

地域を 動かす、 私たちの チカラ

令和7年度 地域福祉活動事例集



社会福祉法人 長崎市社会福祉協議会



長崎市社協公式チャンネル

地域の活動なども紹介しています
こちらも是非ご覧ください



【長崎市社協HP】

過去の活動事例集バックナンバー

これまで取材した地域活動事例も
ご覧いただけます



これはハマるかも！👆

指先から広がる新たな挑戦！

～長崎市社協が応援する、シニアのTVゲーム体験～

高齢化が進む中で、シニア世代がいきいきと過ごすための新しい「体験の場」が求められています。長崎市社会福祉協議会では、そんなニーズに応えるべく、TVゲームの体験の機会を提供しています。これまで馴染みのなかった「TVゲーム」という分野に、高齢者が一歩を踏み出す姿が注目を集めています。

なぜ長崎市社協が TVゲーム体験会を進めるの？

長崎市社協がTVゲーム体験会を推進する背景には、以下のような狙いがあります。

高齢者の孤立防止と交流促進

退職や子育ての終わりなど、人生の転機を迎えた高齢者は、地域や他者とのつながりが希薄になりがちです。TVゲームは、世代や経験を問わず一緒に楽しめるため、自然と会話や笑顔が生まれ、初対面同士でも連帯感が生まれます。

脳と体を同時に使う新しい健康づくり

ゲームの操作は、手先や体を動かすだけでなく、画面の情報を素早く判断し、反応する必要があります。これが脳の活性化や運動機能の維持につながると注目されています。

新たな趣味・生きがいの発見

体験会では「昔やったボウリングを思い出して夢中になれた」「TVゲームを身近に感じた」という声も。新しい趣味が生まれれば、日々の生活に張り合いが生まれます。

デジタル機器への抵抗感を和らげる

ゲーム機器に触れることで、スマートフォンやタブレットなど他のデジタル機器への抵抗感も薄れ、社会参加の幅が広がる可能性があります。

長崎市社協がTVゲーム体験会を進めるのは、シニア世代が新しい体験を通じて「つながり」と「生きがい」を実感し、健康で前向きな毎日を過ごせるよう応援するためです。

楽しみながら介護予防や交流ができるこの取り組みは、これからの集いの場の活動に新しい風をもたらしています。



目次

指先から広がる
新たな挑戦！

長崎市社協が応援する
シニアのTVゲーム体験

01

集まれ！
シニア男性の
つどいの場

04

多世代で
つながる、
地域に合わせた
交流スタイル

07

小さな
「集いの場」が
生み出す
大きな安心

09

社協支部って
なあに？

12

令和7年度新設
高齢者ふれあい
サロン紹介

15

生活支援
コーディネーター
のつぶやき

17



【長崎市社協 法人理念】

誰もが
ふだんの
くらしの中で
しあわせを
感じられる
笑顔あふれるまち
ながさきをみんなでつくる

この冊子を手にとったあなたは、地域をより良くしていくための大切な仲間です。地域で奮闘する人々の姿や思いを知ることが、私たちが住み慣れた場所でもこれからも安心して暮らし続けるための大きなヒントになるでしょう。

この地域が、誰もが安心して住み続けられる、そして誰もが助け合える場所になるよう、ぜひ一緒に考えていきましょう。

プロローグ



初めてのTVゲームは、最初こそ操作が難しく感じましたが、勝負ごとなのでだんだん夢中になりました。ストライクが出たときは本当にうれしくて、思わず声が出ました。
本物のボウリングだとボールが重くてなかなか大変ですが、これなら自分でも無理なく楽しめて、とても良いですね。ぜひまた、みんなで一緒にやりたいです。



脳トレの“後だしジャンケン”は、最初は頭が混乱しそうだったけれど、『早く手を出す』ことに集中しているうちに、だんだんコツがつかめて夢中になりました。
ボウリングゲームも久しぶりに昔の感覚がよみがえって、まるで若いころの自分に戻ったみたいでした。操作も思っていたよりずっと簡単で、すんなり楽しめてうれしかったです。



あなたもTVゲームの世界へ
一歩、踏み出してみませんか？

「うちのサロンでも体験会をやってみたい」「集まりで皆で楽しみたい」——そんなご希望がある場合は、ぜひ社協の生活支援コーディネーターまでご連絡ください。皆さんの地域やグループに合わせて、体験会の開催やサポートをご提案いたします。
「ゲームは私には難しい」と思っている方にこそ、まずは気軽な気持ちで体験していただきたいです。誰でも初めてはドキドキ。でも、「やってみたら思いのほか楽しかった！」という声がきっと、あなたからも聞こえてくるはずです。



東北大学加齢医学研究所川島隆太教授監修
脳を鍛える大人の
Nintendo Switchトレーニング

Nintendo Switchを使った「後だしジャンケン」に挑戦！画面に表示された手に対して、勝つ手や負ける手を素早く出すシンプルながら奥深いゲームです。頭をフル回転させて反応するうちに笑い声や驚きの声が広がり、「脳トレなのにこんなに楽しいなんて！」と参加者も夢中になっています。



Seniors can also try playing TV games!

私たちにも出来る？！ シニアのTVゲーム体験記

初めてコントローラーを手にした瞬間の“ドキドキ感”
普段はテレビを「観る」だけだったシニア世代が、「操作する」という一歩を踏み出すことで、想像以上のワクワクと驚きに出会います。シニア世代の皆さんがTVゲームに初めての挑む様子を、リアルな感想や笑顔とともにお届けします。



西川 シヅ子 さん 八木 和子 さん

今回初めて体験するのはこの二人！



Nintendo Switch Sports
ーボウリングー

「こんなにボタンがたくさんあって、本当にできるの？」「指が思うように動かない…」
そんな思いとは裏腹に、いざスタッフがやさしくサポートしながら操作方法を説明すると、みなさん徐々に笑顔に。ボウリングゲームでは腕を振るだけでピンが倒れ、まるで本当にボールを投げたかのよう。「おお、倒れた！」と歓声が上がりました。



GG戸根アクションクラブ

琴海地区で令和6年から活動開始。
地域の竹害対策と高齢者の活躍の場
創出を実現すべく、高齢男性6名でメ
ンマづくりに挑戦しています！



竹害×男性の活躍の場 「メンマづくり」？！

高齢化が進む現代社会において、シニア世代の男性が地域で生き生きと活躍できる「舞台」づくりが注目されています。特に、女性に比べて男性は地域や友人とのつながりが希薄になりやすく、仕事を離れた後に社会的な役割や日常的な交流の場が減少しやすいのが現状です。

しかし、長年培ってきた経験や技術、そして「何かを成し遂げたい」という男性ならではの意欲は、地域に大きな力をもたらします。

この記事では、男性が地域で活躍する事例を通じて、いかに地域の課題解決の主役となり、新たな価値を創造しているかを紹介します。

令和6年に代表の中尾信生さんが立ち上げたGG戸根アクションクラブ。きっかけは「地域に暮らす高齢の男性にもっと社会参加して欲しい」という強い想いでした。そして男性陣が着目したのが、地域を悩ませていた「放置竹林」。管理されずに放置された竹林は、他の木々や畑を侵食し、まさに地域の「お荷物」状態でした。

「この竹、なんとかならんやろか？」そんな素朴な疑問から、男性たちの挑戦がはじまります。

集まれ！ シニア男性のつどいの場

男性の「つながり」が希薄になるワケ 〜ひとりぼっち予備軍のリアルと地域参加のヒント〜

シニア男性は、仕事中心の生活を経て退職後に人間関係が途切れやすく、地域や友人との接点が減りがちです。「弱音を見せたくない」「悩みを話すのは恥ずかしい」と感じる人も多く、気づけば誰とも話さない日が増えてしまふことも。こうした背景から、男性は孤立しやすい「ひとりぼっち予備軍」になりやすいのです。

男性が地域で生き生きと過ごすカギは「役割」を持つこと。活動の世話役やイベントの企画、見守りや趣味を活かした講師など、小さな役割でも「自分が必要とされて

いる」という実感が生まれます。そのことが自己肯定感や生きがいにつながるのと同時に、自然と新しい仲間も増えていきます。

あなたの経験や得意なことが、きっと誰かの役に立つはず。まずは一歩、地域の活動に参加してみませんか？「誰かのため」が、いつの間にか「自分のため」の楽しさになるかもしれません。

役割を通じてつながりを感じることが、孤立防止や地域の元気にもつながります。あなたの一歩が、地域に新しい風を吹き込むきっかけになるのです。

厄介者が美味しい「メンマ」に大変身！

クラブのメンバーたちが目をつけたのは、春に2メートルほどに成長した幼竹。これを使って、なんと「メンマ」を作り始めたのです。

竹林の整備から収穫、加工まで、男性たちが主体となって取り組むことで、地域の活性化と自分たちの生きがい作り、介護予防にもつなげる。まさに一石三鳥のアイデアでした。

男性たちの熱意は若い世代にも伝わりました。長崎大学経済学部 of 学生たちが、メンマの商品化に向けて協働してくださることになったのです。この出会いを演出したのが、クラ

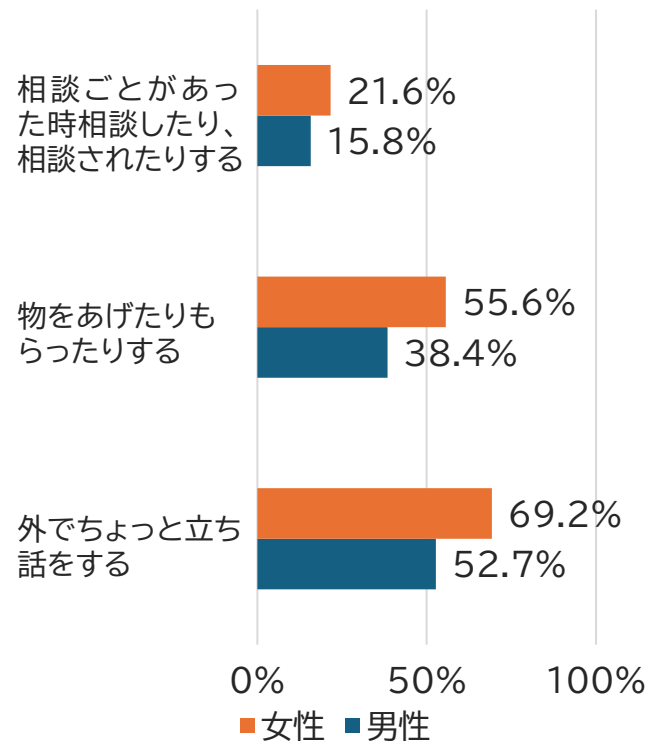
活躍の場が生む好循環

男性たちの活躍を通じて地域を元気にする大きな力が育っています。竹林という地域資源を活用し、世代を超えた協働で新たな価値を創造する。この活動では、男性のシニア世代が主役となって地域課題を解決する新たなモデルケースを築いています。

問題を嘆くのではなく、「自分たちにできることから始めよう」という前向きな姿勢。そして、個人の生きがいと地域の課題解決を見事に両立させ、さらに世代間交流まで生み出した発想力が、地域の未来を照らす希望の光となつています。

あなたの地域にも、男性たちの経験と知恵を活かせる場はきっとあります。小さな一歩が、地域を動かす大きな力に。社協も地域の皆さんと一緒に、その歩みを進めていきます。

近所の人とは どんな付き合いをしているか (一部抜粋)



内閣府「令和5年度 高齢社会対策総合調査」より



多世代でつながる 地域に合わせた交流スタイル

「子どもとお年寄りの触れ合う場が減ったね…」
そんな声が聞かれる今、核家族化や地域のつながりの希薄化が進むなかで、世代を超えた交流の場が求められています。
子どもから高齢者まで、誰もが無理なく参加できる身近な場が、自然な関わりを生み、地域に温かさや元気をもたらします。今回は、そんな地域ならではの交流スタイルをご紹介します。

わははくらぶ よっていかんね笑々々来楽部

～長崎玉成高校発！笑顔がつながる世代間サロン～

「地域に笑顔のきっかけを」「地域とともに歩む学校でありたい」—そんな思いから生まれたのが、「よっていかんね笑々々来楽部」。2013年にスタートしたこの活動は、長崎県内で唯一、高校生が企画・運営する子どもと高齢者の交流型サロンとして注目を集めています。

「高校生と話すと、自分も若返った気がする」と話す参加者の言葉通り、ここでは世代を超えた交流が、日常の楽しみになっています。

また、調理科とのコラボで生徒が手づくりした料理をふるまうなど、食を通じたふれあいも。2か月に1回の開催を地域の皆さんが心待ちにしています。

生徒たちの工夫とチームワーク

運営は、生徒たちが「からだ班・あたま班・こころ班」に分かれてレクリエーションを企画。体操や脳トレ、季節を感じる遊びなど、どなたでも楽しめるようアイデアを出し合っています。

「地域の皆さんに楽しんでもらえるよう、みんなで力を合わせています！」

高校生のまなざしの先には、“地域の未来”と“今日ここに来てくれる誰か”の笑顔があります。

これからも、よっていかんね笑々々来楽部は、若い力と地域の優しさが交差する場として、にぎやかに育っていくことでしょう。



包丁片手に描く、 新たな人生のレシピ

～滑石地区 迷シェフの会～

滑石公民館の調理室には、包丁が刻む軽やかな音と笑い声が心地よく広がります。「迷シェフの会」は2001年の設立以来、毎月一度の開催を継続されており、240回以上の活動を重ねてきました。現在は12名の会員が“料理の迷い道”を存分に楽しんでいます。

この会は、退職後の新たな居場所や仲間づくりの場としても親しまれ、料理初心者でも気軽に参加できる温かな雰囲気自慢です。栄養士の講師が、男性にも取り組みやすいメニューをわかりやすく実演・指導し、参加者は市内各地から集まり、声を掛け合いながら調理に励んでいます。出来上がった料理は家庭でも簡単に再現できるのが魅力です。

参加者からは、「月に一回なので負担が少なく、料理の出来栄を語り合うことで絆が深まる」「家庭でも気軽にチャレンジでき、妻にも好評」といった声が多く寄せられています。

他にもこんな活動が！ シニア男性の活躍の場

シニア男性が地域で活躍できる場は様々な形で広がっています。ここでは、長崎市内で活動されている他の事例を紹介します。



自由であって心地よい 我ら“のんべえの集い”

～ながさきダンカーズ倶楽部 角打ちの会～

「角打ちの会」は10年前、「お酒が飲みたいから始めよう」という一言から誕生した、“のんべえ”たちの気ままで心地よい集まりです。最初は3人から始まりましたが、今では10人ほどが集まる居心地のよい“たまり場”になりました。代表の中村さんは、「男性って、定年後に何をしたらいいかわからない人が多いんです。自分もシラフだと無口。でもお酒があると自然と話せる。お酒は潤滑油なんです」と笑顔で話されます。

参加者に魅力を探ねると、「飲めること、仲間ができること、おしゃべりができること！」と即答してくださいました。仕事を離れても、家族以外に安心して語り合える仲間がいる、それが「角打ちの会」です。



麻雀 × 仲間 × 健康 男性の新しい居場所

～浪の平地区 健康マージャン～

「ロン！リーチ！」の掛け声が賑やかに飛び交う中、慣れた手つきで麻雀牌を置く男性たち。長崎市南公民館では毎週水曜と金曜に男性の集いの場があります。

もともと毎週月曜に開催されている高齢者サロンでも、麻雀を通して交流を深めていましたが、「もっと楽しみたい」という声から回数が増え、別日に「健康マージャン」として独立しました。

参加者からは「趣味としてじっくり麻雀を学べる場ができてよかった」「最初は難しかったけれど、みんなに教えてもらい少しずつ理解できるのが嬉しい」と好評です。何より、「脳トレにもなる」と笑顔で語る姿が印象的です。





地域のあんなとこ

こんなところにもある

小さな「集いの場」が
生み出す
大きな安心

高齢者サロンや地域イベントほど目立たないものの、数人が気軽に集まる小さな「集いの場」こそ、地域で安心して暮らし続けるための大切な居場所です。

決まったプログラムがなくても、ふらりと立ち寄れる場所があるだけで心が和みます。こうした場は参加のハードルが低く、誰でも無理なく関われるのが魅力。

日常の会話やふれあいが孤独を和らげ、支え合いにつながります。高齢化が進む今、小さな集いの場こそが地域の原動力。そんな大切な居場所をご紹介します。



心の寄り合い処
にしき薬局（小江原）

まちの薬局の片隅に、週に一度だけ開かれる小さな集いがあります。主催はにしき薬局の錦井さん。きっかけは、「一人暮らしで外出が難しくなった高齢者に、もう一度外の空気を感じてほしい」そんな想いからでした。

この「集い」は、単なるサロンやイベントではなく、日常のなかで人とつながるための、かけがえのない「寄り合い処」。おしゃべりや体操を取り入れながら、自分たちに合った「無理のないスタイル」を模索し続けています。

特別なプログラムがあるわけではありませんが、「今日も顔が見れてよかったね」といったやりとりが、心にそっと安心感を灯します。集いを支える錦井さんは、まるで地域の「灯台守」のような存在。体調や気分がゆらぐ日もありますが、誰かが「ちよっと行ってみようかな」と思えるよう、変わらぬ場所です。小さな明かりを灯し続けています。

この寄り合い処は、ささやかでも確かに、地域に希望とぬくもりを届けています。



夏休み深堀サマースクール活動

～夏休みの宿題を地域の大人がそっと手伝う～

「絵、完成したよ！」と笑顔で作品を見せてくれた小学生たち。夏の日差しの中、地域の大人と共に過ごした時間が、誇らしい1枚の絵を生み出しました。

このサマースクールは、深堀地区コミュニティ協議会が主催し、校区青少年育成協議会が共催。学校や家庭では得られない“意外性”のある体験を子どもたちに届けたい、という思いから始まった取り組みです。

絵の題材を探しに深堀の海へ向かう道中、「この神社を掃除してくれているAさんだよ」と、大人が子どもたちに地域の姿を語る場面も。題材以上に、地域で暮らす人の存在が心に刻まれていきました。

活動中、地域の大人たちはひんやりタオルを手渡し、「具合が悪くなったら声かけてね」と温かな声をかけ、そっと子どもたちを見守っていました。完成した作品を見せながら、「どう？」「がんばったよ！」と誇らしげに語る子どもたち。それに「すごいね」「色使いがきれいだね」と応える大人たち。やりとりの中に、地域のぬくもりがあふれていました。

夏休みの宿題を地域全体で支えるこの活動は、子どもたちにとって、住む町の歴史や人々への関心を育む、豊かな交流の場となっています。

西城山にじいろ食堂

～世代を超えた、みんなの“ただいま”の場所～

西城山地区で開かれている子ども食堂が、この11月でスタートから3年を迎えます。最初は6～7人の参加者から始まったこの食堂も、いまでは多いときに70人、少ない日でも50人以上が集う、地域の大切な居場所となりました。

学童や地域の家族連れ、おばあちゃんが孫を連れて訪れる姿も日常の風景です。この場には、年齢も世代も超えた、にぎやかな交流があふれています。

運営は、地域の連合自治会が利用料を負担して支えており、食材はフードバンクから提供されているため、すべての子どもが無料で参加できるのも、にじいろ食堂の大きな魅力です。チラシなどの広報により、参加者だけでなく、ボランティアの仲間も少しずつ増えています。

スタッフの一人はこう語ります。「子どもたちの大好きなカレーは、実はお年寄りにも人気なんです」配膳の合間には、さりげない会話と笑顔が飛び交い、まるで大家族のような温かさが広がっています。

食を通じて生まれるつながり。にじいろ食堂はこれからも、地域の子どもたちと、その周りにいるすべての人を優しく包みこむ、心の拠り所であり続けます。



パンと野菜と、おしゃべりと

～愛宕・とくし丸（移動販売車）～

移動スーパーの停車場所では、買い物を通して自然と会話が生まれる“小さな集いの場”ができています。毎週金曜日、愛宕県営住宅には「移動スーパー・とくし丸」がやって来ます。

販売車の周りには椅子が設置され、とくし丸の到着を待つ間にも会話が弾みます。料理の作り方を教え合ったり、最近のニュースを話題に



机と椅子だけで生まれる 住民の憩いの場

～高島商店街跡～

かつて人でにぎわっていた高島商店街の跡地に、机と椅子が数脚並ぶだけの、シンプルな空間が生まれました。看板や設備はありませんが、地域の人や猫たちがふらりと集まり、自然と笑い声がこぼれます。

特にイベントがあるわけでもなく、「ちょっと寄ってみようかな」と誰かが来ると、不思議と人が増えていく。「また会いたいね」と思える、



したりと、笑顔があふれるひとときです。また、通院などで来られないご近所さんのために食材を代わりに購入するなど、助け合いの輪も広がっています。



みんなのそばにもある！？

あんなところ 小さな

お風呂あがりの

コーヒータイムがつなぐ交流

～香焼ひまわり～

「お先に失礼します」—浴室からあがった高齢者たちが、自然とソファに腰を下ろす。

老人憩の家『香焼ひまわり』では、毎週木曜に開かれる「おしゃべりカフェ」が密かな人気です。



ご近所の小さな集まりは、地域の“見守りネットワーク”の要。少人数だからこそ、「元気ないね」「最近見かけないね」と、ちょっとした変化にすぐ気づけます。

声かけや助け合いも自然とできるので、災害時や体調不良など、いざという時にも心強い存在です。普段から顔を合わせる関係が安心感を生み、その積み重ねが地域を支える大きな力になります。



入浴後は皆リラックスした表情で、家にいるような雰囲気の中、会話が弾みます。「お風呂で会った人とも、ここなら話ができる」と語る常連の男性。テレビのスポーツ中継に夢中になる人、趣味の話で盛り上がる女性たち…。世代や性別をこえて、誰もが自分らしく過ごせる“もうひとつの居場所”がここにはあります。



無料の
コーヒーで
会話が弾む

ここが、わたしたちの近く

～中浦サロン～

中浦サロンは、もともと柿泊公民館で活動していた「よろう会」の仲間たちが、もっと近くで集まれるようにと始めたサロンです。きっかけは、参加者の一人が「自宅の倉庫を使っていよいよ」と声をかけてくれたことでした。



あたたかな憩いの場です。地域の人たちは猫一匹一匹にも名前をつけて親しみ、「今日も元気だね」「ごはんあげるよ」と優しく声をかける様子に、心がなごみます。冷房はなくても、自然の風が心地よく、つい長居してしまうことも。気づけば半日過ごしていた。

そんな居心地のよさも、この場所ならではの魅力です。



今では近所に住む10人ほどが集まり、おしゃべりや交流を楽しんでいます。規模は小さいですが、「よろう会」とのつながりも続いており、誕生日にはプレゼントが届くなど、温かい関係が築かれています。

「遠くまで行かなくても、ここなら来れる」そんな声に応えた中浦サロンは、住民同士が無理なく支え合える、地域に根ざした大切な場所です。

こんな活動が「社協支部」らしさ！

地域に根ざした支えあいの活動が、各支部で日々展開されています。
サロン、見守り、交流イベント — それぞれの工夫と人のつながりが光る、社協支部の魅力をご紹介します。



日見地区 - みんなでつながりタイ -

平成25年に発足した「日見地区みんなでつながりタイ」は、地域の各団体が手を取り合い、情報交換と連携を深めるネットワークです。

この仕組みによって、ひとつの団体では難しかった活動も、仲間の力を借りることで実現可能に。運営はスムーズになり、参加者も増加。主催者の負担も自然と軽減されていきました。「困ったときは一人で抱え込まず、まずは話そう」。そんな思いが地域全体に広がり、顔の見えるつながりが力になります。「つながりタイ」は、日見の未来を支える、静かで確かな原動力です。

福田支部 - 手熊すいよう会サロン -

もともとは住民の自主的な集まりとして始まった高齢者サロン。社協支部の活動として取り組むようになってから、見守りの機能がより充実してきました。

サロンの日以外でも、参加者同士が「最近あの人見かけないね」などと声を掛け合い、小さな変化を自然に共有。民生委員も連携し、必要に応じて訪問や声かけを行うなど、地域全体での気配りが日常化しています。

今やこのサロンは、ただの交流の場ではありません。「見守り」と「支え合い」が息づく、安心して暮らせる地域をつくる拠点へと育っています。



ダイヤランド支部・小ヶ倉支部 - 子育てサロン -

小ヶ倉・ダイヤランド両支部が連携して実施している子育てサロンでは、民生委員・児童委員がスタッフとして参加し、母子の悩みに耳を傾け、活動をサポートしています。2つの支部が協力することで、スタッフ同士のつながりが深まり、「書類届いた？」「最近、参加者増えてるね」など、自然な会話から日々の変化が共有されているのだそう。

この垣根を越えた連携が、地域間の交流の輪を広げ、活動の質を高めています。子育て世代にとっても、やさしく心地よい居場所になりつつあるようです。



みんなの町に“縁の下の力持ち”

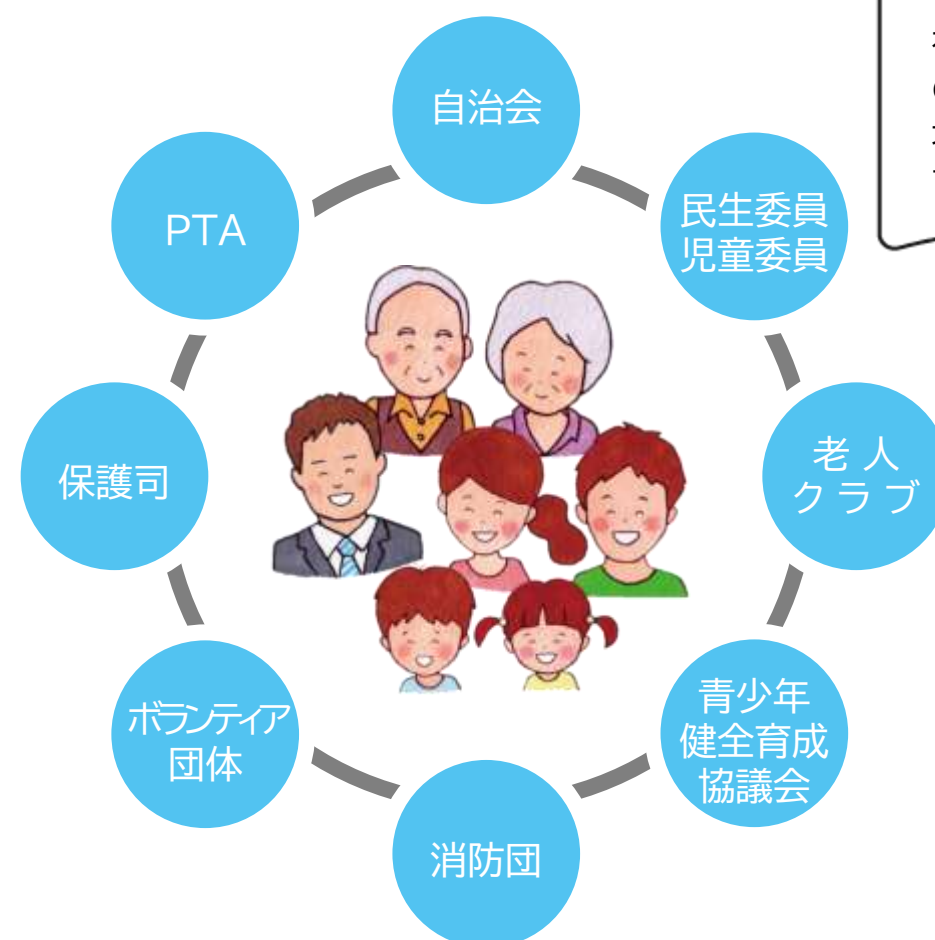
社協支部

ってなあに？

「社協支部」って、名前はよく聞くけど実はよく知らない…。そんな方も多いはず。実は、あなたの町の安心やつながりを支えてくれている、地域に一番近い“福祉の担い手”なんです。そんな「社協支部」の活動を紹介します。

地域の力を結集する仕組み

下記のような団体が手を組み、活動を行っています。



※上記の構成団体はあくまでも一例です。地域によって構成団体は異なります。

長崎市内59の支部が、それぞれの地域で「誰もが安心して暮らせるまち」を目指して活動しています。社協支部は、小学校区や連合自治会の範囲で設置された住民組織で、地域の福祉課題を地域みんなで解決する“福祉のまちづくり”の拠点です。

社協支部ではこんな活動をしています



高齢者を支える活動

◎高齢者ふれあいサロン
◎ふれあい食事サービス



地域全体の交流促進
◎地域活性化の活動



地域の見守り活動
◎ささえあいネットワーク活動



子育て世代を応援
◎子育てサロン

令和7年度 新規開設！

社協支部 高齢者ふれあいサロン紹介



- ① サロン名
- ② 活動場所・活動日
- ③ ウチのサロンの自慢
- ④ 皆さんに一言

- ① こしまサロンケセラセラ 上小島支部**
- ② 上小島3丁目公民館ほか 月1回不定期(14:00~16:00)
- ③ 上小島地区でもようやくサロンを立ち上げることができました！「誰もが参加しやすいサロン」を目指し、サロンサポーターを中心に、様々レクリエーションをご用意しています。
- ④ サロンに参加して交流の輪を広げましょう！

- ① えがお会 日見支部**
- ② 宿町第2アパート集会所・毎週金曜日(13:30~15:30)
- ③ いろいろな話ができ、笑顔が絶えない雰囲気魅力です！手芸や介護予防活動を通じて、心も体も元気になれます！
- ④ 気軽に立ち寄っていただき、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

- ① ひばりの会 古賀支部**
- ② つつじが丘1・2丁目集会所・毎月第1土曜日(13:30~15:30)
- ③ 輪唱や合唱をはじめ、介護予防レクリエーションなどに取り組んでいます！参加者が多く、活気があるサロンです！
- ④ ぜひ、サロンに参加して、お腹から歌って笑いましょう！

- ① ふれあいサロン鶴の尾 古賀支部**
- ② 鶴の尾集会所2階・毎月第2・4金曜日(13:30~15:00)
- ③ 参加者同士が意見を出し合い、お互いを尊重しあって介護予防に取り組めるサロンです！
- ④ これからサロン活動はますます大切になってきます。集いの場に参加して、新しい仲間を増やしましょう！

- ① レモンスカッシュ 橘支部**
- ② 橘地区ふれあいセンター・毎月第2火曜日(10:00~12:00)
- ③ 「元気な大人が集まるサロン」を目標に料理作り、健康講話などを取り入れています！
- ④ サロンに参加して、みんなで楽しい時間を過ごしましょう！

- ① 手熊すいよう会 福田支部**
- ② 手熊公民館・毎月第4水曜日(10:00~11:30)
- ③ 前向き！元気！明るい！皆で集まりを盛り上げている、参加者とスタッフが一体となったサロンです。
- ④ これからもみんなで元気に楽しく、住み慣れた手熊地区で頑張ります！

——まず、武次支部長に、現在の社協支部の状況をお聞きします。

武次：社協支部の活動は地域ごとに大きな違いがあります。中心部と周辺部では歴史や文化が異なり、支部の構成や意識にも差があるのです。ある支部は自分たちで独自に活動していますが、多くの支部は自治会が中心となり、寄付や募金に頼っているのが実情です。

よく「社協には兵隊がない」と言われますが、まさに担い手不足が一番の課題ですね。支部の“体力”をどう補強するか、そこが根本的な問題です。

橋田：ご指摘の通り、どの地域でも人口減少と少子高齢化が進んでいます。人が減れば担い手も減り、財源も細る。これが支部全体に共通する大きな課題です。私たち市社協も、現場の声を受け止めながら、どう後押ししていくかを常に考えています。

——担い手不足と財源の問題がある中で、今後の支部活動はどこに力を入れるべきでしょうか。

武次：行政制度の“隙間”を埋める活動に注力すべきです。その一つが「サロン活動」。高齢者クラブの枠に入らない人も気軽に集える場所づくりが求められています。特に孤立防止は大きなテーマです。独居高齢者が増えるなか、サロンや食事サービスは「顔の見える関係」を生み出す有効な手段。市社協には、その立ち上げを支援してほしいと思います。

橋田：最初から完璧を目指さず、“できる

範囲で始める”ことが大事です。月1回の活動でも、そこから人が集まり、ネットワークが広がる可能性があります。新しい人材が見つかるかもしれない。小さな一歩から始めることが、結果的に地域の力になるのです。私たち市社協も、そうした動きに伴走する役割を果たしたいですね。

——地域コミュニティ連絡協議会(以下、「地ミ」)との連携についてはどうお考えですか。

武次：社協支部と地ミは切り離す必要はなく、“一心同体”でいいと思います。メンバー構成もほとんど同じですから。住民からすれば、主催がどこかは関係なく、活動が円滑に進むことが大事です。ただ気になるのは、地ミには市から助成金が出るため、自治会の存在感が薄れかねない点です。自治会は安否確認や募金活動といった顔の見える役割を担ってききました。これを失うと地域力は弱まります。自治会の意義を改めて確認する必要がありますね。

橋田：その懸念は私も同じです。人口が減るなかで団体同士が線を引いていては立ち行かなくなります。単独で活動できる



“体力”はもう十分ではありません。だからこそ、協力し合って一つの力になる意識が求められています。

——地域活動を進めるうえで、大切にすべき考え方は何でしょうか。

武次：日本には昔から「もやい」「ゆい」といった助け合いの精神があります。阪神・淡路大震災のとき、当時の西宮市長が「祭りのある地域は人的被害が少なかった」と語っていました。日頃から顔の見える関係があったからこそ、自然に「様子を見に行こう」と動けた。これはまさに“ゆい”の力です。

橋田：祭りは子どもから高齢者までが一堂に会する場です。子どもが地域に支えられていると実感すれば、将来は支える側になりたいという“シビックプライド”(市民としての誇り)が育ちます。人口減少や高齢化が進む今こそ、つながりを再構築する必要があります。その意味でも、社協支部の役割は大きいと感じています。

——最後に、まとめをお願いします。

武次：支部活動は地域の力を育む“種まき”です。その芽を伸ばすため、市社協にはさらなる支援を強めていただきたい。橋田：行政の下請けではなく、社協自身の理念を明確にし、市民から「いて助かった」と思われる存在になることが大切です。制度で届かない“心の隙間”を埋める活動に力を注いでいきたいと思います。

対談インタビュー

社協支部がやひろく長崎のふくしの未来

社協支部の役割や地域福祉の未来をテーマに、地域の隙間をどう埋めるか、お二人に語っていただきました。

長崎市社会福祉協議会
蚊焼支部
武次 良治 支部長



社会福祉法人
長崎市社会福祉協議会
橋田 慶信 会長

取材に快くご協力いただいた地域の皆さん、本当にありがとうございました。
皆さん、写真の写りはいかがでしょうか？記事の内容よりも写真写りを気にされていた皆さんのご期待に添えたなら幸いです。
これからも地域の魅力あふれる活動を発信していきますので、どうぞお楽しみに！

戸畑 太一（東部地区）



編集後記

のつぶやき

生活支援
コーディネーター

人を動かすのは義務感ではなく、ときめきや好奇心かもしれません。
活動の現場で見えたのは、趣味や得意をきっかけに縁が広がる姿でした。
血縁・地縁・社縁に加えて「興味関心の縁」という新しいネットワークを紡ぎながら、地域の未来が織り上がっていくことを願っています。

福田 耕平
（西部地区）



ある日、食事サービスの場で出会った民生委員の方が、ふとつぶやきました。
「人との出会いは宝よ。良くも悪くも影響を受けて、自分の価値観は磨かれていくの」その言葉が今も心に残っています。
あたたかな人の出会いに励まされ、これからも地域みなさんと歩いていきます。

山口 愛莉（南部地区）



取材中に会った皆さんは、温かかったです。猫を除いては。声を掛けると逃げ、カメラを向けるとそっぽ向く。
でも、そんな猫が自由気ままに過ごせるのも、地域の「らしさ」かもしれません。

岩岡 大樹（北部地区）

地域を動かす、私たちのチカラ

— 令和7年度 地域福祉活動事例集 —

発行：令和7年11月

発行元：社会福祉法人 長崎市社会福祉協議会
地域福祉課 地域福祉係

〒850-0056

長崎市恵美須町4番5号NBC3rdビル3F

TEL 095-828-1281 FAX 095-828-7236



- ① いきいき渚クラブ **福田支部**
② 小江町集会場・毎週木曜日(13:00～14:30)
③ 体操もおしゃべりも大盛り上がり！みんな休まず、楽しく健康づくりに励んでいます。
④ 90代も元気に参加中！一緒に笑って動いて、いつまでも元気の毎日を目指しましょう。



- ① サロンすみ **三重支部**
② 角公民館・毎月第2日曜日(10:00～11:30)
③ 地域で集まれる場所が欲しかった。今では皆と会えるのが毎回楽しみです。
④ どのサロンにも興味を持って参加を。社会参加は大切です。ふれあいを楽しみましょう。



- ① 四丁目カフェ **横尾支部**
② 横尾西部集会所・毎週火、金曜日(14:00～16:00)
③ ここは皆の「心の隠れ家」。誰かに聞いて欲しい本音、ここで明かして見ませんか？美味しい手作りお菓子が癒されます。
④ 性別、年齢に関わらず「誰でも気軽に集う場」を目指しています！定期的にイベントも開催するので来てみませんか？



- ① 戸根原お達者会サロン **琴海支部**
② 戸根原公民館・毎月第2金曜日(15:00～17:00)
③ 昔の美男美女が集う、笑顔あふれる素敵なサロンです。元気いっぱいグラウンドゴルフも楽しんでいます！
④ おしゃべりも体も「お達者」なメンバーが集まり、にぎやかに活動中。どなたでも大歓迎です。お気軽にご参加ください！



- ① あははサロン **西城山支部**
② 城山台1丁目集会場・毎月第2・4金曜日(14:00～15:30)
③ あかるく、はつらつ、ハッピーになるサロンです！参加者の皆さんは、とてもいきいきとしています！
④ みんな楽しく体操をして健康に、おしゃべりして心豊かに過ごせるサロンです。一人でも多くの参加をお待ちしています。

「やってみよう」の気持ちで、地域のつながりを育てます。

今回、紹介した11か所のサロンも、最初は一人の声や想いから始まりました。

「うちの地域にもこんな場所がほしい」その気持ちを、ぜひ私たちと一緒にカタチにしてみませんか？
そのようなご相談は、長崎市社協の生活支援コーディネーターまでご連絡ください。