

地域支え合い ネットワーク通信

住み慣れた地域でともに支えあい、
健やかに最期まで安心して暮らせるまちづくり



- P2 支え合い
ネットワークづくり
- P3 支え上手・支えられ上手
表紙の説明
- P4 つどいの場について
- P5-7 地域活動の紹介
- P8 高齢者の食事について



生活支援・介護予防

生活支援なども地域住民の「互助」を基本とした活動から生まれます
 高齢者の保健事業と介護予防の一体化の実施拠点

**地域が主体の多様な「つどいの場」が
 創出されるよう取り組みを進めます**

生活支援コーディネーターは、支え合いのある地域づくりをサポートします。

「こんなことあったらいいな！できたらいいな！」など、よりよい地域づくりについて一緒に考えてみませんか？

- 第1層生活支援コーディネーター 連絡先：941-6809 (地域活動サポートセンターゆい)
- 第2層生活支援コーディネーター 連絡先：944-2941 (社会福祉協議会)

いつまでも元気に暮らすために

社会参加のきっかけとして自分が住んでいる地域の活動に参加しましょう

「わたし、〇〇できます。」
発信は大切です。

地域には、さまざまな
ボランティアの
機会があります。



地域の活動をちょっとのぞいてみましょう。

地域の区長さんや福祉会、シニアクラブの
皆さんに尋ね、いつ、どこで、なにが
あっているか知ることは大切です。

地域では、活動に
参加する人を待っています。

～地域でつながりを持ち、顔見知りになりましょう～

生きがいを持って生活を続けられるよう、地域の
みなさんが主体となり、助け合いや支え合いの
活動を進めていきましょう。

「支え上手・支えられ上手」

いくつになっても人や地域と
つながりましょう！

そして、元気に余力のある人は役割を
もって担い手として活躍しましょう！

地域の活動に参加することで期待される効果

- 社会参加への意欲が高まります
- 生活にリズムが生まれメリハリある1日を送れます
- 閉じこもり防止につながります
- 介護・フレイル予防になります
- 認知症予防も期待できます



表紙の 説明

令和6年度 第15回いきいきボールピック決勝大会の様子です

～年に1度のボールゲームの大会～

古賀市では、11月11日の「介護の日」を含む1週間を古賀市
介護予防週間として定め、介護予防の普及啓発を目的として
「いきいきボールピック決勝大会」を開催しています。

令和6年度は100チームが参加し、予選会を地域の公民館
などで行いました。うち、得点が高い上位15チームが決勝大
会に参加し優勝をめざしました。

「ボールゲーム」は柔らかいボールを使い、安全で楽しく、だれ
でも気軽にできるレクリエーションゲームです。

一度、体験しませんか！

ぜひ、「まちづくり出前講座」を
ご利用ください。



【つどいの場】ってなに？

「サロン」「サークル」などの形態が多く、住民同士が気軽に集まり、一緒に内容を考え、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場です。地域の健康づくり・介護予防の拠点となる場でもあります。

【つどいの場】ではどんなことをやっているの？

運動、音楽活動、調理実習、グラウンドゴルフ、手芸、健康麻雀など健康づくりや介護予防、趣味活動、生涯学習など地域の特色を生かした多様な取り組みが行われています。

どうして【つどいの場】が必要なの？

【つどいの場】は健康づくり・介護予防・認知症予防につながる重要な取組として推進されています。

また、ボランティアなど地域組織への参加割合が高い地域ほど、認知症リスクを有する後期高齢者の割合が少ない相関が認められたといわれています。つまり、役割をもって地域活動に参加することは介護予防の視点からも、とても大切です。



【つどいの場】に通うことで、人と交流し「社会参加」の機会を持つことができ、自宅から歩いて行くことで運動のきっかけにもなります。

また、「つどいの場」で顔見知りになることは、日常的な見守りや災害時の支え合い、生活支援にもつながります。困りごとの話せるご近所付き合いが安心・安全な地域づくりにつながると考えられています。

広げませんか？【つどいの場】

みなさんが、いきいきと地域の中で暮らしていけるための仲間づくり・生きがいづくり・居場所づくりの場は、すでに身近にあるかもしれません。もし、なかったとしても一緒につくっていくこともできます。「何か地域のためにできることはないかな？」といった小さな思いや気持ち活動を活かしてみませんか？



【つどいの場】は地域の福祉会やシニアクラブなどが主催したり、有志が運営したりする場合があります。

多様な「つどいの場」活動が行われている地域の介護認定率は市平均値より低い！ つまり元気な高齢者が多い地域といえます

市内では、活発に活動をしている地域がいくつもあります。「できる人ができるときにできることをしましょう」「とにかく楽しみましょう」「やりたい人がやりたいことを発信しましょう」を合言葉に地域活動が持続している地域の様子を多く見ました。そして、他地域との情報共有や行政、公的機関の支援をうまく活用するのも大事です。



古賀市にはさまざまな「つどいの場」があり、立ち上げや運営方法は多様です。どこも共通しているのは、地域にお住いの皆さんが「楽しく」「無理なく」「長く」「みんなで」運営し、通えるよう工夫がされていることです。

《介護予防サポーター》が支援する地域活動を紹介します

《介護予防サポーター》とは？

「地域活動サポートセンターゆい」の講座に参加し、介護予防・フレイル予防について専門の講師の話や実技指導を受けた後、所定の手続きをおこない介護予防サポーター登録を行った人です。

同じ地域に住む顔なじみの人たちが、運動や音楽のリーダー（サポーター）となり、皆さんと一緒に介護予防・フレイル予防の活動を定期的に行い、活動期間が長い地域の活動をご紹介します。



中川区



千鳥東区

「運動」でつながる



舞の里1区



久保区

「音楽」でつながる



握力測定(筋力)



Timed up&goテスト
(複合的動作能力)



体力測定の時が出番の
介護予防サポーター《はかってみ隊》です！
※「まちづくり出前講座」をご利用ください。

「測定」でつながる

「地域活動サポートセンターゆい」では
「ちょい足し講座」を開催します

興味・関心がある方はお問い合わせください。
(電話：092-941-6809 地域活動サポートセンターゆい)

令和7年度介護予防サポーター人材育成事業

第1回目：5月20日(火) 10:00～12:00

第2回目：5月30日(金) 13:30～15:30

第3回目：6月 6日(金) 13:30～15:30

古賀北区の活動



100円玉の会 毎月第3水曜日 10:30~12:00 運動



100円玉の会 毎月第2・4水曜日 10:00~12:00
音楽(ウォーミングアップに体操)



音楽教室メンバー
(最高年齢90歳の先輩の生き方は私たちの人生の手本です!!)



ゲートボール 毎日
(年未・年始・お盆・雨天時除(8:00~10:00))

毎日の朝活!しっかり朝食をとって元気に4ゲーム行います。



愛あいソング
毎月第1木曜日 13:00~15:00

歌を中心にゲームやおしゃべりを楽しんでいます。

古賀北区は、先輩方が築いた
公民館活動を引き継ぎ、
元気な地域づくりに
取り組んでいます!



古賀北区
文化祭参加

古賀北区は、シニアクラブの活動が活発な地域です。運動や音楽の活動には男性の参加が少ないですが、季節行事(お誕生会やバスハイク)には多くの男性が参加します。これからも先輩が大切に築いてきた地域活動の魅力を次世代へ継承していきたいと考えています。

福祉会活動



民生委員・福祉委員による企画運営独居や昼間独居の皆さんが、楽しく交流できるプログラムを考え活動しています。



3月「プリザーブドフラワーを作る」



古賀西校区コミュニティ活動

松原清掃は故郷の自然を次世代につなぐ大事なボランティア活動です。



小さなサロン紹介

自宅スペースを活用して…

みもざかふえ

毎月第3土曜日 11:00~15:00

長い間、思いを温めていたサロン

令和7年3月15日プレオープン!「みもざ」の花言葉は「感謝」

地域のつながり合いと、出会いに感謝…



舞の里1区の活動 (自治会×福祉会=季節の行事)

子どもから高齢者まで参加者の年代が広がり、世代間交流の機会がふえました。



クリスマス会

ボールゲーム対抗戦を楽しみました



夏休みラジオ体操



餅つき大会& 凧づくり

花見南区の活動



スポーツ体験会
第4水曜日 10:00~11:00

モルック、ポッチャ、スカットボール、輪投げ、吹矢、ダーツなど、毎回、数種類の道具を出して楽しく体験しています。

市内で唯一 「モルック」ができる地域です。

「モルック」は、フィンランド発祥のスポーツで、地面に立て並べられた複数の木のピンをめがけて、モルックという木の棒を投げ獲得した点数を競うスポーツです。

※花見南区のローカルルールで楽しんでいます。



ウォーキング
第2・4土曜日 10:00~11:00

公民館から花見松原・浜辺コース約1.5km

久保西区の活動

子どもから高齢者まで世代を超え、つながり合う久保西区をめざした活動!

高齢者をはじめとする住民の力を借りて子どもを育む活動として「チャレンジ教室事業」を立ち上げ、有志による実行委員会が運営しています。



夏休みチャレンジ教室“寺子屋”
(6日間開催)



おしゃべりしましょ



久保西三三三文化祭&ひな祭り

3食しっかり食べよう（特に朝食は重要！）

1日3食の規則正しい食事は栄養不足を防ぎます。特にたんぱく質を毎食意識してとることが大切です。

栄養バランスをチェック！！

身体の機能維持や筋肉・体力維持には以下の**10品目**の食品を食べましょう。

合言葉は **さあにぎやか** に **いた** **た** **く**！

1日で
食べる量



たんぱく質をとろう

東京都健康長寿医療センター健康長寿ガイドラインより10の食品群の頭文字をとった語呂合わせで、ロコモチャレンジ！推進協議会考案。

1日に必要なたんぱく質量の目安 = **体重 (kg) × 1.0~1.2 (g)**

さかな **に**く **ぎ**ゆうにゆう **た**まご **だ**いず

1食に1品目以上
摂るようにしましょう！

3食 主食(ごはん、パン、めん)を忘れずに！

