

介護予防手帳の活用～見やすく使いやすくなりました～

健康づくり、生きがいづくりなど介護予防のための目標を立て、目標達成のために必要な活動に取り組む手帳です。新しい目標や生きがいを見つけるきっかけとなるように、介護予防手帳を活用してみませんか？

集いの場参加券（裏面に参加日と名前を記入してください）

（注）集いの場参加券は、交付を受けた本人のみ使用できます。他人に譲渡はできません。

集いの場参加券 4	集いの場参加券 8	集いの場参加券 12
集いの場参加券 3	集いの場参加券 7	集いの場参加券 11
集いの場参加券 2	集いの場参加券 6	集いの場参加券 10
集いの場参加券 1	集いの場参加券 5	集いの場参加券 9

令和 7 年度

松浦市介護予防手帳

氏 名

令和 年 月 記録

※健康に関する活動を2項目以上、週2回以上取り組むことで、介護予防応援ポイントが貯まります。

日付	1日()	2日()	3日()
体調	良くなること		
日付	8日()		
体調	良くなること		
日付	15日()		
体調	良くなること		
日付	22日()		
体調	良くなること		
日付	29日()		
体調	良くなること		

＜配布対象者＞

- ・市内在住の40歳以上の希望者

＜配布場所＞

- ・市役所長寿介護課
- ・福島保健センター
- ・鷹島支所

■手帳の内容

1. 私の情報
普段の生活、私が大切にしている趣味や活動などについて記入
2. 私の目標
健康を維持・改善するために、取り組みたい活動の目標を記入
3. 毎日の記録
健康のため、目標に向かって取り組んだ活動の記録を記入
4. 低栄養予防、お口の健康、地域の活動
5. 集いの場参加券（48枚 ※1枚100円分）
集いの場に参加する場合に、負担金として使用できます。
6. 介護予防応援ポイントカード（65歳以上が対象）
集いの場への参加や自分で取り組んだ活動などに対しポイントを付与し、30ポイント貯まると景品を進呈します（年1回）。

「スマホで楽しむ図書館」はじめませんか

●松浦市立図書館を楽しむ

利用者登録をすることで、スマホやパソコン等で本の予約や貸出延長を行ったり、ミライオン図書館（長崎県立長崎図書館）の本をスマホから予約して、市立図書館で借りることができる電子サービスが利用できます。また、ホームページでは、開館日や移動図書館の巡回日程、本の検索、新刊の案内、イベントのお知らせなどがご覧いただけます。



●ミライオン図書館（長崎県立長崎図書館）を楽しむ

マイナンバーカードを利用して来館せずに県立長崎図書館の利用者登録ができ、電子書籍を利用することもできます（ミライオン図書館アプリ）。

＜問合せ先＞

市立図書館（0956-72-4677）または県立長崎図書館（0957-48-7700）

松浦市地域包括支援センターだより（年3回発行） 発行日：令和7年6月1日

住所：松浦市志佐町里免365番地 松浦市役所長寿介護課内 電話：0956-72-1111（内線191）

松浦市 地域包括支援センターだより 第43号

～私たちが地域包括支援センターの職員です～



地域包括支援センターでは、こんな仕事をしています

お気軽にご相談ください

高齢者の介護に関する相談や悩み、また、福祉や医療についてなど、何でもご相談ください。適切なサービスや制度をご紹介します。利用につないだり、解決方法を一緒に考えます。

尊厳のある暮らしを守ります

高齢者の皆さんが毎日を安心して生活できるように、虐待の早期発見や成年後見制度の紹介、消費生活センターと連携した消費者被害防止などに対応します。

様々な方面からみなさんを支えます

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で生活できるように、医療や介護など様々な関係機関との連携を行い、必要なサービスの提供と住みやすい地域づくりを支援します。

自立して生活ができるよう支援します

要支援1・2や事業対象者の方が介護予防サービスや総合事業を利用するための支援を行います。
また、誰もが自分らしくいきいきと暮らし続けることができるように、介護予防の推進に取り組みます。

相談窓口（対象地区）	所在地	電話・FAX
松浦市地域包括支援センター（担当：市内全域）	すこやか青プラザ1階（市役所長寿介護課内）	電話：0956-72-1111 FAX：0956-73-0022
福島保健センター（担当：福島・鷹島地区）	福島町塩浜免2944-41	電話：0955-41-3005 FAX：0955-41-3035
鷹島支所（担当：鷹島地区）	鷹島町中通免1718-2（市民総務係内）	電話：0955-48-3111 FAX：0955-48-3488

地域の集いの場を紹介

～青島はまゆうクラブ（星鹿町）～

令和7年3月より、星鹿町の青島住民センターで、毎週土曜日の15時からいきいき百歳体操に取り組んでいます（会員15人）。団体名の由来は、青島の海岸に咲く、はまゆうの花から名付けました。青島に嫁いだ頃から若妻会として助け合ってきた仲間が、島の皆さんに声をかけたことがきっかけで活動が始まりました。体操中は元気な声掛けと笑い声があふれ、更につながりを深めつつ、楽しい時間を過ごしています。

＜参加者より＞
膝や肩など痛いところはあるけど、少しでも体を動かせるようになってきたので参加しました。



＜代表者より＞
体操と一緒にしゃべりすることで脳トレにもなり、みんなの笑いの輪ができるので、長く続けていけたらと思います。

～日の浦サンサンクラブ（福島町）～

令和7年4月より、福島町の日の浦公民館で、毎週金曜日の10時からいきいき百歳体操に取り組んでいます（会員14人）。団体名の由来は、日の浦地区の「日」にちなみ太陽をイメージして、さらに明るい活動となることを願い名付けました。週1回の集まりをととても楽しみにしており、にぎやかで笑いの絶えないグループです。



＜代表者より＞
笑顔と筋肉・筋力アップを目指し、仲間と楽しくをモットーに健康寿命を延ばしていければと思います。
みんな、週1回の体操を楽しみましょう！

日の浦地区の集いの場発足により、福島町は全地区において集いの場が実施されるようになりました。また、今回の2地区の発足により、市全体では51か所、延べ844人が集いの場に参加されています。

シニア世代のスマホ講座～社会参加を応援！～

3月1日、ながさき生涯現役応援センターとの共催でスマホ講座を開催し、21人が参加しました。スマホの基本操作やLINE・ながさき健康アプリといったアプリの活用事例の紹介、スマホに関する疑問・質問の時間を設けました。実際に参加者自身が使用しているスマホを用いた講座だったため、講師に対する質問が多くみられ、参加者からは「わかりやすく丁寧な説明だった」「スマホ講座を定期的開催してほしい」といった感想がありました。

スマホの活用で社会とのつながりを保ち、社会参加の一環としてシニア世代の活動を応援していきます。



地域を支える若い力！～認知症サポーター養成講座～

2月21日、松浦高校3年生を対象に、認知症を正しく理解して対応の仕方を学び、地域の応援者を養成する目的で認知症サポーター養成講座を実施しました。生徒に寸劇の協力を得て、「もしも帰り道が分からなくなっている人がいたら？」という場面設定で、どのように接したらいいかなど学んでももらいました。

「自分ができることをお手伝いしていきたい」「福祉関係の仕事をするのでためになった」などの感想がありました。



松高生による寸劇の様子



話をすることで気持ちが軽くなる～家族介護者交流事業～

3月6日、認知症本人で県の希望大使を務められている方と家族の介護をされている方、また、佐世保地区で認知症の家族の会に取り組まれている代表の方をお招きし、体験談や思いを語って頂きました。

交流会では、「大変な思いで介護している方ばかりで自分だけではない、みんなの話を聞いたり、話をすることで気持ちが軽くなる。」という話やすでに折り梅カフェ（認知症の人と家族の会 松浦地区）に参加されている方から、「話をすることで介護の工夫を教えてもらい非常に助かっている、気持ちや情報の共有ができる会に参加することも大切」とアドバイスもありました。

お気軽にご参加ください～介護者交流会～

日々の介護で思うことや悩んでいること、何でも話してみませんか？同じように介護をされている人に聞いてみませんか？介護のこと、介護の工夫など話がしたいという人を対象に交流会を開催しています。お気軽にご参加ください。

- 対象者：在宅において高齢者を介護している人、介護をしていた人等
- 内 容：交流会、介護についての情報交換等
- 参加申込：不要



福島保健センター	鷹島公民館
13:30～15:30	13:30～15:30
5/28（水）	6/18（水）、9/17（水）
※今後は2～3か月に1回開催	12/17（水）、3/18（水）

～集いの場における介護者交流会（今福地区）のお知らせ～

- ◆JA跡地で活動中の「すまいる」：6/27（金）10：30～
- ◆武部病院跡地で活動中の「いま福の友の会」：7/15（火）（※時間未定）

＜問合せ先＞地域包括支援センター（長寿介護課 長寿支援係 ☎内線191）

折り梅カフェ（認知症カフェ）を開催しています！

もの忘れが気になる人やそのご家族、地域住民のどなたでも参加できます。認知症に関する相談や悩み事など、気軽に話ができる場所です。自由な雰囲気の中で、楽しい時間を過ごしませんか？

＜開催日＞毎月 第1木曜日 13：30～15：30
＜場 所＞すこやか青プラザ4階（老人福祉センター万年青荘）
＜主 催＞折り梅の会（認知症の人と家族の会 松浦地区）

