

季刊誌

# ぷらっとほ一む

創刊号

# 8

Aug. 2018



Pickup!!

## ぷらっとほ一むとは?

- ぷらっとほ一む滝野川東
- ぷらっとほ一む桐ヶ丘

2018年8月1日発行

ぷらっとほ一む滝野川東



ぷらっとほ一む桐ヶ丘



北区社会福祉協議会  
季刊誌 ぷらっとほ一む

平成 30 年 8 月 1 日発行

ぷらっとほ一む滝野川東

〒114-0023

東京都北区滝野川 1-46-7  
滝野川東区民センター2階

TEL 5974-2540

ぷらっとほ一む桐ヶ丘

〒115-0054

東京都北区桐ヶ丘 1-6-2-101

TEL 3908-1277

# かんたん、楽しく紙漉き教室



喜多生活学校のみなさまのご協力のもと、紙漉き教室が開催されました。長時間煮込んだ牛乳パックからフィルムを剥がし、細かく裂いてからミキサーにかけ、どろどろのパルプを作ります。ここから腕の見せ所。木枠にそっとパルプ液を流し入れ、押し花や紙ナプキンを漉き込んで、自分だけの手作り葉書の完成です。【紙漉き教室は、次回9月3日の開催です。】



## 桐ヶ丘 四季の花々

じめじめした梅雨を超え、今年も暑い夏がやってきました。お庭の花々にもこの暑さはつらそうです。それでもお水を撒いてあげると、待っていましたとばかりにしゃんと頭を持ち上げます。

ぶらっとほ一む桐ヶ丘の庭にあるお花たちは、今年も四季の移ろいにしたがって、見事な花を咲かせてくれます。見学はご自由にできますので、いつでもお越しください。

ぶらっとほ一むバザー  
のおしらせ

毎年地域の皆様のご協力のもと行っておりましたおまつりが、今年はおらっとほ一むバザーとして行う事となりました。

今年も地域の皆様や、近隣施設団体のご協力のもとで行います。

ぜひお越しください。お待ちしております。

開催日：9月1日(土)

時間：午前10時～午後2時

内容：バザー  
模擬店  
作品展示・販売  
防災用品展示  
スラックレール体験

## ご挨拶

日頃より、北区社会福祉協議会の事業推進にご理解・ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

季刊誌「ぶらっとほ一む」創刊にあたり、ご挨拶を申し上げます。

北区社会福祉協議会は、地域での住民相互の支えあい・助け合いといった地域の力を基に、地域の社会資源をつなぎ「福祉のまちづくり」を進めております。

国においても、介護保険法の改正により地域での住民相互の支えあい・助け合いが重視され、地域の課題を「他人事」ではなく「我が事」とし、高度化・複雑化した課題を「丸ごと」受け止める「我が事・丸ごと地域共生社会」の実現を目指しております。

平成30年4月から新たに生まれ変わった介護予防拠点施設「ぶらっとほ一む」では、介護予防分野を軸に、地域の社会資源の一つとして、地域の皆さまのお力により、地域の皆さまが、より一層、元気になるような地域福祉事業を展開してまいります。

今後とも、地域の皆さまの力強いご支援・ご協力を賜りますよう心よりお願い申し上げます。

北区社会福祉協議会  
会長 荒木 正信 (あらき まさのぶ)





1)挨拶

2018年4月から、施設名も事業内容も一新する中、私も地域住民のひとりとして参加させていただくこととなりました。

日々の生活の中で寄り道が出来るところとして、地域の皆様「気軽に」「好きな時」「ぷらっと」お立ち寄り頂けたらなと思っております。

その他、体操の出前教室なども受け付けております。何かありましたら、まずは、お気軽にご連絡下さい。

ぷらっとほーむ桐ヶ丘  
施設長 高瀬 えり子

お料理教室  
大学生とラクラクご飯!!

元気の源は、何といっても食べること。まいにち三食、きちんと食べることは、なにより介護予防です。

でも、一人きりだと料理って面倒……。ついつい出来合いのものを買ってきて済ませてしまっ、そんな方も多いと思います。そうしたニーズに応えるために、ぷらっとほーむでは楽しく簡単に作れるお料理教室を

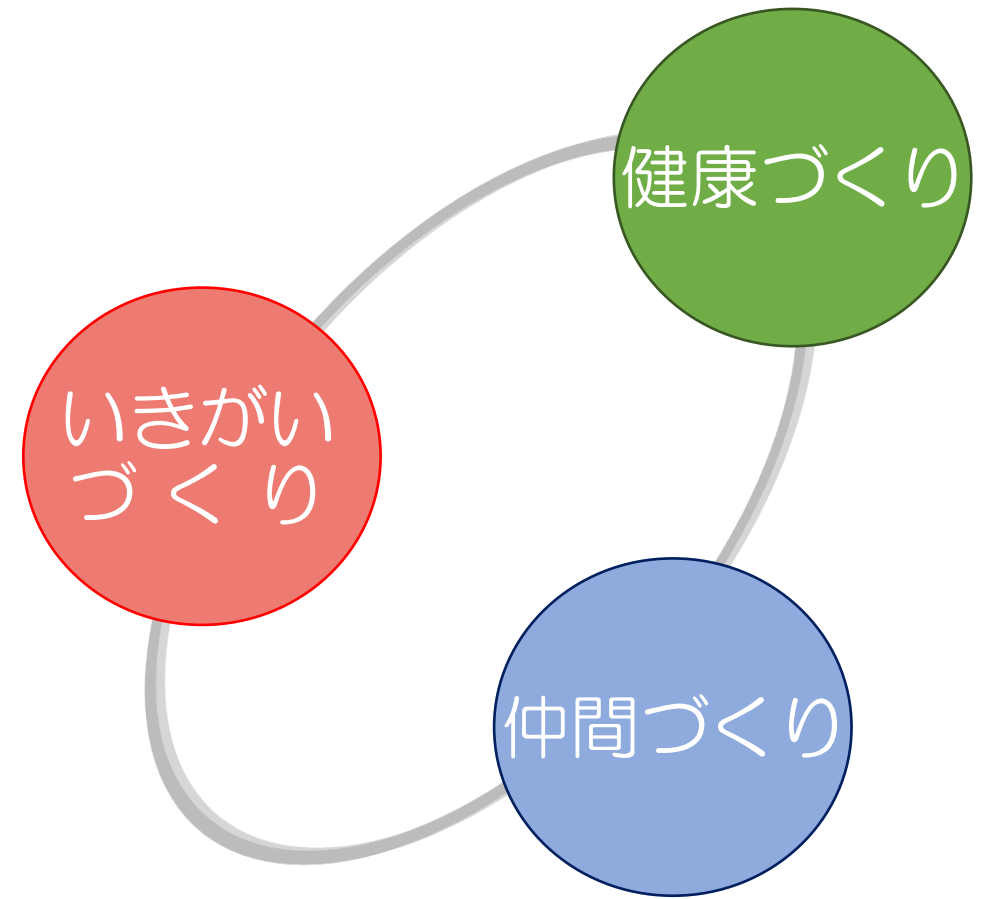
開催しています。

東京家政大学教授の和田先生ご指導のもと、学生お二方のご協力も得て行っております。

一回目となる今回のメニューは、肉みそうどん、人参しりしり、かぶのサラダ、じゃことかぶの葉ふりかけ。デザート用に豆腐で作る白玉あん。ポリウラムたっぷりなメニューを、参加者それぞれが役割分担をして作

り上げました。料理がすべて出来上がったら皆で楽しくいただきます。

【次回】7月26日  
冷凍保存のできる  
夏野菜カレーと、レンジで作る目玉焼きです



取り組み

ぷらっとほーむとは?

滝野川と桐ヶ丘の2か所に拠点施設があり、高齢者の皆様さまが、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、いきがいづくりを応援する施設です。

いきいきと生活するためのヒントとなる講座や教室、情報交流や相談のできるカフェの開催や、身近なところに通いの場が増えるように、体操などを行うグループ活動の支援なども行います。

介護予防や認知症予防のためのプログラムの提供を行います。地域の方々との交流を深め地域に根差した活動を広げていきます。



介護予防体操教室

介護予防体操教室では、ストレッチ、バランス体操、筋トシ、さくら体操などを行っています。普段運動をしない方や、始めることに不安のある方にも、個々の身体の状態に合わせ無理なく参加できるように、運動指導員、看護師、その他スタッフがサポートします。体を伸ばすことの気持ちよさ、動かすことの楽しさ、筋トシのちよびりのツラさを感じてみてください。きつと体操をすることが、やみつきになりますよ。

毎週水曜日  
1部 10時～10時50分  
2部 10時50分～12時  
定員 各20名 入れ替え制  
飲み物、タオルをご持参ください



教室利用者の声

「ぷらっとほーむの体操教室は、楽しいの!!」そう語るのは、真剣な面持ちで体操に取り組み小林さん。「子供たちには迷惑をかけたくないから元気でいたい。」と自身の体調管理の一環として体操教室に参加しました。当初は一人での参加でしたが、今では気の合う仲間と出会い、体操だけではなく交流も楽しんでいます。ぷらっとほーむは出会いの場でもあります。

教室利用者の声

自宅にすることが多い主人を心配する門さん。自身が通うぷらっとほーむの体操教室に、誘ってみました。参加後、ご主人から、「まだ行きたい」と聞き、早速次の教室にも申し込みました。「体操は、最初はきつかったが、少しずつ慣れてきた。色々な筋肉を使うのでいい。これからも続けていきたい。」前向き発言をするご主人様の様子に奥様も喜んでいきます。



「挨拶

みなさまの元気を応援します。さまざまな講座、教室、サロンで体、あたま、心を健康にし、住み慣れたまちで長くいきいきと暮らすお手伝いをさせていただきます。また出前講座で私たちが皆さんのまちへ伺うこともします。私もは、みなさんの秘めたるパワーを活かし、地域で活躍していただくサポートをします。

みなさまひとりひとりの出会いを大切にしながら介護予防拠点施設として取り組みたいと考えております。どのような形でも、ぷらっとほーむ滝野川東をご活用していただければ幸いです。今後ともよろしくお願いたします。

ぷらっとほーむ滝野川東  
施設長 杉田 志津子

地域のみなさまどなたでもご利用いただけるカフェ

交流サロン縁じよい

皆さんの素敵な笑顔がサロンに広がっています。ぷらっとほーむの利用者だけでなく、区民センターを利用していらっしゃる方々、子育てをしているママさん、地域の様々な方にご利用いただき多世代交流もできる場所になっています。

また、この縁じよいサロンでは、様々な取り組みを行っています。例えば、「まいにち体操」。サロンがオープンしている日は毎日、10時～と14時～さくら体操、フリフリグッパ―体操を行い、皆さんで体を動かしています。それから、気軽に相談できる「シニアスマホ教室」も月に一回開催しています。講師もシニア世代のため「説明がとてわかりやすい!」と参加者に好評です。みなさん、楽しみながらのんびりと勉強しています。他にも様々な取り組みをしていますので、今後ご紹介していきます。縁じよいサロンは、とても魅力溢れるサロンです。



今後よりいっそう職員、ボランティアさん、利用していただくお客様と一緒に魅力的なサロンにしていきますのでよろしくお願いたします。

開催日 月、火、水、金  
第一木曜日  
時間 10時～16時  
場所 ぷらっとほーむ滝野川東活動コーナー  
メニュー  
麦茶 無料  
コーヒー 1000円  
紅茶 1000円