

「みんなでやってみよう！スポーツウェルネス吹矢体験講習会」

(雲仙市社会福祉協議会)

自主的なグループ育成

他市町村への波及

障害分野との連携

① 目的

体験親善交流会を通じ、地域の交流の促進及び異年齢等とのコミュニティスポーツの場の提供し、高齢者の健康づくりと社会参加を促進する。雲仙市社会福祉協議会地域福祉活動団体支援事業等の助成金を活用して、自主グループの育成及び雲仙市支部の結成、交流大会開催に向けて支援。また、参加者のボランティア意識の高揚を図り、ボランティア活動に関心のある方にアプローチしていく。

② 実施内容

開催日：令和7年10月9日 13時半～15時半

場 所：国見農村環境改善センター

参加者：21名

内 容：スポーツウェルネス吹矢体験講習会

講師：長崎県スポーツウェルネス吹矢協会
会長 緒方政利氏



- ✓ 講義の後は、体験会と親善交流会
- ✓ 参加者1人に指導者1人が付き添い、丁寧に指導。
- ✓ 車椅子の方の利用を呼び掛けたが、利用者はなし。サロン利用者、オレンジカフェ利用者の参加あり。

★スポーツウェルネス吹矢★

5～10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、得点を競う。腹式呼吸をベースとした呼吸法で、精神力、集中力が身につく、誤嚥防止に効果がある。車椅子の方は、的の高さを低くして行う。

③ フォローアップの状況

開催日：令和7年11月13日

場 所：愛野体育館

参加者：18名

内 容：スポーツウェルネス吹矢体験講習



- ✓ 講義の後は、体験会と親善交流会
- ✓ 聴覚障害者3名の参加があり、手話通訳者2名を配置し、体験を行い、参加者同士の交流を深めた。

④ 課題と今後の取り組み

- 高齢者の健康づくりと社会参加促進を目指したが、自主グループの育成、支部結成までには至らなかった。
- 今後は、多くの方に講習会に参加を促し、参加希望者との協議会を開催し、雲仙市社会福祉協議会地域福祉活動団体支援事業等の助成金を活用して自主グループの育成、雲仙支部結成を目指す。
- 令和8年度、すこやか長寿財団のアクティブ・エイジングサポート事業シニア競技普及事業として、スポーツウェルネス吹矢体験講習会を計画している。また、参加者の中から指導者育成を図る。

「熟年つんなむ農業塾」キックオフセミナー（長崎市社会福祉協議会）

子ども食堂との連携

他市町村への波及

地域課題解決への貢献

① 目的

高齢者の社会参加を促進し、介護予防を目的とした農業活動を実施。地域の耕作放棄地を活用し、農作業を通じて交流の場を提供。生きがいや地域社会とのつながりを再構築する機会を創出する。さらに、子ども食堂へ野菜の提供を行い、子供達との交流を図る。継続的に活動に関わる地域人材の確保を目指すと共に、参加者の意欲や地域のニーズを踏まえ、新たな地域活動への展開も視野に入れる。

② 実施内容

開催日：令和7年9月9日 13時半～16時

場所：(座学)小浦市営住宅集会所
(実習)「つんなむファーム」

参加者：大人16名、学童8名が参加

内容：「地域でつながる健康作り」

西部包括支援センター

「プロが教える土づくりの秘訣」

講師:長崎総合科学大学客員研究員 下高敏彰氏

- ✓ 講義の後は、「つんなむファーム」に移動し、土づくり体験と、子供達との種蒔きを実施



★つんなむファーム★

地域の耕作放棄地を活用して始まった福田地区の小さな地域農園。地域住民や学童と一緒に野菜を育て、育てた野菜は地域の子ども食堂に役立てられている。※R7年高齢者地域貢献活動表彰受賞

③ フォローアップの状況

開催日：令和7年9月25日～令和8年1月31日(7回)

参加者：7～15名が継続して参加

内容：「農業塾」として開催、苗植え、野菜の収穫、高菜漬
け(試食会)や伝統野菜作り、ぼかし作り等。

収穫祭(多世代交流)も実施。

農業塾スピンオフとして「スマホ教室」も開催。

- 「つんなむファーム」や、長崎市農業センター、西部包括支援センターのサポートを受けながら継続



④ 課題と今後の取り組み

- 「つんなむファーム」のマンパワーと、日頃からの主体的な活動があり実施できた。また、市農業センター、長崎市西部包括支援センター、福田学童クラブ等との連携を通じ、受講生を含め、新たな関係性が生まれた。単なる農業体験に留まらず、専門職が関わったことで、交流や今後の社会参加につなげる視点で運営できた。
- 終了後の受講生の活動については、「今後も何らかの形でかわり続けたい。」との声があり、その意欲を受け止める仕組みづくりが必要。場をつくるだけでなく、参加者の思いや状況を整理し、関係機関とつなぐ役割を担う生活支援コーディネーター等の専門職による関与は欠かせない。
- 次年度は、4月以降に第2期農業塾実施を検討中。セミナー終了後も無理のない範囲で関わり続けられる仕組みづくりを考え、専門職の関与と安定した財源確保の支援。

「100年歩く体づくりを目指すセミナー」(南島原市社会福祉協議会)

自主的なグループ育成

他市町村への波及

① 目的

市民が、これからも住み慣れた地域でイキイキと暮らすため、e-エクササイズを体験し、健康のために運動の効果を知る機会とする。さらに、運動の継続を希望する参加者の意識の向上を図る。伝達者を育成し、地域での運動の定着を目指す。

② 実施内容

開催日：令和7年6月7日 13時半～15時半

場 所：西有家総合学習センターカムス

参加者：80名

内 容：「100年歩く体づくりを目指す」

講師：株式会社 e-エクササイズ

代表 松浦 亜紀子氏

南島原市の活動事例紹介

①「変わらない居場所活動が大切」仲良し中江会(深江)

②「支え合いで地域活性」前谷こんぴら会(北有馬)
※令和6年度高齢者地域貢献活動受賞

★ e-エクササイズ ★

松浦氏が、高齢者、生活習慣病患者、低体力者向けに座位でできる「e-エクササイズ」を開発。呼吸循環器、糖尿病、中枢神経、免疫力にもアプローチする。



③ フォローアップの状況

開催日：令和7年7月15日～令和7年9月16日(3回)

場 所：西有家老人福祉センター

参加者：17～19名

内 容：足のエクササイズであるe-Assi(イーアッシイ)の講義と

ビデオを見ながら下肢の運動

指導を受ける。さらに令和8年1月

「e-Assiアドバイス講座」開催。

動き方など疑問点を講師と

再確認する。



④ 課題と今後の取り組み

- 西有家老人福祉センターにて、毎週火曜、DVDを使ってe-Assiエクササイズを継続。
- 会場が遠く、距離の問題で運動の継続を断念した方あり。
- 継続的に活動できる場所や機材(e-Assi・DVD放映機材等)の確保は課題。
- 「自分のための活動」での参加者が多く、伝達者育成には至らず。
- 次年度は、継続的な活動に加え、口コミで加入された方への講座と、アドバイス講座を開催し、地域定着を目指す。

「健康マージャンで介護予防！地域を元気に！」

(平戸市長寿介護課)

自主的なグループ育成

他市町村への波及

多世代交流の促進

① 目的

通いの場に参加していない高齢者が、「健康マージャン」を通じて新たな交流の場を持ち、地域の人々とのつながりを深めることを目的とする。また、講座化することで継続的な通いの場を提供し、他の公民館にも講座を広げ参加者50人を目標とし、市内大会の開催やねりんピック出場を目指す。

② 実施内容

開催日：令和7年11月18日 14時～16時

場 所：平戸ふれあいセンター

参加者：33名が参加(19歳から90歳)

内 容：「平戸市の高齢者の状況」

平戸市長寿介護課

「健康マージャンの魅力について」

講師：志佐なごみ会

健康マージャンすすめ隊 代表 神岡康一氏・森山秀樹氏

- ✓ 講義の後は、マージャン卓を準備し、牌の一覧表を見ながら説明
- ✓ ミニ体験会を開催

★健康マージャン★

「賭けない、飲まない、吸わない」を基本ルールとし、「健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり」を目的とした、誰もが安心して楽しめるマージャン。また、楽しく脳トレになるため、介護予防にも効果が期待できる。



③ フォローアップの状況

開催日：令和7年12月4日～令和7年12月18日(毎週1回)

場 所：中部地区公民館

参加者：20名前後(男性3～4割)

内 容：マージャン卓を使って体験会実施

「志佐なごみ会」のサポートを受けながら継続実施。

地域の老人クラブに働きかけ、非クラブ員にも声かけし、参加者を増やす。

参加者主導での実施を進め、自走を見据えた支援を行う。



④ 課題と今後の取り組み

- 参加者全員が楽しめるよう経験者と初心者の取り扱いを分け、初心者ががついていけなくなることを防ぐ必要がある。また、指導者の負担を考慮する。
- 他地区でも取り組めるよう、指導者の人材育成やサポート体制の確立。
- 健康マージャンセットを追加購入し、中部圏域以外の地区でも、推進していく。

「スマホで広がる社会参加」～シニア交流セミナー×DXハイスクール～ (松浦市長寿介護課)

多世代交流の促進

他市町村への波及

① 目的

スマートフォンを、安心・安全に活用するための知識を深めると共に、スマホを通じて地域社会へ参加を促進し、「自分らしく生きる人生」の実現を目指す。また、地元の松浦高校の生徒によるサポートを受けながら学ぶことで、世代を超えた交流の機会を創出する。フォローアップ実施後は、参加者が、スマホを活用した社会参加の状況が50%以上になることを目指す。

② 実施内容

開催日：令和7年11月22日13時半～16時

場 所：すこやか青プラザ3階

参加者：19名

内 容：1部：昨今のスマホの世界を学ぶ

①フィッシング詐欺、偽電話詐欺等
松浦警察署・消費生活センター

②社会参加に使えるアプリの紹介

LINE・生成AI・Google検索・Instagram

講師：スマホアドバイザー 清水恵三氏

2部：実技編

音声入力・生成AIアプリで社会参加

講師と松浦高校(先生2名・生徒1名)のサポートあり



★DXハイスクール★

松浦高校は、令和7年度高等学校DX加速化促進事業(DXハイスクール)の指定校。「サイバーセキュリティボランティア事業」を小中学校で授業を実施。

③ フォローアップの状況

開催日：令和8年1月21日

場 所：長寿介護課 相談室

参加者：8名

内 容：前回の復習



AIアプリで検索

Google Gemini(音声で入力、音声で回答)

QRコード・スクリーンショット

「スマホで知りたいこと」等

④ 課題と今後の取り組み

- フォローアップ講座を開催したことで参加者全員がAI検索やQRコードなど自走できるようになった。繰り返しの学習が効果あり。「もっと知識を増やしたい」「また参加したい」と、定期的な開催の要望があり。認知症にも効果があると学会報告もあり、ミニスマホ講座を開催していきたい。
- 福島地区・鷹島地区での開催も検討。
- 多世代交流では、生徒から「ボランティアを通して地域に貢献できてうれしい」との声があった。学校との協働は早めに計画調整が必要。