



地域ネットワーク通信



第53号 令和7年6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
豊島高齢者あんしんセンター 北区豊島3-27-22

電話 3927-8899
電話 6903-2712



↑「カムカム健康とよ5男子」ランチ会
東豊名店街の「HOME COMING」にて



おひさまサロン
での作品



↑豊島
↓王子光照苑

大正大学3年神山先生ゼミ。
高齢者宅での聞き書き交流
↓ (5/9・23)



↑ 王子地域の趣味活動披露会 (4/22)
王子3丁目町会によるオカリナ発表 北とびあにて

※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。

【2025年2月17日 元気はつらつサロン】

介護予防リーダーの会の皆様、通所介護あしつよ王子運動機能指導員のご協力をいただき、元気はつらつサロンを開催しました。

座位によるリズムに合わせた体操では、テンポの良い動きに一生懸命ついていくことが必死…。でも、いつもと違うリズムを感じ、楽しくトレーニング。

その後は、ゆっくり脳トレを実践。「8種類の脳番地」の話の後にドリルを実践しました。

参加者の方からは、大変参考になった、久しぶりに楽しかったなど感想をいただきました。

目的は、「通いの場立ち上げ教室」へ参加くださる方を募集する会となっています。次回は、9月に実施予定です。



【2025年3月18日 認知症サポーターステップアップ講座】

認知症マフ



認知症サポーター19名の皆様が参加くださいました。

居宅介護支援事業所あいのわ豊島のケアマネジャーさんにご協力をいただき脳の構造から病気の種類、症状、共生についてお伝えしました。また、座ってできるコグニサイズを指導くださり冷や汗をかきながらも和やかな時間を過ごしました。その後は、地域のこんちゃんサポーターが「認知症マフ」を紹介してくださいました、筒状の毛糸や布できたものにキャラクターをつけたりしたものです。認知症の方の手を温かく

包み込むことで安心感が得られて、コミュニケーションの機会にもつながる効果を目的として作られているものだそうです。その後、作り方等の話で参加者の皆様が大変盛り上がりおりました。



【2025年3月25日 家族介護者教室

～東洋医学を身近に知って、心も体もリラックス～】

現在、介護をされているご家族11名の皆様が集まり、看護師であり雀鳳鍼灸院の先生にお越しいただき東洋医学を用いたリラックス方法を学びました。ツボと経絡、気の関係、簡単な気功の呼吸法・ポーズも教えていただきました。参加者の方からはストレスが多いので、呼吸法でリラックスできればなどわかりやすかった、自宅に帰ってもチャレンジしてみようなど、前向きな感想をいただくことができました。

来年度もテーマを変えながら、介護者の支援に役立つことをご案内していきます。ご意見もお待ちしております。



豊島高齢者あんしんセンター

大正大学3年生 & 地域の皆さん

聞き書き「わたしたちの物語～時代をつなぐ語り～」

大正大学 神山裕美先生の3年ゼミ生が王子に5/9・23やってきました。一人暮らしの高齢者5名のご自宅に2人ずつ訪問。学生さんが地域の皆さんから昔の話や日頃の暮らしをお聞きし、作品にしました。学生さんに語る高齢者のお話しを文章に起こして作品が完成。おたがいの力を必要とした物語なので「わたしたちの物語～時代をつなぐ語り～」と名付けました。



わたしたちの物語
 ～九十二歳になって常々思うこと～

T・Aさん(92歳)
 大正大学社会福祉学科3年 畠中春陽さん

この部屋ね、
 多分この団地の中で
 一番いい部屋じゃないかと思うくらいね。
 目の前に木があるでしょう？けやきの木。
 それが涼しく、夏はね。
 でね、その下がずっと桜の木なの。
 だからね、ここに座ってお花見してたんです。

私、どこに行かなくても、
 お花見行かなくてもそこに座って、
 お花見できるんですよ。
 で、上の人はもう見ずらいでしょ。
 2階だったら、やっぱり見通しそんな広くないね。
 3階ってほんとにね、すごくいいの♪

そこから、眺めてみますか？
 すごく眺めがいいでしょ？
 おかげで、この部屋とても気に入りました。

できるだけ、老人施設には入らないようにして、
 最後の最後まで、
 ここを私の最期の住まいにしようと思っております。

だから、寂しいとは思わないですよ？
 むしろ本当にありがたいと思っております。

略



王子地域の趣味活動発表会 4/22

地域の皆さんが日頃の成果を披露！グループさんによる披露のみならず、司会進行からカメラマン、会場準備や片付けまで地域の皆さんが力を合わせて開催。約150名もの来場者でたくさんの笑顔輝く素敵な会になりました。

王子3丁目町会厚生文化部の皆さんによるオカリナ演奏。素敵な音色にほっこりしました。オカリナに合わせて、会場のあちこちで歌を口ずさむ声。



司会の藤堂さん。
優しく滑らかな進行



理学療法士さんが家でできるリハビリを教えてくださいました。



さくら体操指導員に合わせて会場の皆さんとさくら体操！みんなですると楽しいね！



おもひでハーモニカの素敵なおじさま2人が懐かしい曲をたくさん披露。



お習字サロンの作品展示。力強い字や優しそうな字など個性的！



絵本よみきかせグループ『カスタネット』の皆さんが楽しい話を聞かせてくださいました。



アミークスさんによる手作り作品販売。可愛い作品がたくさん！

王子地域の自主グループ等を紹介！たくさんあつてびっくり！



トーンチャイムグループ『チェリー』の皆さん力を合わせて綺麗な曲を演奏。



備蓄力を磨こう！**光**ネットワークの会

いつ起こるかわからない災害。いざという時、どうにかなると思いませんか。自分の身は自分で守り、ご近所さんと助け合いましょう！ということで、災害に備えて備蓄しておく必要があるものを展示しました。また、段ボールトイレの紹介、アルファ米を炊いて食べる体験も行いました。光ネットワークの皆さんから説明を受け、「うわー、こんなに！用意しなきゃ！」と参加者の皆さまから声が上がっていました。

食料は戸建て3日分、集合住宅7日分とされています。皆さん、備えましょう。



『光ネットワークの会』は、ご近所でのネットワーク、情報交換の場として、月1回程度集まっています。4人で2月に池袋防災館を視察し、防災の大切さを実感しました。秋頃、見学イベントを開催予定です。

家族介護者教室 (3/8) 「親の老いての向き合い方」

親の介護をしている人やこれから親の介護が必要になる人が参加。親の健康寿命を延ばす方法、子どものストレス解消法、費用は誰が出す？難聴と認知症の関係などを職員の実体験を含めて説明。また、介護真っただ中の親子の体験談もあり、皆さん真剣にお話を聞いていました。



王子地域の男性座談会

地域外で長年働き、退職後も地域外で活動してきた方々が、年を重ね、フツと気が付くと誰とも話さず、困ったときに相談できないという人も少なくない気がします。そのため、地域に目を向けて活動されている男性の皆さんに集まっていただき座談会を2回開催しました。孤立していた男性にいそがしを持ってもらった話など、前向きな話がたくさん飛び交い、第3回を6月に開催予定です。



王子光照苑高齢者あんしんセンター

筋トレ『はっぴーFUN!』

毎月金曜3回10:00~11:30 王子4丁目町会会館2階 月謝:3か月5,000円
お問合せ 小林啓子様 TEL03-3911-5866

スタートとしてから20年以上。体操をしているから皆、背筋はピンと伸び、姿勢が良くて、先生の楽しい指導に乗せられて笑顔で楽しく運動。1時間半、ほとんど休憩がないのに、あっという間の充実した時間



エアロビクスの1歩手前だけど、有酸素運動をプラス！息を上手に運んで酸素を自分の体にしっかり巡らしましょう。



股関節を上手に回して足さばきが上手にできると体幹が鍛えられるの。バスや電車で立っていてもグラグラしないで居られます。

背中がまるくならないように伸ばして
狭窄症予防！どんどん緩んでいくとお
婆ちゃん体型になっていくよ！



休みたくないの！楽しくて！
家でなかなか身体を動かすのって難しい。こうやって集えるっていいよ。



病気になって、しばらく休んでいたんです。でも、皆さんが待っててくれると思うと頑張れて復帰しました。やっぱり横の繋がりがってすごく大事！

認知症サポーター養成講座(4/11)



UR王子5丁目団地で自治会さん主催の講座を開催。自分が認知症になったら、どのように生活したいですか？認知症を知り、ちょっとした工夫や気遣いが認知症の人や家族への応援に。理解不足や偏見を取り除き、認知症と共生するまちにしたいですね。

絵本読み聞かせ発表会(3/26)

北とぴあドームホールにて、絵本読み聞かせグループ『カスタネット』さんによる発表会が開催されました。今年は、王子光照苑特別養護老人ホーム入所者の方々も来場され、絵本を楽しんでいらっしゃいました。





サロン予定表 令和7年6月～令和7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	6/3、17 8/5、19	7/1、15 9/2、16	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	6/11、25 8/13、27	7/9、23 9/10、24	PM1:30～3:30	
ヨガサロン	第2・4金曜	6/13、27 8/8、22	7/11、25 9/12、26	AM10:00～11:00～	
豊島きたいーな (オレンジカフェ)		6/13、27 8/8、22	7/11、25 9/12、26	PM2:00～3:00	
おひさまサロン	第3火曜	6/17 7/15 8/19 9/16		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	6/3 7/1 8/5 9/2		PM1:30～4:00	
わくわくシネマ	第1水曜	6/4 7/2 8/6 9/3		PM1:30～4:00	豊島5丁目団地 8号棟 集会所B

※ 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	6/2 7/7 8/4 9/1		AM10:30～11:30	光照苑4階 ふれあいギャラリー
習字	第1水曜	6/4 7/2 8/6 9/3		PM2:00～3:00	
脳トレ	第3金曜	6/20 7/18 8/15 9/19		PM1:30～2:15	
便利な情報調査隊	第3金曜	6/20 7/18 8/15 9/19		PM3:00～4:00	
トーンチャイム	第1水曜	6/4 7/2 8/6 9/3		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	6/21 7/19 8/16 9/20		PM2:00～3:00	
そろばん	第4水曜	6/25 7/23 8/27 9/24		PM1:30～2:15	UR王子5丁目団地 Eラウンジ
習字	第1金曜	6/6 7/4 8/1 9/5		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	6/11、25 8/13、27	7/9、23 9/10、24	AM10:30～11:00	王子4丁目公園

※ 直接会場にお越しください

