



地域ネットワーク通信

第48号 令和6年1月発行

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



王子光照苑祭 (11/19)
地域の皆様の作品展示・
ガーデニングサロンの植物



折り紙で
ポチ袋作成

豊川小学校4年生の
福祉教育の授業で
高齢者の身体の変化
について体験



※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。

地域のつながりの大切さ ～孤立せずに暮らすには～

PartⅣ

令和5年10月24日（火）
開催

王子圏地域包括ケア連絡会とは？

毎年、6つのあんしんセンターが協力して実施しています。地域での課題について、地域で活動をされている団体様のお力を借りてネットワークについて話しをする機会を持っています。コロナが流行して以降、「**つながりの大切さ**」に注目して話し合いを続けています。様々な活動、経験をされている方々の話を聞かせていただき、これからに生かすことができるようにと思っています。できるだけ住み慣れた地域で生活し続けるための方法を皆さまとともに考える良い機会となっています。

《事例紹介》

- ①70歳代女性、一人暮らし
先行きが心細い。人との交流は苦手
- ②60歳代女性、一人暮らし、未婚
定年を迎え、親族との付き合い無し、
入院時の保証人がいない
- ③70代男性、妻が施設入所中。
誰とも会話をしない毎日。

あんしんセンターや民生委員についてもっと周知したほうがいい。

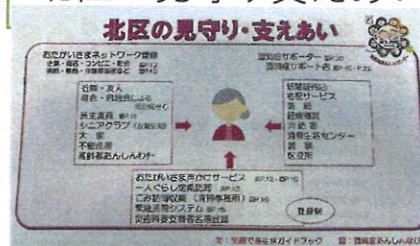
挨拶など小さなきっかけでも大きなつながりになる。待つだけではだめ。アクションしないと・・・。

認知症すごろく体験会



ゲームで和み
和やかに話
ができました。

北区の見守り支えあい



グループワーク



介護や定年を迎え、子供は遠方、空虚感がある中、あんしんセンターへ相談を重ねていた。そのころ、知人から子ども食堂のお誘いがあり参加。そこで、子供との関わりはもちろん、高齢者やシニアの同世代の方とのつながりが出て気持ちが明るくなった。

《まとめ》

できることという所で、挨拶、助けてといえる力が必要、身近な話し相手を作る、今のうちから知り合いになっておく、などの貴重なご意見をいただきました。これらを実際に、地域の中で生かしていくことが大切と考えています。そのためにも引き続き地域の皆さまと共に考える場、話し合いの場を作れるようにしていくことが大切だと思っています。

シニアクラブ 寿会 (王子5丁目)

輪投げ、健康体操、グラウンドゴルフを行っている寿会。以前、演歌でマンボ体操、ボウリング、登山、囲碁将棋、カラオケ、踊りなど様々な活動をしていたことも。

輪投げは、半年に一度大会を開催！ハンデを決めて、競馬のように1位2位を当てて景品も出しています。輪投げは屈伸を使つての全身運動！5M先のマトは、しっかり身体を動かさないと届きません。易しそうで難しい。「おいしい！」入りそうで入りません。高得点が出ると「わ〜っ！」と、みんなで喜びの拍手。盛り上がります。いろんなスポーツをしているから、皆さん、若々しくて元気です！



輪投げ 第2・4火曜日 10時～ 町会会館
健康体操 第2・4火曜日 10時～ 町会会館
グラウンドゴルフ 毎週金曜日 8時半～ 馬場公園



体操グループ 北斗星

北区長寿支援課主催のおたっしや教室を約2年前に卒業したメンバーで立ち上げた自主グループです。

そこで学んだ筋トレを忠実に行う他、ぷらっとホーム滝野川東の出前講座を受けて、新しい体操を取り入れながら楽しく活動しています。



毎週水曜日 午後1時半～
東十条ふれあい館ORきらりあ北

王子光照苑高齢者あんしんセンター
地域自主グループ紹介

絵本読み聞かせグループ “カスタネット”



一年間の絵本読み聞かせサロンの修了者であるメンバー30名が地域で読み聞かせ活動をしています。コロナで活動ができなかった期間もありましたが、活動が再開し、披露の場が増えています。毎月、学習会で先生の指導を受け、様々な対象者に合わせて選書をしています。

今年も例年のように、12月13日に東十条保育園の園児達と絵本のクリスマス会を開催しました。大型絵本を取り入れたりした読み聞かせで、子供たちはとても楽しそうでした。子供たちの笑顔を見た時が、絵本の読み聞かせをやっているよかったと思う瞬間だと皆様から伺っているのですが、一生懸命読み聞かせの練習に励んで、本番では練習以上の実力をだし終えた時の皆様の達成感ゆえの輝きが、私は大好きで、カスタネットを10年にわたって支援し続けてきた理由でもあります。本物のようにふんしたサンタクロースが、手作りのプレゼントを配り、最後にお礼として、園児たちが元気な歌声で歌を歌ってくれました。

子供たちのクリスマスの思い出の中に、
絵本がいつまでもありますように……



地域
の
自主グループ紹介
王子
光照
苑
高
齢
者
あ
ん
し
ん
セ
ン
タ
ー

体操グループ 悠遊クラブ

メンバー
募集中

代表 土屋様 (TEL090-3812-0535)

2つの体操グループが合併し、北とぴあで毎週活動している悠遊クラブ。
『あゝ人生に涙あり』や『北区の歌』を素敵な歌声を響かせながら体操したり、盆踊りをしたり。八木節では「どうやるの?」とお手本仲間を見ながらマネをして、「あ〜わかんない!」なんて、ケラケラ笑いながら踊ります。

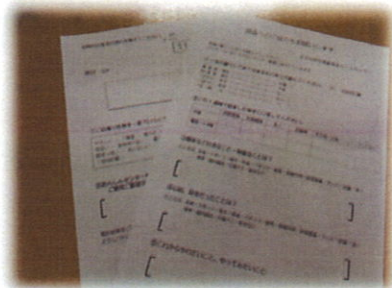
1時間半、しっかり身体を動かした後はみんなでランチ。「あのお店はゆったり長居できるのよ!」「こっちのお店は何でも美味しくくて!」など、今までたくさんのお店にいきました。

毎週木曜日 午前10時～
北とぴあ 地下1階多目的ルーム
(つつじホール2階リハーサル室の場合あり)



フォローアップ事業 アイセイ薬局での調査&測定会 12/15(金)・18(月)

高齢者実態把握調査(R3)の結果を受けて“地域の皆さんが役割を持って、いきいき暮らせるまち”を目指しています。そのため、地域の皆さんがどのように暮らしているのか、どのような思いを持っているのか調査を行いました。まずは、王子5丁目にてサミット王子神谷2階『アイセイ薬局』のご協力のもと、調査&測定会を開催。



薬局で職員がお声をかけ、一人一人から日常生活、趣味、やりたいこと、満足度など、お話を聞かせていただきました。また、希望者には野菜摂取量測定、血流年齢測定なども実施。調査にお応えいただいた方にはペットボトル&缶を開けるオープナーマグネットをプレゼント。

「孫の成長が楽しみ」「温泉旅行に行きたい」「今後の健康が不安」など、約40名の方々からお話を聞かせていただきました。

この調査結果を活かし、いきがいを持てる王子のまちづくりを行っていききたいと思っています。調査へのご協力ありがとうございました。今後、他の王子地域でも調査をさせていただく予定です。

どうぞよろしくお願いいたします。

王子光照苑祭 11/19(日)

今年は天気も良く、60名以上の地域の皆さんが来苑くださいました。

1階外で『あすか会』の皆さんが美味しい！パウンドケーキなどを販売。玄関を入ると栄養士が高カロリー栄養ドリンクなどを配布。4階では地域の皆さんの作品展示やサロン紹介。また、2年前までは物置だったスペースをガーデニングサロンの皆さんが綺麗な庭園に。そこのベンチで休憩する姿も。今年度はメダカを飼い始め、どんどん産まれたため『メダカすくい』を開催。子ども達だけではなく、大人の皆さんも楽しまれ、持ち帰って飼育。癒されているとの声も。まだまだ、コロナの影響で1階と4階だけの開催ですが、地域の皆様の活躍をみせていただく機会となりました。



王子光照苑高齢者あんしんセンター

今後の予定
1/6 書初めと音遊びイベント
(としまみつぼつ保育園)
1/1 特別授業「昔の遊び」(王子小学校)
1/30 介護予防で元気はつらつサロン
(ヒアリングフレイル)

11/22豊三長寿会へ健康・安全講話

『安全に年末年始を過ごすために ～冬へのそなえ～』と題し、あんしんセンターの看護師・保健師から、皆さんとお話をしながら、冬に流行るコロナやインフルエンザ対策や年末年始の事故について、いざという時の救急受診について（#7119）から詐欺の話までさまざまな内容をお話させていただきました。

豊島高齢者あんしんセンターでは、町会や自治会のご要望に合わせて専門職からこのようなお話をさせて頂く事も出来ますので、いつでもお気がるにご相談ください。

ArTrip(アートリップ)

「アートリップで絵を見る会」は、内閣官房の孤独・孤立防止対策に向けた活動の一つで、一般社団法人Arts Aliveの企画です。

スライドに映る美術作品を鑑賞しながら各々が自由に発言し、進行役からの解説も聞くことができます。一つの作品の感じ方はさまざまで、その思いを聞くことで自身の感じ方との違いを発見し、なるほどと新しい思考につながる楽しさを感じました。これまでの美術鑑賞とは異なる有意義な交流の時間を楽しむ事ができました。



アートリップで絵を見る会

テーマ：ふたり・・・聞こえる？！



川瀬巴水
「紅白」1934年（昭和9年）
188.2 x 188.2 cm



尾形半晴
「黒白」18世紀
188 x 183 cm



葛飾北斎
「おしとんぼ」1800年（文化7年）
92.8 x 92.8 cm

豊島高齢者あんしんセンター

オレンジカフェを開催しています

第3土曜日午後2時～

（UR王子5丁目団地6号棟集会所）

オレンジカフェは、認知症の人と家族、地域の誰もが参加できる交流・活動の場です。全国各地で開催されており、北区内にも26か所のオレンジカフェがあります。

王子光照苑高齢者あんしんセンターのオレンジカフェでは、専門職がミニ講座を開催したり、大人も楽しめる絵本の紹介やコンサートなど「みんなで楽しむ」企画もあります。11月は落語家三升家小勝さんの「源平盛衰記」で盛り上がり、12月はさかい糖尿病内科クリニックの堺先生によるミニ講座で、感染症や糖尿病、認知症について皆で学びました。ゆったりスペースで開催しています。

みなさんのご参加をお待ちしています。王子光照苑高齢者あんしんセンター



12/11 たいよう事業所見学会を開催

豊島5丁目団地内に18歳以上の障害をお持ちの方が、就労・生活介護のために通う施設があります。10年が経ちますが、利用者の方々も地域でいつまでも過ごせるよう、慣れ親しんでほしいという思いから、地域の方々に知っていただく機会をとということで今回の見学会につながりました。

施設長の丹野様より、施設設置の歴史から現在の運営状況の説明をご説明頂き、のちに実際の日中活動の様子を見学させていただきました。作業中の皆さんは愛想よく挨拶をしてくださり、作業の工程もところよく説明してくださいました。

実際の作業内容と具体的な工賃を耳にした地域の方からは「こんな額で地域で生活をするのは大変だな…」との声も聴かれました。そんな中、紙漉き作業で作られた「ポチ袋」と「箸袋」の購入希望の声も聴かれ、見学会の最後には、参加者の皆さんが商品を手に取り、素敵な作品を買い求める姿もありました。

参加者の方より、活動への協力の申し出があるなどこれからの関わりが楽しみです。



「ケアマネおしゃべり塾」を開催しました!!

12月14日（木）、あいのわコート（※あいのわ豊島様に会場をお借りしました）にて、**今年度3回目**の「ケアマネおしゃべり塾」を開催しました。

このケアマネおしゃべり塾は、地域の居宅事業所同士で気軽に相談や教え合える関係（ネットワーク）が築いていけるよう、王子東地区では平成30年度より実施させていただいております。

今回は「机のない事例検討会」と称して、参加者同士が気軽に自分の担当しているケースについての対応方法や、普段の業務中に感じる何気ない疑問など、ざっくばらんに語り合いました。

参加した地域のケアマネさんからも「地域のケアマネ同士、横のつながりがあまりないので、こういった会を開催してもらえるのはありがたいです」「普段の研修会等ではなかなか話せない話題も、この会では気軽に話すことができるので、今後も続けてほしい」など、ご好評の声をいただくことができました。今後も地域のケアマネさん達（特にひとりケアマネさん）が、ひとりで悩みを抱え込んでしまうことなどがないよう、高齢者あんしんセンターを中心として、顔の見える横のつながりができるよう、継続的に開催していけたらと思っています。





サロン予定表 令和6年 1~3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水曜	1月16日・2月6.20日・ 5.19日	3月	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	1月10.24日・2月14.28日・ 月12.26日	3	PM1:30~3:30	
ヨガサロン		1月12.26日・2月9.23日・ 3月8.22日		AM10:00~・11:00~	
豊島きたいな (オレンジカフェ)		1月12.26日・2月9.23日・ 3月8.22日		PM2:00~3:30	
おひさまサロン	第3火曜	1月16日・2月20日・3月19日		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	2月6日・3月5日			PM1:30~4:00	
わくわくシネマ	2月7日・3月6日				豊島5丁目団地 8号棟 集会所B

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	1月休み 2月5日 3月4日	AM10:30~11:30	光照苑4階 ふれあいギャラリー
習字	第1水曜	1月休み 2月7日 3月6日	PM2:00~3:00	
脳トレ	第3金曜	1月19日 2月16日 3月15日	PM1:30~2:15	
ZOOM	第3水曜	1月17日 2月21日 3月20日	PM1:30~2:30	自宅
トーンチャイム	第1水曜	1月休み 2月7日 3月6日	PM1:30~2:30	UR王子5丁目団地 6号棟集会所
トーンチャイム ステップアップ			PM2:45~3:45	
絵本読み聞かせ	第2・4水曜	1月10日 1月24日 2月14日 2月28日 3月13日 3月27日	PM1:30~3:00	
絵本読み聞かせ ステップアップ	第2or4水曜		PM3:15~4:45	
きたいな王子 (オレンジカフェ)	第3土曜	1月20日 2月17日 3月16日	PM2:00~3:00	UR王子5丁目団地 Eラウンジ
手作り(手芸など)	第3火曜	1月16日 2月20日 3月19日	PM2:00~3:00	
そろばん	第4水曜	1月24日 2月28日 3月27日	PM1:30~2:15	
習字	第1金曜	1月5日 2月2日 3月1日	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	1月10日 2月14日 3月13日	AM10:30~11:00	王子4丁目公園

