

諫早市

P2~20

ハピネス
 中尾町介護予防生活支援協議会
 なかよし会
 天神みどり会
 早見のズンドコ節
 小野楠会
 西諫早地区「真っ白enjoyoyクラブ」
 多良見町大草あつまろう会
 青葉台木曜会
 釜コスモス会
 フレイル予防自主グループ
 伊木力地区 寄ろう会
 久山台移動販売後のランチ会
 有喜地区 若返りクラブ
 赤崎地区 ニコニコ会
 富地戸 若返り体操サークル
 西尾の集い
 神津倉の集い
 佐古谷こすもす会

【*新規】

平戸市

P21

田平山内地区(通いと共食の場) 【*新規】

市町における生活支援体制取組状況 (ハピネス：諫早市福田町)

課名：諫早市中央部地域包括支援センター
担当：生活支援コーディネーター 岩田
連絡先：0957-27-0730

内容

介護予防

北諫早小学校区の福田町では、市の介護予防教室を活用して、若返り体操の自主サークルを立ち上げ、介護予防と見守りの場として活動をしている。

背景

- 北諫早中学校区では、介護予防と生活支援の語らん場（第2層協議体）を平成29年度から開催し、地域に合った介護予防や支え合いについて話し合いを行なっている。
- 語らん場の中で福田町は、「地域が広く、人口・班も多い。高齢者の見守りは他町と同じ方法が難しい。」と福田町に合った助け合い活動はどんなものなのか悩んでいた。

実施までの流れ

《語らん場での意見》 (民生委員)

- 民生委員の仕事だけで手一杯。新たな取り組みを始める余裕はない。
- (老人クラブ会長)
- 老人クラブ定例会に参加する会員をもっと増やしたい。
- 定例会会場(2階)に登れなくなって、定例会参加が難しくなった人がいるようだ。

提案

《語らん場》

「今できることは何だろう？」
⇒「福田町は介護予防から取り組みを広げて行こう！」
(包括より提案)
「市の介護予防教室を活用しませんか？」
老人クラブ会員の介護予防と
民生委員の見守り活動ができるのでは？」

見守り 介護予防

《自主サークル「ハピネス」として活動開始！！》

- 自主サークル立ち上げへ向けて活動支援事業を活用
- 準備～片付けまで自分達でできるように講師より指導を受け、ついに自主サークルとして立ち上がり活動を開始！

市の活動支援事業を活用

教室に定期的に生活支援コーディネーターが訪問
(第2層SC)「半年後には別の教室に変更するため、今後参加者だけで続けることはできそうですか？」
(老人クラブ会長・民生委員)「若返り体操を続けたい！でも自分達だけでできるかな…？」

介護予防教室開催

《福田町公民館で市の介護予防教室を開催するために》
包括職員や生活支援コーディネーターと随時相談をしながら勧める

- 老人クラブ会長⇒自治会長 公民館使用を相談
- 民生委員⇒見守り対象者 教室参加を勧める
- (老人クラブ定例会にて)
老人クラブ会長、包括職員⇒会員 教室参加を勧める

準備 開始

現在も活動継続中！
参加者同士の連絡はLINE
グループを活用！

ポイント

- 定期的に参加者と包括職員が話し合う場を設けた。
- 「今後も体操をする場を継続したい！」という参加者の気持ちを確認しながら進めた。

【今後】

- ハピネスの活動が継続できるように、定期的に情報交換を継続。
- 町内の他の自治公民館にも広げ、福田町公民館に行けない高齢者のために、町内の他の自治公民館にも広げることを検討中。

市町における生活支援体制取組状況 (中尾町介護予防生活支援協議会：諫早市中尾町)

課名：諫早市北部地域包括支援センター
担当：田浦
連絡先：0957-25-7030

内容

協議体

中尾町に介護予防生活支援協議会が設立され、介護予防と生活支援の取り組みが行われている。
1回/月役員会を開催し、活動状況の共有や課題があれば、改善のための手立てを検討されている。

背景

平成28年から諫早市の第二層の協議体「語らん場」の中で、中尾町の住民が地域の支えい活動の必要性を感じられた。
平成30年12月に「中尾町介護予防生活支援協議会」を立ち上げられた。中尾町自治会の補助的組織として運営されているが、自治会活動や民生委員との連携について試行錯誤しながら活動されている。

実施までの流れ

平成28年から、諫早市の第二層の協議体「語らん場」が始まった。そこで、2025年に向けた課題の共有や、地域の支え合い活動について協議した。

1



相談

平成30年6月
・実態把握アンケート
・生活支援について先進事例とのマッチング

第2層SC



平成30年10月
協議会設立準備委員会
設立

2



情報共有

元気な高齢者を増やすため、令和元年5月「健康体操教室」を開始された。
令和2年11月虚弱な方にも参加しやすい「いきいき健康体操教室」を開始された。

4

自治会で行っていた下校時の見守りに加え、協議会で、「子ども見守りパトロール」を行われている



介護予防

平成30年12月
「中尾町介護予防生活支援協議会」設立
・介護予防班、生活支援班に分かれて活動開始
・毎月1回役員会を開催し、議事録は自治会役員会でも共有

3



アンケートの結果から、支援する方も取り組みやすい「ゴミ出し支援」が行われている。

生活支援



市町における生活支援体制取組状況 (なかよし会：諫早市中通町)

課名：諫早市南部地域包括支援センター
担当：坂田 ちひろ
連絡先：0957-35-2887

内容

介護予防

地域に根付いた中通町公民館を利用し、地域のみなさんが楽しみながら話して動いて元気になる場づくりに取り組んでいます。

背景

中通町ではコロナ禍で休止となっていたふれあいサロンが数年ぶりに再開。久しぶりに集まり活動できる喜びを感じていた頃、市のフレイル予防教室が中通町公民館で開催となり、サロン参加者が教室にも参加。そこから活動発足への動きが生まれ、自分たちで自分たちのための介護予防活動を目的として活動発足となりました。

ポイント

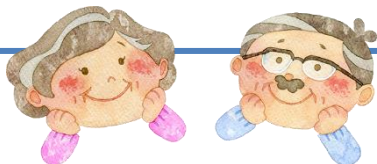
実施までの流れ

《R5年4月～R6年3月までフレイル予防教室開催》
脳トレ・筋トレ・ロトレ・手ばかり栄養の4種類を
専門職の指導を受けながら2～3か月交替で実施!!
4月に1年間のテーマを『楽しく元気で笑って、
みんな仲良く健康で!』に決め取り組み始めました。

保健師と生活支援コーディネーターが教室を
訪問した際、参加者が意欲的・前向きに頑張
る姿を確認!

そして、休憩中に参加者へ個別アンケートを
実施。「楽しか!」「みんなと顔を合わせる
機会が増えるのは嬉しいよね!」との声も。
自主化を目指して自治会長や民生委員、参加
者と一緒に協議を行いました。

「これまで使用してきた媒体があれば自分た
ちでもやっていけそうだよね。」「DVDがあれば
できそう。」



R6年4月からいよいよ『なかよし会』を発足!
月に1回集まって、市配布の介護予防DVDを参考に筋トレ
や脳トレに取り組んだり、民生委員さんを中心にタオル
体操や竹踏み、ボールを使ったレクリエーションなどに
取り組んでいます。



前年度までにフレイル予防教室から自主化
した他の自主グループの動画を視聴し、
イメージしてもらいました。
これから頑張るにあたり、教室のテーマに
ある『みんな仲良く』から『なかよし会』
と名づけられました。

教室の途中では
「サロンでも体操し
てるからサロンだけ
でもいいかも。」と
のご意見も。
そんな中で、筋トレ
を担当した専門職か
らの「外出機会を
設けるためにサロン
と別でフレイル予防
の集まりを続けてみ
てはどうですか?」
との助言が決め手
になり、自主化する
こととなりました。



市町における生活支援体制取組状況 (天神みどり会：諫早市天神町)

課名：諫早市南部地域包括支援センター
担当：坂田 ちひろ
連絡先：0957-35-2887

内容

介護予防と集いの場

有喜地区の天神町(高齢化率32.3%) 住民が集いの場や介護予防の取り組みの必要性を理解され、介護予防を取り入れたサロンを立ち上げた。

背景

天神町は有喜地区の北西に位置し縦長の地形で山や田畑に囲まれた地区で農業に従事している方が多い。高齢になると膝や腰の疾患や地形の関係もあり公民館まで行けない人が多く見られます。17年程前に介護予防のサークルが移動問題等で中止となつてからは、老人会やサロンなどの集いの場がなかった。地域ケア個別会議から地域ケア圏域会議を開催後、天神地区語らん場にて介護予防を目的にしたサロンが立ち上がった。

実施までの流れ

天神町のSさんは物忘れや足腰の弱りを感じてサービスCに参加しました。「卒業後も地域のみinnと習った体操を続けたい」との強い気持ちはあるが、「自分たちだけでは地域の方に声をかけたり、会を継続するのは不安がある」ことを自治会長に相談

地域ケア個別会議

- ・サービスC卒業生6名、担当理学療法士、高齢介護課等参加
- ・健康観の向上、地域活動の継続、介護予防の必要性の再認識
- ・「介護予防を目的とした活動を天神地区の住民に広めたい」
- ・サロンを立ち上げよう

- ・自治会長、民生委員、サロン参加希望者17名が参加
- ・2025年問題、サロン発足の目的共有、ボランティアの役割、移動手段、活動内容について

天神みどり会 発足



参加者 大募集
お手伝いボランティア さんも大募集中!

諫早市介護予防プログラム(DVD)を利用してサロンの前にみんなで体操しよう!!

地域ケア圏域会議

- ・サービスC利用者6名、自治会長や民生委員等の地域住民、圏域内の作業療法士、市社会福祉協議会、高齢介護課等参加
- ・地域課題：地域で介護予防に取り組みたいが、地域の中に交流の場がない。

ポイント

- ・集いの場や介護予防の必要性を地域に理解してもらう。
- ・サービスCを提供した専門職の継続的な動機付けと終了後の支援。
- ・移動については住民同士のボランティアで送迎をすることとなったが、事故時の補償などの課題が残っている。今後、地域の福祉施設などの協力で移送ボランティアなどが利用できないか相談予定。

ミニ語らん場

市町における生活支援体制取組状況 (早見のズンドコ節：諫早市早見町)

課名：諫早市南部地域包括支援センター
 担当：坂田 ちひろ
 連絡先：0957-35-2887

内容

介護予防

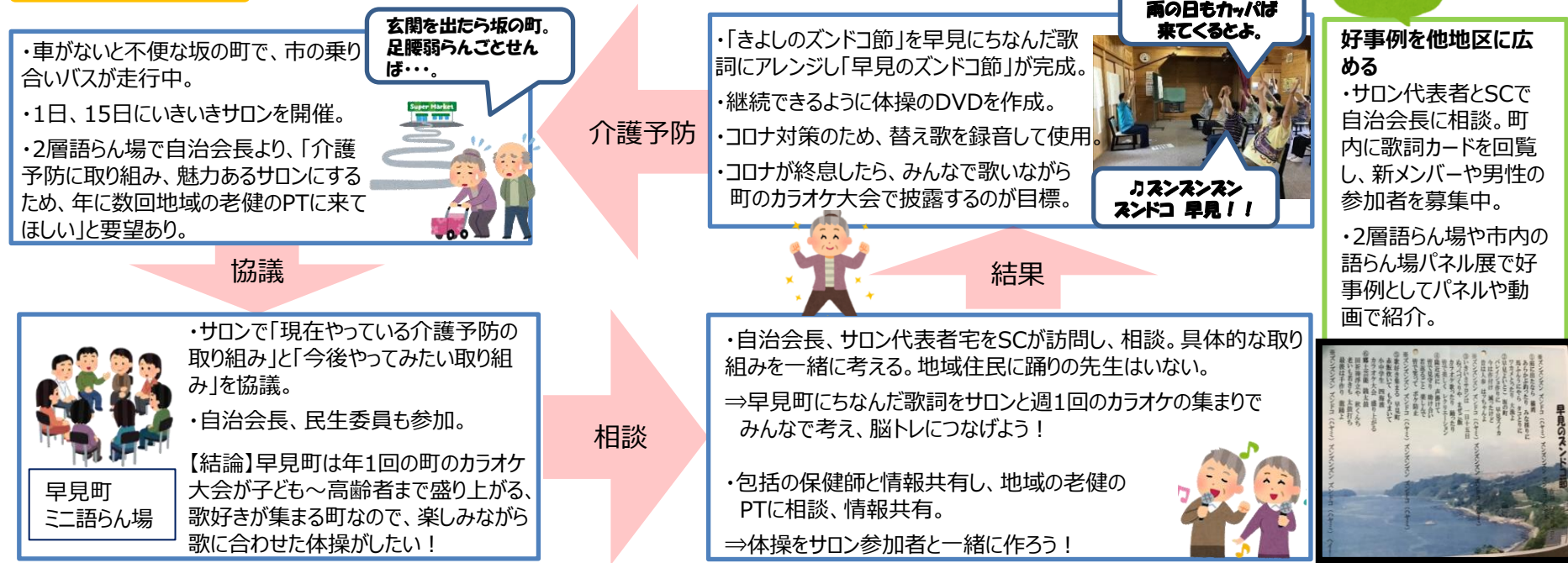
有喜地区の早見町（高齢化率46%）でミニ語らん場（3層協議体）を開催し、介護予防について協議。
 歌好き集まる早見町では住民が一丸となって替え歌を考え、地域の専門職の力を借りながら『早見のズンドコ節体操』を完成。
 「元気で長生きせんば！」と楽しみながら介護予防に取り組んでいる。

背景

- ・有喜地区は市内でも高齢化率が高い地区（40%）。H29年～開催している『有喜地区介護予防と生活支援の語らん場』（2層協議体）では2025年問題への対策として「見守り」と「介護予防」の取り組みを協議中。
- ・有喜第一町の取り組み（老人会でフラダンスに取り組み、介護予防や助け合い、地域の結束力に繋がっている）を参考に「しゃれて踊って若返り」をキャッチフレーズに各町異なる内容の踊りや体操に取り組み、発表の場を作ることを検討中。



実施までの流れ



市町における生活支援体制取組状況 (小野楠会：諫早市小野町)

課名：諫早市南部地域包括支援センター
担当：坂田 ちひろ
連絡先：0957-35-2887

内容

介護予防

地域に根付いた小野公民館を利用し、地域みんなが楽しみながら話して動いて元気になる場づくりに取り組んでいます。

背景

- ・市のフレイル予防教室参加者が、一年間の活動を終わらせるのは『もったいない』と思っていたその頃、市の介護予防と生活支援の地域づくりフォーラムに参加。そこから活動発足への動きが生まれ、自分たちで自分たちのための介護予防活動を目的として活動発足！

実施までの流れ



保健師と生活支援コーディネーターが市のフレイル予防教室を訪問した際、参加者が意欲的・前向きに頑張っていることを確認！

「来てみたら楽しかよ〜」

「やっぱり自分の為やもんね」の声。

私たちが若い頃は婦人会などを通してバレーの練習や飲み会食事会など賑やかに地域の集まりがあった。

「最近は集まり事もなく寂しいなあ」

「せっかく1年続けてきたのに、これで終わりになるなんて寂しい」

の声が聞かれ、市の介護予防と生活支援の地域づくりフォーラムへの参加声掛け。

R5年4月から小野楠会を発足！

月に1回：1時間30分

市配布の介護予防DVDを参考に筋トレ・脳トレした後はお喋り休憩でお口のトレーニング！

第二部は、のんこの皿踊りで閉めたり、歌声喫茶の歌を楽しんで終わるなど楠会らしい活動内容満載で継続中♪



ポイント

「もったいない」の一言がきっかけ。もともと顔見知りだからこそ、思ってる事も言いたいことも言い合えて自分たちが続けやすい活動になっている。

フォーラムでの講話やパネル展による他地区の活動で情報収集し「自分達もせっかく1年頑張ってきたからまずは集まる場を作ってみよう」と発起！保健師と生活支援コーディネーターも訪問継続。

【どんな会にしようか…】

※小野は昔から天満宮の長寿楠に守られている。

※大きな会館までは遠いけど、公民館なら近い。

※小さい頃からや嫁に来てからの繋がりが強い。

※自分たちの活動なら自分達が良いように出来る。



市町における生活支援体制取組状況 (諫早市西諫早地区：真っ白enjoyクラブ)

課名：諫早市北部地域包括支援センター
担当：田浦
連絡先：0957-25-7030

内容

集いの場 介護予防

西諫早地区にて、市のフレイル予防教室（一般介護予防事業）卒業生が、介護予防を目的に、集える場を継続して作りたいという思いで、自主活動グループを立ち上げた。

背景

- ・45年ほど前にできた新興住宅地で、1人暮らし高齢者・高齢世帯の増加、今後も高齢化が急速に見込まれる地域である。
- ・いきいきサロンや自主グループ活動の盛んな地域であるが、「誰でも気軽に集える場はいくつあってもよい」という考えの下、令和5年度フレイル予防教室の実施を機に、地域包括支援センター保健師、SCもサポートして、自主的な集いが新たに始動。

実施までの流れ

1
R5年4月～R6年3月 教室日：第1水曜日
フレイル予防教室開催（筋トレ、脳トレ、ロトレ、手ばかり栄養の介護予防プログラム）
4月教室の参加者は7名（定員枠25名）と少ないところから、徐々に人数が増えた。地域包括支援センターの保健師、SCも参加。市、教室講師と打合せしながら、参加者へ継続した介護予防取り組みの重要性を伝えたり、自主活動グループ化の意向を汲み取る。

4
【自主学习グループの認定を受け、本格始動】
R6年4月から、月1回第1水曜日に活動開始。
グループ名は「真っ白enjoyクラブ」に決定。
フレイル予防教室をきっかけに集ったメンバーではあるが、新規メンバーも加入を続け、介護予防取り組みの継続、また、別のイベントも企画しながら、交友関係を広め、深めている。



ポイント

○役割は最小限。
会計係や鍵管理当番など負担になる役割をできるだけ作らず、気軽に参加できるように、場所選定を工夫。

○試行的に活動
初年度は、保健師、2層SCが自主グループ化認可手続きや会館予約をサポート。

- 毎月第1水曜日活動
- 参加費負担なし
- 会館使用料免除
- 会館の鍵開け閉めはなし

協議・調整

第2層SC・保健師



支援

協議

楽しく集える
機会を作りたい

2
R5年10月、自主活動グループ化に向け、教室参加の11名と地域包括支援センターと一緒に話し合う場を設けた。集いの目的、集いの場所選定、活動日、会館使用料、活動内容について、話し合った。立ち上げまでの試行期間として、11月から5か月間、教室以外で月1回、集まることが決定された。

3
【試行的な活動開始】
R5年11月～R6年3月 第3水曜日に活動
自主グループ化に向けた準備期間として、毎月の教室と並行し、別日に集って体操する機会を作った。地域包括支援センターは継続してかわりながら、サポートを続けた。参加者は、最終活動月の3月に11人となり、いよいよ自主グループ登録や使用料免除を受ける手続き、具体的な活動について固めていった。

市町における生活支援体制取組状況 (諫早市多良見町：大草集まろう会)

課名：諫早市西部地域包括支援センター
担当：山田
連絡先：0957-43-3330

内容

集いの場
介護予防

諫早市多良見町大草地区では、市のフレイル予防教室（一般介護予防事業）を活用し、自主活動グループを立ち上げ、介護予防・集いの場として活動。

背景

- ・諫早市多良見西地区全体では、みかん農家が多く、仕事が忙しいので「集いの場」に抵抗があった。→集いの場が少ない。
- ・R5年度のフレイル予防教室に参加していた福祉協力員の方がその年の介護予防と生活支援の語らん場（第2層協議体）に参加し、地域の課題、生活支援・介護予防、地域の支え合いについて協議する中で、集いの場・交流の場の必要性を認識。→福祉協力員の方が代表となり、フレイル予防教室を新たな集いの場へ。
- ・R5年度 諫早市のフレイル予防教室の実施をきっかけに地域住民の自主的な集いの場創出に繋がった。

実施までの流れ

R5年4月～R6年3月 フレイル予防教室開催

年間12回（毎月1回）介護サービス事業所および職能団体から講師を迎え、“脳トレ・筋トレ・ロトレ・手ばかり栄養”の4項目について、介護予防のプログラムに取り組む。

※ 4項目をそれぞれ2～3回に分け実施。

地域の
特徴

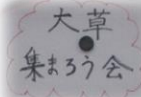
**大草地区は、住民同士の
関係性が良い！**



グループ名は

「大草集まろう会」に決定！

活動日：毎月 第4月曜日 13:30～15:00



令和5年度 フレイル予防教室が終了後も“介護予防・集いの場が必要”だという参加者の思いから、令和6年4月から自主活動開始。住民同士の誘い合いで、自主グループ化後から参加する方もいる。参加者同士は地縁の関係が強く、集まれば活発におしゃべりに花が咲く。

教室内での取り組み

- ★元気なうちからの介護予防への取り組みや集いの場を活かした介護予防の取り組みの必要性を伝える。
- ★自主グループ化した際、住民の方がどのように取り組んだら良いかを想定し、教室内で確認しながら実施。
- ★参加者の意向を確認する話し合いの時間を教室の後に設ける。



ポイント

会場予約手続き

自主グループ化した後にもフレイル予防教室で使用した会場を利用するため、利用申し込みの手続きを参加者主体で行った。
※ 年間計画書の提出も必要のため、生活支援コーディネーターと住民の方で作成し提出。

参加者の方を数名のグループに分けて、グループごとに異なる宿題に取り組み、次回の教室で先生役を担当しました。

フレイル予防教室開催時、包括支援センターから保健師と生活支援コーディネーターが参加し、参加者や講師との関係性づくり。

<関わり方>

- ◎保健師・・・参加者へ介護予防について・介護予防に向けた取り組み・介護予防の重要性を伝える。
- ◎生活支援コーディネーター・・・参加者の声を聞き、自主的な集いの場になった際の課題等の支援を行う。

市町における生活支援体制取組状況 (諫早市青葉台：青葉台木曜会)

課名：諫早市西部地域包括支援センター
担当：山田
連絡先：0957-43-3330

内容

集いの場
介護予防

諫早市青葉台では、市のフレイル予防教室（一般介護予防事業）を活用し、自主活動グループを立ち上げ、介護予防・集いの場として活動。

背景

- ・諫早市青葉台は、30～40年程前にできた住宅地。自治会活動が盛んであり、夏祭りや餅つき等の地域行事も催されており、世代間の交流も積極的に行われている。また、子育てサロンやいきいきサロン活動もある。
- ・介護予防と生活支援の語らん場（第2層協議体）にて、地域の課題、生活支援・介護予防、地域の支え合いについて協議する中で、青葉台自治会長および地域の方が高齢分野（介護予防）の集いの場・交流の場の必要性を認識。→フレイル予防教室を介護予防の集いの場へ。
- ・R5年度 諫早市のフレイル予防教室の実施をきっかけに地域住民の自主的な集いの場創出に繋がった。

実施までの流れ

R5年4月～R6年3月 フレイル予防教室開催

年間12回（毎月1回）介護サービス事業所および職能団体から講師を迎え、“**脳トレ・筋トレ・ロトレ・手ばかり栄養**”の4項目について、介護予防のプログラムに取り組む。

※ 4項目をそれぞれ2～3回に分け実施。

地域の
特徴

**青葉台は、住民の方の
介護予防意識が高い！**



グループ名は

「青葉台木曜会」に決定！

活動日：毎月 第3木曜日 10:00～11:30

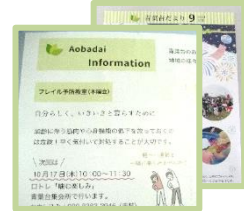


令和5年度 フレイル予防教室が終了後も“介護予防・集いの場が必要”だという参加者の思いから、令和6年4月から自主活動化し、活動開始。自治会長の方やサロンの世話人・老人会の方等の参加もあり、男性の参加者多い。また、近隣の地区からの参加者もあり。皆さん、介護予防への意識が高い。

ポイント

周知方法

自主グループ化した後、会の案内を自治会から全世帯に毎月配布する“青葉台だより”に載せて情報発信。



教室内での取り組み

フレイル予防教室開催時、包括支援センターから保健師と生活支援コーディネーターが参加し、参加者や講師との関係性づくり。

<関わり方>

◎保健師・・・参加者へ介護予防について・介護予防に向けた取り組み・介護予防の重要性を伝える。

◎生活支援コーディネーター・・・参加者の声を聞き、自主的な集いの場になった際の課題等の支援を行う。

- ★元気なうちからの介護予防への取り組みや集いの場を活かした介護予防の取り組みの必要性を伝える。
- ★自主グループ化した際、住民の方がどのように取り組んだら良いかを想定し、教室内で確認しながら実施。
- ★参加者の意向を確認する話し合いの時間を教室の後に設ける。
- ★教室内でのグループワークを通して、介護予防の必要性・重要性を住民の方同士が話し合い、モチベーションを上げていった。

参加者の方を数名のグループに分けて、グループごとで異なる宿題に取り組み、次回の教室で先生役を担当しました。

市町における生活支援体制取組状況 (釜コスモス会：森山町田尻地区)

課名：諫早市南部地域包括支援センター
担当：坂田 ちひろ
連絡先：0957-35-2887

内容

介護予防と
集いの場

地域住民に馴染みのある集会所で「これまでに習った体操を今後も自分たちで継続したい！」と自主グループを立ちあげ、フレイル予防に取り組んでいます。

背景

田尻地区釜は高齢化率41.2%（R6.4月時点）。集会所ではふれあいサロンや各世代の集いが行われており、住民に馴染みの場所となっている。ふれあいサロン参加者の市独自の介護予防プログラムへの取り組みをきっかけに参加者に介護予防への意識が生まれ、自主グループ立ち上げとなりました。

実施までの流れ

諫早市では基本チェックリストを実施し、該当すると介護予防プランに基づき3~6か月の短期集中予防サービス（市独自のプログラム）を利用することができます。

森山町田尻地区釜で開催されているふれあいサロン『さくら会』に保健師が訪問して基本チェックリストを聴取。『運動』と『物忘れ』に該当した方がそれぞれ『筋トレ』と『脳トレ』のプログラムに参加しました。参加者の皆さんが「**せっかくここまで週に1回頑張ってきたから、卒業後も自分たちで習った体操を継続していきたい!**」とやる気になっていることをモニタリング訪問時に保健師が確認。

令和5年11月より活動開始!

さくら会が開催される第3火曜日を除き毎週火曜日の午後に集まります。最初は5人から始まった釜コスモス会でしたが、他の人にも参加を呼びかけ6名で活動。

参加者みんなで声を出しながら取り組んでいます。参加時には100円ずつ集めてエアコン代に使用。まだまだ始まったばかりですが、「気の合う仲間と取り組めるのは楽しい!」と頑張っています💪

サービス終了時に生活支援コーディネーターも同席し、今後自分たちでどういう風に継続していきたいか話し合いを行いました。『テキストカードを見ながらみんなで声かけあって頑張ろう!』『最初は不安だから包括さんも時々顔を出してくれたら嬉しいな♡』

『釜コスモス会』は秋を象徴する花の名前を付けたいという思いから桜の「さくら会」と同様に「秋桜(コスモス)」にちなんで名づけられました。

参加者がやる気になっているうちに保健師と同行して話し合いを行いました。これまで通り、ふれあいサロンにも参加しながら自主グループにも参加することで外出機会が増え、参加者の楽しみにもなっています。



ポイント



市町における生活支援体制取組状況 (フレイル予防自主グループ：諫早市泉町)

課名：諫早市中央部地域包括支援センター
担当：生活支援コーディネーター 岩田
連絡先：0957-27-0730

内容

居場所づくり (介護予防)

北諫早中学校区泉町では、市フレイル予防教室（一般介護予防事業）をきっかけに自主グループを立ち上げ、教室で習った市介護予防プログラムカードを活用し、フレイル予防に取り組んでいる。

背景

- 北諫早中学校区では、H29年度から介護予防と生活支援の語らん場（第2層協議体）を開催し、地域に合った介護予防や支え合いについて話し合いを行なっている。
- 諫早市泉町は、坂や道幅が狭い道が多い町。老人クラブ、サロンは2階で活動しており、足腰の弱りで2階に上れなくなると活動に参加できなくなるという声を聞いていた。

実施までの流れ

①【語らん場での声】

公民館2階に上れなくなると老人クラブやサロンに参加できなくなる。会員減で、今までと同じような活動が難しくなる。

②【R4 サービスCを泉町住民が3名利用】

「今後も老人クラブやサロンに参加し続けたい！」



【R5年2月 地域ケア会議開催】

結果…泉町で暮らし続けるためには、下肢筋力の維持が必要。老人クラブやサロンを継続させていくためにも、泉町全体で介護予防の意識をもっていきたい！



【R6年度 市フレイル予防教室を泉町公民館で開催】

〈参加者の声〉

- ◆できるだけ自分で歩いて地域活動に参加し続けたい！
- ◆2階まで上るのは大変だけど、1階なら行き続けられるかもしれない！
- ◆教室終了後も続けていきたい！



【R7年4月～泉町公民館1階で 自主グループを立ち上げ】

- ・皆でできることを分担（リーダーなし）
- ・市介護予防プログラム筋トレ・脳トレを1人ずつ順番に読み上げ
- ・エアコン代を出した人を名簿にチェック。
お金の管理はなし。

ポイント

◆ **少し体力が低下しても参加できる場ができた。**

◆ **リーダーがいなくてもできる方法を参加者と一緒に考えた。**

住民だけでできるように包括職員が後方支援を行い、徐々に支援の手を引いていった。

◆ **民生委員の負担軽減。**

・世話人としてではなく、一緒に体操を楽しんでいる。

・担当している高齢者との関係性が深くなった。

・町についての情報収集ができる場になっている。

【SC・包括保健師⇒自治会、民生委員へ相談】

〈自治会〉

自治会としても応援したい！

運営面での悩みはあるが、公民館使用料は免除とする。今来ていない人にもフレイル予防の考えを持ってもらいたい。

〈民生委員〉

担当している高齢者も参加するため、見守りの場になる。自分も参加できる時には参加したい。



市町における生活支援体制取組状況 (諫早市多良見町：寄ろう会)

課名：諫早市西部地域包括支援センター
担当：山田
連絡先：0957-43-3330

内容

介護予防
集いの場

諫早市多良見町伊木力地区では、市のフレイル予防教室（一般介護予防事業）を活用し、自主活動グループを立ち上げ、介護予防・集いの場として活動。

背景

- ・諫早市多良見西地区全体では、みかん農家が多く、仕事が忙しいので「集いの場」に抵抗があった。→集いの場が少ない。
- ・以前は集うことに対して、周囲からの目が気になり「遊んでると思われる」の声もあった。しかし、介護予防と生活支援の語らん場（第2層協議体）の実施を重ね、地域住民に集うことの大切さ・介護予防の意識が浸透してきている。
- ・R6年度 多良見多目的研修館でのフレイル予防教室に参加していた住民の「集まることは良かこと」「続けていきたい」「でも、自分達だけで活動するには不安がある」という思いにSCや包括職員が寄り添いながら自主化に向けて支援。

実施までの流れ

集いの場が少ない地域に新たな集いの場が創出されるきっかけづくりにつながる。

R6年4月～R7年3月 フレイル予防教室開催

年間12回（毎月1回）介護サービス事業所および職能団体から講師を迎え、「脳トレ・筋トレ・ロトレ・手ばかり栄養」の4項目について、介護予防のプログラムに取り組む。

※ 4項目をそれぞれ2～3回に分け実施。

地域の
特徴

住んでいる地区は異なっても
昔ながらの地域のつながりが強い。

フレイル予防教室開催時、包括支援センターから保健師と生活支援コーディネーターが参加し、参加者や講師との関係性づくり。

<関わり方>

- ◎保健師・・・参加者へ介護予防について・介護予防に向けた取り組み・介護予防の重要性を伝える。
- ◎生活支援コーディネーター・・・参加者の声を聞き、自主的な集いの場になった際の課題等の支援を行う。

並走型支援

後方支援

地域に馴染みのある“のんのこ節”を取り入れたいとの思いで、のんのこ連の方に踊り方を教えてもらったり...。自主活動だからこそ自分達のペースで自分達ができる活動を無理なく楽しく実施。SCは住民の方の力を信じて見守り、必要に応じて支援するという関わりへ。



みんなで
頑張るぞ！

教室での取り組み

- ★元気なうちからの介護予防への取り組みや集いの場を活かした介護予防の取り組みの必要性を伝える。
- ★自主グループ化した際、住民の方がどのように取り組んだら良いかを想定し、教室内で確認しながら実施。



グループ名は
「寄ろう会」に決定！

活動日：毎月 第4金曜日 13:30～15:00
(R8.4～ 第4火曜日に変更予定)

令和6年度 フレイル予防教室が終了後も「介護予防・集いの場が必要」という参加者の思いから、令和7年4月～ 自主活動開始。「農繁期で参加者が少なくなっても、参加できる人だけでも参加して集える場を継続しよう」と参加者同士で確認し、少人数でも楽しく活動中。



ポイント



自主グループ化後のサポート

- ・会場の利用申し込み手続きの際の書類作成を住民の方と一緒にやる。
- ・フレイル予防教室で使用した市の体操カードを活用した進行的な仕方・声かけの仕方を一緒に確認する。 など...

SCや包括職員

自主グループ化した後も住民の方の苦手な部分をフォローしながら住民主体で活動できるように必要に応じたサポートを実施。

住民の声

「介護予防のためにも集まることは大事！」
「これからも続けられたら良いが、農繁期には参加できない人もいます」
「自分達だけで集いの場の継続は難しい」 など...

★参加者の意向を確認する話し合いの時間を教室の後に設ける。

市町における生活支援体制取組状況 (諫早市久山台：久山台移動販売利用後のランチ会)

課名：諫早市西部地域包括支援センター
担当：山田
連絡先：0957-43-3330

内容

集いの場

諫早市久山台では、毎週水曜日の移動販売が来る日に合わせて、久山台コミュニティセンター内の共有スペースを活用してランチ会を実施。

背景

- ・諫早市久山台は、高台にある戸建て住宅地。付近には商業施設等があるが、住宅地内は商店等は無く、高齢の方は徒歩での買い物が困難。久山台地区の65歳以上の高齢者の割合は28.9%。(令和8年2月1日現在)
- ・老人クラブ活動やいきいきサロンの他、コミュニティセンターでの地域活動や趣味活動等が盛んな地域。
- ・様々な地域活動があることで、多様性のある集いの場につながっている。

実施までの流れ

毎週水曜日 11時過ぎ頃～ **移動販売を実施中**

地域の高齢者などが近場で買い物ができるために、移動販売を実施中。 **しかし…**

買い物客の軽減により、移動販売の継続が不安。

移動販売を継続していくためには、一定数の買い物客の維持が必要!!



どうしたら良いか…?

住民が
考え…

自治会・老人クラブ
が協力!

さらに…

**住民同士が気兼ねなく
集える楽しい場所へ**

毎週水曜日 11時30分～

移動販売で買い物をした商品や自宅から手作りの漬物・果物などを持ち寄り、**一緒に楽しく食事する場へ。**食後は、トランプゲームをして盛り上がることも…。

今後も地域住民同士の**交流の場・
楽しめる場所**として続けていきたい!!



その場所が
今では…

**移動販売
の継続**



**高齢者の
孤食を減らす**

移動販売の利用客維持のため、さらには地域の一人暮らし高齢者の孤食を減らすため…

移動販売日にコミュニティセンター内の共有スペースを使って、ランチ会を実施!

(※無料)

ポイント

**自治会・老人クラブ
からの協力**

<活動場所>

久山台コミュニティセンター
玄関横の共有スペース(無料で開放している)を使用。

<備品>

共有スペースにもとからあった電気ポット以外に、お弁当などを温めるための電子レンジを自治会で設置。

<周知方法>

老人クラブがメインになり、地域に周知。老人クラブの会報紙に活動日などを掲載し、回覧している。

市町における生活支援体制取組状況 (若返りクラブ：諫早市有喜地区)

課名：諫早市南部地域包括支援センター
担当：坂田 ちひろ
連絡先：0957-35-2887

内容

介護予防

地域に根付いた有喜ふれあい会館を利用し、「更なるフレイル予防に取り組みたい！」と自分たちで会場費を負担しながらでも新たな活動を発足し元気に活動に取り組んでいます。

背景

有喜地区は高齢化率が43.1%と諫早市の高齢化率と比較しても高い地区です。有喜地区ではそれぞれの自治会でサロンやグラウンドゴルフ等の集いの場が開催されていますが、以前活動していた介護予防のための集いの場が参加の減少を理由に自然消滅した経過がありました。そのような中で市の若返り体操教室（一般介護予防事業）が有喜ふれあい会館で開催となり、フレイル予防に興味がある方々が教室に参加。グラウンドゴルフ参加者を中心に活動発足への動きが生まれ、自分たちで介護予防活動を目的として活動発足となりました。



実施までの流れ

《R6年4月～R7年3月まで若返り体操教室開催》
『のんのこ節』のリズムに合わせてステップを踏む若返り体操を専門職の指導を受けながら実施！
4月に1年間のテーマを『楽しみながら元気に笑って最後までがんばるぞ！！さらばフレイル！！』に決め取り組み始めました。

保健師と生活支援コーディネーターが教室を訪問した際、前向きに頑張る姿を確認！教室も終盤に差し掛かった令和7年1月に「これなら自分たちでも続けられるかも！？」との参加者の一声で急遽ではありましたが、活動発足に向けて動き出しました。



R7年4月からいよいよ『若返りクラブ』を発足！
「月に2回の若返り体操を通して股関節を柔らかくしていこう！やって損はない！頑張ろう！！」とリーダーが決意表明！「みんなが先生、みんなが生徒」で教えあいながら和気あいあいと頑張っています。

これから頑張るにあたり、2月と3月の教室終了後にリーダーや会計係、連絡係など役割分担を行いました。また「若返りたい！」とパワーあふれる参加者の皆さんにより『若返りクラブ』と名づけられました。



会場となっている有喜ふれあい会館は公的公民館となるため、参加者の会場費用負担が発生します。最初は発足するには金銭面の負担が課題になると思われ、生活支援コーディネーターから市の自主学习グループ登録での費用免除の提案や公民館職員とのつなぎを実施しましたが、自分たちで月に200円ずつ出し合って会場費として使用することを選択されました。グラウンドゴルフ参加者で金銭管理に慣れた方が会計係として収支を管理されています。余ったお金は貯金して慰労会などを開催した際に使用予定です。



市町における生活支援体制取組状況 (ニコニコ会：諫早市赤崎町)

課名：諫早市南部地域包括支援センター
担当：坂田 ちひろ
連絡先：0957-35-2887

内容

介護予防

地域に根付いた赤崎会館を利用し、地域のみなさんが楽しみながら教室で習ったことと新たな活動を取り入れて話して動いて元気になる場づくりに取り組んでいます。

背景

赤崎町では以前から独居高齢者の方を対象としたサロンが月に1度開催されていますが、家族と同居している方が参加できる場所がありませんでした。そのような中で市のフレイル予防教室（一般介護予防事業）が自治公民館である赤崎会館で開催となり、フレイル予防に興味がある方々が教室に参加。そこから活動発足への動きが生まれ、自分たちで介護予防活動を目的として活動発足となりました。

実施までの流れ

《R6年4月～R7年3月までフレイル予防教室開催》
脳トレ・筋トレ・ロトレ・手ばかり栄養の4種類を専門職の指導を受けながら2～3か月交替で実施!!
4月に1年間のテーマを『楽しく元気で笑顔をふやせ!』に決め取り組み始めました。

保健師と生活支援コーディネーターが教室を訪問し、参加者が意欲的・前向きに頑張る姿を確認!そして、休憩中に参加者へ個別アンケートを実施。「楽しか!」「ここでみんなに会えると元気になれる!」との声も。
自主化を目指して民生委員、参加者と一緒に協議を実施。「これまで使用してきた媒体があれば自分たちでもやっていけそう!」

ポイント

毎回、教室終了後に参加者や専門職と一緒に協議を行うことで自主化後の不安点などの共有もでき、スムーズにニコニコ会を始動することが出来ました。

R7年4月からいよいよ『ニコニコ会』を発足!
日時：第4火曜日午前
内容：習った4種類のトレーニングの他にも、昔遊びや音楽鑑賞、熱中症予防などの講話など様々なレクレーションに取り組んでいます♪

令和5年度の教室から自主化した『小野楠会』の動画を視聴して今後をイメージ。参加者は「小野が頑張りよらすけん、赤崎も頑張りよう!」とやる気満々!
これから頑張るにあたり教室のテーマにある『笑顔』から『ニコニコ会』と名づけられました。



市町における生活支援体制取組状況 (富地戸若返り体操サークル：諫早市高来町富地戸)

課名：諫早市東部地域包括支援センター
担当：伊東 由美子
連絡先：0957-32-6556

内容

集いの場

高来地域富地戸自治会では、脳トレ・筋トレに効果のある若返り体操ステップを踏む、若返り体操をして集っています♪

背景

- ・高来地域では、H29年から介護予防と生活支援の語らん場（第2層協議体）を開催し、地域に合った介護予防や支え合いについて話し合いを行っている。
- ・老人クラブ、婦人会活動も辞まり、集いの場等の活動がない地域。

実施までの流れ

◎R5年4月～市のフレイル予防教室（一般介護予防事業）に富地戸自治会の数名で参加した！
その後も引き続き…

◎R6年4月～R7年3月まで市の若返り体操教室（一般介護予防事業）へ富地戸自治会の数名が、1年間教室に参加！！

準備体操、若返り体操ステップ

『のんこの節』のリズムに合わせてステップを踏む
楽しみを知る機会となった！！

1 ★この期間、包括、保健師・SC参加し参加者との関係づくりを継続！！

◎教室終了後

「どうしても富地戸で若返り体操をしたい！」
という思いから、参加者が富地戸の住民さんへ声掛けし相談。

2 ◎地域の方達に参加を募った！！

ポイント

- ・語らん場やフォーラムで自分達の活動を発表し地域の方と共有する事で、自分達の活動に自信が付き継続に繋がっている。また地域の方達へ健康への関心を高めるきっかけとなった。
- ・定期的に会う事で地域の方との絆が深まっている。

富地戸若返り体操サークル活動中／

＊せっかくなら足だけでなく手も動かそう！
ということで…15名で皿踊りのお皿を
持ってステップを踏み楽しんでいます♪



◎声掛けし参加を募った結果、少しずつ参加者が増え、
「富地戸若返り体操サークル」立ち上げ！！

◎R7.8月の16回目の高来地域語らん場に皆で参加し、立ち上げのきっかけや経緯などを発表！

◎R7.12月の市の介護予防と生活支援の地域づくりフォーラムにみんなで登壇し発表しました♪

★SCは語らん場の打ち合わせやフォーラム発表の流れ、シナリオなど、富地戸の皆さんの声や気持ちを確認しながら、活動立ち上げ後の参加者のモチベーション維持と自信に繋がる関わりを継続した。17

3

市町における生活支援体制取組状況 (西尾の集い：諫早市高来町西尾)

課名：諫早市東部地域包括支援センター
担当：伊東 由美子
連絡先：0957-32-6556

内容

集いの場

諫早市高来地域 西尾自治会で住民同士が出来る事を活かした
自主的な集いの場として男性も女性もみんな仲良く集っています♪

背景

- ・高来地域では、H29年から介護予防と生活支援の語らん場（第2層協議体）を開催し、地域に合った介護予防や支え合いについて話し合いを行っている。
- ・語らん場の中で西尾自治会でのアンケートを実施し、アンケートの結果から「集いの場がほしい」の声が上がっていた地域。

実施までの流れ

語らん場で自治会でのアンケート実施！
「集いの場がほしい！」の声が上がっていたが、
コロナ過もありなかなか話し合いの場が持てず…。
保健師とSC相談し市のフレイル予防教室（一般
介護予防事業）を開催する事で住民の皆さんに
集うきっかけが作れないか…

1



- ・ミニ語らん場や圏域会議を活用し住民の皆さんと、自分達に合った活動、集いの場について話し合う事で意見がまとまった！
- ・現自治会長さんと前自治会長さんの仲が良く、情報共有が出来ている事でスムーズに活動出来ている。
- ・住民さんができる事（ピアノ、お手玉体操、ヨガ、麻雀、ツボ押し等）を活かした活動を取り入れている♪
- ・男性も女性も参加し、とても仲良しな集いの場となっている♪

《R6年4月～R7年3月までフレイル予防教室開催》
脳トレ・筋トレ・ロトレ・手ばかり栄養の4つ
の種類を専門職の先生の指導を受けながら
2～3か月交替で実施！！

- ★フレイル予防教室開催時、包括支援センターの保健師と生活支援コーディネーター参加し、参加者、講師の先生との関りを継続。
- ★保健師は参加者へ介護予防について・介護予防の取り組みを継続する事の重要性について根気強く伝えた！
- ★生活支援コーディネーターは

2

参加者の声を聞き、自治会長との連絡、
繋ぎ、調整を行った！

自治会の自主的な集いの場
として活動しよう！！
R7.8月～活動開始♪
4 **西尾の集い**



◎アンケート実施し、
参加者の声「西尾でも健康の為に集いの場をもとう！」
を基に参加者と話し合う時間を設けた。

- ★参加者皆で話し合い1回目（ミニ語らん場実施）
集いの形や公民館の鍵開けなどについて検討！
- ★参加者皆で話し合い2回目（圏域会議実施）
集いの形、集う目的について再度共有した！

3

市町における生活支援体制取組状況 (神津倉の集い：諫早市高来町神津倉)

課名：諫早市東部地域包括支援センター
担当：伊東 由美子
連絡先：0957-32-6556

内容

集いの場

諫早市高来地域 神津倉自治会で饅頭作りや、籠作りなど住民同士の出来る事を活かした自主的な集いの場として楽しんでいます♪

背景

- ・高来地域では、H29年から介護予防と生活支援の語らん場（第2層協議体）を開催し、地域に合った介護予防や支え合いについて話し合いを行っている。
- ・語らん場の中で「以前はあった老人クラブも解散した」「集いの場は大事、しかし、リーダー的な存在が居ないと集いの場の立ち上げは難しい」「あまり寄りたがらない」の声ある。

実施までの流れ

SCが語らん場や地域を訪問する中で、地域に集いの場もなく、外出の機会もない、このままでは神津倉の住民の皆さんの健康が懸念される…
どうにか健康に関する意識を
持っていただけないか…
包括支援センターの保健師と相談し…



市のフレイル予防教室（一般介護予防事業）を開催する事で

健康に対する意識をもってほしい！！

《R6年4月～R7年3月までフレイル予防教室開催》
脳トレ・筋トレ・ロトレ・手ばかり栄養の4つの種類を専門職の先生の指導を受けながら

2～3か月交替で実施！！

★フレイル予防教室開催時、包括支援センターの保健師と生活支援コーディネーター参加し、参加者、講師の先生との関りを継続。

◎参加者に…まずは、

・楽しく参加してもらう！

・脳トレ、筋トレ、心、お口、栄養、

どれか1つということではなく、それぞれの分野が関連していることを理解して頂く。

ポイント

- ・住民の皆さんのタイミングを見ながら話し合う場を設け、「心配な事」について皆で整理した！
- ・保健師が短期集中予防サービス紹介したことで、更にフレイル予防への関心が強まった！
- ・SCが住民の皆さんの気になる部分を自治会長へ情報収集し話し合いの場で共有したことで安心へ繋がった。
- ・リーダーが居なくても皆で協力して集う形が実現した！

*R7.6月7月と教室終了後に「集い」についての話し合いの場を設け
「心配な事」や「公民館の利用」について皆で整理した！
R7.8月～「神津倉の集い」として活動開始♪

★保健師は参加者へ介護予防について・介護予防の取り組みを継続する事の重要性について根気強く伝えた！教室と並行し基本チェックリストに該当した方に短期集中予防サービス紹介し利用に繋がった。

★生活支援コーディネーターは参加者の声を聞き、公民館の利用に関する心配な事など自治会長との連絡、繋ぎ、調整を行い参加者と共有した！
・アンケート実施し、参加者の声を基に話し合う時間を設けたが住民の皆さんが集いたいタイミングではなかった…。

・フレイル予防教室終了後、神津倉メンバーにR7年度のフレイル予防教室紹介、皆さんR7年も継続して教室に参加した！

市町における生活支援体制取組状況 (佐古谷こすもす会：諫早市高来町佐古谷)

課名：諫早市東部地域包括支援センター
担当：伊東 由美子
連絡先：0957-32-6556

内容

集いの場

佐古谷自治会では、「集いの場」について自治会全体で話し合いをもったことでスムーズに集いの場が立ち上がり、現在いきいきサロンとして活動しています♪

背景

- ・高来地域では、H29年から介護予防と生活支援の語らん場（第2層協議体）を開催し、地域に合った介護予防や支え合いについて話し合いを行っている。
- ・語らん場に参加し、「集いの場は必要」「地域が繋がるきっかけをつくりたい」という民生委員の思いがあり、地域の方の声を聞く中で、「住民数名より集いの場がほしい」と声があがっていることをきっかけに、包括支援センターのSCに相談。

実施までの流れ

*「やはり地域に集いの場は必要！
佐古谷自治会に集いの場を立ち上げたい！」
という民生委員の思いがあった。
*佐古谷自治会の住民数名から集いの場が
ほしい！の声があがった。

1

相談

*R6.10月民生委員より「集いの場」
についてSCに相談ある。

★まずは自治会での集いの場について、
自治会長、自治会長の奥様、民生委員と
SCで話し合う。
話し合いの中で、自治会みんなで話し合う
(ミニ語らん場)を開催しよう！！
という事が決まる。

2

*自治会より地域の方へミニ語らん場
開催を周知した！



- ・「集いの場」について、自治会全体での話し合い
「ミニ語らん場」を開催する事でスムーズに
集いの場の立ち上げに繋がった！！
・集う事で住民同士の絆が高まった♪

4

- *R7.1月 自主グループ「佐古谷 こすもす会」立ち上げ♪
- *R7.5月 参加者で話し合い「自主グループ」から「いきいきサロン」に申請！
現在は、いきいきサロン「佐古谷 こすもす会」として活動中♪
- SCは集いの場立ち上げ後も住民力強化のため、訪問させて頂いています！！

活動

★R6.10月 佐古谷自治会ミニ語らん場開催！（自治会より26名参加）

- ①自治会長が司会進行
- ②相談者より集いの場について話す
- ③SCより語らん場、現状、地域の集いの場について伝える
- ④参加者の声を聞く
- ⑤自治会長のメの言葉
→自治会に周知したうえで、相談者がチラシ作成し、地域の方へ声掛け、
参加希望者募る。

★R6.12月「集いの場」に賛同する11名が集まり、2回目の

3

佐古谷自治会ミニ語らん場開催！！
参加者で話し合い、R7.1月からの開催が決定する。

市町における生活支援体制取組状況 (平戸市)

課名：長寿介護課
担当：本山
連絡先：0950-22-9133

内容

通いの場× 共食の場

体操などの活動後に共食の時間を設けることで、自然な会話が生まれ、参加者同士の関係性が強化される。特に独居高齢者にとっては、食事を共にすることが大きな安心感につながる

背景

田平山内地区は、市営住宅等が立地する人口密集地域である一方で、一人暮らし高齢者の増加が進んでいる。地域では週1回の通いの場と月1回のサロン活動を実施しているが、参加者からは「食事を共にする機会が少ない」「一人で食べるが増えた」といった声も聞かれていた。こうした状況を踏まえ、体操などの活動に加えて共食の場を組み合わせることで、交流の促進と栄養面の支援を同時に図り、より効果の高い健康づくりを実施したいという思いから、本取り組みが検討されるようになった。

実施までの流れ

まず、共食の場をどのように実施するかについて、地区内で検討を行った。田平山内地区公民館の調理場を活用することとしたが、設備の規模から大人数での調理には向いていないことが確認された。無理のない範囲で調理ができるメニューや提供方法を検討した。

1

少人数でも無理なく運営できる体制づくりを重視した。調理については特定の担い手に過度な負担とならないよう、作業工程を簡素化し、少人数で対応できるメニューや提供方法を検討した。また、地域住民のボランティアが交代で関われるよう役割分担を工夫し、継続的に実施できる運営体制を整えた。

2

体操終了後に参加者がスムーズに食事へ移行できるように、前日に調理を行う体制を整えた。これにより、当日の準備作業を最小限に抑えることができ、少人数の運営体制でも無理なく対応できるようになった。また、温めや盛り付けを中心とした簡易な作業で提供できるため、担い手の負担軽減にもつながっている。

4

共食の場で提供するメニューについては、高齢者が日常的にカレーを食べる機会が少ないことから、カレーを主菜として採用した。また、単なるカレーではなく、栄養バランスに配慮し、シーフードなどたんぱく質を含む食材を取り入れる工夫を行った。これにより、食事の満足度を高めるとともに、健康づくりの観点からも効果的なメニュー構成とした。

3

ポイント

共食の場では、調理設備や担い手の人数を踏まえ、提供するメニューをカレーに絞ることで、少人数でも無理なく調理できる体制を整えている。カレーは大量調理に適しており、味のばらつきが少ないため、安定した提供が可能となっている。