

曾於市

ミニデイ ななつ星

健康づくりと交流の場

みんなで にこにこ であいも いっぱい
音楽体操、脳トレで健康寿命を延ばし、地域の憩いの場で
地域活性化！

総人口 33,310人
高齢化率 41.5%
(令和2年国勢調査)



- (1) 活動地域
末吉地区全域
- (2) 活動開始時期
平成28年7月
- (3) スタッフ
7人(令和5年3月現在)



1 活動内容

「ミニデイ」の実施

- 実施日：月4回(毎週火曜日)
- 時間：2時間(13:30~15:30)
- 場所：そお生さいき健康センター
- 利用者：20人
- 参加費：1,500円(年間)
- 内容

- ① 健康体操活動
ストレッチ、音楽体操、口腔体操
- ② 脳活性化リハビリ・レクリエーション活動
指先運動、洗濯ばさみ競争、まちがい探し、○×クイズ等
- ③ 制作活動
カレンダー制作、折り紙で傘づくり、壁掛け作品等
- ④ 専門職による健康講話活動
 - ・ 昭南病院、高原病院の看護師、理学療法士によるリハビリ講話
 - ・ 市の保健師、ヤクルト販売会社等による健康講話
- ⑤ 音楽教室活動
フルート、オカリナ、ギター演奏、みんなで合唱
- ⑥ その他の活動
 - ・ 交通安全やうそ電話詐欺等の学習講話
 - ・ 街頭募金活動(赤い羽根共同募金)
 - ・ 学生等の介護実習生の受け入れ



2 活動までの経緯

- ・ 地域の課題として、高齢者のみの世帯や独居高齢者世帯が増加傾向にあり、閉じこもりがちの方も多くいらっしゃるなど、地域での交流や社会とのつながりが希薄化している状況でした。
- ・ 平成28年7月に市社会福祉協議会のミニデイモデル事業として、在宅福祉アドバイザーをスタッフに発足しました。
平成29年4月からは自主事業として活動を展開しています。
- ・ 「助け合い、支え合える地域づくり」をモットーに、地域の皆さんが気軽に参加できる交流の場所をつくっています。

「ミニデイ ななつ星では、次のことを目指しています。

- 定期的に身近な場所で集い、活動することで、なじみの関係をつくること。
- 心身の機能の維持や改善を図り、介護予防に努め、在宅生活の継続につなげること。
- 地域の支え合い事業としての一端を担うこと。」



3 これまでの活動

- (1) 工夫していること
 - 名前の由来
発足当時「利用者が活動拠点まで歩いて来られる範囲」を基本として活動範囲を考えたところ、周辺にある7の自治会が対象区域となりました。
7という数字から、北斗七星とクルーズトレイン「ななつ星in九州」にあやかって「ミニデイ ななつ星」と命名しました。
 - 自前講師の発掘
利用者の得意分野をプログラムに取り入れ、利用者自らが講師になることで本人の自尊心を高められるように心がけています。
 - スタッフの情報共有
ミニデイの終了後は、毎回ミーティングを開き、プログラム内容等について意見交換を行いながら、スタッフ間のコミュニケーションを図っています。
- (2) 苦労していること
 - ミニデイへの参加手段
高齢化や免許返納により、利用者自ら歩いたり運転をしたりして参加することが徐々に困難になってきています。
- (3) 活動の成果
 - 利用者の反応
 - ・ 定期的に集うことで顔なじみが増え、利用者同士の仲間意識や絆も深まり、自然と生活におけるミニデイの優先順位が高まっているようです。
 - ・ 認知症や色々な病気について学んだり、体操やゲームなどで身体を動かしたりすることで、健康意識や在宅生活への意欲も強まっています。
 - ・ 閉じこもりがちであった方が毎回休まず参加され、ゲームなどで好成績を取めると笑顔を見せる姿を見て、この活動が利用者の居場所づくりに役立っていると実感しています。
 - 地域貢献
 - ・ 地域の通いの場の好事例として、学生等の介護実習生を受け入れており、専門職の教育現場の面でも地域に貢献しています。

4 今後の抱負

引き続き、利用者の皆さんが心身の機能の維持や改善を図り、介護予防に努め、在宅生活を継続していけるように頑張っていきたいです。
また、活動を継続していくために後継者の確保に努めようと思います。

志布志市

く ようまつ 供養松サロン

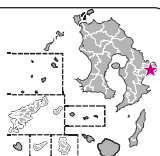
交流の場

サロン活動を通して、地域との輪がひろがれ！
野菜づくり・直売を通して、資金づくりと地元住民とのふれあい

総人口 29,329人
高齢化率 36.0%
(令和2年国勢調査)



- (1) 活動地域
原田校区
- (2) 活動開始時期
平成19年頃
- (3) スタッフ
4人(令和5年3月現在)



1 活動内容

「サロン」の実施

- 実施日：月1回(第2木曜日)
- 時間：2時間(10:00~12:00)
- 場所：供養松集会場
- 参加者：20人程度
- 参加費：200円
- 内容

① 学習活動

- ・ 市社会福祉協議会出前講座(健康相談、在宅介護、地域福祉等)
- ・ 市議と語ろう会
- ・ 市役所出前講座

② 健康・レクリエーション活動

- ・ 軽体操、歌、言葉遊び、頭の体操
- ・ アロマテラピー

③ その他の活動

- ・ 昼食の提供
- ・ 野菜づくり
- ・ 直売所の維持管理



2 活動までの経緯

- ・ 平成19年以前は、お菓子やお漬物を並べてお茶を飲みながら2時間おしゃべりを楽しむ公民館活動を行っていました。
- ・ 自治会長が、高齢者の在宅福祉生活をサポートする「志布志すこやか大学」を卒業されたボランティアに協力を求め、現在のようなサロン活動へと発展しました。

「サロン仲間の協力で立派な直売所が完成しました!!」
「カボチャを並べました!」
「完売しましたよ~」



3 これまでの活動

(1) 工夫していること

- 市社会福祉協議会の補助金や校区の助成金を有効活用
市社会福祉協議会サロン運営費補助金より1万円、原田校区コミュニティ協議会より2万円の助成金があり、活動で使用する消耗品や昼食費用に活用しています。
- 野菜づくり
土地改良区より休耕地を借り受け、野菜(桜島大根、ジャガイモ、カボチャ、ブロッコリー等)づくりをしています。
また、直売所を作り、1つ100円で販売し活動資金に充てています。
- 学習活動に出前講座を活用
市役所の各課や市社会福祉協議会に講師の派遣を依頼し、色々なテーマで学習しています。
また、市議会議員との「語ろう会」は3年継続しています。

(2) 活動の成果

- 参加者の反応
学習活動では、参加者の傾聴力と理解力がアップし、積極的な発言が出るようになりました。
また、「月1回の活動が待ち遠しい」、「みんなで食べると、食欲も出て楽しい」など、生きがいにもつながっているようです。
- 野菜の提供
直売所では、サロンで育てた農作物の他、校区の人から提供された農作物も販売しています。
- 日本赤十字社にウクライナ人道危機救援金を寄付
参加者の「おいどま、幸せやんな」(私たちは、戦争もなく幸せだなあ)の一言に賛同して寄付をしました。(その年にコウノトリが畑にきました。)
- お礼や励まし等
市の広報誌でサロンの記事を見た元参加者から、お手紙や寄付をいただくこともあります。

4 今後の抱負

遠くでなくてもいいので、1年に1回でも、バスを借りて体験型の研修を行いたいです!

また、後継者や支援者を育て、増やす取り組みを進めていきたいです。

大崎町

かい くつろぎ会

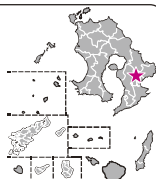
交流の場

きっかけはサロンから！！
サロンで歌って笑って介護予防、地域の困りごとをサロンで解決！

総人口 12,385人
高齢化率 39.4%
(令和2年国勢調査)



- (1) 活動地域
山村地区
- (2) 活動開始時期
令和2年6月
- (3) 支援員
2人(令和5年3月現在)



1 活動内容

- (1) 「サロン」の実施
 - 実施日：月1回(第4日曜日)
 - 時間：2時間(10:00~12:00)
 - 場所：山村自治公民館
 - 参加者：16人程度
 - 内容：3B体操、レクリエーション、介護予防講話・実技
- (2) 「校区交流活動」の実施
 - ◎ 校区小学生・校区住民との交流(グラウンド・ゴルフと校内清掃)
 - ◎ もちつき大会で校区住民との交流
- (3) 「ボランティア活動」の実施
 - 実施日：随時
 - 時間：おおむね1時間
 - 内容：清掃・剪定及び草取り
 - 対象者：困りごと相談をされた方(山村地区周辺)
 - 利用料：1時間1,000円
 - 作業者：町社会福祉協議会へボランティア登録をした者(サロン参加者5人+支援員)



2 活動までの経緯

- (1) 取組の背景
大崎町では、サロン活動の広がりが低調でした。そのため、町社会福祉協議会から各校区の代表支援員へ「サロン代表にならないか」という相談があり、「地域に貢献したい」という支援員の思いと一致したため、令和2年に活動を開始しました。
- (2) 活動の経緯
サロン活動をする中で、庭の清掃や草取りの困りごとについての声があったことから、町社会福祉協議会にボランティア登録をして、地域のおたすけ隊としてボランティア活動をするようになりました。

「ボランティア活動の会員も増えました。」
「サロンもボランティアも頑張っています!!」



3 これまでの活動

- (1) 工夫していること
 - 会の命名
「くつろぎながら会ができれば」という住民の声を受けて、「くつろぎ会」と命名しました。
 - サロンの運営
支援員の一人が中心となり、年間計画を立てて活動しています。また、活動経費については、町社会福祉協議会からのサロン運営補助金や参加者からの年会費(1,500円)、ボランティア活動で得られる利用料で賄っています。
 - サロンでの工夫
参加者数に合わせて支援員が大きな紙に書いた「早口言葉」を、一人ずつ順番に音読してもらい、最後に「はい!全員で!!」と、声を揃えて読んでいます。また、サロンの終わりには童謡と昔の歌を一曲ずつ選曲し、参加者に手書きの歌詞カードを配付して、全員で合唱しています。
 - ボランティア活動
高齢者元気度アップ・ポイント事業(地域貢献活動等に対してポイントが付与され地域商品券と交換可能)を利用することでボランティア活動者が増え、現在は山村地区以外の地域でも活動しています。
- (2) 困っていること
 - 入会・参加
65歳を超えても仕事をしている方が多く、会に誘っても、なかなか入会してもらえない現状があります。また、男性の会員が少なく、入会はしていますが実際の活動には参加しない方もおり、対応に苦慮しています。
- (3) 活動の成果
 - 参加者の反応
「サロンに来て、笑って歌も歌えて楽しく過ごせた。」という声もあり、月1回のサロンを楽しみにしている会員も多くなります。また、もちつき大会では、子どもたちや校区住民との交流が大好評でした。
 - 移動販売車の立ち寄り
町社会福祉協議会の勧めで、サロン参加者や校区住民が要望した結果、生協の移動販売車が週1回、公民館に立ち寄ることになりました。

4 今後の抱負

笑って楽しくをモットーにサロン活動やボランティア活動をがんばります!!