



# 地域ネットワーク通信



第55号 令和8年1月発行

<https://o-kousyoen.com>

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

冬休みの宿題の書初め一緒にやいませんか??

## 書初めと昔遊び

持ち物  
・習字セット  
・書初め用半紙  
・うわばき

硬筆もOK!

小学生対象

当日参加OK!  
予約不要

**1月4日(土)**  
**10:00~12:00**

場所 :としまみつばち保育園 (豊島7-8-7)

**やってみようよ!!**  
けん玉 こま ベーゴマ お手玉など

主催:社会福祉法人 豊川保育園  
社会福祉法人 三社会  
社会福祉法人 光照園

後援:北区社会福祉協議会

☎03-6903-2712 豊島高齢者あんしんセンター

社会福祉法人の公益事業として、3回目の開催となりました。地域の方のご協力を得てつながりのある地域の社会福祉法人合同で開催をしております。各法人の強みを生かして多世代交流の場となっています。参加者の皆様からは、広い場所で「書初め」をできたこと、励ましていただき頑張ってくれたなど好評の声をいただきました。



※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。

## おたがい茶話会 「体力測定会」 を開催しました！

豊島7丁目にあるケアハウス「まあむ」で開催している「おたがい茶話会」も、開催が20回を超えました。地域の方のお力あっての事と思います。今回は第3回「体力測定会」を開催しました。握力測定・立ち上がり・フレイルチェック等を実施しました。過去の記録と比べたり、今のご自分の体力が分かった事は、いい機会になったとお声がありました。特に握力測定は、上半身の筋力と関係性があり、皆さん「握力を強くしたい」という共通の希望が聞かれました。今後も、体操だけでなく、歌や脳トレなど様々な内容を、皆さんのご意見をもとに楽しく行っていかれればと思います。ご関心のある方は、ぜひ豊島高齢者あんしんセンターまでご連絡ください。一緒に体力・お友達作りをしましょう♪



毎月第3金曜日12:00～  
会費：100円(お菓子代)  
ケアハウス「まあむ」にて開催

豊島高齢者あんしんセンター  
☎03-6903-2712

## 令和7年度 家族介護者教室を開催しました！



毎年、年2回行っている「家族介護者教室」は、介護に必要な知識を学んだり、介護者の方がリラックスしたり、交流を持ったりできる教室です。

今回は「高齢者の食事」について、王子光照苑の管理栄養士と、豊島8丁目にある高齢者配食サービス事業所の「やまと亭」様と協働して開催を致しました。管理栄養士から、食事の大切さや工夫のポイントをお話し、やまと亭様からは試食を提供いただきました。普通の食事と「きざみ食」の違いを体感いただき、工夫の大切さを知っていただきました。多くの方から「初めて食べた」「お弁当を頼むのもいいわね」など前向きなお声を頂戴しています。

次回は3月にリラックスを目的とした「ヨガ体験会」を検討しております。ご関心のある方は、3/1号の北区ニュースやチラシをご覧ください。



豊島高齢者あんしんセンター

## UR共催イベント

# 人生会議～あなたが大切にしたいことは何ですか～

年に1回、URのくらしつながるサポーターさん方との学習会を開催しています。今年も、人生会議についてエンディングノート（北区作成）やもしばなカードを利用してご自身のこととしてもしもの時に何を大切にしたいかについて考える機会を持つことができました。

高齢者あんしんセンターは、高齢者の方の総合相談の窓口です。介護に限らず様々なご相談を受けるうえで人生の最終段階について考えておくことは大切なことだと感じています。もしかしたら、まだ先のことから考える方もあるかもしれませんが、もしもの時に慌てて色々と考えることは難しいことが多いです。あらかじめご家族を含めてもしもの時のことを考える機会をもっといただけるとよいと思っています。

高齢者あんしんセンターに「もしばなカード」は置いてありますので興味のある方は是非お声かけください。



## 東京成徳高校生 交流会

豊島5.6丁目町会会館にて高校生（東京成徳）の皆様がいらしてゲームなどをを行い交流の機会を持つことができました。簡単なゲームの中でもお互いのことを話をする機会がちりばめられていました。

高校生にとっても地域の方と関わる機会となり貴重な体験となったと思います。



折り紙  
からの  
広がり



オレンジカフェやおひさまサロンなど地域の方が自由にご参加できるサロンを開催しています。そのサロン内で折り紙が活躍をしています。サロンにご参加の方が、季節に合わせたものを折ってきてくださり、教えてくださっています。多世代交流の場にもつながっています。あんしんセンターの窓口にも四季折々の作品を提供くださる地域の方々もいらっしゃいます。ぜひ、ご覧にお越しください。



# 城北演劇を観る会

代表 岩井久江 王子2-31-7 大貫ビル2階

TEL・FAX 03-5390-3155

会費:月2,500円 会員:約500人以上



劇団と話し合い、おもに北とぴあで年6回公演をしています。当日は準備や受付もして。会員が増え、劇団とともに励まし喜び合えることが役員をやっている良かったです。

終演後、俳優の皆さんとロビー交流会をしたり、劇団訪問をしたり会員だからこその特権です。

会員募集中

発足から34年203公演をしました。

演劇だけではなく、オペラやミュージカルの公演もあり、竹下景子、高畑淳子、佐藤B作など、テレビでよく見る芸能人の方も出演しています。

老後を考えて不安になるより、これからの人生を楽しめたらいいと思います。ぜひ鑑賞会で一緒に楽しみませんか。

**城北演劇を観る会 2026年日程**

1月 グレイクリスマス	3月 あかんべえ
6月 帰還不能点	7月 ピエタ
9月 命どろ宝	12月 星をかすめる風



## ↑ 地域の皆様の活動紹介です！

# フ ラ ワー

毎週水曜日PM1:30~3:00  
UR王子5丁目団地6号棟1集会室  
メンバー7名(60~80代)  
代表 大野様

R7年8月開始。  
さくら体操、ラジオ体操、そして、今日はバイバルダンス。最後にみんなで東京ブギウギを歌いました。  
スポーツクラブはハードル高くて。同じような年代だから、話題も弾みます。  
ここに来るのが楽しみ！



一人だと運動しようと思ってもなかなか…。やっぱり仲間がいないとやらなくなっちゃう。仲間がいるといいわね。暖かくなったら、ウォーキングしようかと話しています。



以前、骨折して…普通に歩けるようにはなったけれど違和感が。自らリハビリすることが大事な！って。

興味のある方はご見学ください。

## 王子光照苑高齢者あんしんセンター

## 元気はつらつサロン『チェアロビクスで脳も10歳若返り』を開催しました

12月8日(月) UR 王子五丁目団地集会所にて

元気はつらつサロンを開催しました。

フィットネスインストラクターの吉田あゆみ先生を講師にお迎えして、ノリのいい音楽に合わせて約1時間たっぷりカラダと脳を動かしました。

椅子に座っての体操ですが、筋トレ・脳トレ・心肺機能向上までも期待できるチェアロビクス。

「初めての体験だったけどとても楽しかった」「すこしきつかったけど最後までやり切って自信がもてた」「とにかく先生のトークがとても面白かった」などの感想をいただきました。

寒い冬は運動不足になりがちですが、体を動かして血液を巡らすことは、筋肉にも脳にも、そして心にも効きます。

高齢者あんしんセンターでは、さまざまな介護予防の取り組みをしています。この春こそ運動を始めたいという方フレイルなんかには負けないぞ！！という方、是非ご相談ください。



## 認知症サポーターステップアップ講座を開催しました



1月24日(土)、UR 王子五丁目団地集会所にて認知症サポーターステップアップ講座を開催しました。

すでに認知症サポーター養成講座を受講した方が参加できる講座で、終了後には北区こんちゃんサポーターに登録することができます。

前半はテキストを使って『認知症という病気を理解する』後半は動画や資料を使って『認知症の本人の気持ちを理解する』というテーマで講座をすすめていきました。

※左のポスターは認知症希望大使の皆さんです

現在全国の認知症サポーターは1600万人を超えていてその任意性の活動を尊重しつつ、認知症の人や家族と支援者をつなぎ、認知症になっても安心して暮らし続けられる地域づくりのために、『チームオレンジ』活動を促進しています。今年度、王子光照苑からもチームオレンジが誕生したので、今回の講座ではそのことも参加者の方にお伝えすることができました。

# 車いす操作講習会 (11/18開催)

UR王子5丁目団地集会室で、あんしんセンター職員が車いす操作講習会を行いました。

車いすの操作はみなさん初めて！最初は恐る恐るの操作でしたが、段々慣れていく様子がみられました。

実際に外も歩き、道路の凸凹や歩道の段差などを体験しました。

公団王子五丁目団地自治会主催



「実際に乗ってみるとスピードが速くて怖い」、「段差の操作が難しい」「また講習会があったら参加したい」など、参加された方からは様々な感想が出ました。

# かまどベンチで炊き出し体験

10月16日に、王子1丁目にある柳田公園で、かまどベンチで炊き出し体験を開催しました。

当日は小雨でしたが、町会の方をはじめ、多くの方が参加してくれました。

実際に炊き出しを行い、参加されたみなさんと白米を味わいました。

また、王子一丁目町会による発電機での照明点灯、区公園課によるマンホールトイレ紹介、光ネットワークでの備蓄品展示なども行いました。



ベンチの座面を外すと  
かまどに変身！  
座面裏のねじは手で外  
れるようになっていま  
す。

光ネットワークの会主催

アイラップに白米と水を入れて湯せんしました

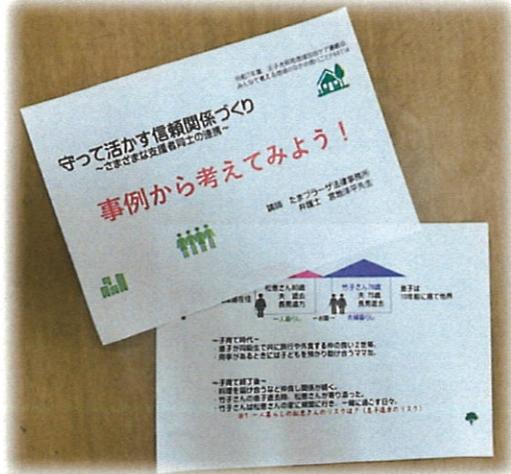


# みんなで考える地域のなかの困りごと 王子光照苑地域包括ケア連絡会 11/20開催

14年目を迎えた連絡会。今回テーマ『守って活かす信頼関係づくり～様々な支援者同志の連携～』。たまプラーザ法律事務所 弁護士 宮地洋平先生にご講義いただき、認知症高齢者を見守るご近所さんの視点から、身近な事例をもとにグループで意見交換を行いました。

ご近所さんから介護や医療関係者など様々な人々が上手に連携して、一人ひとりの暮らしを支えていくには？  
個人情報や金銭トラブルなどのリスクを考えながら支える側の私たちの身も守りましょう。  
支援者同士がそれぞれの立場を守り、連携していくにはどうしたらよいか解説いただきました。

参加者の皆様からは「たくさんの気づきがあった」「地域課題を地域で解決する視点の大切さを感じた」「身近な問題でとてもわかりやすかった」などのお声をいただきました。  
ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



これからもその年の課題を取り上げて連絡会を開催してまいりますので、よろしく願いいたします。

## これまでの開催テーマ

- H24 対応に困ったことはありませんか？
- H25 対応に困ったことはありませんか？2
- H26 誰もが住み慣れた地域でくらししていくために
- H27 ご本人の意志を大切にされた終末期の迎え方
- H28 徘徊する認知症の人の鉄道事故や交通事故
- H29 気になる人(家族)がいると相談されたら
- H30 個人情報と多職種連携(ネットワーク)を考える
- R1 身寄りのない人の意思尊重と制度の狭間
- R2 「新しい生活様式」から  
これからの地域での暮らしを考えよう
- R3 自転車や自家用車を利用しなくてもよい暮らし
- R4 私たちのまちってどんなところ？
- R5 いつ起こるかかわからない水害への地域力
- R6 新しい王子の、新しい地域づくりを考える

## 今年も 趣味活動披露会 を開催

4月21日(火) PM2時～4時  
北とぴあ 飛鳥ホール

懐かしのメロディー(ハーモニカとギター)・  
オカリナ・トーンチャイム・地域の作品提示などを  
予定。ぜひいらしてください。お楽しみに！

もちろん  
無料

王子光照苑高齢者あんしんセンター



# サロン予定表 令和8年2月～令和8年4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	2/3、17 3/3、17 4/7、21	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	2/11、25 3/11、25 4/8、22	PM1:30～4:00	
ヨガサロン	第2・4金曜	2/13、27 3/13、27 4/10、24	AM10:00～11:00～	
豊島きたいーな (オレンジカフェ)		2/13、27 3/13、27 4/10、24	PM2:00～3:30	
おひさまサロン	第3火曜	2/17 3/17 4/21	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	2/3 3/3 4/7	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	2/4 3/4 4/1	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	2/2 3/2 4/6	AM10:30～11:30	光照苑4階 ふれあいギャラリー
習字	第1水曜	2/4 3/4 4/1	PM2:00～3:00	
脳トレ	第3金曜	2/20 4/17	PM1:30～2:15	
便利な情報調査隊	第3金曜	2/20 3/20 4/17	PM3:00～4:00	
トーンチャイム	第1水曜	2/4 3/4 4/1	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	2/21 3/21 4/18	PM2:00～3:00	
そろばん	第4水曜	2/25 4/22	PM1:30～2:15	UR王子5丁目団地 Eラウンジ
習字	第1金曜	2/6 3/6 4/3	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	2/25 3/11、25 4/8、22	AM10:30～11:00	王子4丁目公園

※ 直接会場にお越しください

