

# みんなち

みんなで たすけあう ちいきづくり



第6号  
令和8年  
2月20日

特集

## 「語らん場」をご存知ですか？



「語らん場」とは、地域包括支援センターが中心となって実施している介護予防と生活支援に取り組む地域住民の話し合いの場です。

### \* 語らん場の目的

高齢者が住み慣れた地域、自宅で、自分らしく、元気で暮らしていけるために、地域に合った助け合いや介護予防について、住民や介護事業所などと一緒に話し合いを重ねて一定の方策を見出し、行動に移すこと

御館山校区では、令和7年8月7日（木）に、永昌町公民館隣の長崎県看護学校の視聴覚室において、今年度の「中央西地区語らん場」が開催され、44名の地域住民、関係団体等からの参加がありました。当日は、以下のような流れで、これまでの語らん場をふり振り返りながら、一歩進めた

内容にも踏み込んだ充実した話し合いがなされました。

### \* 当日の語らん場の流れ

- 1 語らん場・高齢者を取り巻く環境について
- 2 前回の語らん場の振り返り
- 3 健康推進課保健師による講話
- 4 地域の取り組みの紹介
- 5 参加者のグループワーク・発表

### 健康推進課の保健師さんからの講話

御館山小学校区の健康状況について、疾患の症状や具体的な数値の提示があり、わかりやすく、講話してくれました。健診で、血管の状態を知ることは、介護予防にもつながっています。



都築さん



坂下さん

年1回の健診を受けましょう！

自治会代表より、地域の取り組みについて紹介しました



木村会長代行

**西栄田町自治会**  
町独自の  
ひとり暮らしの集いを初開催

**永昌町自治会**  
自主ボランティア組織  
立ち上げに向けて



道越会長

参加対象者は、75歳以上のひとり暮らしの方で、16人の参加がありました。

自治会理事、民生委員、福祉協力員で協力して、企画運営しました。内容は、お弁当会食、介護予防の講話、歌の鑑賞などを行いました。

初めて開催してみて分かったこともあり、次回開催に向けて、また話し合っています。

永昌町がこれからも住みやすい地域であるために、自主ボランティア組織の立ち上げを考え、サポートしていけたらと思っています。

立ち上げに向けて、他地区で既に活動中の有償ボランティアの方と情報交換したり、協力してくれる人を探したり、活動規約を考案中です。今年度中に形ができればと目指しています。

参加者のみなさんからは、「町独自のひとり暮らしの集いは、すごくいい取り組みだと思う。」  
「自主ボランティア組織があると安心して生活できる。」などの声が聞かれました。

# 「語らん場」参加者のグループワーク

この日の「語らん場」の最後は、文字通りの「語らん場」で、参加者が、それぞれの住む町に分かれてフリートーキングを行いました。自分の周辺地域や町への思いがあふれた温かい時間でした。内容の一部を紹介します。



## 栄田町グループ

- ◆夏祭りを通して、若い世代との交流ができた。
- ◆以前あった「栄田を良くする会」を復活させたいが、なかなかできずにいる。
- ◆地域の行事の世話役が高齢となり大変になってきている。

## 西栄田町グループ

- ◆町独自の「ひとり暮らしの集い」に、もっといろいろな人に参加してほしい。会場まで行き来する手段を考え、声掛け巡回の中で誘いたい人を把握したい。
- ◆アカシヤ会のお手伝い隊を発展させたい。

## 永昌東町グループ

- ◆町の支援団体「いきいき会」が定期的に情報交換会を行い、毎月、いきいき新聞を発行し回覧板で周知している。
- ◆自治会加入が少ない。
- ◆人と話す機会をもっと増やしていきたい。

## 永昌町グループ

- ◆セブンイレブンの移動販売が助かっている。
- ◆自主ボランティア組織づくりのスタッフは10数名、リストアップできている。
- ◆「永昌台を美しくする会」の樹木伐採や清掃活動が3年継続している。

\*本特集「『語らん場』をご存じですか？」の記事掲載につきましては、北部地域包括支援センター作成の「第12回中央西地区語らん場だより」より引用させていただきました。「語らん場」について詳しくお知りになりたい方は「諫早市高齢者ささえあいネット」に、他地区の様子も掲載されていますので、ご覧ください。今回、多大なご協力を賜り、広報部員一同心より感謝申し上げます。

# 「安全なまちづくり」アンケート結果

御館山校区社会福祉協議会は、乳幼児から高齢者まで、安心して暮らせる相互の助け合いを重視した地域づくりを進めています。

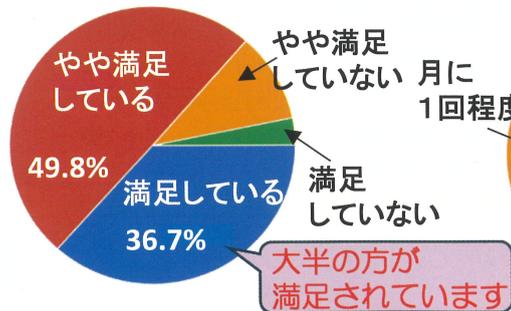
子育てサロン「おひさまくらぶ」や高齢者対象の「ふれあいいきいきサロン」を開催し、「ひとり暮らし高齢者の集い」や「ふれあい見守りサービス（お弁当の配食）」、この「広報紙の発行」などの事業を行っています。

これらの活動は、「御館山校区社会福祉活動計画」に沿って実施していますが、今年度は、これまでの5ヶ年計画を見直し、これからの新しい活動計画を作成中です。

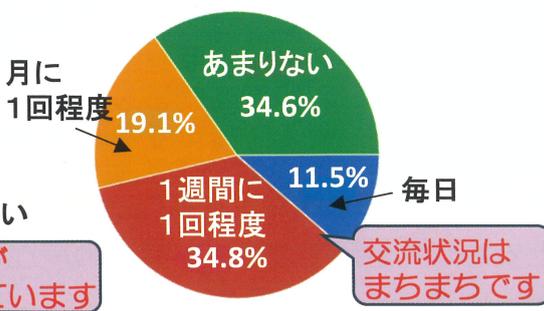
そのため、校区にお住まいの皆様の声をお聞きし、新計画に取り入れていこうと、昨年11月アンケートを実施したところ、御館山校区の6自治会（永昌東・永昌・栄田・西栄田・大さこ・大さこ第二）合計で**1567名**の方から回答が寄せられました。その中の一部をご紹介します。



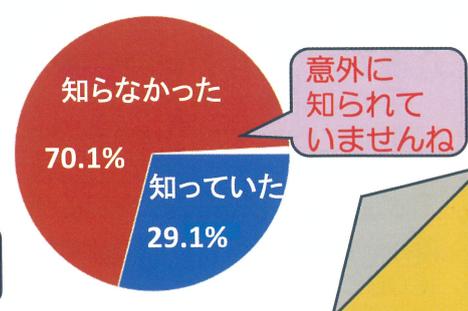
あなたは、現在の地域生活に満足していますか。



あなたの地域住民との交流状況はどのくらいですか。



あなたは御館山校区社会福祉協議会の活動をご存じでしたか。



# 栄田町 ふれあいいいきいきサロン訪問！

## 楽しく体と脳を動かしながら友達作り！！



栄田町のいきいきサロンは、毎月第2・3・4火曜日に10時から12時まで、毎回20～25名くらいの方が栄田町第2公民館に集い、6名の福祉協力員さんのお世話のもと、楽しく活動しています。

主な活動メニューは、①歌、②ストレッチ、③ラジオ体操（諫早の方言の掛け声で）、④スクエアステップ（正方形が並んだマットの上を「のんこの踊り」の曲に合わせて）、⑤若返り体操、⑥脳トレ（早口言葉、しりとり、ゲーム等）などです。

また、年に1回体力測定を行い、敬老の日やクリスマスなど季節に合わせた活動もしています。取材で訪れた11月18日には、長崎ウエルネススポーツ研究センターの中村さんが講師で来られて、体操やスクエアステップなどを指導されていました。また、活水女子大学看護学部の岩本講師と4名の学生さんも来られて、お話をしたり、一緒に活動されたりしていました。参加されている方にいきいきサロンの良いところをお尋ねしたところ、「みんなと話すのが楽しい」「友達ができる」「体や脳を動かして気持ちいい」「公民館まで歩いていくことが励みになっている」などと笑顔いっぱい話してくださいました。

これからもっとサロンの仲間が増えて、みんなで活動を楽しんでいけたらと思います。栄田町第2公民館でお待ちしています！



シリーズ

## わが町の元気さん 第4回

### 西栄田町の田村清子さん(103歳)です！

色白美人でお肌も艶々、お話ししていると時々冗談もとびだす、楽しい田村清子さんです。3月13日で104歳になられます。お生まれは北海道ですが、東京在住を経て、諫早にお住まいになり、その頃から日本舞踊を習われたそうです。西栄田町の敬老会の際には、清子さんのお祝いの舞が幕開けでした。舞をされる凛としたたたずまいが今でも印象に残っています。

書道もされていて、子どもの頃から字を書くのは好きだったそうです。毎年開催されている市老連の生きがい作品展には、書を出品されています。現在はご自分の部屋で、般若心経を書かれています。パッチワークも我流で学ばれたそうですが、出来映えには驚くばかりです。

現在は三世代でお住いなのですが、週3回はデイサービスを利用されています。また、週1回は公民館で行われている舞踊の練習に顔を出され、「私はカセット係なの」とおっしゃりながらも厳しい視線はしっかり踊り手を見つめておられます。好き嫌いはなく、お嫁さんが毎日準備してくださる三度のお食事もしっかり召し上がります。特に果物が大好きでデザートには欠かせないそうです。健康の秘訣は気を遣わないだそうです。お嫁さんには感謝、感謝と何度もおっしゃっていました。お嫁さんとの日常会話も笑いがたえない楽しいご家族です。

清子さんがこれからもますますお元気で過ごされることを祈念いたします。



\* このコーナーでご紹介できる方を募集します！御館山校区在住の方、自薦・他薦どちらでも結構ですが、他薦の場合は、ご本人の承諾が条件です。永昌町公民館までお知らせください。

# 心温まる世代間交流

永昌東町

## ♪初めてのステージ、三世代のハーモニー♪

9月13日(土)、第28回のおのこ諫早まつりの「民踊の祭典」に永昌東町が当番町として出演しました。日頃から音楽に携わっておられる山本省吾・弘子ご夫妻を中心に、諫早ジュニア合唱団所属の小学6年生 池田真萌(まほ)さん、自治会 有志13名で「EET(永昌東タウンの略)三世代バンド」を結成し、ピアノ・フルート・ギター・コンガ・三線等の演奏で「よかよかエイサー」「涙そうそう」「出会いの街いさはや」の3曲を披露しました。歌は、高木浩行先生(長崎オペラ協会理事長)がご指導くださり、12歳から79歳の幅広い世代での演奏は、会場を温かい雰囲気包みました。この「EET三世代バンド」結成を機会に三世代が集い、支え合える場を増やしていけたらと思います。



永昌町

## 👏三世代で久々の餅つきと恒例のしめ縄作り!👏

11月16日(日)、永昌町公民館では、前日から文化祭が開かれ、フィナーレとなる三世代交流では、コロナ禍から中止されていた餅つきが行われました。この日は幼児から高齢者まで60名以上が集まって、一緒につきたてのお餅を丸め、美味しくいただきました。御館山小の山口校長先生も駆けつけてくださり、子どもたちと一緒に挑戦しておられました。また、毎年恒例のしめ縄作りでは、自治会の専門委員さん方から丁寧に教えていただきながら、子どもたちは一人一人、お正月用の立派なしめ縄を完成させることができました。みんなの笑顔が嬉しい三世代交流でした。



## 通学合宿の地域ボランティアさんの思いは…

今年度も11月24日(月)から28日(金)までの4泊5日、4~6年生の児童21名が、永昌公民館で通学合宿に挑戦しました。期間中は総勢100人以上の地域ボランティアや大学生が子どもたちの支援を行いました。その中で、お二人の方に参加したご感想をお聞きしました。

\*3年連続で夕食作りのお手伝いをさせていただきました。何より不安だったのは子どもたちとの接し方です。他の方々の様子を見習いながら、一緒に食事を作り終え、子どもたちや先生方、お手伝いの方々と一緒にいただいた夕食は格別に美味しく感じました。今後も機会があれば、共に楽しい時間が共有できるよう努めたいと思っています。(永昌東町の桐山由紀子さん)

\*今年初めてボランティアとして参加し、もらい湯を提供しました。二人の男の子が来てくれて風呂上がりにいろいろな話をしました。妻も喜んでおり、家の中に子どもたちの声があるのはいいものだなとつくづく思いました。大さこ町の子どもの参加が多いということですので、来年も大さこ町のボランティアさんが増えていくといいなあと思っています。(大さこ町の畠中公道さん)



## 訃報

令和7年9月25日、本協議会副会長及び西栄田町自治会長の白川剛助様がお逝去されました。

ここに、謹んでお悔やみ申し上げますとともに、ご冥福をお祈りします。

## 編集後記

「みたち」は創刊から3年、「共に支え合い安心して暮らせる御館山」の基本理念のもと、様々な活動取材し、その情景が鮮やかに蘇るよう工夫し、お届けしてきました。しかし、「安全なまちづくりアンケート」では、本協議会の活動を「知らなかった」という回答が70%強でした。今後、「みたち」が架け橋となって、本協議会へのご理解・ご協力の輪がさらに広がっていくよう願っております。今回、特集「語らん場」の取材をはじめ、ご協力いただいた皆様方に心から感謝申し上げます。ご一読いただき、ご感想やご意見をお寄せいただければ幸いです。広報部：古賀セイ子、道越貴代美、木戸 祥子、中川 秀子、松藤 千鶴、川原みゆき、土居 美香 連絡先：永昌町公民館(TEL26-3803)