第2・4水曜日会食、毎週水曜日いきいき百歳体操）  
水曜日には、移動販売でお買いものもできます。

昼食の準備をしています  
美味しいなあれ！



こどもたち  
との交流

次のレシピは、何にしよう？  
市の栄養士さんに相談して  
みようかな

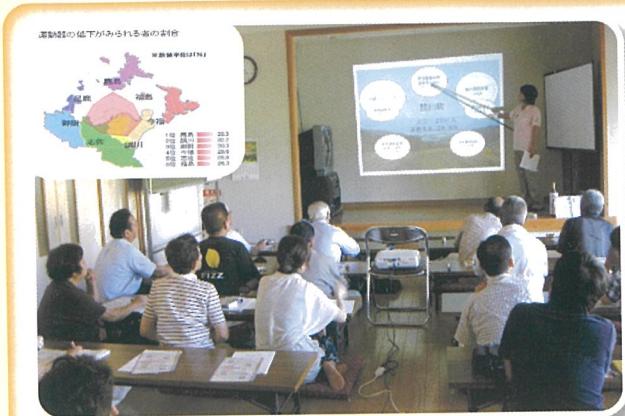


普段は、レクリエーションや  
体操をしています

皆で作った作品は、調川町文化祭の  
特設コーナーに出品しています



帰りに移動販売で買い物です



## 活動を始めたきっかけ

地域包括支援センターから調川の現状を聞きました。我が町は、高齢者が3割を超えていて、一人暮らしの方も多いし、お店も無いし、このままじゃ将来が心配・・・

ということで、みんなでできることを考えました。

地区社協主催の独居高齢者対象の食事会において、集いの場についてサポーターから出席者へ紹介、チラシ配布。



- たすけあい
- ・近所との付き合いを大切にする
- ・あいさつをかわす
- ・独居老人・高齢世帯に声をかける
- ・元気な方から声をかける
- ・地域の助け合いの活動・話し合いを深める
- ・「老人お助け会」をつくる

- 地域資源
- ・弁当の宅配
- ・移動販売
- ・交通の利便性、
- ・公民館(出張所)、保育施設、老人介護施設に小規模商業施設を合わせたエリアを。
- ・スポーツ、趣味などサークルの育成、助成
- ・人間教育(児童～若者)

- 地域での活動
- ・高齢者のまちづくりとしての地域組織を考えていく
- ・老人クラブをつくる
- ・各自治会で集まれる場所
- ・若い世代と子どもたちが集まる場所づくり
- ・地域のレクリエーション・活性化
- ・夏祭りや運動会など街全体での催し物
- ・公民館などを利用して気楽に話ができる場をつくる
- ・老人と若者とのふれあい

- 自身の心がけ
- ・自分自身の健康保持(健診をうける)
- ・禁煙
- ・いろんな活動に参加する

## ふれあいの場所を作ろう

近所の高齢者に声をかけて

**昼食会を開催**



何人来てくれるかわから  
ないから、とりあえず  
『団子汁』をつくることに。  
食器類は持ち寄って。  
差し入れもあって助かり  
ました。



膝の悪い方のために  
牛乳パックでイスを  
手作り

久しぶりに楽しい時間が  
過ごせて嬉しかった。  
次はいつ?

次回から参加料を200円とする  
ことをみんなで話し合って決めま  
した。

## 利用者の声

ここに来るのが一番  
楽しい  
この日が待ち遠しい

ここがあるから、こんなに  
長生きしているんです  
ここに来て本当によかったです  
感謝、感謝

皆さんとおしゃ  
べりして友達が  
増えたよ



## サポーターからのメッセージ

- はじめは、「地区のお年寄りのため」と思って始めたけど、今はすっかり「自分のためにやっている＝自分たちの介護予防になっている」っていうのが実感です。
- 何もないところから始めたから、道具も食材もみんなで持ち寄って力を合わせてやってきました。今は、サポーターや参加者から季節の食材のおすそわけもあり助かっています。
- この活動を始めてから、私たちの町の要介護になるリスクが、とても改善したんです。それがとても嬉しくて移動販売の方にも伝えて一緒に喜んだんですよ。
- 町内6カ所に移動販売が来てくれるようになり、お寄りませ参加者以外にも助かる人が増えました。
- 「誰かの力になりたい」と思う人達が集まっているから、意気投合できるのかな
- 同じ地区なので気心が知れていることもあり、サポーター間で言いたい放題ですが、実は、お互いに尊重し合っているんですよ。
- 不要になった布を使って皆さんでランチョンマットを作りました。今後は草履を作ろうかな
- 孫守しながら、やっています。
- 料理その他いろいろなことが自分にとっていい勉強になっています。
- 開始時間より早くから来て待っている方の姿を見て、とても嬉しく感じます。
- いやなら参加しません。とても楽しいから参加しています。
- 松浦に転入後、一人暮らしで孤独が怖かったけど、普段の体調まで心配してくれる仲間ができました。
- 愛光園さんから、送迎車を無料で貸していただきたり、地区の方がチラシ（日程表）を作ってくださいったり・・・協力者の皆さんに感謝しています。
- サポーター同士、笑い合い、助け合い、励まし合ういい仲間なんです。みんなで他の活動にも、積極的に参加するようになりました。





### 種別

集いの場 平成27年3月～

### 場所

御厨駅前（有志による無償借家です）

### 特徴またはコンセプト

世代を問わず交流できて気楽に過ごせる



カフェの窓に飾られている御厨中学校の生徒が描いた絵画

気軽な気持ちで  
寄ってもらって  
自由に語り合える場に  
なったらしいな



## こんな活動やってます

みくりや駅前元気カフェは、毎週火曜日と金曜日の10：30～15：00にオープンしています。約25名のボランティアが、当番（4～5人）お世話役として参加しています。病院帰りや電車待ちの方や、近所の方などちょっと立ち寄って、お茶を飲みながらおしゃべりしたり、お弁当を持参で来られたりと自由に過ごされています。

平成29年から、毎週火曜日の13：30～「いきいき百歳体操」もやっています。



みんなで持ち寄った  
景品（不用品等）が  
当たるbingoゲーム  
も楽しみ

御厨の方の手作り  
の看板です



クリスマス会の様子



たまには手芸が得意な方に教えてもらったり…。



手作りコースター

## 活動を始めたきっかけ

### ○高齢者の孤立化を防ぎたい(駅前の空き家の活用)



駅前の借家の持ち主から無償でこの場所を貸してもらえるという話がありました。県の補助事業も活用できることになり、地域の方が気軽に寄れる交流の場をつくってはどうかと行政、地区社協、民生委員で話し合いの場を持ちました。

### ○力を合わせて心地よい居場所づくり



県、市の補助金を活用して改修しましたが、残りの作業は自分たちでペンキを塗ったり掃除をしたり‥‥。

### ○みんなで知恵を出し合って楽しいことを企画



名前や利用料はどうしましょう?  
お世話役は当番制にしましょうか



今度、三二敬老会を  
やりませんか?



七夕の集いも開催しました。  
ステキな飾りに、ユニークな短冊、  
出し物も楽しみました。



駐在所や本署のお巡りさんも  
よく立ち寄ってくれて安心です。



季節ごとに飾られる作品も  
素敵です。

## サポーターからのメッセージ

御厨星鹿地区の皆さんに広く知っていただき利用してもらえるように、地区社協だよりの内容を工夫してもっとPRしていきたいと考えています。

何となく、入りづらいなあ・・・と思っている人も、一度参加してもらえたたらきっとまた訪れたくなる場所だと思います。なるべく多くの方に声をかけていきたいと思います。

誰からか必ず、季節ごとに催しをしたいと提案があがり、サポーターみんなで企画運営しています。

参加者の皆さんの笑顔が何よりの励みです。年代を問わず、みんなで楽しい時間を過ごすことが出来るようこれからも続けていきたいと思います。





### 種別

集いの場 平成28年1月～

### 場所

御厨町前田地区公民館

### 特徴またはコンセプト

毎回リーダーが替って新鮮な体験ができます！



参加者手作りのわんこちゃんと新年用のお花（竹の花瓶も手作りです）

和気あいあいと、  
気楽に話せる雰囲気を  
大事にしています。



## こんな活動やってます

前田地区の公民館が新しく建て変わりました。「この建物で、地域の人と人がつながり、みんなが笑顔になるような何かをしたい！」との思いから、毎月第2水曜日に、地元の方が代わりばんこにリーダーとなって、お茶を飲んだり、体操したり、おやつを作ったりお習字をしたりと多彩な内容の年間計画を立てて活動しています。平成29年6月からは毎週水曜日にいきいき百歳体操も始めました。

## ○地区の有志で話し合って、「ここでなにかやろう」 みんなでここに『よろう会』と命名



- 地区のみんなで集まる機会が少なくなった今、再びつながりを取り戻そう
- 回覧板を回してお知らせしよう
- 班ごとに声かけしよう



私は今日の料理のリーダーよ

私は、今日のリーダー  
お習字の先生です

スクエアステップは、  
脳トレにもgood！



## ようう会の活動風景

私たちの地区には、その道にくわしい  
「先生」がいっぱい！  
それぞれの特技を活かした素敵な体験  
ができます

ぜんざい会、スクエアステップ、お花見、押し  
寿司作り、団子づくり、郷土の歴史の話、生け  
花、ゴキブリ団子作り、お習字、新年会、カラ  
オケ、正月飾り作り、百歳体操など

こんなことができるなんて・・・  
先生、美味しゅうございます



## 利用者の声

とにかく和気あいあいの雰囲気がいい！

おいしいものを一緒に作って食べています

計画はみんなで考えています  
物づくりの材料集めもひそかな楽しみ？

今や、よろう会が生きがいになってきています

みんなと会えるのが何と言っても楽しみ

ここに参加するまでは、閉じこもっていました  
参加するようになって幸せを感じています

うちは結構、男性の参加もありますよ

「一緒にやってやろう」という気持ちを發揮できる場となっています

お習字や茶道など、普段やらないことにチャレンジできています

多い時は24名も参加されたんですよ

# 松浦助け合い ネットワーク シグナル

## 種別

ボランティアによる軽微な生活支援

平成28年9月

## 特徴又はコンセプト

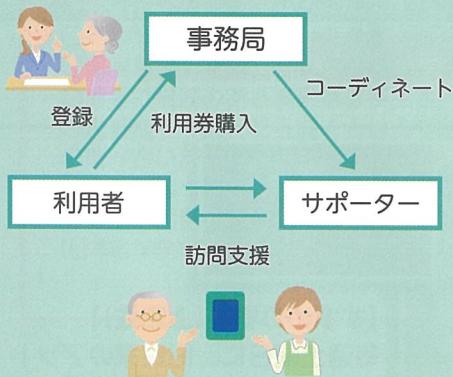
心のこもった助け合いで、住み続けられる地域へ

## シグナルの活動

お互いに支え合い、誰もが安心して自分らしく暮らすことのできる温かいコミュニティをつくるため身近なサポーター（ボランティア会員）を紹介し、高齢者等の困りごとに対し手助けを行っています。会員は、市の地域支え合いサポーター養成講座を受講された方で、シグナルの会員となった方です。今のところ、市地域包括支援センターから紹介のあった旧松浦市内の方に対する支援を行っています。

手助けの内容：ゴミ出し、食料品の買い物、掃除機かけ、洗濯物干し、散歩の付き添い、見守りなど30分程度の軽微なもの

### 【支援のながれ】



○シグナルの訪問支援は、あなたの自立支援のために行います。そのため、ご本人のできそうなことや、ご親族が行うことができる場合には、少しだけ手伝わない場合もあります。

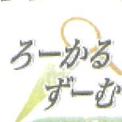
自分の両親の老いを感じることが増えてきたときに、ふと、「自分たちは両親のそばに住んでいるけど、子どもたちが近くにいない方々はどうしているのだろう…」と気になっていました。それと同時に、自分たちが年老いた時に元気とは限らないこと、その時にちょっとした生活上の困りごとを近くに住んでいる人に頼むことが出来るような地域になっていてほしいと思うようになりました。

市の介護予防サポータ講座での出会いがきっかけとなり、サポーターの皆さんとこのようなとりくみを始めることになりました。

人は病院での治療や薬だけでは元気にはなりません。訪問による支援を通じ、人と関わることが増えて、少しでも元気を取り戻すことが出来る人が増えてほしいと思っています。



## 支え合い高齢者の孤立防げ



### 介護予防促進も 仕組みづくり進め

ボランティアの佐藤さん（左）と楽しそうに話す神田さん

→松浦市山陽町



2017(平成29)年9月1日発行 長崎新聞掲載記事

松浦市は市民ルートと共に同じく「松浦市在住の高齢者ボランティア」と共に活動する組織として、高齢者の孤立化を防ぐための取り組みを行っています。この取り組みは、高齢者の自立支援や、高齢者の社会参画促進などを目的として実施されています。また、高齢者の孤立化を防ぐための取り組みとしては、高齢者の見守りや訪問支援などのサービスが提供されています。

松浦市は、高齢者の孤立化を防ぐための取り組みとして、高齢者の見守りや訪問支援などのサービスが提供されています。また、高齢者の孤立化を防ぐための取り組みとしては、高齢者の見守りや訪問支援などのサービスが提供されています。