

# 地域支え合い ネットワーク通信

住み慣れた地域で共に支えあい  
健やかに最期まで安心して暮せるまちづくり



P2 古賀市版 地域包括ケアシステムの姿 表紙の説明

P3 地域支え合いネットワーク

P4-5 つどいの場の紹介 日吉台区

P6 つどいの場の紹介 小山田区 サロンひばり苑

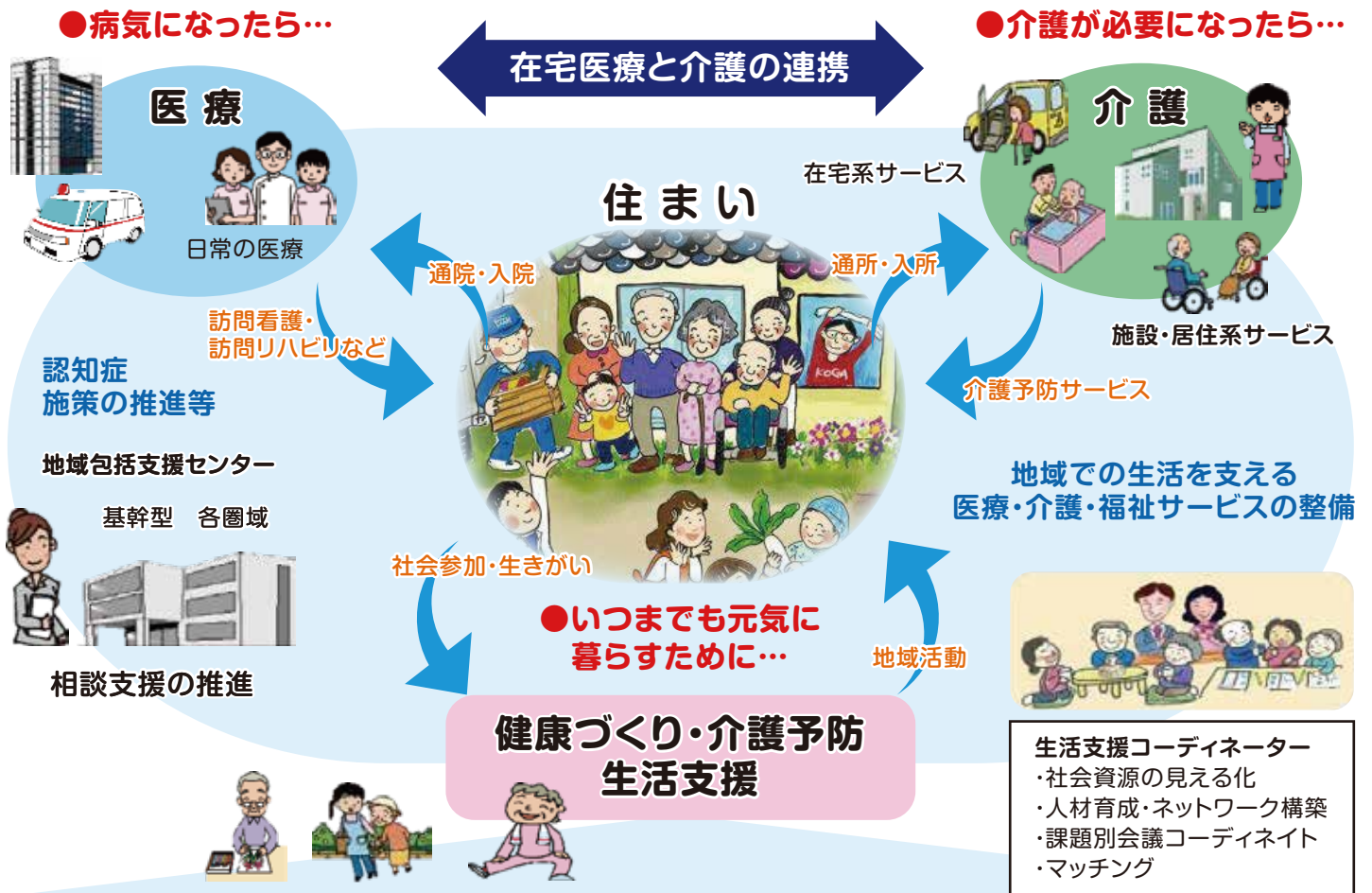
P7 つどいの場の紹介 新原区朝の会 ラジオ体操

P8 古賀市のフレイル予防

# 古賀市版 地域包括ケアシステムの姿

## 「地域包括ケアシステム」とは

「医療」「介護」「住まい」「生活支援」「健康づくり」「介護予防」が一体的に提供されることで、高齢者ができる限り住み慣れた地域で、人生の最期まで尊厳を持って自分らしい生活をおくることができる社会をめざす考え方です。



健康づくり・介護予防・生活支援を一体で取り組む地域づくり

5年後・10年後  
「自分の住んでる地域をこうしたい」と自分ごととして考え  
今できることに一歩踏み出しましょう

### 表紙の説明

10月20(日)「第38回古賀市健康福祉まつり」で行った「古賀市介護予防音楽活動紹介(会場:地域活動サポートセンターゆい)」の様子です。古賀市は高齢者の介護予防を目的とした音楽のサロン活動を支援しています。現在19地域の公民館などで開催中です。

# 地域包括ケアシステムの構築に向けてつくる 住民主体の地域支え合いネットワーク

## 地域支え合いネットワーク全体会議(年1回開催)

小学校区別に行政区長、分館長(主事)、民生委員、シニアクラブ会長、校区コミュニティ役員、福社会長、福祉員、地域包括支援センター、社会福祉協議会、行政、生活支援コーディネーターなどが集い、行政区別の高齢化率や介護認定率のデータ説明を聞いた後、つどいの場や生活支援などに関する地域情報を共有し、高齢者の皆様が元気に暮らすための地域の役割や困りごとなどを話し合います。

他の地域の活動を参考に地域課題を整理し、実践活動へ一歩を踏み出すきっかけの場でもあります。



## 令和5年度 校区別支え合いネットワーク全体会で出た意見(抜粋)

つどいの場での困りごと	通いやすいつどいの場にする工夫
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 公民館まで遠い</li> <li>・ 担い手が不足してきた</li> <li>・ 参加メンバーが固定化している</li> <li>・ コロナで交流が少なくなった</li> <li>・ 情報が行き届かない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 公民館をもう少し開くようにする</li> <li>・ 協力してくれる人の家を借りたサロン活動を行う</li> <li>・ 自分の好きな人・仲間と集まる機会づくりを行う</li> <li>・ 団体に共有できることは一緒に行く</li> <li>・ ちょっとしたことを手伝ってくれるサポーターが必要</li> </ul>

実践の中から地域課題が出され「つどいの場」の充実に通じる貴重な意見です

## 古賀市が目指す「つどいの場」のキーワード

1. 多様でいろいろなことを選ぶことができるつどいの場
2. より身近で、歩いていけるつどいの場
3. 長く続き、仲間づくりにつながるつどいの場
4. 毎日顔合わせができる自由なつどいの場
5. フレイル予防における「ちょい足し」のつどいの場



## ふれあいのまち日吉台 シニア世代が明るく元気な街

～ひとりみんなのために  
みんなひとりのために～

(日吉台区公民館掲示ポスターより)



多くの活動があって  
いつも開いている公民館です



### ●防犯・パトロール隊 毎週火曜日 15:30～16:00

参加できるときに参加できる人で行います



見守りを兼ねたゴミ拾いのボランティアグループです。花鶴川沿道やJR高架下には空き缶などのポイ捨ても多く、30分歩くとゴミ袋はいっぱいになります。除草作業日前に有志で集まり、草刈り機を使い作業も行います。



### ●明春会コーラス 第2・4火曜日 13:30～16:30

月1回は渡先生の指導、あと1回は自主練習です



先生の指導に大笑い

声の出し方、気持ちの入れ方で歌が変化する楽しさを感じながら練習しています。文化祭(日吉台区、古賀市シニアクラブ連合会)に参加し、多くの人に聞いてもらう機会は練習の励みになります。

### ●太極拳同好会 毎週木曜日 13:00～15:30 毎週金曜日 9:30～12:00

ゆるやかな有酸素運動で体幹を強くしたり、バランス力向上にも効果がある運動を楽しんでいます。



文化サークルで習ったことを復習しています

### ●マーガレット(シニアクラブ女性部) 第1・3火曜日 13:30～15:30

#### ■前半

手芸の時間は古賀市シニアクラブ連合会の文化祭に出展する作品づくりを行います。



作品を多くの人に見ていただくのは嬉しい

#### ■後半

体操と麻雀(令和6年4月スタート)があるので、好きな活動に参加します。



指導は健康マージャンのメンバーの方をお願いしています。初心者ばかりの楽しい活動です

### ●健康マージャン倶楽部 毎週月曜日 13:00～16:00

年に1回開催の「日吉台区杯麻雀大会」はとても盛り上がります



シニア世代も若い人も一緒に麻雀を楽しんでいます。

### ●サンピア日吉(介護予防音楽活動) 第1・3水曜日 10:30～12:00

「地域活動サポートセンターゆい」の音楽活動に参加したのがきっかけで始めました。体操を毎回練習の前に行い、年に1回は体力測定も行っています。



待ち遠しい活動日です

●卓球クラブ  
毎週月・水・金曜日 13:00 ~ 15:30

基本ルールとシンプルさがいいスポーツです



家から歩いてすぐの公民館のできる身軽さがいいです。古賀市ピンポン大会にも参加し市内の愛好者の人たちと交流も深めています。

●ゲートボール同好会  
毎日 10:00 ~ 12:00

毎日、ゲートボール場に集まっています。来年、岐阜県で行われる全国大会の出場が決まり（福岡県老人ゲートボール大会優勝）練習にも力が入り今から楽しみにしています！定年退職した人を誘うときの言葉は「楽しいよ」「一度体験してみらんね」につき「口コミ」で輪を広げています。40年以上（開設当時から）続けているメンバーもいます



福岡県  
老人ゲートボール  
大会優勝旗

その他、スカットボール、ボールゲーム、ストレッチ体操、気功同好会、T O A同好会、よもぎ会も定期的に公民館で活動しています

福祉部 月1回：ひだまり喫茶

福祉会が自治区の組織に入っており、組長が福祉会長になります。会長は1年交代ですが協力員(有志)が各組にいるので、いつも楽しく活発に活動しています。



10月の活動は（10月18日）古賀市まちづくり出前講座「やってみよう！脳トレ体操」を行いました  
頭と体を使いゲームに大笑いです。とても楽しかったです

成人学級 月1回

学級長を中心に生活課題解決につながる学習会や体験会、社会見学などを行っています。

日吉台自治区の行事

- 春 ふれあいグラウンドゴルフ大会
- 夏 ふれあい夏まつり
- 秋 ふれあいウォーキング大会
- 冬 ふれあいの会

【日吉台区 土岐区長より】  
昼間の公民館はフル稼働でいろいろなシニア世代のサークルがあり元気者がいっぱいです。各サークルの代表者が主体的に運営し、住民の皆さんは好きな活動に参加でき、選択肢が多いのが良いところです。様々な活動が活発に行われているのは皆さんのこれやりたい！の発信力と各サークル代表者の実践力だと思います。

自治会活動は、子ども達と一緒にできる活動を大切にし保護者を巻き込んで、区の良さを体感できる楽しい行事を行っています。担い手不足はいなめませんが保護者世代の皆さんが行事に参加し、日吉台区を好きになってもらえるイベントをこれからも続けます。

自治会活動は現役員に加え、歴代区長、シニアクラブや各団体の執行部、サークル代表者の皆さんと協力して行っています。10年先、20年先の地域づくりに取り組み安心・安全で美しい地域づくりをこれからも行っていきたくと思います。

「つどいの場」  
キーワード②

## より身近な場 小山田区おしゃべりタイム



おしゃべりも、お昼を食べるのも、歌うのも一緒  
公民館に集まるのが楽しい

毎回、お昼（おにぎりとおードブル）を出し、ワイワイ  
言いながら食べています。これから少しずつレクリ  
エーションも取り入れていきたいと思ひます。

令和6年6月スタート！ 毎月水曜日  
10:30～14:30

ある女性のひと言「おしゃべりする場所がある  
といいな！」をきっかけに始めたサロン活動で  
す。谷山区との合同でのバスハイク・出前講座  
など楽しく行っています。



男女最高年齢者で楽しむピンポン

「つどいの場」  
キーワード③

## ながく続く仲間づくりの場 サロンひばり苑

自宅開放型  
（中央区）

今年10年目の節目サロン！

毎週 火曜日10:00～12:00

実家のお隣さんから「このおうちで、ご近所さんが  
つどえる場をつくってくれないかな・・・」と相談を  
受けたのをきっかけに始めました。10年は通過点  
です！いつまでできるかわかりませんが、これから  
も笑顔の絶えない場として支え合いを続けます。



温もり漂う家庭的な雰囲気が最高です



認知症の方が参加されていた時期もあり、2時間  
程度ですが楽しく過ごして下さっていました。  
野菜をつかった手作りおやつが出るときは普段  
に増して幸せで四季を感じるアットホームなつど  
いの場です。

「つどいの場」  
キーワード④

## 毎日顔合わせができる自由な場 新原の朝の会

毎日集まるしゃべり場です。数日来ない人がいると家を訪ね「どうしようとね～」と安否確認も行う平均年齢81歳の仲間たちです。道行く人が挨拶をして通るほど知られたつどいの場。地域で知らない人はいないほど有名な「朝の会」です。

『 場所：旧渋田たばこ店  
時間 7:30～8:30 』

1月1日と悪天候の日以外は毎日行う朝の会



## 花鶴丘1・3区ヘルステ・ラジオ体操

継続のポイントは習慣と協力ですね



花鶴丘1区と3区合同でヘルス・ステーションを開始した際のイベントとして始まった活動です。体操開始前にウォーキングをする人、終わってから歩く人、各自が朝の活動を自由に楽しんでます。

『 場所：花鶴丘2号公園  
(雨天時/花鶴小学校ピロティ)  
時間 6:30～ 』

## 古賀団地ラジオ体操

古賀市の補助事業「古賀市生き生き地域づくり」の一環で始まった活動です。後継の代表者がいないため活動を終了する予定です。

『 場所：団地東公園  
時間 7:00～ 』

20年続いたラジオ体操、区以外の参加者もあります



## 筵内ラジオ体操

今年「子どもの夏休みラジオ体操」が終わり、このまま大人は続けようか・・・と話して始めました。ラジオ体操は誰でも気軽にできる体操で健康効果もあります。気持ちのよい朝をみんなで過ごしています。

『 場所：筵内区公民館駐車場  
時間 6:30～ 』

朝の活動はとにかくいい!自信をもってそう言えます



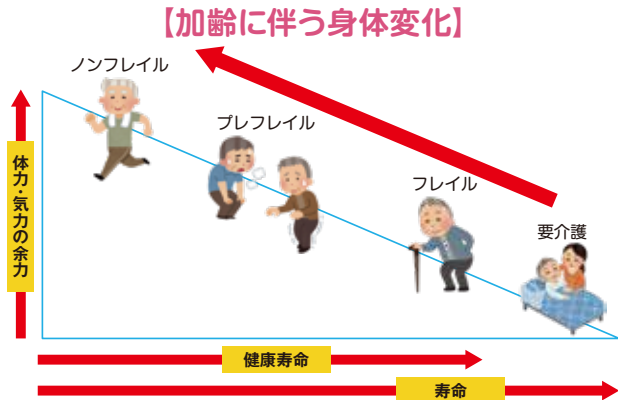
「つどいの場」  
キーワード⑤

# ～フレイル予防～

いつまでも元気に活動し、家族や友人、地域の人たちとつながり、社会参加しながら毎日を送る——。そんな高齢期を過ごすには「フレイル（虚弱）」の予防・対策がカギとなります。

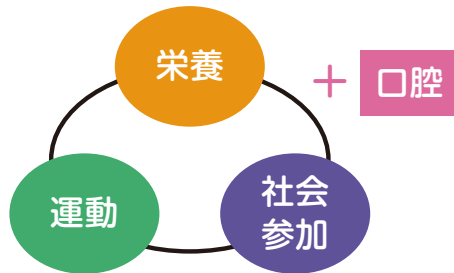
## フレイルとは

からだやこころの機能の低下によって、要介護になる危険性が高まっている状態をいいます。



早めに対策することで体力・気力の余力を上げることができます！

## フレイル予防のポイント



福岡工業大学 教養力育成センター教授 植崎兼司先生資料をもとに作成



古賀市フレイル予防についてのリーフレット

## フレイル予防における「ちょい足し™」

- ・「ちょい足し™」とは？：通いの場等の活動にフレイル予防の観点から不足する要素を無理なくプラスすること
- ・数年前に東京都健康長寿医療センター研究所が通いの場の機能強化施策の一つとして考案し、フレイル予防の中で推進している取り組み



- 運動している (例：体操、ウォーキングなど) + 栄養やパタカラの実践
- 食に気を付けている + 歩行運動や筋力運動の実践
- 友人知人との交流、活動に参加している + 歩行運動や筋力運動やパタカラの実践

福岡工業大学 教養力育成センター教授 植崎兼司先生資料をもとに作成

パタカラ体操を行う際は、口を大きく開けてハッキリと発音することがポイントです。また、それぞれの発音で鍛える筋肉が異なるため、違いを意識して行うのがよいでしょう。

各発音  
8回2セット

- 「パ」は唇を閉じる筋肉を鍛えます。 「タ」は舌の筋肉を鍛えます。
- 「カ」は喉の奥を意識します。 「ラ」は舌を丸めるようにします。

住み慣れた地域でいつまでも元気にいきいきと暮らすために大切なのが

# フレイル予防です！