

# なごやか通信

令和6年

3月発行

## なごやかスタッフ向けの研修会を開催

新型コロナウイルスが5類感染症に移行し、松江市社会福祉協議会が主催するなごやか寄り合い研修会も以前のような形で開催できるようになりました。今年度はブロック研修会と全体研修会（見本市）を開催し、多くのなごやか寄り合い関係者の方にご参加いただきました。

### ・なごやか寄り合い世話人ブロック研修会

令和5年10月11日（水）13:30～15:30 橋北ブロック 参加者：50名

令和5年10月12日（木）13:30～15:30 橋南ブロック 参加者：68名

### ・なごやか寄り合い全体研修会（見本市）

令和5年12月22日（金）13:30～15:50 参加者：76名

## なごやか寄り合いに参加して元気に過ごそう

研修会では、松江市介護保険課の保健師さんに、なごやか寄り合いがもたらす健康効果についてお話を伺いました。

松江市が2022年度に実施した「松江市高齢者の生活に関するアンケート」によると、要支援1・2に該当する方で、

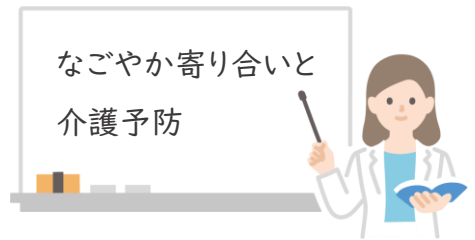
介護や介助が必要になった原因は「骨折・転倒」が3割にのぼることがわかりました。

「フレイル(※1)」は年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、骨折や転倒などを起こしやすい状態とされています。そのためフレイルを予防することが、高齢者の心身の健康を維持するためには大切なのです。

フレイルを予防するために、①運動②栄養③社会参加にバランスよく取り組む事が必要と考えられています（下図）

定期的になごやか寄り合いに参加し、運動やさまざまな活動を通じて、フレイルを予防していきましょう。また、参加者同士が楽しく交流することで心や身体のリフレッシュにもつながります。

松江市社会福祉協議会ではなごやか寄り合いで利用できるさまざまなメニューをご紹介します。これらを上手く取り入れながら、楽しくフレイル予防しませんか？



## フレイル予防の3つの柱

バランスの良い食事や  
口腔の定期的な管理

食生活改善推進員さんや管理  
栄養士、歯科衛生士などによる  
出前講座、歯つらつ健口教室など

運動

からだ元気塾、リハビリ専門  
職派遣事業、ニュースポーツ  
体験など

フレイル予防  
3つの柱

栄養

社会参加

なごやかに参加すること  
そのものがフレイル予防  
につながります。

※フレイルとは

年齢を重ねて、心身の活動が衰えることをフレイル（虚弱）と言います。フレイルが進むと要介護状態になる可能性があります

# 研修レポート①「なごやか寄り合い世話人ブロック研修会」

なごやか寄り合いブロック研修会は、なごやか寄り合い世話人さんらがお互いの知識や経験、なごやか寄り合いで工夫していることなどを共有し、今後の活動の充実を目指して年1回開催しています。

## プログラム1. 健康づくり活動表彰

地域や職場で主体的に健康づくり活動を行っているグループに対して、日々の活動を更に活性化していただくために「健康づくり活動表彰」が島根県により行われています。今年は11団体のなごやか寄り合いが「圏域会長賞」「継続賞」を受賞されました。

### 受賞された団体

- 【持田地区】小倉・日吉・亀尾なごやか会（圏域会長賞）
- 【持田地区】和田なごやか会（圏域会長賞）※当日欠席
- 【朝日地区】新雑賀町東なごやか寄り合い会（圏域会長賞）
- 【津田地区】淞東台自治会（圏域会長賞）
- 【古志原地区】なごみ会（継続賞）
- 【八雲地区】大日なごやか会（継続賞）
- 【乃木地区】後廻高原なごやか寄り合い会（宝寿会）（圏域会長賞）
- 【乃木地区】えきなんなごやか会
- 【乃木地区】丸山なごやか会（圏域会長賞）
- 【乃木地区】みのりが丘自治会なごやか会（圏域会長賞）
- 【玉湯地区】小金町いきいきサロン（継続賞）



松江保健所健康増進課の曳野部長、齊藤保健師より、なごやか寄り合いを含む13団体へ表彰が行われました。

## プログラム2. なごやか寄り合いの動向について

松江市介護保険課の保健師さんから高齢化やフレイル予防について説明していただき、「リハ職派遣事業」や「口腔ケア出前講座」などフレイル予防に役立つ出前講座をご紹介いただきました。フレイル予防の大切さを改めて知っていただいたのではないのでしょうか。



## プログラム3. グループワーク「私たちが考える完璧で究極のなごやか」

グループに分かれてそれぞれの自己紹介をした後は、なごやか寄り合いの理想像について話し合ってもらいました。「こんな人を呼びたい」「このくらいの参加人数がいいな」など、なごやか寄り合いに対する理想を思う存分語っていただきました。

### こんな意見が出ました！（抜粋）

- ・心とお腹が満たされるなごやか
- ・笑いが絶えない、話を聞いてもらえる
- ・なごやか同士で交流
- ・小学生との交流
- ・学生ボランティアの関わり
- ・送迎付きのなごやか
- ・福祉バスの充実
- ・金銭面での補助
- ・ビンゴ大会、カラオケ大会
- ・鳥取県知事とのダジャレ大会
- ・お気に入りの一着でファッションショー、そばうち体験、そうめん流し、餅つき、足湯、コーヒーのドリップ体験、堀川遊覧、生け花、テレビゲーム

などなど…



ある世話人さんが「いつかやってみたい」と考えていた内容が既に別の会場で実践されており、実現に向けて具体的な情報交換が始まる場面もありました。

## 研修レポート②「なごやか寄り合い全体研修（見本市）」

令和5年12月22日（金）、松江市総合福祉センターにてなごやか寄り合い全体研修会（見本市）を開催しました。研修会では様々な団体による出前講座のデモンストレーションが行われ、出前講座の内容や演目をご披露いただきました。当日は悪天候で積雪もありましたが、多くのなごやか寄り合いスタッフの方にご参加いただきました。

### なごやか寄り合い全体研修・出展団体一覧

落語家 中屋ごんべえ

【出雲弁落語の披露】

落語でおなじみの演目を出雲弁にアレンジしてご披露いただきました。落語を通して出雲弁の良さを再発見できました。



松江市在宅医療・介護連携支援センター

【ACPや終活ノートについての出前講座】

終活支援ノートの活用方法など、専門のスタッフが分かりやすく説明をします。自分の人生を見つめ直すよいきっかけになります。

ACP (Advance Care Planning)  
病気や変化に備え、患者さんの願いを尊重して最善のサポートを提供するための大切なプロセスの事を指します。

島根県障害者スポーツ協会

【ボッチャ体験】

ボールを投げたり転がしたりして、目標の白い球にいかにか近づけるかを競うゲームです。運動が得意な人もそうでない人もみんなで楽しめる球技です。



島根県レクリエーション協会

【身近なものを使って楽しくゲーム】

紙コップやペットボトルなど身近にあるものを使ったゲームを紹介していただきました。参加者みんなで楽しめる活動になること間違いなし！



NHK松江放送局

【NHK回想法ライブラリー】

NHKに保管されている映像作品の中から、昔なつかしの作品をピックアップ。映像を見ながら思い出を語り合うことで脳の活性化につながります。



しまねりハビリテーションネットワーク

【リハビリや介護予防についてアドバイス】

リハビリの専門職が出向いてリハビリや介護予防についてのアドバイスをします。介護予防や健康づくりに関心のある高齢者の方におすすめです。



ふじななんでもこいの会

【特殊詐欺被害防止の寸劇】

参加者を笑いの渦に巻き込みながら、特殊詐欺被害の防止を呼びかけます。演者の皆さんの熱い思いが込められた演劇をお楽しみ下さい！



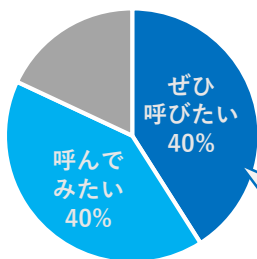
シルバー人材センター

【高齢者スマホ教室】

スマートフォンの操作方法について分かりやすくお伝えします。高齢者による高齢者向けの内容で、基本操作やSNSの使い方など丁寧に教えていただけます。

### ～参加者の声（アンケートより）～

「なごやか寄り合いで  
今回の出展団体を選んでみたいですか？」



8割の来場者が  
呼んでみたいと  
回答

- 今回のように実際に見たり体験できたりすると依頼しやすいです。今後もこういう機会を提供して欲しいです。
- いつも悩んでいるのはなごやか寄り合いのネタです。これからも今回のような研修会を続けていただけると喜びます。
- モノづくりの楽しさも一緒にできますしワイワイとやれそうです。アイデアだと思えます。勉強になりました。
- 幅広い分野の活動を紹介して欲しいです。



# なごやか寄り合い紹介コーナー

## 青葉台なごやか会(竹矢地区)

青葉台なごやか会は自治会に福祉を担当する役員が新たに置かれ、平成26年にスタートし、今年で10年目を迎えられます。活動を始めてから年々参加者が増え、現在は30人以上の方が参加をしています。参加者同士で和気あいあいと楽しまれ、お互いが元気であることを会の中で確認していらっしゃるとの事です。  
会の当日には近郊より野菜販売に来られるようですが、すぐに完売してしまう盛況ぶりです。

### 代表者の方にお聞きました!

Q.令和6年はどのような活動にしていきたいですか?

A.平成30年に松江市社会福祉協議会と行った「青葉台生活実態調査」で、団地の集会所から離れている地域での交流の場がないといった声を受け、団地内の公園で大人も子どもも集える場「青空サロン」を開催しました。当日は80名くらいの参加があり、交流が広がりました。これからも沢山の方に参加していただけるようなごやか会の開催方法を検討していきたいと思えます。

## お知らせ

### ■令和5年度の活動についてご報告をお願いします

毎年年度末に提出していただいている「なごやか寄り合い事業実績表」のご提出を今年度もよろしくをお願いします。なごやか寄り合いの開催状況や実態を把握することで、各地域でのなごやか寄り合いの支援に活用させていただきます。

### ■なごやか寄り合いホームページをリニューアルしました

各地域でのなごやか寄り合い活動をサポートできるよう、松江市社協のホームページになごやか寄り合いに関する情報を掲載しています。お役立ち情報など随時更新して参りますのでぜひご覧ください!

松江市社会福祉協議会



松江市社協のトップページから  
事業一覧>地域福祉課関連>なごやか寄り合い事業  
で見ることができます。

スマートフォンからも  
アクセス!



こちらの二次元バーコードを読み取るとなごやか寄り合いのページへ直接移動します。