



地域ネットワーク通信



第56号 令8年6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

王子の趣味活動披露会 4/21 北とぴあ



**アンサンブル
展覧会**

4/22(水)~4/28(水)
10:00~16:00
(最終日12時終了)
月曜 休館日

やわらかな表現が豊かあり、こころあたたまるひととき
絵画・手仕事・音楽
それぞれの思いが重ならない、一つの空間を作り出す。
どうぞゆっくりご覧ください。

絵画 手仕事 音楽

会場：北区豊島5-3-13
東京都北区文化芸術活動拠点
ココキタ 2階ギャラリー



※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。

民生委員児童委員・主任児童委員と あんしんセンター職員との交流会(3/12)

介護保険制度説明および出来上がったばかりの『きたくを知ろうすごろく』体験。その後、意見交換を行いました。



当時の介護保険課長から、北区としてのこれからの考え方についてお話いただきました。

家族介護者教室

親の老いとの向き合い方(3/29)

昨年度に続き、『親の老いとの向き合い方第2弾』を開催しました。親との関係を考えるために、まずは自分自身のこと、抱えているストレス、そして親との距離感などについて考えていただきました。親の健康寿命や幸福寿命を延ばすことで子の負担も減ること。また、自分ごととしても関心のある認知症についても話をしましたが、みなさんととても熱心に耳を傾けて下さいました。

後半は「きたくを知ろうすごろく」をグループ毎に行いながら、今回の講座に参加しようと思ったきっかけなどの意見交換も行いました。講義と交流の中から、さまざまな学びや得るものがあった等の感想をいただき、和やかな雰囲気の中で講座を終えることができました。



王子光照苑高齢者あんしんセンター

王子の趣味活動披露会



そろばんサロン
岡戸先生

4月21日北とぴあ飛鳥ホールにて地域の皆さんの素晴らしい特技を披露いただきました。100名以上の来場者さんと歌ったり、身体を動かしたり。最後に脳トレビンゴをして盛り上がりました。



司会進行
藤堂さん



作品展示



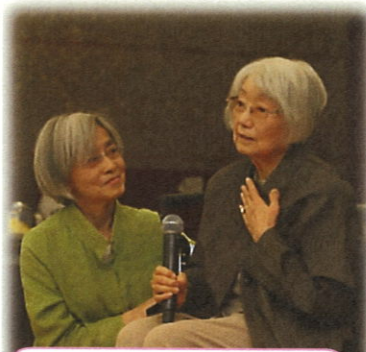
体操グループ フラワーさん↑
←会場の皆さんと「サザエさん体操」



絵本読み聞かせ
カスターネットさん



オカリナ
王子三丁目町会厚生文化部さん



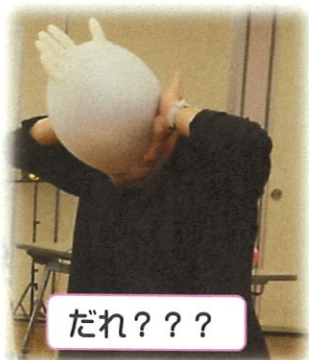
ライブヒストリー
～時代をつなぐ語り～
語り手の徳田さん↑



バルーンアート
ケアマネジャー小沼さん



トーンチャイム
チェリーさん



だれ???



地域の活動紹介展示



昭和歌謡
ミッシェル＆フランソワ

王子光照苑高齢者あんしんセンター

令和7年度

おたがいさまネットワーク連絡会＋豊島円卓きずな会議

「顔の見える関係を築こう」

令和8年2月27日開催

参加者：民生委員 8名、町会 4名 シニアクラブ 2名
おたがいさまネットワーク協力団体 8名 小学校・保育園関係 3名
合計 25名

活動をスタートして5周年を迎えられた豊島7丁目南町会さんに体操クラブやボッチャ・輪投げ、食事会のご報告をいただきました。いろいろな効果についても町会役員さん、参加者の皆さまからは「皆と一緒に続けられる」「話をする良い機会となっている」など顔が見える関係性の効果についてお話しいただきました。

その後、グループワークとして①地域でよかったつながり②変化に気づける関係についてお話をいただきました。たくさんのご意見が出ましたので紹介させていただきます。

①地域でよかったつながり

- ・声かけすると話がはずむ。
- ・活動する中で志が共通しているので協力的な方がいる。
- ・役割を持って輝いている方をみると生きる力が出る。
- ・体操だけではない。若い世代・多世代でつながれる場所があると良い。
- ・つながることでの楽しさを伝えたい。
- ・自分から声をかけることで、皆様から声をかけていただく関係ができた。
- ・独り暮らしの方を見守っている方がいらしたので、自身でもどなたかを見守っていこうという思いになった。



②変化に気づける関係

- ・普段の姿を知っているから変化に気づく。
- ・集まりで認知症に気づけた。
- ・つながりができれば詐欺防止にもつながる。
- ・おせっかいが悪いことではないという空気を醸成することが大切
- ・挨拶を皆でしていくと人も変わり地域の為に動いてくれる変化があった。
- ・お店のノートに愚痴を書いてもらい返信の書き込みをして交流を図っている。



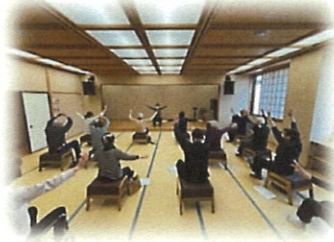
【ふりかえり】

改めて、顔の見える関係の大切さを感じる機会となりました。アンケートからは、年1回でなくもっとやってほしいなど前向きなご意見がありました。引き続きよりよい顔の見える関係を築く場を作っていけたらと思います。
よろしく願いいたします。

R8.3/16 家族介護者教室を開催

あんしんセンターでは年2回、介護者の方向けの講座を開催しています。以前に好評を頂いた「座って行う やさしいヨガで 心すこやか カラダ元気」というヨガ体験会を開催しました。介護疲れに対し、呼吸法やリラクゼーションの方法を体験し、ご自宅でも簡単に行える内容です。「ふう、とため息をつく」「声を出してゆっくり動く」等の実習を行っています。講師の駒谷先生自身も介護経験者であり、参加されたご家族の心情にも寄り添い、楽しく会を進めてくださいました。ご家族・ご本人様がともに参加下さり、日ごろの想いやご感想など口々にお話しする機会ともなり、心身共にリラックスの機会となりました。

今後もあんしんセンターでは「勉強系」と「リラックス系」をそれぞれ開催予定です。次回は6月29日（月）に「はじめての介護施設選び講座」と題した会を開催したいと思っております。6月1日号の北区ニュースに載っていますので、是非ご覧くださいませ。多くの方のご参加を、お待ちしております。



多世代交流の場を開催中

社会福祉法人光照園では、地域の子どもとボランティアの皆さんが学習を通して温かく触れ合う「多世代交流の場」を定期的で開催しています。

この活動は、子ども達が放課後に安心して宿題や勉強に取り組める環境を提供するとともに、地域のシニア世代をはじめとしたボランティアの皆様との、世代を超えた大切な繋がりを育む場所となっています。

子どもたちが熱心に机に向かう傍らで、ボランティアの皆さんが子どもの目線に合わせて「よくできたね!」「その調子!」と優しく声をかけ、丁寧に勉強を教え、問題が解けると一緒になって喜ぶ姿がとても印象的です。勉強だけではなく、最近の学校での出来事やお互いの趣味について楽しそうにおしゃべりするなど、会場は終始笑顔と温かい活気に包まれています。

社会福祉法人光照園では、これからも地域の誰もが孤立せず、顔の見える関係で支え合える「多世代交流の輪」を広げていきたいと考えています。





サロン予定表 令和8年6月～令和8年9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	6/2, 16 8/4, 18	7/7, 21 9/1, 15	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	6/10, 24 8/12, 26	7/8, 22 9/9, 23	PM1:30~4:00	
ヨガサロン <small>※要予約</small>	第2・4金曜	6/12, 26 8/14, 28	7/10, 24 9/11, 25	AM10:00~・11:00~	
豊島きたいーな (オレンジカフェ)		6/12, 26 8/14, 28	7/10, 24 9/11, 25	PM2:00~3:30	
おひさまサロン	第3火曜	6/16 7/21 9/15		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	6/2 6/30 8/4 9/1		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	6/3 7/1 8/5 9/2		PM1:30~4:00	

※ ヨガ以外は、直接会場にお越しください

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	6/1 7/6 8/3 9/7		AM10:30~11:30	光照苑4階 ふれあいギャラリー
習字	第1水曜	6/3 7/1 8/5 9/2		PM2:00~3:00	
脳トレ	第3金曜	6/19 7/17 8/21 9/18		PM1:30~2:15	
便利な情報調査隊	第3金曜	6/19 7/17 8/21 9/18		PM3:00~4:00	
音楽	第1水曜	6/3 7/1 8/5 9/2		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	6/20 7/18 8/15 9/19		PM2:00~3:00	
そろばん	第4水曜	6/24 7/22 8/26 9/23		PM1:30~2:15	UR王子5丁目団地 Eラウンジ
習字	第1金曜	6/5 7/3 8/7 9/4		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	6/10, 24 8/12, 26	7/8, 22 9/9, 23	AM10:30~11:00	王子4丁目公園

※ 直接会場にお越しください

