

季刊誌

# ぶらっとほーむ

MAY.2021

## 春号

NO.8

介護予防拠点施設

# ぶらっとほーむ



**ぶらっとほーむ滝野川東**

北区滝野川1-46-7滝野川東区民センター2階  
**TEL.5974-2540**

**ぶらっとほーむ桐ヶ丘**

北区桐ヶ丘 1-6-2-101  
**TEL.3908-1277**



北区社会福祉協議会のFacebookで  
体操動画配信中!

パソコン・スマホでぜひご覧ください。  
←こちらからもアクセスできます!

ぶらっとほーむ滝野川東のボランティアの皆様にご協力いただいて、つつじの壁飾りが完成しました!



### 特集 飛鳥山公園エリア 渋谷栄一ゆかりのウォーキングコース

「自主グループ」のご紹介 /  
口腔講座の開催報告 / 研修報告 / ボランティア募集



介護予防拠点施設ぶらっとほーむは、高齢者のみなさまが住み慣れたまちで  
元気に自立した生活が送れるように、仲間づくり、健康づくり、いきがづくりを応援する施設です。

### 季刊誌 ぶらっとほーむ 春号 (NO.8)

2021年5月 発行

発行：社会福祉法人北区社会福祉協議会  
〒114-0021 北区岸町 1-6-17  
TEL.03-3905-6653 FAX.03-3905-4653





# 渋沢栄一ゆかりの ウォーキングコース

新緑に生まれ緑豊かな飛鳥山公園、  
渋沢栄一ゆかりの地を巡り歴史の浪漫を感じます。

コロナ禍の今だからこそ、  
ウォーキングの価値を見直しましょう

- ・体力や持久力、バランス機能の維持向上
- ・リラックス効果でストレス解消、うつ予防
- ・生活習慣病や骨粗鬆症の予防
- ・認知機能の低下や認知症予防



**飛鳥山モノレール (あすかパークレール) 「アスカルゴ」**  
JR王子駅中央改札すぐ  
公園入り口から山頂まで2分

**JR王子駅**

**飛鳥山観光案内所**  
大河ドラマ館チケットブース

**王子神社**

**音無親水公園**

**音無橋**

**北区役所**

**至東十条**

**至上中里**

**商店**

**児童エリア**

**噴水**

**紙の博物館**

**北区飛鳥山博物館**

**北郷通り**

**都電 飛鳥山駅**

**Kバス停 飛鳥山公園**

**飛鳥山史料館**

**旧渋沢庭園**

**青淵文庫**

**公園管理事務所**

**七杜神社**

**晩香廬**

**七杜神社**

**滝野川警察署**

**南北線 西ヶ原駅**

**渋沢栄一像**  
実業家として日本の発展に一大貢献をした。61歳から91歳までこの地の屋敷で暮らした

**西ヶ原一里塚**  
この一里塚と榎は大正初期、撤去の危機に瀕したが、渋沢翁をはじめ、東京市長や地域住民の努力で保存された

**七杜神社**  
旧西ヶ原村の鎮守で、渋沢翁は飛鳥山邸を構えたことをきっかけに氏子になった

**アーチ形鉄筋コンクリート橋**  
昭和4年12月起工、昭和6年1月竣工(親柱は昭和5年11月)。渋沢翁が建築・開通を支援

**トイレ** **AED設置**

**歩きやすい道**

**Kバスは北区コミュニティバスの愛称です**

**「渋沢×北区 青天を衝け大河ドラマ館」について詳しくお知りになりたい方は、こちらから**

アプリをダウンロード **あるきた**

iPhoneの方はこちらから

Androidの方はこちらから

北区ウォーキングアプリ「あるきた」と共に、ウォーキングを楽しみながら、健康な毎日をお過ごしください。

**【アプリに関するお問合せ】**  
カラダライブコールセンター  
0570-077-122 (平日9時~18時)  
北区健康福祉部 健康推進課  
03-3908-9068 (平日8時30分~17時)

- 転倒予防のため、自分の足に合った歩きやすい靴を履きましょう
- 体温調節できる服装で、こまめに水分補給を行いましょ

ウォーキングからの帰宅後には、まず手や顔を洗い、うがいをしましょう

**ウォーキングを安全に行うポイント**

- 発熱や咳等、風邪の症状の有無など体調チェックをしましょう
- マスク等を着用して行いましょう
- マスク着用で、少しでも息苦しさを感じたら無理をせず休憩しましょう
- 人となるべく距離をあけて、三密(密閉・密集・密接)を避け、少人数で行いましょう
- ウォーキングの前後に準備体操やストレッチを行いましょ



# 「自主グループ」の紹介

みんなで協力し、助けあいながら、楽しく活動する「自主グループ」をご紹介します。

ぶらっとほーむ 桐ヶ丘

## バランススクッキング

「バランススクッキング」さんは、旧北区健康増進センターで低栄養予防を実践的に行っていたグループです。コロナ禍で様々な活動の自粛を求められる中、今できる範囲での活動を熟慮され、3月26日(金) 栄養士の正能優子さんを講師にお迎えし、新型栄養失調予防講座を開催しま

した。従来は、管理栄養士指導のもと作られたメニューを、参加者と一緒に食材を調達・調理し、一

### ちょい足し タンパク質の提案

- ・黒豆甘煮… デザート感覚で
- ・温泉卵、ゆで卵… 手軽に食べられる
- ・焼き麩… 味噌汁の具や卵とじ、砕いてパン粉の代用
- ・ツナ水煮缶… 野菜と和える
- ・スキムミルク… コーヒーや紅茶、シチューやクリーム煮に
- ・きな粉… ヨーグルトやパンに
- ・削り節… お浸し、ふりかけに



緒に食べるという特徴ある活動をされてきました。講座では、お腹いっぱい食べても栄養が摂れていない場合があることや、タンパク質の摂取量は食材の量とは違う事など、勘違いしやすいことを分かりやすく講義いただきました。新型栄養失調に陥らないためのポイントやタンパク質の【ちょい足し】ヒントなど、すぐに食生活に取り入れたい内容で、参加者からは「ためになるお話でした。早速取り入れます」「食が細くなったから、今日教わったタンパク質の量が多い食材を選ぶようにしたい」などの声が聞かれました。今後も、ぶらっとほーむ桐ヶ丘では、介護予防の柱の一つである栄養・食事に着目した「バランススクッキング」の活動を応援していきます。

ぶらっとほーむ 滝野川東

## ダンベルサークルコスモス

2000年「ダンベル講座」の受講をきっかけに、その年の10月に発足した「ダンベルサークル コスモス」さん。メンバーの入れ替えがあつつも、現在は女性7名が東十条2丁目自治会館で活動しています。

各々が自分の体力に合ったダンベルを両手に握り、映像を見ながら体操をします。腰を少し落としてゆっくり、しっかりと動くダンベル体操。続けることで「ぶらぶら

ベル体操を始める) 20年前より今の方が自分に自信を持てるようになり、他のこともできる気がしてチャレンジする気持ちになる」とのことです。

なんて素敵なことでしょう!! その前向きな気持ちがいよいよ一層みなさんを若々しく、キラキラと輝かせているのだと感じます。

『体力』のみならず『自信』もつく、まさに『継続は力なり』です。

もちろん20年以上続けてこられたのは気の合う仲間がいてこそ。コロナ禍以前は一緒に食事に出かけるなど活動外でも楽しんでいました。みなさんのお話から和気あいあいとした明るい空気を感じます。グループ愛、ダンベル愛にあふれた「ダンベルサークル コスモス」さん。25年、30年と今後モキラキラと輝きながら活躍されることを期待しています。



地味だけど、体にしっかり効いています!





# 個人情報セキュリティについて研修を行いました



ぷらっとほーむでは、東京都健康長寿医療センターより西田和正氏を講師にお招きし、「個人情報セキュリティ」職員・スタッフの心得」として職員研修を実施しました。講座の中心であるグループワークでは、活発に意見を交わしました。利用者の大切な個人情報を守るために、出来ることを各々が考え、自らの言動を振り返る機会になりました。

ぷらっとほーむでは地域の皆様を応援するために勉強会を実施する他にも、外部の様々な研修に参加するなどして職員のスキルアップを図って参ります。



## おうちでできる！ ボランティア大募集

ご自宅で、マスクや小物類を製作して下さる方、材料を提供して下さる方を募集しています。

### グッズ製作



● マスクケース

● ニット小物

● エコバッグ



他に「私にもできそう！」ということがありましたら、ぜひご提案ください。

### 材料提供

- 生地（布、ガーゼ、フリース、ナイロンなど）
- マスクゴム
- 毛糸
- その他（ホック、スナップボタン、留め具、バイアステープなど）

皆様にご協力いただいたマスクは必要な方にお届けいたします。その他、おまつりやバザーに出品させていただきます。

【お問い合わせ】  
ぷらっとほーむ桐ヶ丘  
北区桐ヶ丘1-6-2-101  
TEL 03-3908-1277



# 口腔講座を開催しました



今回はそうした「オーラルフレイル」について、東京都歯科衛生士会に所属する歯科衛生士にお話しをしていただきました。3月9日（火）桐ヶ丘、3月12日（金）滝野川東、と2回開催した口腔講座では、お口が持つ様々な機能について解説していただくと同時に、そうした機能を衰えさせないために行う「健口体操」や「唾液腺マッサージ」さらには「入れ歯や舌磨きの正しいやり方」など、幅広くお話していただきました。

健康でイキイキとした状態と要介護状態の中間を意味する「フレイル」という言葉、みなさんも最近耳にする機会が多くなったのではないのでしょうか？  
実は、お口の機能にも「フレイル」はあるのです。

参加した方からは、「先生のお話はとても楽しく、あっという間の1時間でした」「正しいマッサージの仕方がわかりました」というお話をいただきました。長引くコロナ禍で口腔機能の低下を訴える方が多いとのこと。何気ないお喋りも、大切な口腔体操なのだと感じました。

歯科衛生士のおすすしめは、レジ待ちや信号待ちなど合間の時間でお口の体操。「マスクの中なので誰にも見えないですよ」ということです。北区では「お元気体操」のパンフレットも発行していますので、こちらも参考にしてください。

### 「北区お口元気体操」に関するお問合せ



北区健康福祉部長寿支援課  
TEL:03-3908-9017

