

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、

最後まで安心して、暮らせるまちづくり

サポーター
ボランティア編



P2 あなたの元気のおすそ分けを
お待ちしております

P3.4 高齢者の支援活動

P5 健康づくりの支援活動

P5 地域ウォーキングの支援活動

P6 子育ての支援活動

P6 社会福祉協議会の支援活動

P7 地域の活動に参加し、仲間づくりをしよう

P8 古賀市介護予防川柳ができました

あなたの元気のおすそ分けをお待ちしています



「ボランティアやサポーターは、むずかしくて大変そう。私は無理です」と言われる人も、やってみると、自分の関りで喜んでもらえたり、感謝されたりすると、かえって喜びをもらい元気が湧いてきます。

支援を待っている方々に、自分がやれる分だけでよいので元気をおすそ分けし、充実した生活をおくってみませんか。

あなたは、どんな活動の支援がやりたいですか？

●高齢者の支援

介護予防運動サポーター
介護予防音楽サポーター
介護予防ゆいサポーター
介護予防施設支援サポーター
介護予防近所カフェサポーター
認知症サポーター
訪問介護型生活サービス (A型)



●子育て関係の支援

子育て応援サポーター
古賀市ファミリーサポートセンター



●健康づくりの支援

・健康づくり推進員
・食生活改善推進員
・ウォーキングイベント・ボランティア等



●困っている方の支援

・市民生活支援員
・シルバー人材センター



●地域活動の支援

・自治会活動
・福祉会
・シニアクラブ



ある時は支え、ある時は支えられ、
困った時はお互いさま
たより合える地域で暮らしたい。
きっと私にも、やれることがある。
自信はないけれど、一歩踏み出してみよう。
そこには、やさしい笑顔と今までと少し違った、
私がいるような気がします。
さあ何から始めよう



高齢者の支援活動

ボランティア サポーター名	介護予防運動サポーター	
活動内容	運動を通じた介護予防の推進を目的に、地域のつどいの場で行う運動や出前講座、ボールンピック大会などの支援を行うサポーターです。	
募集方法	・年度初めに広報・チラシ等で募集 ・地域活動サポートセンターに申込	
研修会	・養成講座3回・登録研修(年1回) ・フォローアップ研修(サポーター登録後)	
連絡先	地域活動サポートセンターゆい 電話:941-6809	

ボランティア サポーター名	介護予防音楽サポーター	
活動内容	音楽を通じた介護予防の推進を目的に、地域のつどいの場で行う鍵盤ハーモニカや歌などの音楽活動の支援を行うサポーターです。	
募集方法	・年度初めに広報・チラシ等で募集 ・地域活動サポートセンターにて、養成講座の参加申込書を記載	
研修会	・養成講座10回実習2回・登録研修（年1回） ・フォローアップ研修（サポーター登録後）	
連絡先	地域活動サポートセンターゆい 電話:941-6809	

ボランティア サポーター名	介護予防ゆいサポーター	
活動内容	生きがいづくりを通じた介護予防の推進を目的に、地域活動サポートセンター「ゆい」で、様々な趣味活動を学び、施設や地域へ出前講座として地域活動を支援していくサポーターです。	
募集方法	・年度初めに広報・チラシ等で募集 ・地域活動サポートセンターに申込 ・ビギナーのみオリエンテーション有	
研修会	・ゆいさぼビギナー教室・登録研修(年1回) ・ゆいさぼサポーター教室(サポーター登録後)	
連絡先	地域活動サポートセンターゆい 電話:941-6809	

ボランティア サポーター名	介護予防施設支援サポーター	
活動内容	古賀市の高齢者施設で簡単な手伝いや話し相手、趣味活動の披露や指導などの支援を行うサポーターです。	
募集方法	・施設支援を行いたい方を随時、地域活動サポートセンターにて募集	
研修会	・登録研修(年1回)	
連絡先	地域活動サポートセンターゆい 電話:941-6809	

ボランティア サポーター名	介護予防ご近所カフェサポーター	
活動内容	小さな高齢者のつどいの場(ご近所カフェ)の支援を行うサポーターです。	
募集方法	・地域で高齢者のつどいの場を支援したい方は、地域活動サポートセンターにて要相談	
研修会	・登録研修(年1回)	
連絡先	地域活動サポートセンターゆい 電話:941-6809	

介護予防サポーターが支援しているつどいの場に、 のれんができました

介護予防サポーターは、地域の公民館で健康づくり・介護予防・生きがいづくり・居場所づくりなどを目的としたつどいの場を支援しています。その目印になるように、のれんを作りました。

社会参加することは、体力・認知・口腔等の機能を向上させ、人との交流によってもたらされる、心の安定、生活の支え合いや見守りなど、多くのメリットがもたらされます。

ぜひ、介護予防サポーターが支援するつどいの場に、のれんをくぐり、おいでください。



集トレ暖簾を、舞の里1丁目の土曜サロンで初めて使っていただきました。

高齢者の支援活動

ボランティア サポーター名	認知症サポーター	
活動内容	認知症に関する講座を受講して認知症のことを学び、認知症の人やその家族を見守り、支援する応援者です。毎年、市内の小学5年生・中学1年生に講座を行い、子どもの頃から認知症サポーターとして見守り活動の一員となっています。	
募集方法	市出前講座、小中学校での実施	
研修会	市民または市内事業所に勤務している10人以上で構成された団体・グループで申込みできます。講師役は古賀市キャラバン・メイト連絡会「橙」の会員です。	
連絡先	福祉課 福祉相談係 電話:942-1156	



ボランティア サポーター名	訪問介護型生活支援サービス(A型) 支援員	
活動内容	高齢者が住み慣れた地域で自分らしい生活を人生の最期まで続けることができるよう、自宅を訪問し生活支援(調理・掃除など)を行う支援員です。	
募集方法	8月から広報、チラシ等にて募集	
研修会	11月上旬から12月上旬に3市(宗像市・福津市・古賀市)合同で6日間の担い手研修を実施	
連絡先	福祉課 福祉相談係 電話:942-1156	



健康づくりの支援活動

ボランティア サポーター名	健康づくり推進員	
活動内容	市民の健康づくりを応援するサポーターです。地域の健康づくり教室や出前講座、市主催の行事において、インボディ（体成分分析）など各種健康測定機器の測定補助や結果の見かたの説明、健診の受診勧奨を通して、子どもから高齢者まで幅広い世代の市民の健康づくりのお手伝いをしています。	
募集方法	養成講座（年1回:2回コース）受講後募集	
研修会	定例会として月に1回	
連絡先	健康介護課 健康づくり係 電話:092-942-1151	

ボランティア サポーター名	食生活改善推進会	
活動内容	平成17年「食育基本法」が施行されたことから、「食育アドバイザー」として地域における食育推進の担い手となり、子どもから高齢者まで健全な食生活を実践することのできる食育活動に取り組んでいます。	
募集方法	おとなフーズスクール（ヘルスメイト養成講座）受講後募集	
研修会	定例会として月に1回	
連絡先	健康介護課 健康づくり係 電話:092-942-1151	

地域ウォーキングの支援活動

ボランティア サポーター名	ウォーキングイベント・ボランティア	
活動内容	ウォーキングイベント「古賀を歩こう!」の運営に係るボランティアです。設置コース試歩、イベント当日の受付や随行など。	
募集方法	年度当初に広報やチラシで講座受講者の公募をします	
研修会	ウォーキング人材育成講座参加	
連絡先	生涯学習推進課 電話:092-942-1347	

ボランティア サポーター名	プラッテンDoマップ作成プロジェクト	
活動内容	ウォーキングマップ作成に係るボランティアです。10分から20分程度で歩くコースの選択、試歩、掲載用の写真やイラストなどのデータ提供。	
募集方法	広報やチラシで公募します	
研修会	月1回程度(9月~12月)	
連絡先	生涯学習推進課 電話:092-942-1347	

子育ての支援活動

ボランティア サポーター名	子育て応援サポーター	
活動内容	市の母子保健事業や子育て支援事業において、乳幼児健診の案内や子育て情報の提供など通して、妊婦さんや乳幼児のいる家庭を応援します。	
募集方法	年2回（5月・11月）に子育て支援課へ申込	
研修会	養成講座年2回（6月・12月）	
連絡先	子育て支援課 子育て支援係 電話:942-1515	

ボランティア サポーター名	古賀市ファミリー・サポート・センター	
活動内容	ファミリー・サポート・センターは地域で「子育ての手助けをしてほしい人」（おねがい会員）と「子育ての応援をしたい人」（まかせて会員）が、育児の相互援助を行う会員組織です。みんなで助け合い楽しい子育てをしませんか？	
募集方法	年2回（5月・11月）に子育て支援課へ申込	
研修会	養成講座年2回（6月・12月）	
連絡先	子育て支援課 子育て支援係 電話:942-1515	

社会福祉協議会の支援活動

ボランティア サポーター名	行政区福祉会	
活動内容	地域において見守り活動やサロン活動を中心に地域活動を行っています。	
募集方法	地域貢献、地域活動に興味のある方は、お住いの地域の「福祉員」として、一緒に地域を盛り上げませんか。ご興味がある場合は、古賀市社会福祉協議会までお問い合わせください。	
研修会	定例会として月に1回	
連絡先	古賀市社会福祉協議会 電話:092 (944) 2941	

ボランティア サポーター名	市民生活支援員	
活動内容	高齢や障がい等により、適切な判断をすることが難しいために、自立した生活ができるように「福祉サービス利用のお手伝い」「金銭管理のお手伝い」等を行います。	
募集方法	古賀市社会福祉協議会の「安心生活サポート事業」「日常生活自立支援事業」を契約された利用者宅等を訪問し、必要な支援を行っていただきます。事前の研修もありますので、初めての方でも気軽に活動に参加いただけます。詳しくは古賀市社会福祉協議会までお問い合わせください。	
研修会	定例会として月に1回	
連絡先	古賀市社会福祉協議会 電話:092 (944) 2941	

地域の活動に参加し、仲間づくりをしよう



地域には、いろんな市民団体が活動を行っています。レクリエーションやボランティアなどの活動を行うことは、生きがいにつながるとともに、支え合う仲間を得ることができます。まず、自分に合う活動を見つけていきましょう。

シニアクラブや高齢者サークル



地域の仲間と共に充実した高齢期を過ごすための高齢者サークルが各地域にあり、公民館や集会所を中心に活動が行われています。同じ年代だからこそ通じ合う思いがあります。地域の高齢者サークルの活動に積極的に参加していきましょう。

また、古賀市には、シニアクラブ連合会として26団体が所属し、古賀市と連携しながら様々な活動を行っています。シニアクラブ連合会に加入して、仲間と楽しく活動しませんか。

(連絡先:各地域のシニアクラブ会長にお問い合わせください)

シルバー人材センター



公益社団法人古賀市シルバー人材センターは、原則として60歳以上健康で働く意欲のある方を会員として、「自主・自立」「共働・共助」の理念の基に、広く仕事を分かち合ってみんなが生きがいを持って働ける社会をめざしています。皆さんも一緒に働きませんか。入会説明会を月2回(第2・4水曜日)行っています。ぜひご参加ください。

連絡先: (092) 942-6994 (第2・4水曜日)

まずは、地域で行われている行事に参加しよう

お住いの地域の方々との交流は「めんどうだな」という方もいらっしゃると思います。確かに、地域外での活動で十分と感じれる時期には、地域には気持ちが向きにくいもの。

しかし、地域の交流は、いざとなった時に命を守り、安心を手に入れる、なにより大きな力となるのです。

コロナが落ち着きはじめ、地域行事が再開し、以前の賑わいが戻ってきています。まずは、参加者として一歩地域へ踏み出してみませんか。地域は、あなたを待っています。



地域活動サポートセンター お知らせ

古賀市介護予防川柳が できました。



高齢者の方々に日常生活を振り返っていただき、介護予防の種を探して頂くために、介護予防川柳カルタを作りました。地域で行うサポート活動の中で使ってみませんか？

