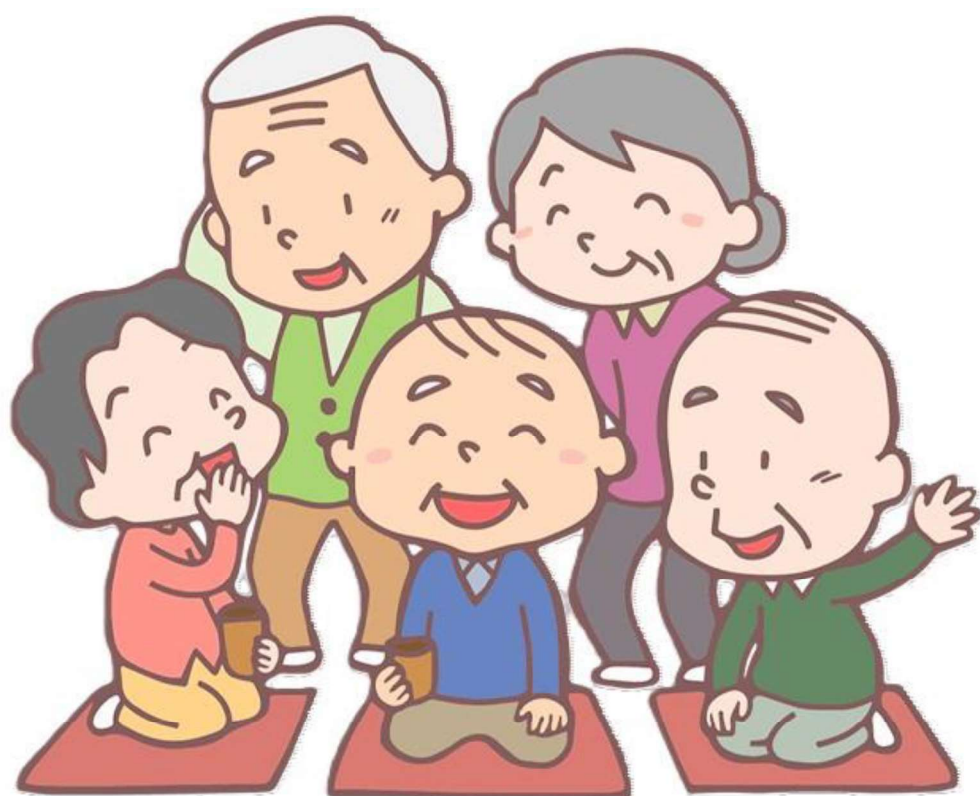


# 高齢者いきいき活動の手引き 2024



社会福祉法人 島原市社会福祉協議会

# はじめに

島原市では高齢者の健康づくりや皆で交流するための活動が数多く行われています。

さまざまな活動の支援を行う機関が集まり、高齢者の皆さんが少しでも参加しやすくなるようにという思いで、それぞれの活動内容を紹介した冊子を作成しました。

それから、自主活動などで活動内容の企画をされる際の参考としていただくために活動支援を行っている団体・個人や貸出できる用具をまとめました。

この冊子が少しでも皆さんの活動の手助けになれば幸いです。

令和6年10月

島原市保健センター・島原地域広域市町村圏組合介護保険課

島原市地域包括支援センター・島原市社会福祉協議会

# - もくじ -

1. 活動案内 …………… 3 ページ
2. 支援人材リスト …………… 13 ページ
3. 貸出用具リスト …………… 19 ページ

# 1. 活動案内

各地区で実施されている、ふれあいサロンや介護予防教室などをまとめました。

それぞれの活動内容をご覧になり、自分にあった活動に参加してみましよう。

# 高齢者ふれあいサロン活動

## 活動内容

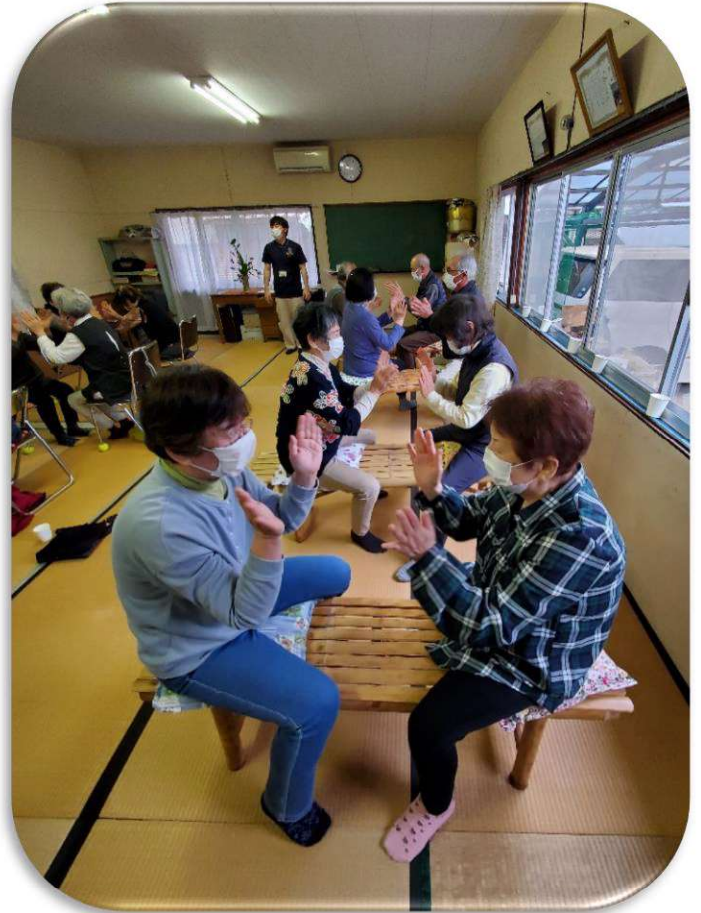
高齢者ふれあいサロンは、地域の住民同士が気軽に集まり、一緒に活動を企画し、ふれあいを通じて「生きがいづくり」や「仲間づくり」の輪を広げる場所です。これは介護予防の一環として、高齢者が住み慣れた地域でいきいきと過ごすために取り組まれています。

また、ふれあいサロンは、ボランティア、民生委員、老人クラブ役員、町内会・自治会役員などの地域の住民が主体となって運営します。

具体的な活動内容は、おしゃべり、健康講座、脳トレ体操、製作、音楽鑑賞などがあります。

## 対象

高齢者であればどなたでも参加できます。



## 他の事業との違い・独自のメリット

サロン活動には市社協より活動費の補助（一人あたり300円）が出ます。補助金の申請は各サロン月に1回の活動分までですが、人数の上限はありません。

## 時間・場所（各サロン 月に1回 2時間程度の活動）

- 〔有明地区〕 池田公民館 久原公民館 浜西公民館 菅公民館 有明保健センター  
神木公民館 向之原公民館 浜東公民館 才木公民館 川内公民館  
一野公民館 城之尾公民館
- 〔三会地区〕 三会公民館 下宮町馬場公民館 出下町公民館 御手水町公民館
- 〔杉谷地区〕 本町公民館 原営農研修センター 下折橋上公民館 杉山町公民館  
消防団第7分団詰所（六ツ木町） 宇土町公民館 西町クラブ
- 〔森岳地区〕 森岳公民館
- 〔霊丘地区〕 霊丘公民館 萩が丘一丁目集会所 萩が丘二丁目集会所
- 〔白山地区〕 島原市福祉センター 白山公民館 下川尻町公民館
- 〔安中地区〕 仁田の丘公民館 新船泊町公民館 魚見団地第一集会所 親和町公民館  
秩父が浦町公民館 新湊二丁目公民館

## 問い合わせ先

島原市社会福祉協議会（霊南一丁目17番地 島原市福祉センター内）  
電話 63-3855

# 転倒予防体操サークル

## 活動内容

- ・転倒予防体操  
「まだまだガマダス体操等」
- ・レクリエーション
- ・脳トレ運動
- ・体力測定など

## 対象

65歳以上の方



## 他の事業との違い・独自のメリット

- ・年に数回、専門職が入り、体の状態に合わせた体操やトレーニングを指導してくれます。
- ・身近な公民館で介護予防についての知識を得ることができ、仲間と語り合うことで、みんなで介護予防に取り組むことができます。
- ・参加しやすい雰囲気づくりにも気を配っており、新しい参加者も笑顔で迎えています。
- ・リーダーさんを中心に会がすすんでおり、笑いヨガやレクリエーションなどのお楽しみもたくさんあり、笑いながら知らず知らずのうちに体を動かしています。
- ・年に1回体力測定があり、自身の体力の確認ができます。
- ・体操だけでなく、茶話会のある地区もあり、仲間との絆が深まります。

## 時間・場所

時間：13時30分～15時00分

場所：市内15カ所

- ・安中地区：安中公民館
- ・白山地区：島原市保健センター
- ・霊丘地区：島原市保健センター
- ・森岳地区：森岳公民館
- ・杉谷地区：杉谷公民館
- ・三会地区：三会農村環境改善センター
- ・有明地区：有明保健センター（小原下）、才木公民館、  
菅公民館、甘木公民館、浜東公民館、浜西公民館、神木公民館、  
向之原公民館、城之尾公民館

## 問い合わせ先

有明保健センター（島原市有明町大三東戊1386番地） 電話61-0071

# 認知症予防サークル

## 活動内容

- ・脳トレーニング
- ・脳いきいきゲーム
- ・音楽を使って脳の若返りなど

## 対象

65歳以上の方



## 他の事業との違い・独自のメリット

- ・たくさん笑って、脳を活性化しています。
- ・楽しく、気づくと頭を使っているようなプログラムを実施しています。
- ・計算、間違い探し、なぞなぞなど様々な問題を解いて、脳のトレーニングを実施しています。
- ・ヒントを出し合いながら、自らが回答できるように導いていますので、考える瞬間に脳が活性化し、注意力、集中力が鍛えられます。
- ・隣の人を気づかい、教え合い、みんなで支え合っています。

## 時間・場所

時間：13時30分～15時00分

場所：市内4カ所

- ・白山公民館 第3火曜日
- ・霊丘公民館 第4金曜日
- ・森岳公民館 第3金曜日
- ・有明保健センター 第1木曜日

## 問い合わせ先

有明保健センター（島原市有明町大三東戊1386番地） 電話61-0071

# ウォーキングサークル

## 活動内容

- ・ストレッチ
  - ・ウォーキング
- ※ノルディックサークルのみ2本のポールを使って歩きます。

## 対象

体力づくりに興味がある方  
どなたでもOK



## 他の事業との違い・独自のメリット

- ・準備体操をした後、1時間程歩きます。
- ・それぞれのサークルで年間計画を立て、四季折々季節を感じる場所を歩きます。

## 時間・場所

サークル名	集合場所	活動日	集合時間
さるいてみゆう会	杉谷公民館	第1・3木曜日	9時00分
歩いて食べよう会	島原文化会館前	毎週金曜日	9時30分
ノルディック	島原市保健センター	第2・4木曜日	9時30分
有明ウォーキング	有明保健センター	第2・4水曜日	9時30分

## 問い合わせ先

島原市保健センター（島原市霊南二丁目45番地） 電話64-7713



# スクエアサークル

## 活動内容

- ・スクエアステップ
- ・サーキット運動  
(スクエアステップ+筋トレ)
- ・脳活スクエア  
(スクエアステップ+脳トレ)
- ・ステップ運動
- ・ストレッチ



## 対象

身体を使った脳活に興味がある方  
どなたでもOK

## 他の事業との違い・独自のメリット

- ・準備体操をした後、1時間程歩きます。
- ・1年に1回専門の講師を招き、新しいステップ等、手取り足取り教えて頂いてます♡
- ・みんなで楽しく笑いながら運動することで、心と身体の若返りに励んでいます♡

## 時間・場所

サークル名	集合場所	活動日	時間
スクエア島原	島原市保健センター	毎週金曜日	13時30分 ～ 15時00分
スクエアクラブ	有明保健センター	第2・4水曜日	
スクエア有明		第1・3火曜日	

## 問い合わせ先

島原市保健センター（島原市霊南二丁目45番地） 電話64-7713

# 自主体操グループ「元気かい」

## 活動内容

島原市内の各7地区で自主的に集まっている体操グループです。公民館などでそれぞれ月2回程度の活動を行っています。

- ・健康チェック
- ・まだまだガマダス体操
- ・レクリエーション
- ・おしゃべり
- ・北国の春体操 等



## 対象

65歳以上の方

## 他の事業との違い・独自のメリット

リーダーさんを中心にみんなで一緒に体操し、仲間と楽しく語り合いながら介護予防に取り組んでいます。体操だけではなく、介護予防・フレイル予防に関する出前講座や、地区によってはレクリエーションや笑いヨガなどがあり、楽しく仲間作りができます。

年に1回、理学療法士による体力測定があります。

## 時間・場所

場 所	日 程	時 間
安中公民館	第2金曜日（休止中）	13時30分～15時
白山公民館	毎週火曜日	13時15分～15時
霊丘公民館	第1・3月曜日	13時30分～15時
森岳公民館	第2・4火曜日	13時30分～15時
杉谷公民館	第4水曜日 ※転倒予防体操サークルと合同	13時30分～15時
三会公民館	第1・3火曜日 ※第3火曜日は転倒予防体操サークルと合同	13時30分～15時
有明保健センター	第2・4木曜日 ※第4木曜日は転倒予防体操サークルと合同	13時30分～15時

## 問い合わせ先

島原市地域包括支援センター（島原市萩原一丁目1230番地 島原市医師会館内）  
電話65-5110

# 介護予防ボランティア連絡会「楽らく会」

## 活動内容

自身の健康づくりと、ちょっとしたお手伝いなど、ボランティア活動をしています。

年2回程度の定例会で、介護予防に関する講話や、認知症予防のレクリエーション・音楽療法などを学んだりしています。

## 対象

市内でボランティア活動ができる方



## 他の事業との違い・独自のメリット

それぞれの地域でボランティア活動を行っておりますが、定期的に集い、互いの活動の情報交換や勉強会（介護予防や認知症予防の講話、レクリエーションの方法等）を行い、ボランティア同士の集いの場になっています。

## 時間・場所

定例会：年2回程度  
楽らく会だよりにてお知らせ

場 所：島原市医師会館 講堂

## 問い合わせ先

島原市地域包括支援センター（萩原一丁目 1230 番地 島原市医師会館内）  
電話 65-5110

# 一般介護予防教室「貯筋教室」

## 活動内容

住み慣れた地域で、いくつになっても自分の足で歩けるように足腰を鍛えることを目的として、各地区において毎週1回実施しています。

運動を習慣にして健康増進を図り、介護が必要ない体づくりをしています。



## 対象

65歳以上の方

(※要介護1～5の認定をお持ちの方、医師から運動をすることを止められている方を除く)

## 他の事業との違い・独自のメリット

毎週1回実施しています。(参加費無料)

運動、認知症予防、レクリエーション等を介護予防運動指導員などが指導します。

## 時間・場所

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前		安中公民館 9時45分	三会公民館 9時45分	有明公民館 9時45分	森岳公民館 9時45分
午後			霊丘公民館 (コグニサイズ) ①13時30分 ②14時45分	白山公民館 ①13時30分 ②14時45分	杉谷公民館 13時45分

## 問い合わせ先

島原地域広域市町村圏組合受託事業

株式会社 アグリ・フィットネス 電話0957-60-4771

(受付時間 9時30分～21時00分 定休日：日曜日)



## 2. 支援人材リスト

各地区で実施されている、ふれあいサロンや介護予防教室などの活動を支援する団体・個人をまとめました。出前講座、歌や演奏の披露などたくさんの方々が紹介されています。



## 高齢者ふれあいサロン 支援人材リスト



ふれあいサロンや地域の催しで活動の支援をする団体や個人の方々をまとめました。  
支援内容も改良を重ねバージョンアップしています。  
支援を希望される場合は、問い合わせ先または島原市社協へご連絡ください。  
(敬称は略させていただきます。)

### 〔体験できる活動〕

No.	講師名	活動内容	備考
1	スマイル	クラフトひもを用いたカゴや小物の手芸品作りを行っています。サロンにおいて簡単なクラフト作成の指導・お手伝いを行います。  問い合わせ先：指導担当 林田 薫 電話：090-1517-3352	※要費用 一人あたり 300円程度
2	光永 末美	いやしのお花 一輪挿し ～お花に興味のある方～  問い合わせ先：島原市社会福祉協議会 電話：0957-63-3855	※要相談 (100円程度)
3	玉響庵 (たまゆらあん)	ハーブやアロマの生活や健康に役立つ使い方についての講座やワークショップを実施しています。 ※香りと認知症の話、感染症予防とハーブ・アロマ等  問い合わせ先：代表者 末永信子 電話：090-4482-6894	講座のみは無料、 クラフト希望の場合は材料代(1名分300円)のみいただきます

### 〔見て・聴いて楽しむ活動〕

No.	講師名	活動内容	備考
4	がまだすねえちゃんず	高齢者の方々に色々な踊りをご披露し、楽しんでいただきたいと思ひます。  問い合わせ先：島原市社会福祉協議会 電話：0957-63-3855	無料 午後からの活動とさせていただきます
5	木漏日奏会 (こもればそうかい)	オカリナ・フルートの演奏で昔ながらの童謡など、高齢者の方がなじみのある曲を中心に披露します。  問い合わせ先：島原市社会福祉協議会 電話：0957-63-3855	無料
6	三波 春子	唄や楽しいお話を披露します。  問い合わせ先：島原市社会福祉協議会 電話：0957-63-3855	無料

## 〔からだを動かす活動〕

No.	講師名	活動内容	備考
7	長崎笑いヨガ倶楽部	笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操。認知症予防や風邪などの感染症予防にも。 問い合わせ先：島原市社会福祉協議会 電話：0957-63-3855	要相談 (お気持ち程度)
8	SMILE YOGA	「介護予防」の分野で役に立つヨガ教室です。安全に楽しみながらヨガを取り入れQOL(生活の質)の向上につなげていきます。 問い合わせ先：SMILE YOGA 伊藤 電話：090-7455-5002	30分：3,000円 60分：5,000円
9	島原市社会福祉協議会	みんなで楽しめるレクリエーションを行います。 問い合わせ先：島原市社会福祉協議会 電話：0957-63-3855	無料
10	島原地域広域市町村圏組合 介護保険課	リハビリ専門職、管理栄養士(栄養士)、歯科衛生士、薬剤師が運動の指導や助言を行います。 対象者 ①介護予防等を行う65歳以上の方で構成されている団体(自主活動グループ、サロン等) ②介護保険サービス事業所 ③ケアマネージャーへの支援  詳しくは、お問い合わせください。 問い合わせ先：島原地域広域市町村圏組合 電話：0957-61-9102	無料

## 〔学ぶ活動〕

No.	講師名	活動内容	備考
11	島原市地域包括支援センター	①健康・介護予防に関する講座 健康や介護予防について伝えています。 ②消費者被害防止に関する講座 消費者被害の最新情報や、寸劇を通して詐欺にだまされないコツを伝えています。 ③見守りネットワーク講座 島原市高齢者等見守りネットワーク協議会の紹介や、寸劇を通して見守りのポイントを伝えています。 ④スマホ講座 スマートフォンの使い方についてゲームなどを通して体験してもらいます。  問い合わせ先：島原市地域包括支援センター 電話：0957-65-5110	無料



No.	講師名	活動内容	備考
12	認知症サポーター養成講座	認知症や対応方法等について伝えています。寸劇等を通じて認知症の症状と接し方について考えます。(所要時間：60～90分) 問い合わせ先：島原市地域包括支援センター 電話：0957-65-5110	無料 5人以上お集まりいただければ出張します。
13	島原市在宅医療・介護相談センター	①在宅医療・介護について 住み慣れた地域で安心して自分らしい生活を続けるために、在宅医療・介護についての出前講座をしています。 ②終活に関する講話 (看取り・ACP・終活ノートについて) 「終活」聞いたことありますか？ これからの人生をよりよく生きるために “人生の最期を迎える時”のことを考えてみませんか？ ご希望の方には「終活ノート」を無料で配付します。 ③「もしバナゲーム」 もしもの時を想定して自らの価値観を考え、みんなでお話し合います。 問い合わせ先：島原市在宅医療・介護相談センター (島原市地域包括支援センター内) 電話：0957-65-5110	無料
14	島原市保健センター	①保健師、看護師 健康相談や健康チェックを行います。 ②理学療法士 健康講話や運動のコツなどの指導を行います。 ③歯科衛生士 お口の健康について講話、口腔体操、口腔ケア・ブラッシング指導等を行います。 ④レクリエーション講師 認知症予防のための体操や運動、レクリエーション等を行います。 ⑤栄養士 バランスよい食事の摂り方について栄養講話を行います。 ⑥食生活改善推進委員 食生活についての講話、相談に応じておやつ提供等を行います。 問い合わせ先：島原市保健センター 電話：0957-64-7713	無料
15	島原市役所	出前講座を実施しています。 行政の仕事、まちづくり、福祉、健康、教育など市職員が出向いて、講座を実施します。 受講したいメニューを選び、希望日の20日前までに、申込書を提出してください。 問い合わせ先：社会教育課 電話：0957-68-5473	無料

No.	講師名	活動内容	備考
16	島原消防署	<p>消防職員による出前講座を実施しています。災害（火災）に対する備えや対策、発生した場合の対応などについて住民の皆さんのご要望に応じて地域に出向き講話や研修（救急法、消火器取り扱い方法など）を行います。</p> <p>問い合わせ先：島原消防署 電話：0957-62-0119</p>	無料
17	島原市交通安全協会	<p>交通安全についての講話</p> <p>問い合わせ先：島原市社会福祉協議会 電話：0957-63-3855</p>	無料
18	島原市権利擁護センター	<p>成年後見制度について出前講座を実施します。自分らしい生活を送るために成年後見人が何をしてくれるのか、成年後見制度を使うとどのようなことが変わるのか等を分かりやすく説明します。</p> <p>（成年後見制度は、判断能力が十分でない方が不利益を被らないように家庭裁判所に申し立てをして、援助してくれる人を付けてもらう制度です）</p> <p>問い合わせ先：島原市権利擁護センター （島原市社会福祉協議会内） 電話：0957-63-3855</p>	無料



# 3.貸出用具リスト

ふれあいサロンなどで活用できる用具をまとめました。



## 貸出用具リスト



社協や保健センターでは、「高齢者ふれあいサロン」で活用できる用具の貸出をしています。用具を使って楽しいサロンをしてみましよう。（事前の予約が必要となります。）


No.	写真	用具説明	貸出場所
1		電子ピアノ スタンド、フットペダル付	社協
2		握力計 50kgまで計測できます	社協
3		ボッチャー式  ※ジャックボール（白球）に赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを、投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競うゲームです。	社協
4		シャッフルゴルフ 専用パット、ボール10個、 スティック2本  ※いびつなボールをパッドに書いてある点数を目指して打つゲームです	社協 (有明支所)

No.	写真	用具説明	貸出場所
5		<p>玉入れ カゴ2つ、お手玉2組</p>	<p>社協 (有明支所)</p>
6		<p>輪投げ 土台1台、輪8ヶ</p>	<p>社協 (有明支所)</p>
7		<p>輪投げ 土台1台、輪9ヶ</p>	<p>保健 センター</p>
8		<p>スカットボール 土台1台、ボール6個、 スティック6本</p> <p>※ボールを離れた場所から打って、台の得点穴に入れて点数を競うゲーム</p>	<p>保健 センター</p>
9		<p>ソフトバレーボール</p>	<p>保健 センター</p>

No.	写真	用具説明	貸出場所
10		<p>ボーリング ピン10本、ボール5個</p>	<p>保健 センター</p>
11		<p>ニチレクボール 青玉5個、赤玉6個、黄玉1個</p> <p>※黄色い球に向かい、2チームがそれぞれ赤と青のボールを投げ合い、より近づけることによって得点を競うゲーム。</p>	<p>保健 センター</p>
12		<p>ゴム射的セット 的1台、輪ゴム銃1丁</p>	<p>保健 センター</p>
13		<p>かるた類</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・思い出かるた</li> <li>・リハビリ健康かるた</li> <li>・健康生活かるた</li> <li>・食育かるた</li> <li>・長寿かるた</li> <li>・消費者被害防止かるた</li> </ul>	<p>保健 センター</p>
14		<p>ゲートボール一式</p>	<p>保健 センター</p>

No.	写真	用具説明	貸出場所
15		ダイヤモンドゲーム	保健センター
16		点鳥ルーレット	保健センター
17		楽器セット タンバリン、鈴、カスタネット	保健センター
18		楽器 オーシャンドラム、木琴	保健センター
19		バグゴセット 傾斜ボード2台 ビーンバッグ（青4個・赤4個） ※お手玉のようなビーンバッグを傾斜ボードに投げ、点数を競うゲーム	保健センター



No.	写真	用具説明	貸出場所
20		<p>スリットカーリング</p> <p>※赤チーム、青チームに別れ交互に的に向かってストーンを滑らせます。各チーム5投ずつ滑らせ、最終的にストーンが的の中心近くにあるチームの勝ちです。</p>	<p>保健センター</p>

## 予約・問合せ

○社協（島原市社会福祉協議会）

☎0957-63-3855

島原市霊南一丁目17番地（島原市福祉センター内）

○保健センター（島原市保健センター）

☎0957-64-7713

島原市霊南二丁目45番地





## 高齢者いきいき活動の手引き

〔編集〕

島原市保健センター

島原地域広域市町村圏組合介護保険課

島原市地域包括支援センター

島原市社会福祉協議会

〔発行〕

社会福祉法人 島原市社会福祉協議会

〒855-0812 長崎県島原市霊南一丁目17番地

電話 0957-63-3855

メールアドレス [info@shimabara-shakyo.or.jp](mailto:info@shimabara-shakyo.or.jp)

〔発行日〕

初版 平成30年10月25日

第8版 令和6年10月

