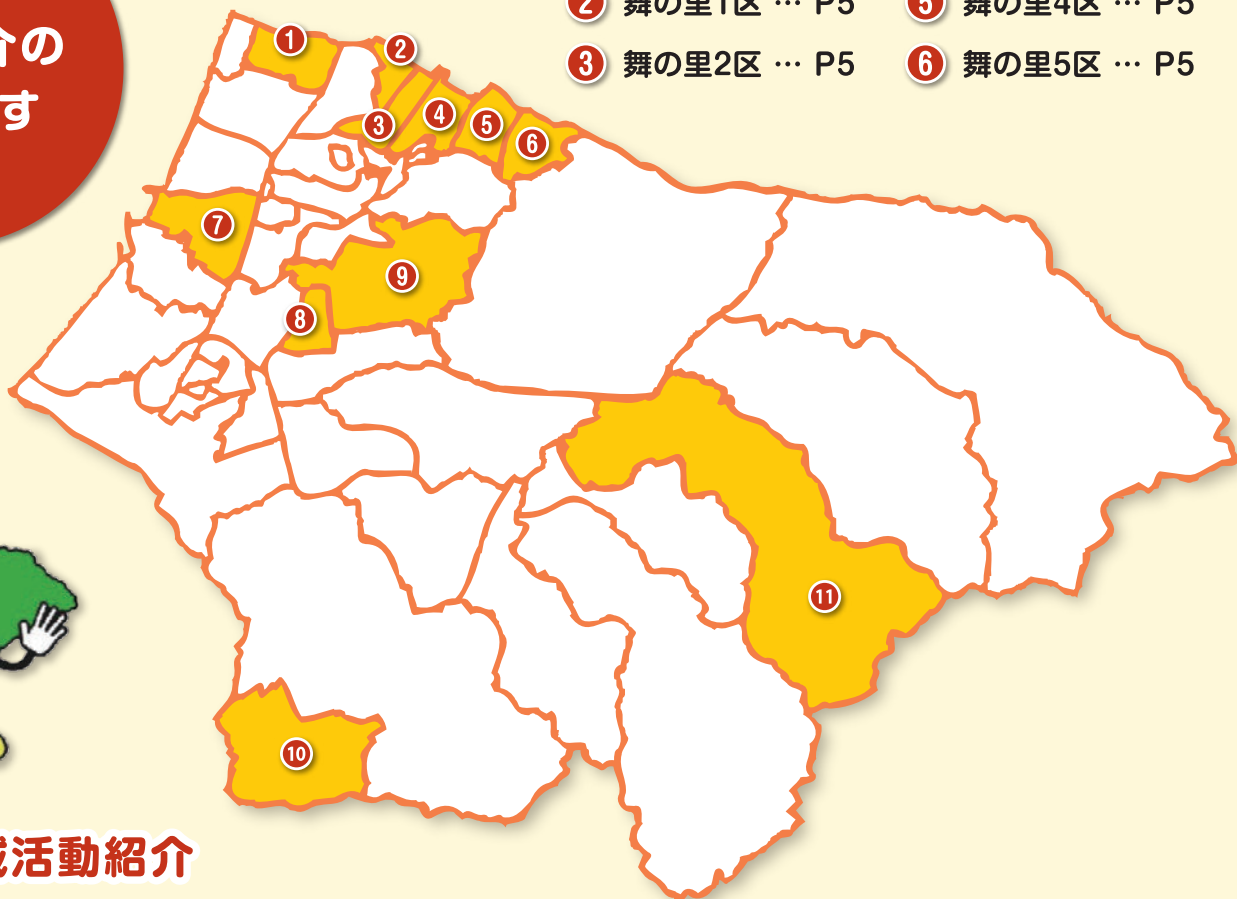


# 地域支え合い ネットワーク通信

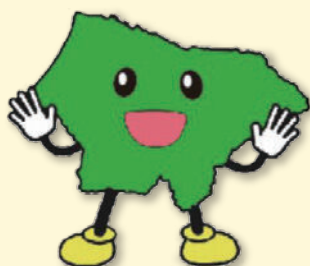
住み慣れた地域でともに支えあい、  
健やかに最期まで安心して暮らせるまちづくり

活動紹介の  
地域です

- ① 花見東1区 … P4
- ② 舞の里1区 … P5
- ③ 舞の里2区 … P5
- ④ 舞の里3区 … P5
- ⑤ 舞の里4区 … P5
- ⑥ 舞の里5区 … P5



こんにちは!  
古賀市くんです



## P2-5 地域活動紹介

P2 久保区・中川区 / P3 庄北区・薬王寺区  
P4 小竹区・花見東1区 / P5 舞の里校区

P6 世代を超えてつながり合う

P7 古賀市スマホおたすけ窓口

P8 地域包括ケアシステム つながり合い

- ⑦ 中川区 …… P2
- ⑧ 庄北区 …… P3
- ⑨ 久保区 …… P2
- ⑩ 小竹区 …… P4.6
- ⑪ 薬王寺区 …… P3

## 久保区 あったかくぼ

[ 開催 ] 毎月第2土曜日 11:30～13:30

[ 場所 ] 久保区公民館

食堂(1階)

令和7年4月、有志ボランティアでスタートした食堂です。受付で1世帯100円をお支払いください。(子ども無料、大人有料)

子育て世代や高齢者の方々が集い、会場は毎回満員。多いときには約100人が参加します。同席したテーブルでは世代を超えた交流が広がり、小さな子どもと笑顔で話す高齢者の姿が見られます。穏やかで温かな雰囲気の中、参加者は心も元気になって帰られます。

### 利用者の提案で 「リサイクルコーナー」ができました。

高齢でひとり暮らしになり、使う食器も限られています。もし若い人たちの役に立つものがあれば、ぜひ使ってほしいと思います。



### パパ友になりました

互いのパートナーがママ友で僕たちも知り合いました。家族で食事をした後、僕たちは2階で子ども達と遊びながら仕事の話をよくします。その間、ママ達は1階でおしゃべりを楽しんでいます。



子どもの遊び場(2階)

## 中川区 本の交流会

[ 開催 ] 毎月1第日曜日 9:00～12:00

[ 場所 ] 中川区公民館

### 12月の本の交流会「おもてなし」 ピザづくりとおでん会

ゆらめく窯の火は、体だけでなく心までそっとあたため、やさしい時間を運んでくれます。



ピザづくりでは、参加者それぞれが好きな具材をトッピングし、焼きたてのピザを味わいました。

自治会活動を、世代を超えて多くの方に知っていただき、参加してもらいたいと考えています。

とりわけ子育て世代の参加を促すため、自治会で何ができるかを話し合い、その取組の一つとして、昨年夏、公民館敷地内へピザ窯を整備しました。家族や友人同士でも活用していただけるよう、貸し出しも行っています。

### 運営委員交流会は、自治会活動を 支える大きな力となっています。

「無理なくできることをする」を合言葉に、適度な責任感と連帯感を大切にしながら活動を続けています。和やかな雰囲気の中で意見交換が行われ、地域づくりに向けた活発な話し合いが生まれています。



## 庄北区 みもざかふえ

〔開催〕 毎月第3土曜日 13:00～15:00  
 〔場所〕 個人宅

何をするか、何があるかといった決まりは特になく、集まった一人ひとりが話題を持ち寄り、みんなで意見を交わしながら、身の回りのことや地域の情報などを自由気ままに語り合っています。



美味しい飲み物とスイーツで、心のぬくもりが増します。



たくさんおしゃべりを楽しんだ後は、少しの時間、脳トレにもなるゲームを楽しみます。

### ■ 「遊びながら学ぶカルタ」 .....

1月は「カルタ」を行いました。高齢期に気をつけることなどをテーマにしたカルタは、遊びながら学びの多いゲームです。参加者同士で笑いながら楽しむ中で、自然と健康や生活の知恵が身につきます。このカルタは地域活動サポートセンター「ゆい」で貸し出しを行っていますので、誰でも気軽に利用できます。

「ゆい」電話：092-941-6809



## 薬王寺区 ボールンピック予選会

〔開催〕 9月11日(木)  
 〔場所〕 薬王寺区公民館

### ■ 「地域のつながりで楽しさ広がる」

今年は、福祉会とシニアクラブが連携し、地域活動サポートセンター「ゆい」の協力を得てボールンピック予選会を実施しました。同じ地域で活動している団体同士が手を取り合うことで、楽しさはぐんと広がり、負担は軽くなります。参加者も増え、さらに、にぎやかで楽しい場となります。昨年まで、予選会のあとは解散でしたが、今年は福祉員さんが作ったお昼ご飯を囲みながら、ゆっくりおしゃべりを楽しむことができました。困りごとや地域の心配事などの話も出て、とてもよい時間になりました。

### ■ 役割分担 .....

- |               |           |              |
|---------------|-----------|--------------|
| ●福祉会          | ●シニアクラブ   | ●地域活動        |
| 参加者募集と声かけ     | 会場準備      | サポートセンター「ゆい」 |
| 昼食の準備(カレーライス) | ボールンピック運営 | ボールンピック進行・審判 |



地域のつながりが、活動の力となり、みんなの笑顔を生み出しています。



## 小竹区 ウーマンエキサイト元気クラブ

[ 開催 ] 毎月第1水曜日 10:00～13:00 / [ 場所 ] 小竹区公民館



### ■ 「旬の野菜で楽しむ、ちょっと贅沢なランチ」

毎回、旬の野菜を無駄なく使い、短時間でできる「ちょっと贅沢なランチ」を楽しんでいます。包丁を動かしながら、料理の工夫や日常の出来事、小竹区の話、子どもたちの成長、年を重ねた親のことまで、さまざまな話に花が咲きます。笑顔と会話があふれる和やかな時間は、参加者同士のつながりを深めるひとときとなっています。先生は小竹区に住んでおり、他の地域でも料理教室をしている方です。エコで時短のレシピをいつも提供してくれます。



青柳小学校の冬休み活動日に、子どもたちのためにお昼ごはん作りを行いました。誰かの役に立つ喜びは、活動を続ける大きな力となっています。



### ■ 「料理教室は災害時の備えにも」

公民館で料理教室を行うことは、災害時の「まかない」にもつながる取組です。公民館の台所や食器棚の中を把握しているため、緊急時でもどこに何があるか大体分かります。また、クラブでストックしている調味料なども、災害時の支援に役立てることができます。

## 花見東1区 健康体操

[ 開催 ] 毎週火曜日 10:00～11:00

[ 場所 ] 花見東1区公民館

福祉会の主催で、毎週公民館に集まり体操をしています。福祉員の声かけで始まりますが、新米福祉員が出番のときは、応援するように参加者の声もいっそう元気になります。

20年近く続く体操教室は、通う人と支える人がともに歩んできた、地域の大切な宝物です。

体操のあとは、ボールゲームを楽しみます。高得点が出ると拍手と歓声が上がります、惜しい一投には大きなアクションが起こります。

杖をつきながら30分以上歩いて参加している方は、

「体操があるから外に出るんです。なかつたら家を出る用事がないので、本当にありがたいです」と話されました。



第4火曜日はさらに楽しさアップ!  
おしゃべり&おやつタイム



2月は紅茶とショートケーキ



# 伝統文化を舞の里校区でつなぎ各自治会で実施!



昭和62(1987)年、千鳥パークタウン第1次分譲が始まり、舞の里1区には働き盛りの世代が次々と移り住みました。この地域は、校区の「餅つき」発祥の地でもあります。終の住み家として移り住んだ住民たちが地域の親睦を深めるために始めたのが、この餅つき行事です。その後、舞の里校区コミュニティが立ち上がり、区長をはじめとする役員が話し合いを重ね、全区で「餅つき大会」を開催することになりました。各区が工夫を凝らし、運営する人も参加する人も一体となって楽しむ、にぎやかで校区自慢の行事となっています。**“支え合う地域づくりは、顔見知りになり、日ごろからあいさつを交わすことから始まる”**と思います。「ここにずっと住みたいね」と自然と笑顔が広がる舞の里をめざしています。

子ども体験コーナー「凧づくり」は福祉会の担当です。



家では体験できないことばかりで楽しいです。



1区

「どんど焼き」  
玄関のしめ縄を持ってきました。  
一年の無病息災・家内安全!



おしゃべりを楽しみながら、豪華景品が当たる抽選会を待ちます。



3区

たご焼きボランティア  
古賀市商工会のつながりで知り合った友人(舞の里3区在住)に誘われ、数年前から出店しています。地域とのつながりが生まれ、役員の方皆さんとも顔見知りになれる、貴重な機会です。一日限定の「たご焼き人」として、毎回楽しく参加しています。



つきたてのお餅を囲み、楽しいひとときです。



初お披露目! 区長宅愛用の「臼」登場です。

2区

「そのくらいの力だと餅にならんよ! もっと力を込めて…」  
大人の声かけが温かい。



4区



力が弱いので、まだ餅をつくことはできないけど、「ペタン!ペタン!」音を聞くのが嬉しく、毎年参加しています。



だいこん餅、きなこ餅、しょうゆ餅など、いろいろ作りました。

5区



舞の里小学校おやじの会が毎年参加し、力強くもち米をつきあげるの、のびのあるツヤツヤのお餅ができます。

コツを習い、だんだん上手につけるようになりました。



福祉会、星の子文庫、喜楽菜の地域活動団体の有志です。

## 庄北区と古賀中学校生徒

2月18日(水)福祉会で生徒が作成したチラシに「これいいね!」シールを貼り、ナンバーワンを決めました。



学校の学びを活かす

～古賀中学校家庭科 高原先生より～

生徒の多くは核家族であり、高齢者の家庭での暮らしを詳しく知る機会はありません。そこで授業では、「高齢者は家の中での転倒による死亡率が高い」という現状を学び、転ばない体づくりや安心して暮らせる住まいについて考えました。そして、その学びを地域の皆さんに伝えるチラシとしてまとめました。完成した約250枚の作品の中から7枚を選び、見やすさや分かりやすさについて、ご意見をいただくため、福祉会へ持参しました。若い世代が高齢者の暮らしを考えることは、これからの地域づくりにとても大切なことです。これからも、自然な形で社会とつながる学びを大切にしていきます。

## 舞の里シニアクラブと福岡女学院看護大学生

舞の里シニアクラブは毎週木曜日(10:00～12:00)に舞の里3区集会所で活動しています。11月27日(木)は、『葡萄』(学生ボランティア)のみなさんとハンドマッサージ交流です。「ハンドマッサージを初めて体験しました。オイルの心地よい香りと学生さんの優しい手のぬくもりで、何歳も若返ったような気分になりました。」



～福岡女学院看護大学先生より～

本学の学生は、将来、看護師や保健師として地域で活躍する人材です。実習において高齢者と関わる機会はあるものの、比較的元気な高齢者と時間をかけて対話する機会は限られています。地域に出向く本取り組みは、学生にとってコミュニケーション能力を高める貴重な学習機会となっています。また、参加者と学生の双方にとって学びと楽しみのある、温かな交流の時間となっています。



## 小竹区女性学級スマートフォン教室

女性学級では、子育て世代のメンバーを中心に、年間を通して多彩な活動に取り組んでいます。人権や健康づくりについて学ぶ講座のほか、小竹区自治会活動のお手伝いなどにも参加し、地域とのつながりを大切にしています。

令和7年8月11日の集中豪雨では、防災放送が聞こえにくい地域があり、高齢者の方の避難が心配されました。そこで、スマートフォンで情報を受け取れる方を一人でも増やそうと、「スマホ教室」を開くことにしました。声を掛け合い、助け合える安心な地域づくりのために、私たち世代ができることから一歩ずつ取り組んでいます。



**1回目：8月16日「防災アプリの使い方」**

瞬時の情報はSNSが早いね!と笑いながら、楽しく情報共有できました。

**2回目：12月13日「個別相談」**

「動画通話の仕方がわからないなあ」

「写真を整理したいけど、やり方がわからない」

こんな声に応えて、一人ひとりのペースで丁寧にサポートしました。



# スマホおたすけ窓口を実施しました

予約不要！スマートフォンの操作をサポート



## 取組の概要

スマートフォンの操作に不安がある方を対象に、「スマホおたすけ窓口」を実施。市内4会場を巡回し、多くの市民の皆さんにご参加いただきました。



【実施期間】 令和7年6月から

【実施会場】 ●市役所 ●千鳥苑 ●隣保館「ひだまり館」  
●地域活動サポートセンター「ゆい」

## このような相談を解決しました

- 行き先までのルートを調べたい
- ナビの使い方を知りたい
- 電話帳に登録したい
- すぐ電話できるようにしたい
- パスワードを忘れた

- 予約なしで行けて便利
- 待ち時間は日によって異なるため、余裕をもって参加
- メモを持っていくと30分を有効に使える
- 子どもに聞くと“やってくれるだけ”で自分では覚えられないため助かる

### 参加者の声



実施予定は行事予定表（広報こが）や市ホームページでご確認ください。

問い合わせ先

古賀市役所 デジタル推進課  
TEL：092-942-1116



## 地域支え合いネットワーク通信について

本誌は、地域包括ケアシステムの構築に向けた取組の一つである「生活支援体制整備事業」の啓発と、地域で行われている、さまざまな活動を紹介する情報誌です。

介護保険法に定める地域包括ケアシステムは、高齢者が住み慣れた地域で自分らしい生活を続けられるよう、医療・介護・生活支援を地域全体で提供する仕組みです。（8頁参照）

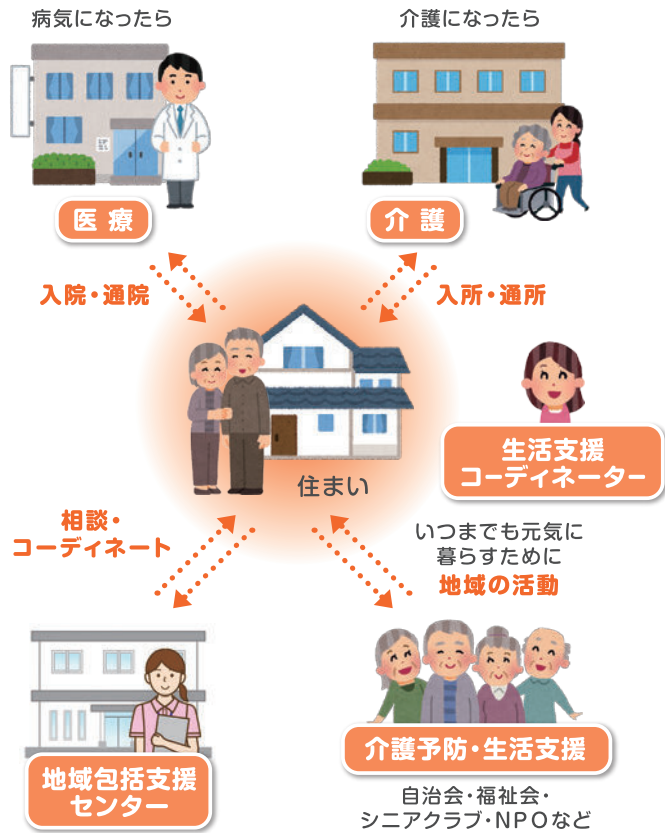
社会参加による介護予防・生活支援へ。将来も住みよいまちであるために、知恵と力を合わせていきましょう

地域で安心して暮らすために

# 「地域包括ケアシステム」

たとえ将来介護が必要になったとしても、住み慣れた地域で自分らしい生活を続けられるように、地域全体で支えていく仕組みです。

- **「医療」** 病院や診療所での通院・入院
- **「介護」** 介護サービス
- **「住まい」** 生活の基盤となる住まいのサポート
- **「介護予防」** 要介護状態にならないためのサービスや重度化予防の取組
- **「生活支援」** 地域における見守りや日常生活に係る支援など
- **「地域包括支援センター」**  
高齢者の困りごとについて何でも相談を受け、必要な場合は支援サービスにつなぎます。
- **「生活支援コーディネーター」**  
地域の公民館などで、多様な交流の場づくりや、日常の暮らしの中で支え合う関わりを応援する「生活支援コーディネーター」がいます。「生活支援コーディネーターは、高齢者と住民のつながりをつくり、支え合いを応援する人」です。



## ～ ちょっとした手助けが必要な高齢者が地域が増えていきます ～

### ■ 地域で安心して暮らすために

年を重ねると身体や認知機能の低下によって、これまで当たり前できていたことが難しくなることがあります。しかし、少し誰かの支えがあれば、住み慣れた地域でこれまでどおりの生活を続けていくことが可能です。高齢になっても、自宅や地域で安心して暮らすには、自分と地域のつながり+少しの支援が大切です。

### ■ 地域のつながり合いを大切にしましょう

- ① **向こう三軒両隣 ～顔見知り～**  
顔を合わせ、あいさつを交わすことは支え合いの第一歩
- ② **ちょっとだけ立ち話**
- ③ **元気なうちから地域の行事や活動への参加**  
「よければ手伝って…」といった声かけ
- ④ **支え合う**  
負担なくできること  
楽しめることが継続の力

