

困っている人を見かけたら積極的に声かけを！

～見守りネットワーク声かけ模擬訓練～

10月28日に、地域見守りネットワーク協議会の活動として「見守りネットワーク声かけ模擬訓練」を実施しました。見守りネットワーク協力事業者やいきいきクラブなどの関係団体、長寿介護課・地域包括支援センターなど23人が参加。認知症サポーター養成講座とあわせて、認知症の人への声かけを実践してもらいました。訓練後のグループワークでは、「家族が認知症と認識していない場合もある」「認知症の人が地域で安心して生活できるように見守りネットワークの拡充が必要」など様々なご意見や感想が寄せられました。

認知症サポーター



認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り支援する応援者

- ・認知症に対して正しく理解し、偏見をもたない。
- ・認知症の人や家族に対して温かい目で見守る。
- ・近隣の認知症の人や家族に対して、自分なりにできる簡単なことから実践する。

～声かけ実践の様子～



声かけ講習で学んだ「急がせない」落ち着いた対応や相手の目線に合わせた声かけ、おだやかにはっきりとした口調での対応ができていました。

お気軽にご参加ください～介護者交流会～

介護に関する悩みや困りごと、認知症や介護の工夫などに関する交流会を開催しています。あなたの優しさや工夫が誰かの安心につながります。

介護の話は、家族だけで抱え込むものではありません。近所の見守り、小さな相談など、地域のつながりが大きな支えになります。お互いの経験を分かち合い、助け合うことは、本人も家族も安心できる暮らしにつながります。

完璧な介護はありません。今日できた小さなことを認め合い、時には助けを求めてください。介護に関する悩みや困りごとなどを同じように介護をされている人に聞いてみませんか？

①福島保健センター	②鷹島公民館
13:30～15:30	13:30～15:30
2/25(水)	3/18(水)



家族介護者交流事業に参加しませんか？

家族介護者同士の交流とリフレッシュの場を目的に年1回実施している事業で、介護についての悩みや思いを共有したり、介護のヒントが得られる場です。同じ経験を持つ方と介護で感じている日頃の思いを話してみませんか。

日時：令和8年3月5日（木）13:30～15:30  
場所：松浦市保健センター（青プラザ3階）  
対象者：市内在住で要介護高齢者を介護している方、介護に関心がある方

申し込みは、地域包括支援センター（下記）もしくは担当ケアマネジャーにご連絡をお願いします。

～認知症とともに生きる地域へ～

10月26日に松浦水軍まつりの長寿介護課PRコーナーで、認知症の人や折り梅の会メンバーと認知症に関する啓発、健康チェックなど幅広い世代が楽しみながら学べるイベントを開催しました。松浦市内外から、延べ298名の方にご参加いただきました。



認知症に関する掲示や、来場者が認知症について自由に思いを記せるコーナーを設置。脳年齢や血管年齢などの健康指標のチェックには、多くの方が関心を寄せていました。また、子どもたちも楽しめるワークショップも行いました。

来場者の方々と認知症について語り合う場面では、身近に当事者がいないと関心が持ちにくいという声も聞かれました。認知症について、「わからない」「なりたくない」という思いは誰にでもあります。しかし、認知症の予防だけに目を向けず、認知症の人や家族を支える仕組みを知り、地域で支え合うことも大切です。今回のイベントは、長寿介護課や折り梅の会だけでなく、「ながさきけん希望大使」の金井田さん、企業や医療機関のボランティアなど多くの地域の方々の協力により実現しました。今回のイベントが認知症の人も、誰もがいきいきと暮らせる地域づくりへ向けた一歩となったのではないかと感じました。今後も、認知症を「特別なこと」ではなく「地域みんなのこと」として考えられる機会を作っていきます。

掲示物の一部は現在も長寿介護課の通路に掲示していますので、ご覧いただけましたら幸いです。

自分らしい暮らしを人生の最期まで～のぞむ場所での看取りに向けて～

(西九州させぼ広域都市圏 多職種連携研修会)

11月8日に松浦市文化会館にて、在宅医療・介護連携推進事業の一環として、多職種連携研修会を開催しました（参加者約150人）。医療と介護の両方を必要とする高齢者が、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けられるような地域を目指すために、医療・介護の関係者が抱える悩みをお互いに共有し、病院や在宅、施設などさまざまな場所での看取り支援について学びました。



講師 このさか やすよし  
二ノ坂 保喜 先生

医療法人このさかクリニック理事長

昭和25年、長崎市生まれ。長崎大医学部卒。長崎大学付属病院第一外科、青洲会病院、福西会川浪病院などを経て、平成8年、このさかクリニックを開設。在宅医療普及の活動を行い、在宅ホスピスのガイドブックを作成したほか、在宅ケアを支えるボランティアの育成にも力を入れている。第3回日本医師会 赤ひげ大賞受賞。



## ～地域の集いの場を紹介します～

### ～輪の友 上野（志佐町）～

令和7年10月から上野公民館で、毎週土曜日10時から、いきいき百歳体操をしています（会員13人）。「みんなで輪になって和やかに体操をしよう」と命名。

結成のきっかけは、「他の地区の集いの場を利用していた方のために地区で集まる機会がほしい」という声を受け、世話役が地区の皆さんに声をかけてスタートしました。初回は久しぶりに顔を合わせる人もいて、話に花が咲き、会場は笑顔であふれていました。

いきいき百歳体操に一生懸命取り組むだけでなく、時折お茶会を開くなどして、地域の方々とのつながりを深めています。



### ～星鹿いきいきクラブ（星鹿町）～

令和7年10月から旧老人憩の家で、毎週金曜日13時30分から、いきいき百歳体操をしています（会員18人）。「集いの場に行きたい人は、まだまだたくさんいる」

「御厨の集いの場まで通っている方のために何かできることはないか」という声を受けて、地区住民、地区長、民生委員や老人クラブの協力によりスタートしました。「星鹿でいきいき百歳体操に取り組み、誰もが自分らしく、いきいきとした毎日を送れるように」と命名。その名のとおり、会場には活気があふれ、最後までしっかり声を出して元気に体操に励んでいます。



## 介護予防のきっかけづくり～フレイル予防講座～

『フレイル』という言葉をご存知でしょうか？『フレイル』とは、日本語で「虚弱」を意味し、健康な状態と介護が必要な状態の「ちょうど中間」にある時期のことです。要介護状態になると健康な状態に戻ることは難しいですが、フレイルは、早く気付いて生活を見直せば、再び健康な状態に戻ることができます。

この『フレイル』について楽しく学び、健康寿命を延ばすきっかけにしてもらうことを目的として、初めてフレイル予防講座を企画し、9月25日に福島保健センター、11月4日に鷹島公民館で開催しました。

福島保健センターでは、福島診療所の城戸理学療法士、鷹島公民館では松浦中央病院の金子作業療法士による講話と自宅でできる運動を楽しく学びました。また、健康ほけん課の管理栄養士からは手軽にたんぱく質が摂取できる料理について学び、料理を試食しました（サバ缶の卵とじ・ツナ缶とトマトの香味和え）。

2月4日には、松浦市保健センターで開催を予定しています。



## 「健康とくらしの調査」へのご協力ありがとうございました

11月に「健康とくらしの調査」の調査票を送付し、数多くの質問にもかかわらず多くの方からご回答いただきました。ご協力ありがとうございました。

皆さまからいただきました貴重な情報は、全国の大学・国立研究所などが参加する日本老年学的評価研究プロジェクトと共同で分析し、今後の介護保険データとして活用していくとともに、分析後の内容については地域包括支援センターだよりでご報告させていただきます。

## スマホで広がる社会参加～シニアスマホ講座～

11月22日、シニア向けスマホ講座を開催し、19人が参加しました。初めに、松浦警察署と消費生活センターよりフィッシング詐欺防止に向けた講話があり、スマホアドバイザー清水恵三氏を講師に迎え、社会参加に活用できるアプリの紹介、音声入力によるLINEやわからないことをすぐに答えてくれるAIアプリでの検索を実践しました。また、今回初の試みとして、松浦高校の生徒にボランティアとして参加していただきました。

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に開催してほしい」といった感想がありました。

これからも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。



## このような心配や困りごとはありませんか



預貯金の引き出しや支払い、通帳や印鑑の管理が難しくなってきた…

認知症になってしまったら、土地や財産の管理はどうしたらよいか…



1人暮らしの親が悪質な訪問販売などで不要な契約をしていないか心配…

## ◆◆◆◆「成年後見制度」をご存じですか ◆◆◆◆

認知症、知的障害、精神障害などにより、自分1人で物事を決める自信がなかったり判断が十分にできなくなった場合に、自分に代わって自分の思いを大切にしながら決めてくれたり、アドバイスをしてくれる人（成年後見人等）を家庭裁判所で決めてもらう制度です。

●法定後見制度：今、すでに判断能力が不十分な人に家庭裁判所が決めた後見人がつき、法で決められた範囲で、本人の財産管理や生活に必要な契約等を行います。判断能力の程度に応じて「補助」「保佐」「後見」に分かれます。

●任意後見制度：自分が元気なうちに、将来の判断能力が不十分になった時のことを考えて、自分が選んだ任意後見人に支援してもらうよう契約する制度です。自分の希望する人に希望する支援をお願いすることができます。

●市民後見人：養成研修を修了した市民の方で、専門職後見人（弁護士、司法書士、社会福祉士など）とは異なる市民目線で、制度を必要とする人に寄り添い、支援します。

※成年後見制度に関するお問い合わせは、地域包括支援センター内に設置している「中核機関」（権利擁護支援ネットワークの中心となる機関）までお気軽にご相談ください。