

地域なんでも情報局

2026年
1月号
VOL.54

つながる学び、
広がるアイデア。
地域がもつと彩る



地域活動に取り組む皆さまへ

この広報誌では「地域を元気にする」「仲間とつながる」
「ワクワクするアイデア」をぎゅっと凝縮！
手に取るだけで「次、何しよう？」と動き出す一冊。ぜひご一読ください！

「地域なんでも情報局」は市民の皆様からお寄せいただいた社協会費により発行しています。

バックナンバーはこちらから！



初開催

新しく立ち上がった
取り組みを紹介します

熟年つんなむ農業塾（福田地区） ～土に触れて、人とつながる～



大きくなあれ♪

《新たな学びの種が芽吹く》

福田地区の空き地を活用した地域農園「つんなむファーム」で、9月9日、『熟年つんなむ農業塾』のキックオフセミナーが開かれました。この農業塾は、シニア世代の方々を中心に、畑作業を通じて「健康づくり」「仲間づくり」「生きがいづくり」をめざす、地域発の新しい挑戦です。

《専門家と一緒に学ぶ、実りあるスタート》

セミナーでは、長崎総合科学大学の下高俊彰 先生を講師に迎えた「土づくりの秘訣」など、実践に直結するプログラムが行われました。参加者は熱心に耳を傾け、メモを取りながら、これから始まる農業塾への期待をふくらませていました。

《土を耕し、心もつながる》

講義のあとは、いよいよ畑へ。スコップを手に、土の感触を確かめながらの作業体験です。初めて農作業に挑戦する方も多く、最初はぎこちなかった手つきも、笑い声とともにすぐに和やかな雰囲気。「仲間と一緒に頑張れる」「次の回が楽しみ」といった声も聞かれました。

今後は、1月まで全6回のプログラム。長崎伝統野菜の栽培や収穫などの活動を展開予定です。



当日の様子は
こちらから

かやき「笑おう会」♪（蚊焼地区） ～食事と笑顔の楽しいひとときを～

《影の努力が生み出す 参加者の笑顔》

蚊焼地区では、65歳以上の方を対象にした「高齢者食事会」が開催されています。

この食事会を心待ちにされている参加者の方も多く、「手作りの料理が食べられて嬉しい」「どの料理も美味しい」などといった参加者の声を聞くことができました。しかし、参加者の笑顔の裏には影の努力と工夫がありました

この工夫は、みんなにとって良いですね😊

《ここを工夫した！》

～前回の反省を次に生かして～

蚊焼地区の民生児童委員代表の桑原 福美さんに、食事を提供する上で工夫したことについて、お尋ねしました。

昨年まで「食器のお皿」に料理を盛り付けて提供していましたが、今年からは「プラスチックの弁当容器」に変えました。食器洗いなど片づける人の負担軽減や、料理全てを食べきれず、残した参加者の方が家に持ち帰ってから食べられるようにするためです。持ち帰り用の袋も一緒に準備しました。



当日は、社協の事務局長も参加し、二胡の演奏をしました♪(*^^*)



マジックで人と地域をつなぐ

今回ご紹介するのは地域で老若男女に笑顔を届けている橋本さんに話を伺いました。

「チトセピア北自治会」

会長 橋本 芳朗さん



Q. 橋本さんはどんな活動をしているの？

敬老会や子供の居場所づくりの場などでマジックショーを披露しています。皆さんに楽しんでいただけるよう工夫を凝らしています。

Q. マジックを始めたきっかけは？

以前、老健施設に勤務していた頃、誕生会や敬老会で「何か一芸できないか」と思ったのがきっかけです。最初の頃はタネがばれそうになってドキドキが止まりませんでした。



Q. 続けてきてよかったと思う瞬間は？

自治会、子ども会、幼稚園、放課後デイなどいろんなところから声をかけてもらえるようになりました。例えば、白紙がお札に変化するマジックでは、子どもより大人の反応が良い事にびっくりします。そうやって参加者が喜ぶ表情が見られることが、モチベーションアップにつながっています。

実は、活動を始めた最初の2～3年間は不安にかられて「もうやめようか」と悩んだ時期もあったそうです。それでも続けてきたのは、子どもたちに「誰かお手伝いをお願いします」と声をかけると「はい！はい！」と元気に手が挙がる瞬間がたまらなく嬉しく、続けてよかったと心から実感できるからだといいます。

地域には、まだ気づかれていない魅力や力を持つ人がたくさんいます。皆さんの趣味や特技も、きっと誰かの笑顔や支えになるはずです。皆さんの地域でも、そんな素敵な力を活かしてみたいはいかがでしょうか。



地域の“つながい”を育むために

高齢者スタッフ研修会を開催！

当会の「ふれあい食事サービス」や「高齢者ふれあいサロン」は、地域の中で気軽に集まり、顔の見える関係をつくる大切な場です。高齢者の皆さんの仲間づくりや生きがいにもつながっています。

こうした場を支えてくださっているスタッフの皆さんの力になればと、今年も高齢者支援スタッフ研修会を開催しました。今回は、昨年のアンケートで多かった「サロンで使えるアイデアが欲しい」という声にお応えし、本会のレクリエーション用品の紹介に加えて、外部団体による体験ブースも設置しました。

参加者の皆さんからは「すぐに取り入れられそう」「実際に試せてよかった」という声が寄せられ、和やかな雰囲気での学びの時間となりました。今後も当会は、地域のつながりづくりを支えるスタッフの皆さんを応援していきます。皆さんも、シニア美容や吹き矢など、サロンなどの集いの場で楽しみながら体験してみませんか。



べっぴんさん工房によるシニア美容では、初めてのネイルに、皆さん興味津々のご様子でした。



長崎県スポーツウェルネス吹き矢協会による吹き矢体験では、基本の姿勢から丁寧に指導していただき、参加者の皆さんにとって学びの多い時間となりました。

地域色あふれる高齢者ふれあいサロン

社協では、高齢者が気軽に集い、仲間づくりや健康づくりを行う「高齢者ふれあいサロン」(以下、サロンと記載)への助成を通じて、地域のつながりを支援しています。多くの地区で住民同士の支え合いの輪が広がっています。

一方で、とある地区では地域コミュニティ協議会(以下、地コミと記載)をうまく活用して独自にサロン活動を展開しています。ここでは新たな形の高齢者ふれあいサロンを紹介します。

1. 深堀地区コミュニティ協議会

開催頻度 月2回 第1・3水曜日 名称 むつみ会 会場 深堀地区ふれあいセンター

Q 地コミの中でサロンを立ち上げようと思ったきっかけは？

「開催の制限がない」ということです。社協や市の助成金を受けて開催すると、「月1回」「週1回」といった開催回数の制限が出てきます。けれども、地域独自で運営を決められる地コミなら、その枠にとらわれずに活動ができます。まずは地域の中でハードルを下げて取り組んでみよう。そんな思いから私たちのサロンは始まりました。

Q地コミの中でサロンをしてよかったことは？

地域全体を対象にボランティアを募集しやすいことです。地コミという仕組みのもとで活動しているので、様々な団体や世代の人たちが関わりやすく、自然と協力の輪が広がります。たとえば、購入したボッチャの道具は、小学校での学習や活動にも使われています。学校で日常的に使いながら、サロンのときにも自由に活用できる。そんな柔軟な使い方ができるのも、地コミならではの良さです。地コミの基盤を生かして、地域の中で助け合いながら活動できるのが魅力です。



2. 戸町みらいまちづくり協議会

開催頻度 月1回 第1木曜日 名称 いきいきサロン 会場 戸町地区ふれあいセンター
月1回 第2月曜日 女神サロン 新戸町公民館

Q 地コミの中でサロンを立ち上げようと思ったきっかけは？

元々、社協の助成金を受けて実施していましたが社協の予算や運営の制約があり地域の実情に合わせた活動を続けていくことが難しくなっていました。また、戸町には「上の地区」と「下の地区」の2つの地区があり、地域全体で交流を深めるためにもより柔軟に取り組む地コミでサロンを行うことを決めました。

最初の立ち上げは決して簡単ではなく、「2つの会場で実施するのは無理では？」という声もありました。それでも「1人でも参加してくればやる意味がある」という地コミ会長の言葉に背中を押され、まずは挑戦することにしました。最初は4人ほどの参加でしたが、やってみることを大切に少しずつ輪を広げていきました。

Q地コミの中でサロンをしてよかったことは？

サロンの周知をするために、ポスターを作成し地域の協力を得ながらサロンの存在を広めることができました。



このように住民同士が交流し支え合う場として、各地で多様なサロンが活発に開かれています。どのサロンでも、無理なく続けられる工夫や、参加者同士が気軽に楽しめる活動づくりが進められています。これからも地域の力を生かし、つながりを広げる取り組みが期待されています。