

# ささえ愛かいご

島原地域広域市町村圏組合

2

Feb.2026  
Vol.35



特集

世代を超えた

元気の輪。

「元気の秘訣は趣味を持つこと」

特集

世代を超えた

# 元気の輪。



参加者

さえぐさ のぶあき

**三枝 信明** さん (92)

週3回の運動を行い、趣味は俳句や合唱団活動。健康管理に気を遣っており、虫歯と入れ歯は0本。

**教室に来るきっかけは？**

指導者の内藤さんからの紹介で。今ではタクシーを使ってでも来る甲斐があります。

**教室に来る前と後で変わったことは？**

教室に来る前は、転倒の不安があったけど、今はもう毎週運動しているので不安はないです。

**教室の一番の楽しみは？**

健康管理に気を使っているため、体を動かすのも楽しいけど、家から教室に出かけることが一番の楽しみ。

**ボランティアや指導者へ一言**

いつも教室に行くことが楽しみです。ありがとうございます。

元気な「参加者」と熱意ある「運営者」が地域を支える

介護予防教室は「介護が必要になることを防ぐ」ための大切な事業です。しかし、この『貯筋教室』では、単なる運動だけでなく、参加者・ボランティア・指導者の立場や年齢が異なる高齢者同士が深く関わり、互いを支え合う「多世代共創」の場となっています。今回は、教室を支える三人の素敵な方々にスポットを当て、その魅力をご紹介します！

「楽しく、笑い合ってもらえる場所」

「顔をみるだけで元気になる」



## 指導者

ないとう よしえ

**内藤 好枝** さん (71)

コグニサイズ指導者、介護予防運動指導員、スクエアステップ指導者の資格を有する指導者。

## ボランティア

つちはし つやこ

**土橋 艶子** さん (67)

参加者を車で送迎し、会場設営、受付のサポートを行っている。安中地区の民生委員。

### 指導で心がけていることは？

運動の効果だけでなく、「笑ってもらおうこと」、「怪我をしないこと」を心がけています。人と接して、コミュニケーションを取り、笑い合い、楽しく続けてもらえればと考えています。  
また、怪我をしないように、現状を維持してもらい、いつまでも健康でいてもらえるよう工夫しています。

### 参加者の体力維持の秘訣は？

秘訣は、「まずは教室に来てもらうこと」です。教室に向くまでに身支度をして、外に出て、階段を上ってなどの様々な動作が含まれるため、それだけでも運動になり、お話しするだけで脳トレにもなると考えています。

### ボランティアを始めたきっかけは？

隣人に誘われて。  
当時は六三歳で、教室の参加要件を満たしていなかったため、ボランティアとして参加しました。

### ボランティアのやりがいとは？

毎週みんなの顔を見るだけで元気になります。近所の友人を迎えに行き、教室へ出かけることが自分にとって楽しい時間です。

また、参加されている皆さんは元気がよく若々しいので、私も負けてられないと思っ続けています。

### 高齢者の方へメッセージ

みんなで運動して、お話しできて楽しいですよ。ぜひ貯筋教室へ。



貯筋教室「霊丘公民館」  
セラバンド運動を行う参加者の方々

## 相互扶助で広がる「元気の輪」

貯筋教室の最大の魅力は、「誰かを支えることが、自分自身の元気につながる」という相互作用の仕組みです。参加者の三枝さんは仲間から元気をもらい、ボランティアの土橋さんは支えることで生きがいを感じ、指導者の内藤さんはプロの知識でその輪を広げる。ここにいる人全員が元気を与え、そして受け取る。全員が「元気の輪」でつながっています。



(指導者) (ボランティア)  
▲受付を行う内藤さんと土橋さん



▲全員で片付けを行う参加者の方々

## 介護保険課から

貯筋教室は、参加者・ボランティア・指導者、皆さんの力で成り立っています。この教室のように、年齢や立場に関わらず、地域全体で支え合い、「元気な人」が「元気になりたい人」を応援する、そんな事業を本組合では積極的に支援していきます。ぜひ一度、お近くの教室へ見学にお越しください。



## 各市の貯筋教室

問合せ：株式会社 アグリ・フィットネス（南島原市西有家町里坊 50-1） ☎ 0957-60-4771

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
島原市	午前	—	安中公民館 9:45	三会公民館 9:45	有明公民館 9:45	森岳公民館 9:45
	午後	—	—	霊丘公民館 ① 13:30 ② 14:45	白山公民館 ① 13:30 ② 14:45	杉谷公民館 13:45
南島原市	午前	加津佐 青年・婦人会館 10:15	原城 オアシスセンター 10:15	—	深江公民館 10:15	西有家公民館 10:15
	午後	—	口之津公民館 13:15	布津公民館 13:15	北有馬ピロティ 文化センター 13:15	ありえ コレジヨホール 13:15

問合せ：雲仙市福祉支援課 介護予防班（千々石庁舎） ☎ 0957-47-7784

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
雲仙市	午前	—	国見町 10:15	小浜町 10:00	愛野町 10:00	千々石町 10:00
	午後	瑞穂町 14:00	吾妻町 14:00	小浜町 13:30	南串山町 14:00	千々石町 14:00

○対象者 構成3市（島原市、雲仙市、南島原市）に在住の65歳以上の方

※要介護1～5の認定をお持ちの方、医師から運動することを止められている方を除く。

○参加費 無料

○内容 運動・認知症予防・レクリエーション ※時間は1時間程度になります。

※雲仙市の各町の開催会場は電話でお尋ねください。

※会場や日時が変更になる場合がありますので、初めて参加される方は、事前にご連絡ください。



# オレンジカフェ（認知症カフェ）の紹介

問 地域支援係 ☎ 0957-61-9102

## オレンジサロン「ことだま 有明」スタート！

令和7年11月に島原市に新たなオレンジカフェ（認知症カフェ）がスタートしました。オレンジカフェは認知症の人とその家族、地域の方など、どなたでも参加でき、楽しい時間を過ごす場です。認知症について語り合ったり、情報交換ができます。専門職もいますので気軽に相談もできます。皆さん、一度覗いてみませんか。

- ▶ カフェ名 オレンジサロン「ことだま 有明」
- ▶ 日時 毎月第1・第3木曜日 13:30～15:30
- ▶ 場所 サービス付き高齢者向け住宅 <sup>しおん</sup>心暖（島原市有明町大三東戊 1217-1）
- ▶ 問合せ先 有限会社セルフサポート有明 ☎ 0957-68-3526



## その他オレンジカフェ

カフェ名	日時	場所	問合せ先
オレンジプチ カフェ 喫茶ケルン	毎月第2・4火曜日 10時30分～12時	喫茶ケルン （島原市高島二丁目280）	介護保険課地域支援係 ☎ 61-9102
オレンジカフェ お城の会	毎月第2金曜日・最終月曜日 10時～12時	偶数月：白山公民館 奇数月：霊丘公民館	認知症の人と家族の会 「お城の会」 ☎ 65-5110
オレンジカフェ ちぢわ	毎月第2・4日曜日 13時30分～15時30分	小規模多機能ホームクベレ （雲仙市千々石町戊 182-4）	小規模多機能ホームクベレ ☎ 37-6200
オレンジカフェ くちのつ	毎月第2・4木曜日 ①第2木曜日 14時～16時 ②第4木曜日 19時～21時	①口之津図書館3階 ②口之津公民館	ボランティアグループ 「ささえさんの会」 ☎ 090-6423-1578 ※お問合せは月・火曜日の 14時～18時にお願いします

# 介護予防ファンクラブ

問 地域支援係 ☎ 0957-61-9102

## 介護予防ファンクラブとは

「介護予防ファンクラブ」とは介護保険の認定を受けていない65歳以上の方が対象で、登録を行うことで会員となります。

身体機能や生活機能低下のリスク予防のため、介護に役立つ情報を掲載した「会報」を年4回送付します。ぜひ加入してみませんか。

会員登録  
無料

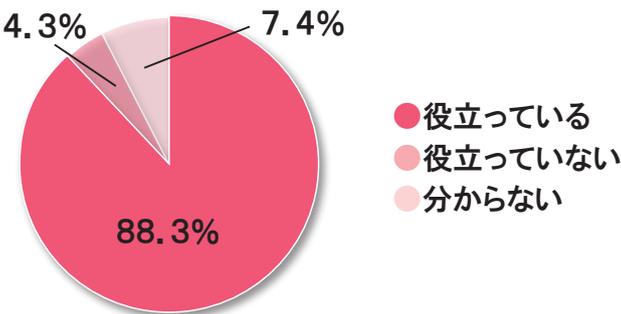
- ▶ 対象者 構成3市（島原市、雲仙市、南島原市）に在住の事業対象者・要支援、要介護の認定を持っていない65歳以上の方
- ▶ 内容 「介護予防ファンクラブ」に会員登録すると、郵送で介護予防に関する情報や脳トレなど掲載した会報が定期的（年4回）に届きます。
- ▶ 申込先 介護保険課 地域支援係 ☎（0957）61-9102  
氏名・生年月日・住所をお伝えください。

## 会員の皆様の声を聞いてみました！！

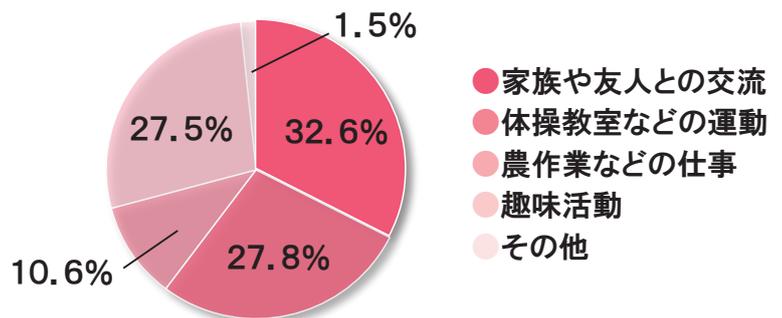
会員の皆さんへアンケートを行いましたので、結果の一部を紹介します。この結果をもとに今後の活動に活かし、会員の皆さんが介護予防に取り組んでもらえるよう事業を推進していきます。

まだ加入されていない皆さんも生きがいとなることやちょっとした楽しみを生活の中に取り入れて自分にあった介護予防に取り組みませんか？

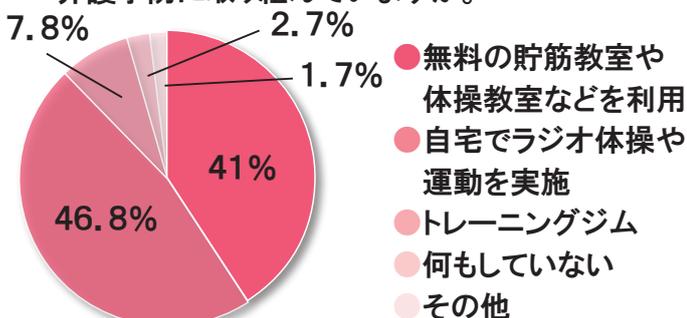
Q1 「会報」を年4回発行していますが、あなたの介護予防や健康維持に役立っていますか。



Q2 生きがいや楽しみとしていることは何ですか。



Q3 あなたは、健康を維持するためにどのような介護予防に取り組んでいますか。



対象者：介護予防ファンクラブ会員 420名  
調査期間：令和7年9月1日～9月30日  
回答率：45.5%（191名/420名中）



kaigo  
募集  
recruit

## 第10期介護保険事業計画作成委員会 委員を募集します

問 総務企画係 ☎ 0957-61-9101

島原市、雲仙市及び南島原市（以下、「構成市」という。）を構成団体とする島原地域広域市町村圏組合では、令和8年度に「第10期介護保険事業計画（令和9年度から令和11年度までの3年間の事業計画）」を策定します。

介護保険事業計画におきましては、医療、介護、予防、住まい、地域支援が一体的に提供される「地域包括ケアシステムの深化・推進」に取り組んでいくとともに、国の動向を踏まえ、現状の進捗状況や課題についての御意見をいただきながら計画の素案を作成していきたいと考えております。

今回、被保険者の意見を反映させるため、作成委員（被保険者代表）の募集を下記のとおり行います。

- ▶ **募集人数** 構成市の介護保険被保険者代表委員1名ずつ（合計3名）
- ▶ **会議開催** 委員には、各年度に開催する委員会に出席していただきます。  
（予定）令和8年度：5回程度、令和9年度：2回程度、令和10年度：2回程度
- ▶ **委嘱要件** 次の要件すべてを満たしていること。  
①介護保険に理解と熱意のある方  
②本組合の介護保険被保険者で満65歳以上（令和8年4月1日時点）であること。  
③本組合と構成市の附属機関等委員、職員及び介護保険事業所関係者を除く。
- ▶ **謝礼等** 選考の結果、本組合介護保険事業計画作成委員会として参加いただく方には、管理者から委員に委嘱します。会議出席の際は、本組合の規定により謝礼及び旅費が支給されます。
- ▶ **選考方法等** 委員に応募を希望される方は、「第10期介護保険事業計画作成委員会委員応募申込書」に必要事項を記入し、本組合介護保険課へ提出（郵送又はメールも可）をお願いします。申込書の記載や資格要件を確認したうえで、応募者が多い場合は対象者の中から選定します。詳細は右上の二次元コードから御確認ください。
- ▶ **提出期限** 令和8年4月17日（金）必着
- ▶ **郵送先** 〒859-1492 島原市有明町大三東戊1327  
（島原市役所有明庁舎3階）  
島原地域広域市町村圏組合  
介護保険課 総務企画係  
TEL 0957-61-9101 FAX 0957-61-9104  
MAIL somukikaku@shimabara-area.net



kaigo  
お知らせ  
news

## 偽電話詐欺に注意



問 業務係 ☎ 0957-61-1105

### 偽電話詐欺にご注意ください！

市役所や金融機関の職員など偽の身分を名乗り電話をかけ、介護保険料の還付金があるので手続きが必要などと説明し、振込やその他の方法により、現金等をだまし取る詐欺が発生しています。

身に覚えのない介護保険料の還付金であったり、少しでも不審に感じるがありましたら、一度電話を切り、上記の問合せ先に連絡し、お確かめください。

