

西之表市

交流の場

「よろ〜て」「たのしく」
「愛をもって」「つなぐ」

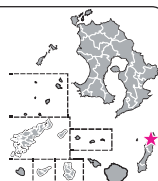
かいご ぼう

介護予防サポーターの会 よつば

総人口 14,708人
高齢化率 38.1%
(令和2年国勢調査)



- (1) 活動地域
西之表市内
- (2) 活動開始時期
平成28年11月
- (3) 会員
16人(令和6年3月現在)



1 活動内容

市が実施する以下の「介護予防の取り組み」への支援・協力(市の要請に応じて)

◎ 脳の健康教室、口腔体操

- 内容:健康教室の司会・進行、参加者のサポート、口腔体操の普及啓発

◎ 地域サロン

- 内容:元気アップ体操のサポート、レクリエーションの実施

◎ サロンの立ち上げサポート

- 内容:サロン立ち上げ者への支援・協力(行政と地域キーパーソンとの連携)

◎ 地域の高齢者の生活支援サポート

- 内容:認知症カフェでの話し相手及び見守り活動、レクリエーションのサポート



2 活動までの経緯

西之表市は、高齢化率が県内で真ん中あたりの順位で、高齢者が増加傾向にある地域であるため、介護予防に取り組むことにより、高齢者の日常生活の充実や生きがいにつながるようなボランティアグループとして活動ができないかと話し合った。

平成28年11月に「介護予防サポーターの会 よつば」を結成し、介護予防の取組への協力等を行っている。

地域の皆さんの笑顔に出会えることが私たちの活動のエネルギー源です！



3 これまでの活動

(1) 工夫していること

- 会の名称
「よろ〜て」「たのしく」「愛をもって」「つなぐ」という4つのスローガンから、四つ葉のクローバーをイメージして命名した。

※「よろ〜て」とは「みんなで集まって」という意味の方言

○ 定例会の実施

2か月に1回定例会を開催し、会員間で日頃の活動報告を行っている。

○ 関係団体等との連携

市からの情報提供に基づいてサロン立ち上げのサポートを行うことにより、サロン立ち上げ後の情報共有などに生かされている。



(2) 苦労していること

- 会員の確保
設立当初42人の会員がいたが、現在は16人で、会への参加会員が固定化していることから、今後、新しい会員の確保のためにも行政へボランティア養成講座開催の要望を上げている。

(3) 活動の成果

- 依頼のリピーター
サロンの立ち上げをサポートにしたことで、その後のサロン活動のサポートも依頼されるようになった。
- 活動意欲の醸成
利用者等の喜ぶ顔を見ると嬉しく、会員の活動意欲も高まっている。

4 今後の抱負

市が実施する介護予防の取組への協力を充実した内容で提供できるよう今後も維持していきたい。

中種子町

見守り・交流の場

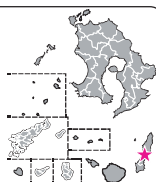
べっぴんさん

明るく・楽しく・元気よく！

総人口 7,539人
高齢化率 39.4%
(令和2年国勢調査)



- (1) 活動地域
伏之前集落
- (2) 活動開始時期
令和4年4月
- (3) 会員
6人(令和6年3月現在)



1 活動内容

- (1) 「健康体操」の実施
 - 実施日：週1回(火曜日)
 - 班体制：2名1組
 - 場 所：独居高齢者宅
- (2) 「見守り活動」の実施
 - 実施日：月1回(火曜日・不定期)
 - 班体制：2名1組
 - 場 所：独居高齢者宅
- (3) 「サロン」の実施(「見守り活動」終了後)
 - 実施日：月1回(火曜日・不定期)
 - 場 所：集落公民館
 - 内 容：お茶会をして会員や集落の情報共有を図る。



2 活動までの経緯

伏之前集落は独居高齢者が多い地域であることから、健康体操や独居高齢者の見守り活動ができないかと集落の会合等で話し合うようになった。

令和4年4月にサロンを設立して、現在では自治会の協力・連携もあり、地域から活動に対する理解も得られている。

訪問した時の「今月も来てくれたか～」の言葉がうれしくて、こちらも元気をもらっています。時間も忘れて話が盛り上がり、毎月お互いに見守り、見守られながら、楽しい時間を過ごしています。



3 これまでの活動

- (1) 工夫していること
 - サロンの名称
サロンの会員が男性より女性が多いことから「べっぴんさん」とした。
 - 複数人での対応
独居高齢者が安心して不安なく話ができるように、訪問する際は、複数人で対応したり高齢者宅の近くに住民が訪問するようにしている。
 - 会員が楽しむ
会員の意見を聞きながら、会員自身が楽しむことを大事にゆるやかに活動を行っている。
 - 他団体等との協働活動
他の集落のサークルと一緒にバス遠足ができないか提案し、実現に向けて調整している。
 - 見守り活動等
独居高齢者宅に会員が訪問した際に、他の会員がその独居高齢者宅に集まって訪問型サロンとなるような対応も行っている。
- (2) 苦労していること
会員数が少ないので、新しいメニューを実施することができない。
- (3) 活動の成果
 - 会員が話し相手・安否確認の場
独居高齢者宅に訪問することにより、「次はいつ来ますか。」とか「ありがとうございます。」と声をかけていただける。また、訪問する会員が信頼されるようになり、見守り活動で話し相手や安否確認も含めて実施できるようになった。
 - 会員の活動意欲の醸成
活動することで高齢者から感謝されたり、喜ぶ顔を見る事ができるので、活動意欲が更に高まっている。



4 今後の抱負

健康体操や独居高齢者の見守り活動を着実に継続していけるよう、話し相手をしていながら、日々の生活状況を聞き、困りごとは行政・社協に今後もつないでいきたい。

南種子町

サロンコスモス

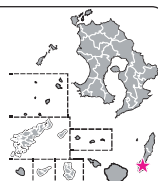
見守り・交流の場

一人で寂しくしないで、
私達とお話ししましょう！

総人口 5,445人
高齢化率 36.1%
(令和2年国勢調査)



- (1) 活動地域
茎永地区
- (2) 活動開始時期
令和2年10月
- (3) 会員
8人(令和6年3月現在)



1 活動内容

- (1) 「独居高齢者の見守り」の実施
 - 実施日：月2回(土・日曜日・不定期)
 - 班体制：3人ずつ2班
 - 時 間：1時間程度
 - 内 容：独居高齢者宅を訪問し、玄関回り等の簡単な清掃を行ったり、話し相手をしながら、日々の生活状況を聞き、困りごと等を民生委員を通して行政につなぐ。
 - 手 順
 - ① 毎月1回集会を行い、次に訪問する場所を決める。
 - ② 要望があれば、台所回りの清掃等も対応する。
 - ③ 次の集会の時に報告し合い、高齢者の現状を把握する。
 - ④ 会員の中に民生委員がいるので、必要に応じて行政や社協へ連絡や報告を行う。



- (2) 「サロン」の実施
地区の公民館で、年2回(夏・冬・不定期)サロンに招待し日頃会えない人達と食事をしながら、昔話をして楽しんでもらう。

2 活動までの経緯

茎永地区は、町内でも独居高齢者が多い地域であるが、全体的にまとまりのある地域であったため、町内の独居高齢者に簡単なお手伝い等ができないかと茎永地区の町民が話し合いを始めた事をきっかけにサロンを設立した。

一人暮らしの高齢者や外出が難しい方に、楽しい場づくりとして、新米祭りを開催しました。久しぶりに会えて、会話が弾み喜んでくれた事が、私達の励みになっています。この支援の輪を繋げていける様、頑張りたいと思います。



3 これまでの活動

- (1) 工夫していること
 - サロンの名称
コスモスの花はきれいというイメージがあり、大きく花開くサロンとなればと考えた。
 - 独居高齢者宅での会員のルール
 - ・ 訪問をする時は、ペットボトルのお茶を持参し、高齢者にお茶等の準備の負担をかけないこと。
 - ・ 家の中にはなるべく上がり込まず、玄関先で話をする。
 - 世代間交流活動
今年度から夏休みに小学生や幼児を対象にお招き会(子ども食堂)を開催し、一緒に食事をするようにしている。
 - サロン活動の充実
独居高齢者を対象に花見、島内一周、コスモス見学を計画・実施して心が和むようにしている。
 - 関係団体等との協働活動
自治会や子ども会、民生委員・児童委員と、お招き会(子ども食堂)、クリスマス会などの協働活動で効率的に活動を推進している。
- (2) 苦労していること
会員の高齢化
- (3) 活動の成果
 - 高齢者からの信頼・安否確認の場
定期的に訪問することで、島外に住む家族よりも信頼してくれる高齢者がいる。また、訪問時に高齢者が食べ物を喉に詰まらせたことがあり、背中をさすったり水を飲ませ、事なきを得たこともある。
 - 会員の活動意欲の醸成
最初の訪問時は高齢者が受け入れてくれるか心配だったが、回を重ねるごとに喜ぶ高齢者の顔を見ると嬉しく、活動意欲も高まっている。



4 今後の抱負

地域探訪等の機会を利用して地域の方々にサロン活動を周知していきたい。

屋久島町

こうれいしゃこうりゅう

うち

高齢者交流サロン いくばぁのお家

交流の場

毎週自力でここまで歩いて来てもらうだけで十分！
声を出して笑ってみんなでおしゃべり。それ以上の
ことは何も望みません！

総人口 11,858人
高齢化率 36.4%
(令和2年国勢調査)



- (1) 活動地域
屋久島町中間地区
- (2) 活動開始時期
平成29年4月
- (3) 会員
15人(令和6年3月現在)



1 活動内容

「サロン」の実施

- 実施日：週1回(毎週木曜日)
- 参加者：15人前後
(当日参加できる利用者も含む。)
- 時 間：13:00~15:00
- 場 所：食堂「つわの花」(いくばぁのお家内)
- 内 容：
 - ・ カレンダーの塗り絵
 - ・ 防災についての講話
(消防団に講師を依頼)
 - ・ おしゃべり
 - ・ お茶タイム
 - ・ 夕食のお惣菜販売
 - ・ ワンコインランチ会(月1回)など



2 活動までの経緯

中間地区は、小さな集落で商店が1軒もないため、区公民館で食事の提供等を行っていたが、対象者を高齢者に限定していたことに対して様々な意見があり、それ以降食事の提供を控えた。

平成28年4月に地域住民の「いくさん」が持家を開放してくれたことで、実施拠点を移し、利用対象者(高齢者)への食事等の提供を継続することができるようになった。

平成29年4月にサロンを設立。保健所の許可を取り、現在の活動につながっている。

利用者さんたちが自力で「いくばぁのお家」
に集まって食事等をして喜んでいることに、
会員は活動の力をもらっています。



3 これまでの活動

- (1) 工夫していること
 - サロン名の由来
いくさん(愛称)の持家を開放して食事等の提供を始めたことから命名した。
 - サロン活動の充実
多種多様な活動(昔の歌の歌唱やおとぎ話の音読など)に取り組んでいる。
 - 見守り活動等
「いくばぁのお家」に来られた時に声かけ等を行い、利用者の体調等を確認している。
- (2) 苦労していること
 - ・ 歌唱や体操などの活動を好まない利用者もいるので、参加者みんなが無理なく楽しめるような内容をみんなで考えている。
 - ・ ボランティア会員を増やすことは今後の課題である。60代でボランティア登録をしている人もいるが、どうしても仕事優先となってしまうことが多い。仕事に行っていない人への呼びかけや参加を重点的に促したい。
- (3) 活動の成果
 - サロンによる効果
参加者同士が話し相手となり、お互い気に掛け合うことで、顔色や声の張りがよくなった等の効果が表れていると実感している。
 - 会員の活動意欲の醸成
高齢者の喜ぶ顔を見ると嬉しく、多くの高齢者が家から外に出るようになると会員の活動意欲にもつながっている。



4 今後の抱負

現状を維持しながら、高齢者(利用者)の喜ぶ顔を見続けていきたい。