



ながら見守り・ご近所さん見守り



意識して、気にかけていると、気づくことが多くあります。
できる範囲で、無理なく、地域の中で「ながら見守り」「ご近所さん見守り」から始めてみませんか？

★気にかける見守りポイント（外からみて）

- 昼間でも電気がついたままになっている。
- 何日も同じ洗濯物が干したままになっている。
- 郵便受けに新聞や郵便物がたまっている。
- 家に閉じこもってほとんど外に出てこない。

★気になる人がいる場合はどうしたらいい？

- 自治会長や民生委員に相談してみる。
- 隣近所で見守りをしている時は、ご家族や親しい人に連絡ができる場合は伝えてみる。
- 地域包括支援センターや、高齢者福祉係に連絡する。（Tel0993-56-1111）

★気にかける見守りポイント（会ってみて）

- 顔色が悪く、具合が悪そうに見える。急にやせてきたような気がする。
- 髪や服装が乱れている。季節に合わない服を着ている。
- 話がかみあわなくなった、同じ話を何回もするようになった。
- 今まで挨拶していたのにしなくなった。

普段からお付き合いのある方は
「いつもと違う！」が見守りのポイントです



★ご近所さん見守りの工夫点（ご近所さん見守りカードを上手に使おう）

- ご近所で見守り合うことを日ごろから話しておく。
（「何かあったら心配だね。お互いに気にかけておこうね。」等）
- 自分とご近所さんしかわからない「元気だよの合図・目印」を伝えておく。
- 何かあった時の連絡先を確認しておく。（例：家族、親戚など）
- 「ご近所同士見守り合っている」ことを、家族等に伝えておく。
（こうしておくで、日ごろの情報のやりとりがスムーズになるそうです。）
- 外泊する時など、日ごろ見守り合っているご近所さんに一声かけておく。（「娘のところに行ってくるね♪」等）



ご近所さん見守りにおいて、「見守りカード」の活用を推進しています。

ご近所さん見守りカード（2種類）

- ① ご近所さんに渡すカード：ご近所さんに、何か急な事があった際の家族等の連絡先や伝えておきたい連絡事項を書いて渡す。
- ② 家族等に渡すカード：家族等にご近所さんの氏名を伝え、見守ってくれていることや連絡が来る可能性があることを伝える。（ご近所さんに連絡先を伝える時は、家族等で話し合う。遠方の場合、電話でも可）

（表） （ご近所さんに渡すカード）

ご近所さん見守りカード

私（山田花子）の見守りをお願いします。
何か急なことがあったら、下の私の家族等に連絡してください。

【家族等連絡先】

氏 名：（山田太郎）

電話番号：（090-0000-XXXX）

（表） （家族等に渡すカード）

（太郎）へ

（川田ウメ子）さんにご近所さん見守りをお願いしています。

何か急なことがあったら連絡がくると
思うのでよろしくお願いします。

※ご近所さん見守りカードが欲しい方は、
地域包括ケア係までお問合せください。

介護予防で若がえり！

健康いきいき通信



少人数体制の支援はじめました！



「みんなで集まる場が欲しいけど、なんだか大変そう…」

「人数が集まるか心配…」

こんな心配をお持ちの方も、心配ご無用！

3人以上で貯筋運動やサロン活動など地域の集いの場を始めるお手伝いをします！！
集いの場には、元気に過ごすお得な効果がいっぱいです！

人との交流やつながり

足・腰を鍛えて介護予防

楽しみ・生きがい

見守り活動

認知症予防

日常生活のちょっとした困りごとの相談・支えあい



私たちも始めました



始める前は「人数が集まるかな？」とか「どうしようかな」と心配もありましたが、3人以上なら私たちも出来そうだなと思い、地域包括ケア係に貯筋運動の相談をして6回の支援の後自主グループ活動を始めました。

少人数だとみんなの都合も合わせやすく、気軽に日程の変更もできます。それに、先生の指導もじっくり受けられて、得した気分です♪

（本別府大久保自治会 東 るり子氏）

地域を回っていると「足腰が弱った」「認知面が心配」という声をよく聞きます。民生委員の仲間に相談すると、貯筋運動を教えてもらいました。少人数での立ち上げ支援がある事を知り、さっそく地域の皆さんに提案すると「やってみたい」の声が上がり、自主グループ立ち上げに至りました。自分たちの体と心の健康づくりのために続けていけたらと思っています。

（神殿上自治会 山下 さよ子氏）





地域の集いの場をご紹介します♪

南九州市内では、多くの集いの場が活動中です。
貯筋運動の自主グループ、高齢者サロンをご紹介します。



頤娃地域

自治会	グループ名
上大久保	ひまわり会
麓	にこにこ会
木之元	木のめ会
馬渡	馬渡女子会
馬渡	だんだん馬渡
上洲	和み会
新牧	新牧女子会
次下	なでしこ会
岡村	そよ風サロン
南組	気軽に語ろう会
摺木	するきヤロ会
高取	なかよし会
春向	はいから会
山脇	いんもそサロン
伊瀬知	天神会
佃	正ブ田会

川辺地域

自治会	グループ名
永田西	湯穴のほたる
古市	よいやんせおいじ釜
大倉野	大戸原キラリ会
上村	行こ会
宮小路・宮中福良	宮キラリ会
松崎	松崎ひまわり会
古殿上・下	おじゃったもんせ
城の前	城くらぶ
高田中福良・中の前	しあわせ会
中の後	つくし会
下里	下里キラリ会
清水	桜友遊会
木場田	木場田元気会
馬場	ジジババ会
田畑・馬場・下之口	元気会
下之口	くろまめ会
佐々良上	佐々良ふれあい会
佐々良下	なでしこ会
今村	ちょのんもそ会
新町	新町なかよし会
田部田六丁	たんぼぼ会
諏訪下	諏訪下あざみ会
平山下	にこにこサロン
平山中	わかば会
川原町	シャベリ場
川原	どんぐりほのぼのサークル
本別府大久保	大久保きらり会
野間里・野間大久保	野間はつらつ会
仁之野	仁之野おたのしみ会
向江町	花みずき会
宮下	茶じょか会
荒殿	さくらんぼ会

貯筋運動

自治会
高取
雪丸
馬渡
摺木
新町
打出口
中郡町
厚地
中福良地区
浮辺地区
瀬世上
松山
松ヶ浦
西塩屋
門之浦
平山下
永田西
平山六丁
松崎（緩和）
勝目地区
上山田中福良
川原
本別府大久保
高田地区
中の後（緩和）
古殿
清水
神殿
古市

新たに誕生した4つの貯筋運動グループと1つのサロンをご紹介します！
他にも多くのグループが誕生していますので次回ご紹介します☆



高田地区



西塩屋自治会



平山六丁自治会



さくらんぼ会



松崎自治会

知覧地域

自治会	グループ名
中福良	中福良カラオケ交流会
中福良・樋与上	中上歌おう会
上之町	上之町元気クラブ
堤之原	堤之原元気クラブ
山仁田	山仁田元気クラブ
大隣	すずめのお宿
大隣	ほね休んをすっどー
西塩屋	西塩屋茶話会
ウッドタウン	ウッドタウンのカフェ
楠元	楠元茶のみ会
下郡北	さくらクラブ
中郡町	中郡町健康クラブ
厚地	やった分だけまるもうけ会
瀬世上	瀬世上いきいき元気かい（会）
林川	スマイル ヘイガワ
杵場	杵場元気クラブ
中渡瀬	中渡瀬わくわくサロン
門之浦	門之浦いきいき健康クラブ
松ヶ浦	松ヶ浦なかよし会
東塩屋	東塩屋生き生き会
中木原	中木原お茶の実会
問わない	花音会



貯筋運動・自主グループ・その他介護予防など、お気軽にご相談ください。

南九州市役所 長寿介護課 地域包括ケア係 TEL：0993-56-1111