



地域ネットワーク通信

第52号 令7年2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



みんなで考える地域の中の困りごとpart13
王子光照苑地域包括ケア連絡会



北区防災センターでの煙体験
『ご近助 防災ウォーク』



商店街de文化祭 書道塾 皆好会



羊毛フェルト石鹸
おひさまサロンにて作成

※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。

王子光照苑地域包括ケア連絡会

みんなで考える地域の中の困りごとPART13 - 新しい王子の、新しい地域づくりを考える -

地域の課題を話し合うこの連絡会は13年目を迎え、今年は、コミュニティビジネスサポートセンター 代表理事 永沢 映先生に地域づくりについてご講演いただきました。

その中で、シニア層のライフスタイルは多様化していて、地域活動にも工夫が必要。と話があり、グループで「これからの地域づくりについて」で意見交換を行いました。様々な立場の方々と意見を交換し、アイデアをもらったり、一緒に悩んだり。もっと時間が欲しかった！という声も。



アンケートでは、ご回答いただいた全員から「良かった」というお声をいただき、今後取り上げて欲しいテーマについては、「今回と同じ内容がいい」「共育ち」「身寄りのない人」、一人暮らしの人「北区、王子地域についてもっと知りたい」等々、たくさんのご意見をいただきました。皆さんからの声を参考に、今後も連絡会をはじめ、様々な取り組みを行っていきます。



ご近助 防災ウォーク <主催 光ネットワークの会>

今年度5月に王子地域在住3人と座談会。初めて顔を合わせ、自己紹介から日頃、感じている地域のことを意見交換。お話が尽きることなく有意義な時間に。

『光ネットワークの会』と名付け、約1か月に1度座談会やイベントを開催することしました。

そして、企画を重ね、11月に『ご近助防災ウォーク』を開催。シニアクラブなど地域の皆さんと公園の防災設備を見学・説明を受けた後、防災センターへ移動して地震などの体験・説明。体験後、起こるかもしれない大震災を想像してゾッとしました。

『光ネットワークの会』では、今後も様々なイベントを企画検討中。お楽しみに！



かまどベンチ
マンホールトイレ等見学
(柳田公園)
↓ウォーキング
給水所等チェック
(飛鳥山公園)
↓ウォーキング
地震・煙・消化器体験
(防災センター)

王子光照苑高齢者あんしんセンター

光照苑祭 2024年11/17(日)

100名のお客様がご来苑くださいました。

一階入口に初のキッチンカー【東京バス様】が登場。

タコライス、サツマイモお汁粉、コーヒーを販売。



また、館内では、【あすか会様】による、ジャム、クッキー、パン等の販売と



栄養士による高カロリー栄養ドリンクの配布。4階の庭園

ではガーデニングサロン参加者が育てた園芸を展示。そして、

メダカすくいも大好評。地域の方々の手工芸作品の展示も行い

ました。特別養護老人ホームの利用者様の方々も、一般開催と

時間をずらし、展示をご覧になられ楽しまれました。

書初めと昔の遊び

1月4日(土)としまみつばち保育園で地域の子ども達を対象に書初めなどのイベントを行いました。冬休みは書初めの宿題が出ていることから、みんなで書初めをしたら楽しい!?と、昨年から3つの社会福祉法人 豊川保育園・三社会・光照園合同での社会福祉法人の公益事業として実施しています。

せっかくなので、書初めだけでなく、昔の遊びもできたらいいね!ということで、コマ、ベーゴマ、けん玉、お手玉も用意。地域のボランティアさん達が書初めをはじめ、昔の遊びを教えてください、賑やかで楽しい集まりになりました。そして、子ども達だけでなく、王子光照苑特養入所者やデイサービス利用者も参加して書初めやお手玉などを行いました。



王子小学校昔の遊び授業1/10

王子2丁目町会・王子4丁目町会、民生委員、けん玉グループの皆さんが学校へ行き、小学1年生の子ども達に昔の遊びを教えました。

まずはやり方説明を。その後、数人の子どもグループに地域の皆さんが一人ずつ付き教えていきました。



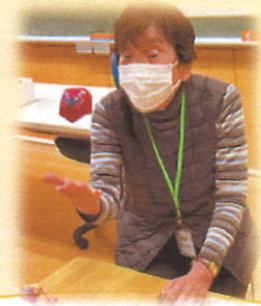
やった～！
できた！

王子4丁目町会の皆さんがお手玉を作ってください、学校にプレゼント！



どうやるの？

あちこちの子ども達から声上がり、満面の笑み！地域の皆さんも子ども達を温かく見守り素敵な笑顔！



おもしろい！

『お手玉』『おはじき』はお教室、『けん玉』『コマ』は体育館、時間で交代しながらいろいろな遊びを学びました。



これからの人生 健康で豊かな暮らしに。

というテーマで王子5丁目町会の皆様にお話しをさせていただきました。(12/8)

自分らしい暮らし。いまからでも遅くありません。
『いま』の時間を大切に！

これからの人生！健康寿命を延ばして楽しく過ごしましょう。

できることを
あきらめて
いませんか？

あるいは

そのうち…と
先延ばしして
いませんか？

やれたかったことで、
でもどうなことはありませんか？

もしも…のとき、ご家族のために
～エンディングノート～

エンディングノートもお配りしました。
大事な思いを残しましょう。

皆さんに、いつもでもいきいき元気に過ごしていただきたい！という思いが伝わったら嬉しいです！

(生活支援コーディネーター鈴木)

ご要望をお聞きし、お話やちょっとした介護予防体操などもしています。お気軽にお問合せください。

王子光照苑高齢者あんしんセンター

王子光照苑高齢者あんしんセンター

今後の行事開催予定

- 1/30 介護予防で元気
はつらつサロン(ヨガ)
- 3/4 地域ケア個別会議
- 3/8 家族介護者教室
「親の老いとの向き合い方」
- 3/14 王子光照苑
おたがいさま連絡会
- 3/26 絵本読み聞かせ発表会
- 3/29 王子光照苑防災訓練
- 4/22 趣味・サロン活動
発表&紹介



メンバー
募集中

きらきら太極拳

年齢制限なし。
誰でもOK

毎月金曜2回・土曜2回 9:30~11:15
王子区民センター(ふれあい館)
1回 1,000円(初回無料)

一つ一つの動きをちゃんと細かく教えてくれるからわかりやすいです。

身体が硬くてもOK。身体を動かすと気持ちいいよ！



初めはみんな初心者。70歳を超えていても、運動苦手でも大丈夫。1回でいきなり効果が出てくるわけではないけれど、続けることで確実に効果が出てきます。

膝に負担がかからない動作、腰を痛めにくい動作が身について、普段の生活の中でも活かされています。参加していくうちに筋力がついてくるので転びにくくなります。

問合せ先 後藤様
TEL080-3436-2053
Kirakira.taichi0203@gmail.com

地域で活動している皆様の紹介



スポーツ吹矢

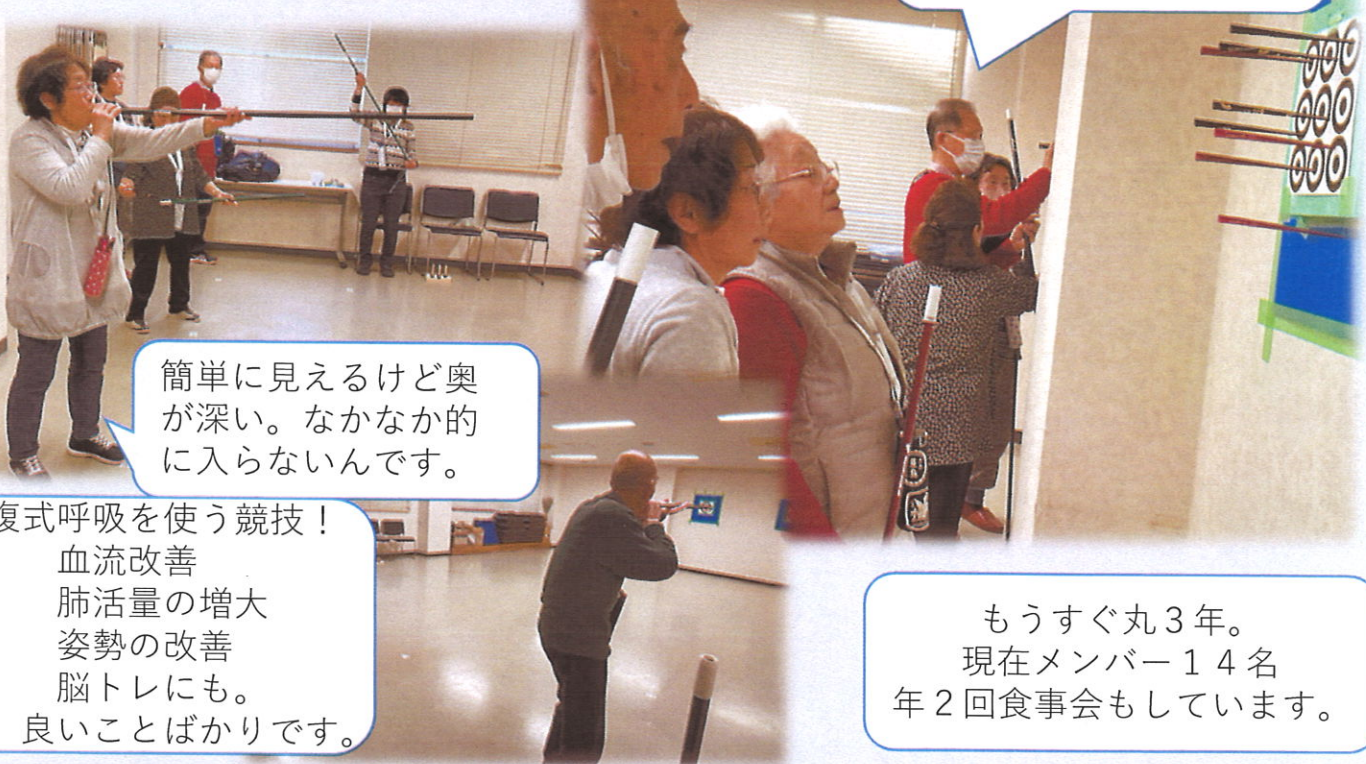
豊島1丁目

今日は、吹矢でビンゴ。マトには沢山当たってるのに、ビンゴになってないわ…残念

簡単に見えるけど奥が深い。なかなか的に入らないんです。

腹式呼吸を使う競技！
血流改善
肺活量の増大
姿勢の改善
脳トレにも。
良いことばかりです。

もうすぐ丸3年。
現在メンバー14名
年2回食事会もしています。



地域のつながりの大切さ Part V

～おたがいさまな寄り添い方～

令和2年より「地域のつながりの大切さ」について地域の方々からお話を聞かせていただいております。今年度は、おたがいさまな寄り添い方というテーマにて、たくさんのご意見をいただくことができました。

アンケートからも「10年後、20年後、30年後住みやすく地域力をあげていきたい」「近所のネットワークの構築が大切だと感じたとともに、世代によってその関わり方が変わり、デジタル化を進める必要があることも感じた」「地域のことを気にかけることが必要」と思ったなど前向きなご意見をいただく事が出来ました。これらを共有して次の活動につなげていきたいと思いました。

事例① 近隣住民より

高齢女性がゴミ出しに混乱している、毎朝ゴミステーションに立っており心配。→見かけたらどうしますか？

(ご意見)

・お声かけする(多数) / 家族に連絡、家族について聞いてみる / あんしんセンターへ連絡する / 知らない人だと声かけしづらい

事例② 地域の中で気になっていた家工事が入っているのを不審に思い町会長へ相談。リフォーム詐欺にあっていた。→気になる家があったときは、どうしますか。

(ご意見)

・町会では、役員会の議題にあげられるが、被害にあう人は隠しがち / どう仲良くなれば良いか分からない / どこまで入り込んでよいか分からない / できるだけ網目を多くして抜けない関係性が大事

事例③ 近隣住民から

向かいの家は、普段木戸を閉めているのに、今朝は空いているので様子がおかしい

→1) もし気づいたら、どうしますか？

→2) 訪問される側だったら、どの程度関わってほしいですか？

(ご意見)

1) しばらく様子を見る / 情報があるかもなので近所に相談する / 状況次第で警察に連絡する
2) 1日以内で言われたくないし、自分もいけない / 自分なら気にかけてほしい / 「うるさいな」でも病人だったら、うれしい

こんな時どうする
ゲーム!



オレンジカフェきたいーな豊島！ クリスマス会・専門職派遣

9月には、駄菓子会を実施しました。回想法のようでもあり駄菓子から様々な昔話で盛り上がりました。また、こんちゃんサポーターの一人が「さらやしきのおきく」を紙芝居で読んでくださり、「かっぱれ」錯誤「隊」を披露してくださいました。



12月には、クリスマスに合わせて、いつもと少し雰囲気を変えオレンジカフェでよく出る話題をキーワードとして言葉ビンゴゲームを行いました。チーム戦として皆様協力してビンゴを早々にクリアされました。その後、サンタさんも登場、職員作成のクリスマスケーキも皆様で楽しみました。季節感を感じられる良い機会となりました。

1月には、いさ内科内科クリニックの伊佐先生にお越しいただき認知症の豆知識についてお話し頂きました。

これからも季節感を楽しみながら、オレンジカフェ（認知症カフェ）を行っていきます。



恒例のおしゃべり塾を開催しました！

令和6年12月19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」を開催致しました。

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。今回は特に「精神疾患のある利用者やその家族への支援（対応方法等）」について、活発な意見交換が行われていました。

参加した地域のケアマネさんからも「地域の居宅ケアマネ同士、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」「困難ケースなどの場合、ケアマネが一人で抱え込んでしまいがちになるため、こういった場で気持ちを吐き出すことができて良かった」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無いよう、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。

豊島高齢者あんしんセンター



サロン予定表 令和7年1月~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	1/7、21 2/4、18 3/4、18	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	1/8、22 2/12、26 3/12、26	PM1:30~3:30	
ヨガサロン	第2・4金曜	1/10、24 2/14、28 3/14、28	AM10:00~11:00~	
豊島きたいーな (オレンジカフェ)		1/10、24 2/14、28 3/14、28	PM2:00~3:00	
おひさまサロン	第3火曜	1/21 2/18 3/18	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	1/7 2/4 3/4	PM1:30~4:00	
わくわくシネマ	第1水曜	1月なし 2/5 3/5	PM1:30~4:00	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	1/6 2/3 3/3	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月なし 2/5 3/5	PM2:00~3:00	
脳トレ	第3金曜	1/17 2/21 3/21	PM1:30~2:15	
便利な情報調査隊	第3金曜	1/17 2/21 3/21	PM3:00~4:00	
トーンチャイム	第1水曜	1月なし 2/5 3/5	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	1/18 2/15 3/15	PM2:00~3:00	
そろばん	第4水曜	1/22 2/26 3/26	PM1:30~2:15	UR王子5丁目団地 Eラウンジ
習字	第1金曜	1月なし 2/7 3/7	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	1/8、22 2/12、26 3/12、26	AM10:30~11:00	王子4丁目公園

