

4. 介護予防のための地域活動

地域のすべての高齢者（65 歳以上）を対象に、要支援・要介護状態になることを予防したり、要支援・要介護状態となった場合でも、できる限り、地域において自立した生活を営むための地域活動を紹介します。

一般介護予防事業

お住まいの地域でも高齢者の健康と暮らしの向上を目的に、様々な取り組みがされています。



1 転倒予防教室（ころばんごとがんばらんば体操教室）

【お問い合わせ】 雲仙市福祉課 TEL0957-36-2500

自治会公民館などで雲仙市オリジナルの「ころばんごとがんばらんば体操」を中心に脳のトレーニング、歌体操、レクリエーション、健口体操などを行っています。

※曜日や実施回数、時間は変更になることがあります。

(2023 年 3 月末現在)

地区名	教室名	開催日	時 間	場 所
国 見	なごやか会	毎週木曜日	13:30 ～ 15:00	国見町農村環境改善センター
	緋寒桜健康クラブ	毎週水曜日	10:00 ～ 11:30	神代小路まちなみ交流館
	ひまわり会	毎週金曜日	13:30 ～ 15:00	陣公民館
	船津教室	第 1・2・4・5 月曜日	13:30 ～ 15:00	船津東公民館
瑞 穂	あけぼの会	毎週火曜日	13:30 ～ 15:00	瑞穂町公民館
	伊古教室	毎月 3・13 日	13:30 ～ 15:00	伊古公民館
	夏峰教室	毎月 11 日・第 4 金曜日	10:00 ～ 11:30	夏峰公民館
	栗林教室	毎月 10・20 日	10:00 ～ 11:30 13:30 ～ 15:00	栗林公民館
吾 妻	栗馬教室	毎週金曜日	13:30 ～ 15:00	栗馬公民館
	牛口教室	毎週月曜日	13:30 ～ 15:00	牛口西公民館
	阿母崎教室	毎週火曜日	10:00 ～ 11:30	阿母崎公民館
愛 野	愛のほがらか教室	毎週月曜日	13:30 ～ 15:00	愛野保健福祉センター
	舟津教室	毎週火曜日	13:30 ～ 15:00	舟津公民館
	本町教室	毎週木曜日	13:30 ～ 15:00	本町公民館
	有明教室	毎週金曜日	13:30 ～ 15:00	有明公民館
	平和教室	第 2・4 金曜日	10:00 ～ 11:30	平和公民館
	浜口教室	毎週火曜日	13:30 ～ 15:00	浜口公民館
	境ノ尾教室	第 1・3 木曜日	13:30 ～ 15:00	境ノ尾公民館
	幸町教室	第 1・3 水曜日	13:30 ～ 15:00	幸町公民館
	山沢教室	毎月 1・15 日	13:30 ～ 14:30	山沢公民館
	新町活き活き教室	毎週火曜日	13:30 ～ 15:00	愛野保健福祉センター
千々石	さくら会	毎週火曜日	13:30 ～ 15:00	千々石保健センター
	木場教室	毎週月曜日	13:30 ～ 15:00	木場ふれあいセンター

小 浜	ジャカラダ健康クラブ	毎週金曜日	13:30 ～ 15:00	小浜老人福祉センター
	金浜教室	毎週火曜日	13:30 ～ 15:00	金浜公民館
	木指教室	毎週火曜日	13:30 ～ 15:00	木指公民館
	小田山笹ノ辻教室	毎週水曜日	13:30 ～ 15:00	笹ノ辻公民館
	北野教室	毎週月曜日	13:30 ～ 15:00	北野公民館
	富津教室	毎週月曜日	13:30 ～ 15:00	富津漁民センター
	南本町教室	毎週水曜日	13:30 ～ 15:00	南本町公民館
	木津教室	毎週木曜日	10:00 ～ 11:30	木津漁民集会場
	北串教室	毎週木曜日	13:30 ～ 15:00	北串住民センター
	雲仙教室	毎週月曜日	13:30 ～ 15:00	雲仙やまびこ会館
南串山	はまゆう教室	毎週火曜日	13:30 ～ 15:00	南串山保健福祉センター
	西浜教室	毎週火曜日	13:30 ～ 15:00	西浜公民館
	塚ノ山教室	第2・4火曜日	13:30 ～ 15:00	塚ノ山公民館
	上木場教室	第2・4火曜日	13:30 ～ 15:00	上木場公民館

2 貯筋教室

【お問い合わせ】 雲仙市福祉課 Tel0957-36-2500

運動中心の教室で、各町1か所ずつ実施しています。

看護師が毎回指導にあたります。運動のほかに脳トレなども行っています。

いくつになっても自分の足で歩けるよう、仲間と一緒に足腰を鍛えましょう！

《開催日時と場所》

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10:00 ～ 11:00		国見町 10:15 ～	小浜町	愛野町	千々石町
14:00 ～ 15:00	瑞穂町	吾妻町	小浜町 13:30 ～	南串山町	千々石町

*初めて参加される時は、電話での申し込みをお願いします。

*各町の開催会場は、電話でおたずねください。

対象：65歳以上で運動制限のない方（要介護1～5の認定を持っている方は除く）

内容：運動、レクリエーション、認知症予防の脳トレなど



3 高齢者社会参加支援事業（がまだすボランティア制度）

〔お問い合わせ〕 島原地域広域市町村圏組合 介護保険課 Tel0957-61-9102

高齢者の皆さんが介護予防ボランティアの活動を通じて地域貢献や社会参加をすることで、より健康で生きがいを持って暮らせることを目的に実施しています。

※ボランティア活動でポイントを集めると現金等に転換できます。

○ボランティアの登録ができる方

雲仙市にお住いの 65 歳以上の方で、介護保険料の未納及び滞納がない方。

○主なボランティアの内容

- ・レクリエーション等の指導、参加支援
- ・お茶出し、食堂内での配膳等の補助
- ・散歩、外出及び屋内移動の補助
- ・話し相手
- ・行事に関する手伝い（会場設営、芸能披露等）
- ・その他

※各受入機関により、対象となるボランティア活動が異なります。

○ボランティア受入機関（雲仙市内）

（2023 年 3 月末現在）

事業所名	住 所	電 話
グループホーム暖	雲仙市瑞穂町古部乙 771-8	0957-65-8880
グループホームみずほの里	雲仙市瑞穂町古部乙 1392-1	0957-77-4031
みずほの里デイサービスセンター	雲仙市瑞穂町古部乙 1392-1	0957-77-4031
真寿苑	雲仙市瑞穂町伊福甲 681	0957-77-2120
(福)幸和会 グループホームなかよし	雲仙市吾妻町牛口名 373-2	0957-20-0057
(医)祐和会 グループホームやすらぎ	雲仙市吾妻町牛口名 378-2	0957-38-6855
(医)祐和会 デイケアセンターしんらい	雲仙市吾妻町牛口名 378-2	0957-38-2152
介護予防事業所吾妻デイサービスセンター	雲仙市吾妻町馬場名 403	0957-38-6886
(有)気楽 グループホームポテトの丘	雲仙市愛野町乙 3501-3	0957-27-5242
ガイアの里	雲仙市愛野町乙 2341-1	0957-36-3550
湯游ハウス	雲仙市小浜町北本町 217	0957-74-5150
(有)ナーク グループホームきたの	雲仙市小浜町北野 1048-2	0957-76-0177
公立介護老人保健施設 老健おばま	雲仙市小浜町南本町 59	0957-74-2711
老健おばま 通所リハビリテーション事業所	雲仙市小浜町南本町 59	0957-74-2711
デイサービスセンター クベレ	雲仙市千々石町戊 182-4	0957-37-2140
小規模多機能ホーム クベレ	雲仙市千々石町戊 182-4	0957-37-6200
社会福祉法人 雲仙市社会福祉協議会	雲仙市千々石町戊 762	0957-37-2855
雲仙市地域包括支援センター	雲仙市愛野町乙 1736-3	0957-36-3571
雲仙市福祉事務所 福祉課	雲仙市千々石町戊 582	0957-36-2500

4 介護予防ファンクラブ

〔お問い合わせ〕 島原地域広域市町村圏組合 介護保険課 Tel0957-61-9102

介護サービスを利用せずに自宅で生活を送っている方に「介護予防ファンクラブ」登録をしていただきます。登録された方には年に数回介護予防に役立つ情報が載った会報を送ります。

対象：雲仙市にお住いの 65 歳以上の方で事業対象者、要支援・要介護認定を受けていない方

5 地域リハビリテーション活動支援事業

〔お問い合わせ〕 島原地域広域市町村圏組合 介護保険課 Tel0957-61-9102

介護予防の取組みを行う団体等が対象でリハビリテーションに関する専門的な知識をもつ方を派遣します。

ふれあい・いきいきサロン

〔お問い合わせ〕 雲仙市社会福祉協議会本部 Tel0957-37-2855

健康チェック、健康体操、レクリエーション、茶話会等行います。

(2023 年 3 月末現在)

国 見	金山サロン	橋川公民館
	高下いきいきサロン	地区公民館(下高下、中高下、田久保)
	馬場第一生きいきサロン	馬場第一公民館
	馬場第二いきいきサロン	馬場集落センター
	轟木いきいきサロン	陣公民館
	船津中央いきいきサロン	船津東公民館
	船津西いきいきサロン	船津西公民館
	ミニデイサロン北下原東	北下原東公民館
	北下原西いきいきサロン	北下原西公民館
	いきいきサロンさくら会	南下原公民館
	川原田イキイキサロン	川原田公民館
	ふれあいいきいきサロン篠原	篠原公民館
	宮田いきいきサロン	宮田公民館
	山ノ上延命会	山ノ上公民館
	小路さわやかサロン会	小路公民館
	向町いきいきサロン	向町公民館
	川西いきいきサロン	川西公民館
	川東サロン	川東公民館
	いきいきクラブ下古賀	下古賀公民館

瑞穂	大川サロン	大川公民館
	河内サロン	河内公民館
	馬場サロン	馬場公民館
	岡サロン	岡公民館
	高田サロン	高田公民館
	夏峰サロン	夏峰公民館
	伊古サロン	伊古公民館
	宮の地・東原サロン	宮の地公民館
	杉峰サロン	杉峰公民館
	古江サロン	古江公民館
	横田サロン	横田公民館
吾妻	牛口東サロン	牛口東公民館
	牛口西サロン	牛口西公民館
	吹の原サロン	吹の原公民館
	川床サロン	川床公民館
	布江サロン	布江公民館
	三室サロン	三室剣柄神社社務所
愛野	本町サロン	本町公民館
	幸町サロン	幸町公民館
	八幡サロン	八幡公民館
	有明自治会健康倶楽部	有明公民館
	ふれんず	迫公民館
千々石	木場いきいきサロン	木場ふれあいセンター
	南船津イキイキサロン	犬丸公民館
	イキイキサロン白津	白津公民館
	山吹いきいきサロン	下岳公民館
	しろやまいきいきサロン	しろやま公民館
小浜	少路サロン	向学館（少路集会場）
	マリーナサロン	シーサイド1集会場
	湯の街サロン	小浜老人福祉センター
	西中一喜会サロン	小浜老人福祉センター
	サロンよろうで	北野公民館
	ひまわりサロン	やまびこ会館
	チーム・ダイワ	会員宅
南串山	上木場ふれあい・いきいきサロン	上木場公民館
	谷間川ふれあい・いきいきサロン	谷間川自治会
	永寿会サロン	田ノ平公民館
	福寿会サロン	檜峰公民館

老人クラブ

〔お問い合わせ〕 雲仙市社会福祉協議会本部 Tel0957-37-2855

地区名	老人クラブ	地区名	老人クラブ	地区名	老人クラブ
国見	轟木老人クラブ	千々石	北船津明朗会	小浜	万年青会
	船津西地域住民を守る会		北船津愛和会		いでゆ会
	八斗木老人クラブ		南船津上山会		刈水老人クラブ
	宮田老人クラブ		南船津弁天会		西中一喜会
	篠原老人クラブ		下峰青松会		羽毛合愛隣会
	今出老人クラブ		下峰彦山会		少路老人クラブ
	北下原西老人クラブ		上峰共進会		平松長寿会
	山ノ上延命会		野田立春会	南串山	荒磯会
	楠高老人クラブ寿会		野田立秋会		桑鶴会
	西里兆生会		小倉動進会		福寿会
	いきいきクラブ下古賀		小倉明進会		天満会
	片田老人クラブ		しろやま老人会		睦会
	小路鶴亀老人クラブ		木場清流会		寿会
	向町長生会		木場紅葉会		浦和会
	川東新生会老人クラブ		岳老人会		永寿会
瑞穂	栗林老人クラブ	小浜	しらぎく会		国崎会
	馬場老人クラブ		普賢老人クラブ		喜楽会
	伊古老人クラブ		雲仙高岩老人クラブ		ときわ会
	大川老人クラブ		小田山みどり会		八千代会
	横田萬寿会		鶴亀老人会		
	高田老人クラブ		北野老人クラブ		
	岡老人クラブ		北村老人クラブ		
	夏峰老人クラブ		山領老人クラブ		
吾妻	寿会		日見老人寿楽会		
	牛口東		小浦老人クラブ		
	牛口西		白寿会		
	天満会		福寿会		
	老和会		高砂老寿会		
	中阿母		原尾長寿会		
	共助会		金浜鳳会		
	親寿会		鶴寿会		
愛野	天満会		木指老人クラブ		
	亀寿会		新浜老人クラブ		

家族介護教室

【お問い合わせ】 島原地域広域市町村圏組合 介護保険課 Tel0957-61-9102

外部サービスの適切な利用方法を習得することなどを内容とした教室で、高齢者及び家族の介護を支援することを目的に開催しています。

内 容

- ①寝たきりや認知症予防についての講話
- ②介護予防についての講話
- ③介護者の健康づくりについての講話
- ④介護技術の講話
- ⑤介護に関する相談
- ⑥介護サービスの利用方法
- ⑦その他の介護に関する手段

※教室ごとに内容が異なります。
開催日程については介護保険課のホームページ等でお知らせします。

出前講座

☆講座の内容につきましては、ご希望に応じて調整させていただきます。

1 雲仙市福祉課で行っている 出前講座

雲仙市では、65歳以上の方を対象とした出前講座を実施しています。
自治会や老人クラブなどの市民団体や各種グループ等に、福祉課職員が出向き、下記のような内容で講座を行います。お気軽にご利用ください。

出前講座の内容

- ・雲仙市オリジナルの「ころばんごとがんばらんば体操」
- ・認知症予防について
- ・雲仙市版「人生ノート」について

2 雲仙市地域包括支援センターで行っている出前講座

社会福祉士・主任介護支援専門員・保健師など各職種による出前講座を行っています。

出前講座の一例

【社会福祉士】

- * 成年後見制度について
- * 消費者被害防止について
- * 虐待防止について

【主任介護支援専門員】

- * 介護保険制度について
- * 介護保険で使えるサービスについて
- * 正しく使おう介護保険

【保健師】

- * 高齢者の健康づくり・介護予防について
- * 転倒予防について
- * 廃用症候群予防について
- * 高齢者のうつ予防、閉じこもり予防について

