

介護予防拠点施設
ぶらっとほーむ



特集
地域が求めるメンズパワー！
男性の社会参加第1弾

「自主グループ」のご紹介 / 自主グループ交流会
『レコードを楽しむ会』を開催しました!



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。

ぶらっとほーむ滝野川東

- 都電『王子駅前』駅より『早稲田』駅方面行き『滝野川一丁目』駅下車 徒歩約4分
- JR王子駅より都営バス『池袋駅東口』方面行き『滝野川2丁目』下車 徒歩約4分

北区滝野川1-46-7滝野川東区民センター2階
TEL.5974-2540

ぶらっとほーむ桐ケ丘

- JR赤羽駅西口より国際興業バス『王子駅』方面行きまたは『ときわ台駅』方面行き『赤羽都営住宅』下車 徒歩約5分

北区桐ケ丘 1-6-2-101
TEL.3908-1277

←季刊誌ぶらっとほーむバックナンバー-
毎月のプログラムはこちら!
パソコン・スマホでぜひご覧ください。

←北区社会福祉協議会 Facebookで
ぶらっとほーむの情報も発信中です!
パソコン・スマホでぜひご覧ください。



季刊誌
ぶらっとほーむ 冬号 (NO.17)

2024年1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

特集 地域が求めるメンズパワー!!

男性の社会参加第1弾



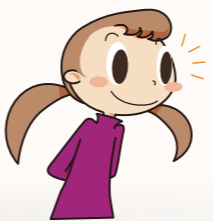
今、男性の社会参加が話題です!

趣味活動や自主グループ活動、ボランティアなど、自分に合った方法で社会参加を行うことが要介護状態や認知症を予防し、健康でいきいきとした生活につながります。

いいことづくめの社会参加ですが、活動されている方の多くが実は女性。地域の活動に参加されている男性というのは、女性に比べれば数が少ないというのが実状です。

そこで、今号・次号の二号に渡って男性の社会参加を大特集!

第一弾の今回は、男性だけで活動されているグループさんにお話を伺いました!



MEN'S体操クラブ

「近所体操教室をきっかけに自主グループ活動を立ち上げた『MEN'S体操クラブ』さん。活動場所は昭和町ふれあい館ですが、メンバーは北区全域から集まっています。活動について伺うと、色々なお話が飛び出てきました!

◎活動を続けて効果を実感
体が軽くなった、血圧が下がったなどの効果を実感することが、活動を続けるモチベーションになっているそうです。

◎家から少し遠いのもいい運動
ふれあい館までの道のりも運動の一部! また、家から少し離れた方が気楽だという話もありました。

◎週二回、目的があると行きやすい
「この日は体操をするんだ」という気持ちでいると、一週間があつという間だとか。

◎男性だけだと気楽でいい
「男性同士気を遣わず、いろいろな話ができるのがいい」といって意見がありました。



昭和町・堀船高齢者あんしんセンター生活支援コーディネーター

橋本さんのお話

◎MEN'S体操クラブ立ち上げのきっかけ

男性の方は女性の多い場には入りづらいのか、地域の通いの場などにもなかなか参加されません。男性だけの活動ならばどうかと思いをかけると、意外に多くの方に興味を持っていただきました。

◎男性グループの特徴

体操という目的に向かって、それぞれが責任感を持ってアイデア出しや意見を出していく印象です。
お互い必要以上に踏み込まず適度な距離感を保ちながら、それとなく気遣い合う素敵な関係です。

男性と社会参加

高齢男性は就労を通じて社会参加を行う一方、退職後はそれまで関わりあう機会の少なかつた地域コミュニティに馴染めず、孤立しがちだと言われています。その結果、心理的・肉体的にフレイルが進行、うつや引きこもり、認知症のリスクも高まります。

しかし、地域で活動されている男性の方も多くいらっしゃいます!

彼らはそれまでのキャリアで培ってきたスキルを活かしたり、責任感を持ってメンバーを引っ張るリーダーとして地域を盛り上げたり、新しいことにチャレンジする方も! 皆さんそれぞれ第二の人生を満喫されています。

次号では男性の様々な活動をご紹介します!



「自主グループ」のご紹介

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。

ぷらっとほーむ 浦野川東

あしたの花のために

ナで週一回活動しています。

教室で教わった体操の他、外部講師を迎え体操を教えてもらうなど、グループ外からの情報を積極的に取り入れる工夫をされています。また、脳トレやクリスマス会など体操以外の活動も活発です。「それぞれができることを協力してやっています」「休み明けでも温かく迎えてくれるのでうれしい」と、仲間同士支えあっている様子が伺えます。

代表の大島さんは他のメンバーを引っ張る頼もしい存在。「大島さんはパソコンなど機械にも強く、何でもしてくれるので助かります」「やっぱり会長がいらないとね」と信頼は厚い様子。大島さんからは、「体を動かしたいというみなさんの思いがあるから続いています。『継続は力なり』で

おたっしや教室

から立ち上がった

「あしたの花のために」さん。新町コミュニティアリー

す」というお言葉をいただきました。

柔軟に考え方を変化させ、協力し支えあうことがグループを長く続けていく秘訣だと感じました。これからも「あしたの花のために」さんを応援いたします！

新しいことにも
チャレンジしていきます



ぷらっとほーむ 桐ヶ丘

すみれクラブ

平成28年2月に発足した「すみれクラブ」を紹介致します。大きな窓があり眺めも良く開放的な稲付ふれあい館の2階

集まりです。ご近所体操、さくら体操を中心にグループオリジナルの体操も取り入れています。リーダーの小嶋さんを中心に「親指を刺激すると、脳がたちまち若返るプリント」を参加者全員が順番に読んで体操スタートです。会場が畳なので座ってゆったりマッサージをしながら足指体操など、皆さんで良いとされるものを持ち寄って活動しています。最高齢の佐藤さんを目標に、

で週に1回活動しています。メンバー

は男性2名を含む15名、96歳から75歳と幅広い年齢の

皆さん1時間フルに体操をされています。

メンバーは「1時間色々な体操ができるので、毎週1回を心待ちにしている」「近所の人を誘って、『皆で元気になりましょう！』をモットーに活動しているわ」「体操前のおしゃべりが楽しみなよ」など、和気あいあい体操を中心に楽しまれている皆さんです。お配りした体操器具「にぎってにぎってひっぱって」を、掛け声を掛けながら早速取り入れてくださいました。皆さんそれぞれ情報収集して活動の幅が益々広がり、充実した活動をされているすみれクラブさんです。



最高齢みんなの目標
佐藤さん





ぶらっとほーむ 滝野川東

ぶらっとほーむ滝野川東の自主グループ交流会では全4回、30グループ60名の方にご参加いただきました。昨年同様、動画を活用してグループ紹介を実施。今回は特にグループの特徴的な活動を撮影、アピールしていただきました。

「私たちのグループのアピールポイントを撮ってくれた」という声の他、他のグループの動画を見て「私たちも取り入れたい」「どんな工夫をしているか教えて」と活動についてたくさんの方の意見交換ができました。立ち上がり間もないグループの方からは「勉強になりました。お話を参考に自分たちのグループを作っていきます」と頼もしい感想も。

どのグループも、とても個性豊かで魅力的な活動をされていました！また、それぞれの活動に対する考えやグループへの思いをうかがい、改めて仲間や通いの場の存在は大きいと感じました。引き続き出前講座など、皆さまの地域に向き活動の応援をさせていただきますので、どうぞご相談・ご活用ください！

自主グループ 交流会



ぶらっとほーむ 桐ヶ丘

ぶらっとほーむ桐ヶ丘の自主グループ交流会では、全2回、24グループ38名の方にご参加いただきました。

CoCoLaの小久保先生を講師にお迎えして、レクリエーションの紹介などが温かくなる活動のヒントについて講演をいただきました。

参加されたグループの方からは「持ち帰って利用できるレクチャーが良かった」「早速、活動に実践させていただきます」とこれからの活動に活かせるヒントを手にした様子でした。自主グループ体験発表会も含めて、これからもぶらっとほーむは皆さまの活動をご支援します！

男性限定

『レコードを楽しむ会』を
実施しました！



ぶらっとほーむ滝野川東では北区全域の地域活動を支援する1層生活支援コーディネーターと連携し、『レコードを楽しむ会』を開催しました。

参加者はそれぞれレコードやCDなどを持ち寄り、音楽を聞きながらその曲にまつわる思い出を話します。今回は年代が近い方も多く、思い出話に「あー、そっだね」「あったあった」と相槌を打つ姿があちこちで見られました。参加された方からは「音楽を通して初対面でも打ち解けられて驚きました。きっかけがあれば、男性同士でもたくさんお話できますね」と感想をいただきました。

青春時代の思い出話に花が咲き、会がお開きになった後でもそれぞれ立ったままのおしゃべりがしばらく続きました。「女性はおしゃべり」と言いますが、男性だってたくさんお話ししたい！「音楽」を通して別の人生を歩んできた方たちが交わる素敵な時間でした。

