



地域ネットワーク通信

第54号 令7年10月発行
<https://o-kousyoen.com>



編集発行 豊島高齢者あんしんセンター 北区豊島3-27-22 電話 6903-2712
王子光照苑高齢者あんしんセンター 北区王子3-3-1 電話 3927-8899



アクリルたわしを作ろう!



王子圏域地域包括連絡会・発表



ペットボトルストラップ
おひさまサロンにて作成 (8月)



革細工 (小銭入れ)
おひさまサロンにて作成 (7月)



新聞切り絵
(9月)

※この通信は、民生委員、おたがいさまネットワーク協力団体等の皆様にお送りしております。

認知症サポーター養成講座

～認知症であってもなくても住み慣れた地域で尊厳を保ちながら、自分らしく暮らし続けることができる北区の実現を目指して～

「認知症サポーターとは？」

「なにか」特別なことをする人ではありません。認知症についての正しい知識を持ち、偏見を持たず、認知症のある人がその人らしく暮らし続けるように、温かい目で見守る応援者です。

北区では、3万4000人以上の方が認知症サポーターになっています。



あなたの小さな思いやりを必要としています。認知症サポーターとして「ちょっと一緒に」取り組みませんか？

対象：区内に在住・在勤の団体やグループなど
内容：90分程度の講座（教材あり）
費用：無料

受講者には認知症サポーターカードを差し上げます。

事業所向けサポーター養成講座も受付中♪
サポート店登録ができます

認知症があってもなくても、「できること」「やりたいこと」ができるまちにしましょう！

北区認知症支援キャラクター「ごんちゃん」



申し込み・問い合わせは裏面の各高齢者あんしんセンターへ♪

「認知症サポーター養成講座」

7月10日(木)城北信用金庫新入職員の方に、認知症サポーター養成講座を開催しました。

キャッシュレス化が進む世の中ですが、私たちはお金にかかわらずに生活することはできません。認知機能が低下してくると、生活費や財産の管理などに支障をきたすことがあるため、金融機関職員の方は、認知症対応の最前線にいるといえます。

高齢者あんしんセンターでは、適宜区民向けの認知症サポーター養成講座を開催していますが、ご希望があれば団体やグループ向けに出張しての講座開催も行います。

認知症支援は、まず認知症を知ることから始まります。

興味のある方は、お問い合わせください。

地域の皆さんの活動紹介です！

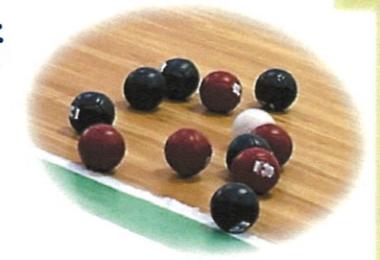
ボッチャサークル

代表 日比 章様
TEL070-6988-6649

毎月第2・4金曜日10時～12時
UR王子5丁目団地 6号棟集会所



UR北住まいセンターが皆さんに楽しんで生活して欲しい！と立ち上げ支援を行いました。



車いすでも誰でもできるボッチャ。笑い声が絶えません。

	1	2	3	4	5	6
さくら	0	0	0	0	0	0
りんご	1	0	0	0	0	0
みかん	1	2	1	0	0	0
もも	0	0	0	0	0	3
さくら	1	0	5	6	0	0



王子光照苑高齢者あんしんセンター

王子 北区シニアふれあい食事会

王子では、北区からの補助を受けて4か所の食事会を開催します。
みんなで一緒に食事は、より美味しい！ぜひ、ご参加ください。

OJUふれあい昼食会
TEL03-3927-7824 (石鉢様)



みんなのお店
TEL03-6316-0563 (大塚様)



それぞれの団体さんが工夫を凝らして楽しい食事会を開催しています。
開催日時は各食事会にお問合せください。



ねこまる食堂
TEL:090-8049-3314 (丸山様)



王子2丁目町会
TEL:090-8749-6820 (根木様)

王子光照苑高齢者あんしんセンター

飾って可愛い アクリルたわしを作ろう

編物好きな人も、編物は初めてでも作ってみたい人も参加。
9/30王子ふれあい館に24人も集まり、ワイワイ楽しく編みました。

赤い毛糸でイチゴに、紫の毛糸でブドウに。
極太毛糸でアクリルたわし、細い毛糸はキーホルダーに。



未完成の方は続きを、
翌日、高齢者福祉コー
ナーで作ったり、家で
作ったり...



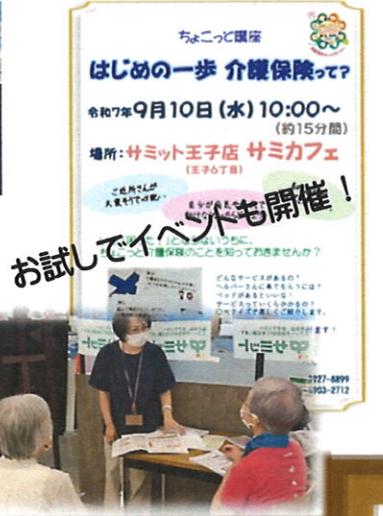
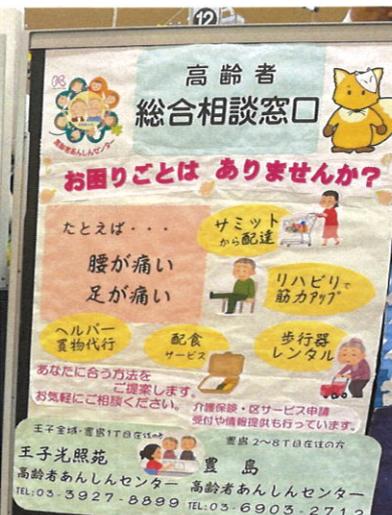
王子ふれあい館(豊島1丁目)の
高齢者福祉コーナーをご存じですか？
60歳以上の方は、登録すると月・水・金曜のAM9時～PM4時まで
憩いの場として和室を利用できます。

サミット王子店と光照苑コラボ

毎月、サミットのスタッフさんのミー
ティングに参加しています。
地域の皆さんに喜ばれる企画を考えて
いきたいと思ひます。



掲示をしていただき
ました！



王子圏地域包括ケア連絡会

気軽につどえ、つながる場

9月9日開催

地域包括ケア連絡会は、誰もが安心して暮らせる、より良い地域にするための気軽な意見交換の場として毎年開催しています。

今年は『気軽につどえ、つながる場』とは、どんな「場」なのかを各地域の皆さんが話し合いました。

まず、事例紹介として、豊島地区の『ぱつと体操豊5』の代表北川さんが紹介して下さいました。

毎週金曜日10時から豊島5丁目団地の広場でラジオ体操とさくら体操・盆踊り(4曲)を行い、30-40名の方が集まります。その後各々に過ぎられている活動を紹介下さいました。登録なしでの参加も魅力の一つです。



その後、それぞれの地区で地図を見ながら『場』についての意見交換を行いました。
「こんなに参加できる『場』があったんだあー!」「こんなイベントをしたらみんな参加するかな?」「男性に参加してもらったきっかけとして役割があったらいいかな?」等々、様々な声が飛び交いました。



枝・葉
公的制度

幹
住民活動

根っこ
ご近所・友人づきあい

住民同士の“つながり”や“ささえあい”は、『地域のお宝』。お宝を大切に守り、どっしりとした『地域づくりの木』を育てたいですね。

「抱い手不足のために役割が負荷にならない「気軽に集う場」の作り方」
「孤立しがちなマンションで助け合える関係づくりの場」
今後、豊島・王子包括では、これらを検討していきたいと思えます。



王子光照苑・豊島高齢者あんしんセンター

「みんなでご飯をたべようよ」 1周年を迎えました！

昨年、9月からスタートしました「みんなでご飯を食べようよ」の会が、9月11日（火）1周年を迎えました。としま町クリニックさんが、患者さんお一人おひとりがきちんと安心して健康に生活できるように、地域のコミュニティの促進、多世代の交流、高齢者の方の孤立軽減することで、いつまでも自分らしく明るく楽しく生活できることに少しでも貢献出来たらという思いを込めて立ち上げをしました。

地域のボランティアさんも6、7名毎回会場設営から配膳、進行など積極的に協力くださっています。主催者とボランティアさん双方が互いを尊重しながら運営されています。毎回60～70名の方がご利用されています。毎月のお食事は、豚汁とお弁当や手作りカレーなど季節に合ったものの提供を心がけてくださっています。毎月楽しみにされている方も多くいらっしゃいます。今後も地域の居場所として継続できるようお手伝いさせていただきます。



豊島地区初 [ポールdeウォーク楽校]がやってきた！



話題の2本の杖＝ポールを活用した歩行を日本ポールウォーキング協会の瀧映子先生にご指導していただきました。これまで、北とびあや赤羽会館など大会場にて実施されていた「ポールdeウォーク楽校」でしたが、身近な地域で体験していただきお仲間が増えるといいなということで開催してくださいました。歩くことが楽になり、しかも安全です。ポールを利用したストレッチに始まり歩き方など初めてのことでありましたが、とても気持ちよく運動できました。腰が痛い、前かがみになってしまうなどいろいろなお悩みを抱えている方も多くいらっしゃいましたが、初めての体験を皆様とともに楽しむことができました。継続を希望の方々がグループを作りポールdeウォークを続けていただけたらと思います。次回開催は、**10月9日（木）14：00～豊島5丁目団地8号棟A-4集会室** **10月23（木）14：00～4号棟C-5集会室**での開催予定です。ぜひ、直接お越しください。

元気はつらつサロンを開催

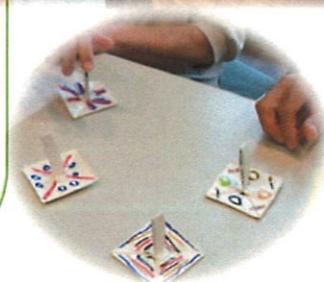
9月8日（月）、豊島ふれあい館第1ホールにて元気はつらつサロンが開催されました。

今回の元気はつらつサロンは11名が参加。「みんなで楽しく介護予防」を合言葉に、北区介護予防リーダーの会とデイサービスあしつよの皆様のご協力のもと、介護予防体操と脳トレを楽しみました。-

前半は椅子に座ったままで出来るエアロビクスを体験して、最後にAKB48の「365日の紙飛行機」に合わせて介護予防体操をしました。後半は今度は座学で牛乳パックを使ったコマづくりで指を動かし、脳トレ問題を解いて頭を動かしました。

参加者からは「こういう運動や脳トレのできる場所がもっとあったらいいね」という声があがっていました。

次回は来年2月の開催を予定しています。



豊島地域の健康マーじゃんにお邪魔しました。

健康マーじゃんを楽しむ会

豊島ふれあい館 第2ホール

毎週土曜日 10:00~12:00 (初心者) 1,000円
12:45~16:30 (経験者) 1,200円

6卓のテーブルを囲み、皆様集中して麻雀を楽しまれました。指導をしてくださる先生がいらっしゃいますので、費用の負担はありますが、初めての方も参加ができます。麻雀を通してコミュニケーションを図れることが健康寿命の延伸にもつながると思います。まずは、ご見学にいらしてみてください。



豊五健康マーじゃんサークル

毎週水・日曜日 10:00~16:00
(日によって早く終わることがあり)

週に2回豊島5丁目団地自治会主催の健康マーじゃんが開催されています。

経験者の方が20名から30名ほど集まり賑やかに開催されています。日曜日には、大会も行っています。まずは、見学にいらしてください。



サロン予定表 令和7年10月～令和8年1月

豊島高齢者あんしんセンター

ぽっかぽか (おしゃべりくらぶ)	第1・3火曜	10/7、21 12/2、16	11/4、18 1/6、20	AM10:00～11:30	豊島ふれあい館 2階(第5和室)
囲碁・将棋サロン	第2・4水曜	10/8、22 12/10、24	11/12、26 1/14、28	PM1:30～4:00	
ヨガサロン	第2・4金曜	10/10、24 12/12、26	11/14、28 1/9、23	AM10:00～・11:00～	
豊島きたいーな (オレンジカフェ)		10/10、24 12/12、26	11/14、28 1/9、23	PM2:00～3:30	
おひさまサロン	第3火曜	10/21 11/18 12/16 1/20		PM1:30～3:00	豊島ふれあい館 2階(第2ホール)
ふれあいシネマ	第1火曜	10/7 11/4 12/2 1/6		PM1:30～4:00	豊島5丁目団地 8号棟 集会所B
わくわくシネマ	第1水曜	10/1 11/5 12/3 1/7		PM1:30～4:00	

※ 事前予約制です

王子光照苑 高齢者あんしんセンター

ガーデニング	第1月曜	10/6 11/3 12/1 1/5		AM10:30～11:30	光照苑4階 ふれあいギャラリー
習字	第1水曜	10/1 11/5 12/3 1月休み		PM2:00～3:00	
脳トレ	第3金曜	10/17 11/21 12/19 1/16		PM1:30～2:15	
便利な情報調査隊	第3金曜	10/17 11/21 12/19 1/16		PM3:00～4:00	
トーンチャイム	第1水曜	10/1 11/5 12/3 1/7		PM1:30～2:30	UR王子5丁目団地 6号棟集会所
きたいーな王子 (オレンジカフェ)	第3土曜	10/18 11/15 12/20 1/17		PM2:00～3:00	
そろばん	第4水曜	10/22 11/26 12月休み 1/28		PM1:30～2:15	UR王子5丁目団地 Eラウンジ
習字	第1金曜	10/3 11/7 12/5 1月休み		PM2:00～3:00	王子3丁目 都営アパート集会所
あおぞら	第2・4水曜	10/8、22 12/10、24	11/12、26 1/14、28	AM10:30～11:00	王子4丁目公園

※ 直接会場にお越しください

