



地域ネットワーク通信

第51号 令和6年10月発行

編集発行 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
豊島高齢者あんしんセンター 北区豊島3-27-22 電話 6903-2712



←わくわく団地祭り
恒例の「ぱっと盆踊り」(豊島)

おひさまサロンでの作品(豊島)



すぐろくで認知症体験(王子光照苑) →

珈琲の入れ方を教わりました！
↓ (王子光照苑)



※この通信は、町会自治会、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。

【2024年9月2日 元気はつらつサロン】

豊島高齢者あんしんセンターにて、**元気はつらつサロン**を開催しました。今回も前回好評だった**介護予防リーダーの会**の方による**ご近所体操と脳トレ**、**ぱらっとホーム滝野川東**の方による**体力測定**を行いました。

参加された方々から「楽しい一時でした」「この会を機に体力維持に励みます」「人と会い、一緒に活動する事が大切だと実感した」「もっと運動を中心とした会にしてほしい」といった意見がありました。あんしんセンターでは年に2回、元気はつらつサロンを開催しております。北区ニュースでもお知らせいたしますので、是非ご覧くださいませ。



【2024年9月26日 家族介護者教室】

豊島高齢者あんしんセンターにて、**家族介護者教室**を開催しました。今回は「**電動の福祉用具**」について取り上げました。講師はニック株式会社、株式会社セリオの2社より相談員の方に来てもらいました。

資料を用いて「どんな杖や歩行器、車いす」を「どんな時に」利用すると良いか等の説明をいただきました。その後は、電動アシスト歩行器や電動車いす、セニアカーの試乗会を実施。坂も会場に設置し、電動の効果を実感してもらいました。皆さん、触ったからこそ知る事が出来たと、喜んでくださいました。

あんしんセンターでは年に2回、家族介護者教室を開催しております。北区ニュースでもお知らせいたしますので、是非ご覧くださいませ。



わくわく団地祭りにて大活躍！

カムカム健康とよ5男子の皆さま9名の方々が10月12日～13日2日間にわたり、ブースにて活動頂きました。東豊名店街主催で行われたイベントですが、「子供さん達に元気に楽しんでもらいたい」といった趣旨のお祭りにご参加いただき、ヨーヨー釣り、スーパーボールすくい、昔遊びなどなどで交流をしました。商店街会長さんも喜んでくださり、たくさんの笑顔であふれていました。カムカムメンバーの大活躍と交流の機会に感謝です。ありがとうございました。

また、先日のミーティングでは歴史巡りをしたいとお話がありました。今度は豊島歴史散歩を楽しもうと思います。

楽しみながら活躍できる「カムカム健康とよ5男子の活動」にぜひ参加しませんか。豊島高齢者あんしんセンターまでご連絡下さい♪



「みんなでごはんを食べようよ。」の会を開始しました。



9月よりとしま町クリニック主催の「みんなでごはんを食べようよ。」の会がスタートしました。きっかけは、クリニックに来られる患者さんから一人でご飯を召し上がっている方、お話を聞いてほしい方が多いことからでした。

あんしんセンターは、開催にあたり住民さんにお声かけの協力をさせて頂き、9月は56名、10月は69名のご参加がありました。お手伝いをして下さる方も多く、とても賑やかな食事会がスタートしました。

費用も1回300円とリーズナブル。豚汁もおいしかった～とリピーターや口コミで参加者が増えています。

10月は、クリニックの鈴木理事長先生より「元気に過ごすための大事なこと」と題して総合内科の視点からお話いただきました。これからも季節感を感じられる食事会が楽しみです。

サロン・サンサンお茶会

この日は『見上げてごらん夜の星を』を二胡演奏に合わせて歌いながらフラダンス！

毎回、さくら体操、季節の上、お誕生日インタビューなどを行い、日によって、大型トランプ、カルタや輪投げ、将棋など様々なことをやっています。

『後出しじゃんけん』では、“負けてみよう！”人間勝ちたいから、負けるのは難しい。困った！負けず嫌いの頭を展開して勝とう！さあ、だんだん早くなってきたよ。できなくてもいいの！やることに意義があるの！

東十条3丁目サンハイツにて月1回不定期開催。参加費100円



地域の皆さんの活動紹介

みんなニコニコ！とっても良い笑顔！マンション内の人が多く、スタッフが迎えに行くこともあります。

お問合せ先 小林純子様
TEL:090-5305-2674

すごろくで認知症体験(8/27)

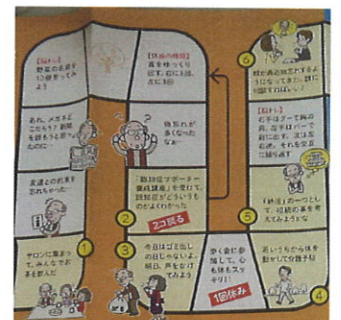
UR王子5丁目団地集会所



水戸市作成の『認知症すごろく』を行いました。コマが進むと認知症進行で、ゴールしない方が良いというすごろく！

様々なマスがあり「野菜を10個言ってみて！」と脳トレで悩んだり、運動マスでみんな一緒に座ってモモ上げたり。予防で認知症状が改善されてスタートに近いマスまで戻ったり。

社会資源や介護保険制度のマスに止まると案内役が説明し、「知ってる？」と投げかけてグループで意見交換。話が弾みすぎて、ゴールせずに終了になったグループも。あちこちから笑い声が絶えず、とても盛り上がりました。



王子光照苑高齢者あんしんセンター

王子の各地域での説明会

尾長橋『介護保険はじめの一步説明会』 (王子3丁目都営アパート集会所)にて9/17開催

「介護保険申請ってどうしたらいいの?」「どんなサービスがあるの?」「どうしたら利用できるの?」など、Q&Aを交えながらの説明会を行いました。約30名の方々が参加して、北区独自サービスも紹介。地元の福祉用具業者さんが様々な福祉用具の展示も。皆さんの安心に少しでもつながれば嬉しいです。

介護保険
はじめの一步説明会

令和6年9月17日(火)
15:00~16:00

場所: 王子3丁目都営アパート集会所 (2号棟前)

説明: 王子光照苑高齢者あんしんセンター職員
いざ「困った!」とならないうちに、
介護保険のことを知っておきませ
んか?

難かくなってしまったら・・・
大きな病気にかかってしまったら・・・

家族に迷惑をかけないで暮らしたい。
頼りたくない。頼れる人はいないと感じていたら。
ちょっと話を聞きに来てください。



コーシンマンション(豊島1丁目)で 10/12説明会

理事の方々が住民アンケートを行い、その結果に基づき説明会を行いました。13名の方にご参加いただき、「介護が必要になったら」「介護者支援」「元気に暮らすには」「ペットと暮らす」など、盛りだくさんの内容のなかで少し脳トレ体操も。参加者の皆さんは様々な思いがあり、体験談などもお聞かせいただくことができました。

緊急通報システム・救急情報キット・オープナーマグネットなどのご紹介も行いました。

男性限定

参加者募集中!
お気軽にお越しください。

便利な情報調査隊

毎月第3金曜日 PM3時~4時

10月の集まりは喫茶店の元マスター アントニオさんが、珈琲の入れ方を教えてくださって、皆で美味しい珈琲の味を楽しみ、「さすが一味違う」「美味しい」と絶賛!

調査隊は令和5年3月に結成。トイレ、ATM、ベンチ、時計などの場所を歩いてチェック!地図を作成しました。その数か月後は、色あせたベンチのペンキ塗り。今年はレンガで花壇づくりを行いました。

今夏は大学生との懇談会で年代差を感じながら若返り!?11月は花壇とベンチを皆で修繕予定。参加は男性限定!ぜひ、ご参加ください。

★王子光照苑あんしんセンター予定
11111110 王子光照苑あんしんセンター予定
17 8 5 31 圏域地域包括ケア連絡会
王子光照苑地域包括ケア連絡会
ご近所 王子光照苑地域包括ケア連絡会
王子光照苑祭 防災ウォーク

王子光照苑高齢者あんしんセンター



サロン予定表 令和6年11月~令和7年1月

豊島高齢者あんしんセンター

※ 事前予約制です

ぽっかぽか (おしゃべりくらぶ)	第1・3火曜	11/5、19 12/3、17 R7.1/7、21	AM10:00~11:00	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	11/13、27 12/11、25 R7.1/8、22	PM1:30~3:30	
ヨガサロン	第2・4金曜	11/8、22 12/13、27 R7.1/10、24	AM10:00~11:00~	
豊島きたいーな (オレンジカフェ)		11/8、22 12/13、27 R7.1/10、24	PM2:00~3:00	
おひさまサロン	第3火曜	11/19 12/17 R7.1/21	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	11/5 12/3 R7.1/7	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	11/6 12/4 R7.1月なし	PM1:30~4:00	

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	11/4 12/2 R7.1/6	AM10:30~11:30	光照苑4階 ふれあいギャラリー
習字	第1水曜	11/6 12/4 R7.1月なし	PM2:00~3:00	
脳トレ	第3金曜	11/15 12/20 R7.1/17	PM1:30~2:15	
便利な情報調査隊	第3金曜	11/15 12/20 R7.1/17	PM3:00~4:00	
トーンチャイム	第1水曜	11/6 12/4 R7.1月なし	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	11/16 12/21 R7.1/18	PM2:00~3:00	
そろばん	第4水曜	11/27 12/25 R7.1/22	PM1:30~2:15	UR王子5丁目団地 Eラウンジ
習字	第1金曜	11/1 12/6 R7.1月なし	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	11/13、27 12/11、25 R7.1/8、22	AM10:30~11:00	王子4丁目公園

