

みんなの居場所



長与町 介護保険課

令和 6年 4月 作成版

1. 目 次

1. 目 次	1
2. はじめに	2
3. 小さな集まりも1つの居場所	3
4. 自然発生型の居場所	3~5
5. カフェ型の居場所	5~6
6. 自宅開放型の居場所	7
7. 介護予防事業の居場所	8~10
8. サロン（補助金なし）の居場所	11
9. さまざまな居場所	12~18
10. さいごに	19

2. はじめに

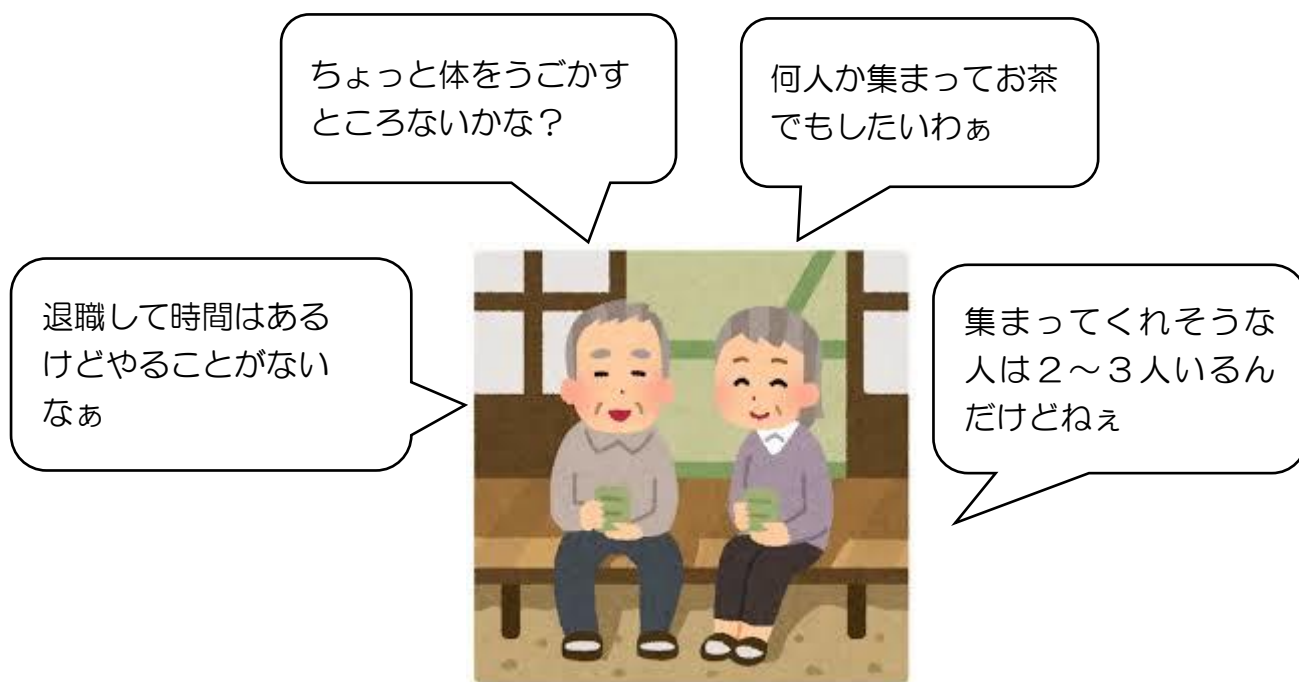
この資料のタイトルにもなっている『居場所』とは、居心地の良い場所や、その人がいきいきと活動できる場所のことを指しています。

自分にとっての『居場所』は、どれだけありますか？
どんな『居場所』だったら参加しやすいですか？

現在、全国的に少子高齢化、核家族化、ご近所付き合いの希薄化など様々な問題があり、社会から孤立する高齢者が増えています。そして、長与町も同様の問題を抱えています。

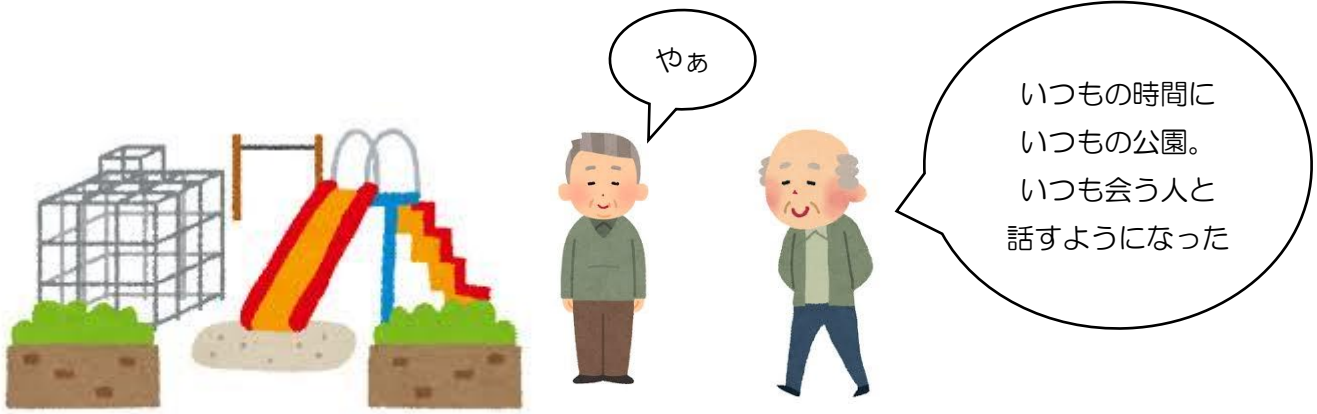
居場所は、そのような問題に対し、必要な生活支援の1つです。
居場所では、人との繋がりがきっかけで、生きがいとなったり、仲間意識が芽生え、自然な見守りなどを行う支えあい活動が行われています。支えあい活動があるところでは、住み慣れた家に安心して暮らせる地域になると言われています。

自分が歩いて行ける距離に、いつでも、だれでも、気兼ねなく参加できる居場所があることを、国が推奨しています。



と、考えられている方。
この冊子をきっかけに、自分のライフスタイルにあった『居場所』を見つけてみてください。

3. 小さな集まりも1つの居場所



4. 自然発生型の居場所 ～いつのまにか居場所になっていた～



～長与町内の自然発生型の居場所～

ブルースカイ

こどもが小学生だった頃のPTA活動を通して繋がった親同士の集まりです。長年続いた繋がりをきっかけに、グラウンドゴルフや菊見会など、定期的に集まって楽しんでいます。自然とお互いを見守り、助けあっています。
※参加者募集していません。



ヨガサークル

週1回、自治会の公民館で、ヨガサークルをしています。38年続いており、毎月千円の参加費で、ヨガ以外の活動として食事会や外泊などを、楽しんでいます。
※参加者募集していません。

みんなでマッサージをし合って元気になるのが楽しみの1つです。

終わった頃に、魚屋の移動販売のカト健がくるので買物をして帰るのがルーティンです。



丸田谷フレンズ

場所：丸田谷自治会の集会所のグラウンド
日時：毎週月・土曜日 10:00～12:00

「来るもの拒まず、去る者追わず」
で気軽に自由参加できたらといいねとルールにとらわれず、プレーを楽しむをモットーにグラウンドゴルフをしています。
興味のある方は、一度覗いてみてください。



ゆったり体操

場所：三彩公民館

日時：毎週月曜日 10:00~12:00 (祝日休み)

椅子に座ったままできる太極拳を指導者のもと活動していましたが、指導者が辞められました。しかし、「活動を続けたいね」という声が多く、今は、DVDを見ながらゆる〜く活動を続けています。興味のある方は、覗いてみてください。



自主脳トレ教室

場所：上長与地区公民館 参加費：部屋代・エアコン代を割勘

日時：第1・第3月曜日 10:00~12:00 (祝日休み)

第2・第4月曜日に長与町の介護予防事業である脳トレ教室に参加しているメンバーが数名集まって自主的に脳トレを行っています。代表は決めず、みんながリーダー。教室が始まる前にみんなでラジオ体操して軽く体を動かし、脳トレやお喋りをしています。



5. カフェ型の居場所

百々(ドド)カフェ

場所：三根郷(元剣道場)

日時：不定期

剣道場をリフォームし、人が気軽に集まれる場所を作ろうと思ったのが、このカフェの始まり。当初は、チラシで周知していましたが、今は口コミやSNSで繋がったり、通りかかった時に覗いたのがきっかけだったりと様々な人たちとの繋がりができました。第2土曜日に気の合う仲間とランチをしています。ゆる〜く何の縛りもなくみんながくつろげる場です。他にも、俳句会を第4金曜日に開催しています。



ながよみかんカフェ

場所：老人福祉センター1階 大ホール

日時：第4金曜日 13：30～15：30

参加費：100円

お元気な方だけでなく、認知症の方や家族介護をしている方、医療や介護の専門職など、誰でも参加でき、くつろいだ雰囲気の中でお話や相談ができる交流の場です。

お問合せ先：長与町役場 介護保険課 TEL 801-5822



気まま喫茶

場所：長与町老人福祉センター2階 和室

日時：第1火曜、第3水曜日 13：30～15：30 ※祝日はお休み

参加費：200円（飲み物・お菓子代として）

「来たい人が、来たい時に、したいことをする」場所です。飲み物、食べ物持ち込み自由で、お茶をしながら話すもよし、参加自由な居場所です。

お問合せ先：長与町ボランティアセンター TEL 883-7588



6. 自宅開放型の居場所

スワローズ

場所：下岡（個人宅）

日時：毎週金曜日 9：30～11：30

母屋の隣にある空きスペースの納屋にて、ご近所同士が集まってオカリナを演奏しています。ツバメも一緒にオカリナに合わせて歌ってくれるので、スワローズと名付けました。オカリナを始めて口腔機能が高まりました。

他にも茶話会やランチをして楽しんでいます。更に楽しめるよう畑の一角にドラム缶でピザ窯を作りました。

困ったことがあると、仲間同士で助け合っています。



チャット会

場所：NT 中央（個人宅）

日時：不定期

長与ニュータウン中央区内に住んでいる高齢者の居場所を作りたいという気持ちで不定期に自宅開放しています。

主に、茶話会やお食事会をしています。

他にも、食育につながる料理教室を不定期に開催しており、町内各地から参加されています。



自宅開放型の居場所は
ご近所の繋がりができたり、
絆があっていいね！



7. 介護予防事業の居場所 お問い合わせ先：長与町役場 介護保険課 TEL 801-5822

めだか85

- ☆老人福祉センター大ホール 月3回 月曜日 9:30~11:30
- ☆上長与地区公民館 月3回 火曜日 9:30~11:30
- ☆ニュータウン防災センター 月3回 火曜日 13:30~15:30
- ☆北部多目的研修集会施設 月3回 水曜日 9:30~11:30
- ☆道の尾防災センター 月3回 水曜日 13:30~15:30
- ☆長与町ふれあいセンター 月3回 木曜日 9:30~11:30

参加料：年間保険料 1,200 円、年間 材料代 1,200 円

※各会場には、定員があります。

対象者：65歳以上でご自分で会場に来ることができる方、かつ、要支援・要介護認定、事業対象者判定を受けていない方



お元気クラブ

- ☆老人福祉センター1階大ホール 毎週火曜日 9:45~14:00
- ☆長与南交流センター 毎週水曜日 9:45~14:00
- ☆長与町ふれあいセンター2階 毎週金曜日 9:45~14:00

参加料：年間保険料 1,200 円、材料代実費

対象者：65歳以上でご自分で会場に来ることができる方



脳トレ教室

- ☆北部多目的研修集会施設 第1・3月曜日 10:00~11:15
- ☆長与町ふれあいセンター①第1・3月曜日 13:00~14:15
- ☆長与町ふれあいセンター②第1・3月曜日 14:45~16:00
- ☆上長与地区公民館 第2・4月曜日 10:00~11:15
- ☆長与町公民館① 第2・4月曜日 13:00~14:15
- ☆長与町公民館② 第2・4月曜日 14:45~16:00

参加料：無料 ※各会場には、定員があります。

対象者：65歳以上で認知症の予防に取り組みたい方（65歳未満の方は要相談）

内容：頭の体操、認知症に関する講話など



ねこの手ポイント制度

65歳以上で、要介護認定を受けておらず、介護保険料の滞納がない方を対象に、町内の高齢者施設でのボランティア活動や個人宅での支援（話し相手、お茶だし、ごみ出し等）を行うとポイントが付与され、年間で最大5,000円の交付金や商品券に交換できます。

活動される方は、講習会の受講（1回）が必要です。

お問い合わせ先：長与町ボランティアセンター TEL 883-7588



いきいきサロン（長与町からの補助金あり）

いきいきサロンとは、地域に住む高齢者の閉じこもり予防や交流を目的に、地域住民のボランティア活動によって運営されている集いの場です。写真掲載の活動だけでなく、多世代交流、レクリエーション、グラウンドゴルフなどもしています。

65歳以上の方が10名以上で、介護予防を取り入れた活動を行っている団体に対し、上限10万円の補助金を長与町より受ける事ができます。年度末に収支報告や実施報告書の提出が必要です。

お問合せ先：長与町役場 介護保険課 TEL 801-5822



にこにこサロン
脳トレの様子



南田川内自治会サロンかっちえて
ハイキングの様子



南陽台ふれあいサロン
農作業の様子



長与ニュータウン仲よしサロン
軽体操の様子



池山すこやかサロン
スクエアステップの様子



サロン「百合野寿会」
生け花の様子



彩の会
折り紙作成の様子



日当野ひまわりサロン
ランチの様子

～いきいきサロン立上げまでの流れ～

STEP1

どんなサロンにしたいかイメージする



STEP2

仲間を集める



STEP3

固定の日時や場所などを決める



STEP4

お試しサロンの実施



STEP5

サロン申請



多世代交流？
青空サロン？
みんなでランチ？
どんな内容にしよう



「STEP1」から生活支援
コーディネーターによる
相談支援をしています。
悩んでいる方は、是非、ご
相談ください！問い合わせ
先は、最後のページをご覧
ください。



お手伝いの仲間がいると、役割分担が
でき活動しやすいです。



他にもサロン名、代表、会計などを決め
ます。



お試しサロンを実施するために、チラシ
を作ったり、口コミで周知をしながら、
参加者を募ります。他にも自治会の班回
覧や掲示板での、周知方法もあります。

サロン申請に必要な書類を介護保険課の
窓口で提出すると、基本的には、申請し
た日よりサロン活動として認められてい
ます。

8. 自主サロン（長与町の補助金なし）の居場所

参加人数等の決まりがないため、自由な活動ができるのが魅力です。

《よりそいサロン》

場所：長与町ふれあいセンター

日時：第2水曜日 10:00~12:00

参加費：年間500円

脳トレ、ポッチャ、トランプなどを楽しんでいます。



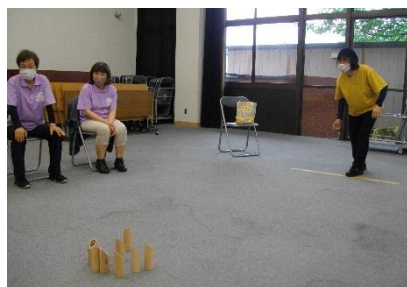
《ひまわりの会》

場所：上長与地区公民館

日時：第2日曜日 10:00~12:00

参加費：100円

以前は、補助金ありでサロン活動をしていましたが、ゆるく長く続けられるようサロン名も新たに替え、補助金なしの活動に切り替えました。



《パンジーサロン》

場所：老人福祉センター1階大ホール又は2階和室

日時：第2木曜日 10:00~13:00

参加費：100円

歌・脳トレ・レクリエーション等を行い、楽しく過ごしています。



《下高田サロン》

場所：下高田防災センター

日時：第1・3火曜日 10:00~12:00

参加費：100円

補助金ありのサロン活動をしていた時に揃えた道具を活用し、令和4年度より、自治会活動に切り替えました。

9. さまざまな居場所

～互助活動も1つの居場所～

自治会

自分の住まいに一番身近な自治会。活動も様々です。

『浜崎自治会』では、これから月1回、茶話会を開催していきます。
代表の方は、「愚痴でもなんでも話し、すっきりして
帰ってほしい」とお話されていました。

『長与ニュータウン西区自治会』では、自治会文化部門活動
として、地域公民館連絡協議会のモデル事業に参加し、児童生徒
や地域住民の親睦を目的に活動しています。「サークル・スマイル」
は、毎月1回の活動の中で、絵手紙、苔玉作り、健康ヨガ教室等を、
行い交流を深めています。
また、他の自治会活動にも積極的に協力し、楽しく活動しています。



『長与ニュータウン中央区自治会』では、月曜日～木曜日の
午前中に「グラウンドゴルフを楽しむ会」を、金曜日の午前中
に「健康マーじゃん」を実施しています。
これらの活動は、自治会未加入者も参加できるので、長与ニュー
タウン東区の住民が参加するなど、自治会の垣根を越えて活動し
ています。



『高田越自治会』では、婦人部による料理教室を月1回開催
しています。子育て中の方から高齢者まで幅広い年齢層の居場所
になっています。



※紹介した自治会以外にも、独自の活動をされている自治会があります。
ご不明な点は、お住まいの地区の自治会にお問い合わせください。

自治会に色々な
居場所があるね



老人クラブでは新しい仲間を募集しています。

老人クラブでは、「健康づくり・介護予防」、「生きがいづくり」、「仲間づくり」を目的として、町内各地域で30のクラブが様々な活動を行っています。新たな仲間と共にスポーツや文化芸能活動、ボランティア活動などに参加し、いきいきと健康寿命を伸ばしましょう！

老人クラブ連合会主催の行事ほか、各地域のクラブでは、様々な活動に取り組んでいます。おおむね60歳以上の方であればだれでも加入できます。これから、地域の結びつきが大切になります。住み慣れた地域で仲間と共に安心・安全で豊かな老後を過ごすため、老人クラブの仲間入りをしませんか？各クラブの連絡先は高齢者福祉係または町老人クラブ連合会までお問い合わせください。

地域のクラブ独自で行った脳トレ教室。介護予防にも積極的に取り組んでいます。



仲間と共に汗を流し、地域貢献のために清掃活動を行っています。



色々な技術が必要な門松も仲間と共につくりました！



主な行事（老人クラブ連合会主催事業）

- 5月 健康ふれあい大会
植木剪定・清掃奉仕活動
- 7月 老人クラブ大会（演芸発表会）
- 8月 健康講座（体力測定）
- 9月 交通安全のつどい
- 10月 ペタンク選手権大会
- 2月 県立大学シーボルト校交流会



※その他、地域のクラブでは特色ある様々な活動を積極的に行っています。

お問合せ先：長与町役場 福祉課 TEL 801-5826
長与町老人クラブ連合会 TEL 883-7760

～趣味活動も1つの居場所～

趣味のサークル



ターゲット・バードゴルフ

食べ物健康法・おむすびの会



中国の絵本を
楽しむ会



バウンドテニス

町内の図書館や公民館や町民体育館等で趣味活動をされている方は多くいます。
文化系、運動系と多種多様な自主サークルがあります。

ラージ卓球



長与・時津シルバー人材センター

シルバー人材センターでは、仕事だけでなく様々な活動を楽しんでいます。

☆趣味の会：ウォーキング、カラオケ、ゴルフの各サークルが定期的に活動し、親睦を深めています。

☆シルバー農園：色々な農作物や果樹を作り、無人販売所やマルシェにて販売し、いきいきと活動しています。

☆女性の会「さくら咲楽」：女性会員限定の会で、味噌づくりや小物づくり等の講習会、懇談会の開催、マルシェ出店で手作り品の販売をしています。

女性会員の趣味や特技を活かし、様々な活動をしています。

※その他、家事支援等のお仕事のご依頼も受け付けています。



シルバー農園



趣味の会ゴルフ



さくら咲楽 羽子板作りとマルシェ参加



お問合せ先：長与・時津シルバー人材センター TEL 887-0800

まちゼミ

西そのぎ商工会が年に数回『得する街のゼミナール』を開催しています。商工会に登録している店主による講座です。プロから学ぶことができるのが魅力です。ファイナンシャルプランナーによる運用の基礎知識、司法書士によるお悩み相談、パティシエから学ぶ本格お菓子作り、電力会社による「得するデンキの使い方」などさまざまな講座があります。気になる方は、西そのぎ商工会のホームページまたは、西そのぎ商工会へお問い合わせください。
お問合せ先：西そのぎ商工会 経営支援課 TEL 882-2240



み館

み館は、地域みんなのための「まちのリビング」。人生はもっと楽しく豊かになる。家族以外の誰かが自分の存在を認めてくれることが、自信と力になる。そんな想いから、地域の中で「新しい繋がりを育む場所」として生まれました。集まるきっかけの「教室」。誰もが先生、誰もが生徒。み館のホームページより、毎月の「教室」が確認できます。
み館 URL <https://mi-kan.jp>
お問合せ先：み館 TEL 865-7755



～畑も1つの居場所～

下岡農場

個人宅の空き畑を利用し、そばや野菜など栽培し、収穫体験やそば打ち体験ができる活動を行っています。他にも、花作りをしており、できた花を福祉施設や個人などに提供したり、支援活動として、こども食堂、子育て困窮家庭、困窮学生に作物等を提供しています。
現在は、規模を縮小し、仲間同士で活動しています。
※参加者募集していません。



ふれあい農園

高田Ⅰ、高田Ⅱ、吉無田、平木場、丸田の5か所は20㎡（年間2,000円）
齊藤は一部30㎡（年間3,000円）にて農作業をすることができます。
長与町在住の方であれば、だれでも利用することができます。
畑の空き状況については、お問合せください。

お問合せ先：長与町役場 産業振興課 TEL 801-5836

平木場ふれあい農園



～ボランティア活動も1つの居場所～

母子保健推進員

有償ボランティア。採用面接があります。任期2年。主な活動内容としては、
担当地区の乳幼児の家庭訪問、母子保健事業（健診など）のお手伝い。また、
協議会活動として会議や研修会参加、自主サークル（サロン）など子育て支援
活動を行っています。ご興味がある方は、お問合わせください。

お問合せ先：長与町役場 こども政策課 TEL 801-5881



環境サポーター

ぼかしを利用した堆肥づくりなどを通してゴミを減量化し、
庁舎外に堆肥を利用した花壇整備をしています。他にも、
小学校や自治会などに出向いてゴミの分別説明会を行っています。

ご興味がある方は、お問合せください。

お問合せ先：長与町役場 住民環境課 TEL 801-5824



長与町食生活改善推進員協議会（ながよサラダ会）

「私たちの健康は私たちの手で！」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティア活動をしています。「サラダ会」「食改さん」の愛称で親しまれています。主に健康料理教室や食育にかかわる活動をしています。「みかん料理教室」「子ども料理教室」など開催や特産品を使ったレシピ集の作成をしています。月1回、会員の知識・技術向上のための定例会を開催しています。活動に興味のある方は、お気軽にお問合せ下さい。

お問合せ先：長与町役場 健康保険課 TEL 801-5820



健康づくり推進員協議会

男性ばかりの団体で、60代～90代まで、みんな生き生きと活動しています。「自分自身の健康づくりとボランティア活動を通して、町民さんの健康づくりに役立ちたい」という思いが推進員の一番の元気の源になっています。ふれあいピザ窯を活用した火起こし講座やピザトッピング体験、ふれあい健康クラブを開催しています。随時、活動の体験者を募集していますので、お気軽にお問合せ下さい。

お問合せ先：長与町役場 健康保険課 TEL 801-5820



健康ながよ21推進専門委員会

「健康寿命延伸」と「健康格差の縮小」の基本方針のもと、「町民総歩き」を目指して、さまざまなボランティア活動を行っています。

「ヘルシーウォーキング大会」など楽しく健康づくりができるイベントやウォーキングに役立つ様々な講習会を企画しています！

お問合せ先：長与町役場 健康保険課 TEL 801-5820



ちょいさぼ

暮らしの中でのちょっとした困りごとのある人（利用会員）と、ちょっとしたことお手伝いできる人（協力会員）が、助け合う活動を通じて、お互いさまの気持ちで支え合う地域づくりを目指した有償・有料の活動です。

お問合せ先：長与町ボランティアセンター TEL 883-7588



食事サービスボランティア

毎月、第4水曜日、ひとり暮らしの高齢者の方に、長与町老人福祉センターで会食やレクリエーションを楽しんでいただいています。(弁当代500円、レクリエーション費100円)

お問合せ先：長与町ボランティアセンター TEL 883-7588



NPO 堂崎の環境を守る会

活動内容は、

- ①和三郎憩いの広場や三菱重工広場の草取り
- ②国道207号線の清掃
- ③公民館の整備
- ④ひかり保育園児と共に花壇整備や茶畑体験、月見会参加
- ⑤炭がまの維持活動
- ⑥田植え
- ⑦鬼火焚き

など地域に根付いた活動を通し、様々な繋がりを大切にしています。

炭竈でできた炭は、自由に持ち帰りのコーナーを作っています。



茶摘みから茶釜で揉む作業を保育園児たちに体験してもらい、できたお茶と一緒に飲む多世代交流をしています。



13. さいごに・・・

長与町内には、さまざまな『居場所』があります。この冊子でご紹介したものは、ほんの一部であり、まだまだ素敵な『居場所』はたくさんあります。この冊子が、自分にあった『居場所』を見つけるきっかけ、新たな『居場所』を作るきっかけになれば幸いです。

『居場所』のおかげで、孤独、寝たきり、認知症知らず！



生活支援コーディネーターが、『居場所』に関する情報提供やそれぞれにあった活動の紹介をしたり、新たな『居場所』を作る相談や支援を行っています。

※冊子で紹介した団体を詳しく知りたい方は、下記のご連絡先まで、ご相談ください。

長与町 介護保険課

長与町地域包括支援センター

TEL 095-801-5822

長与町社会福祉協議会 ボランティアセンター

TEL 095-883-7588

