



ここに来るのが  
楽しみ。  
100歳になっても  
毎日楽しい!

通所事業の利用者様、  
今年でなんと100歳!  
元気にぶらっとほーむに  
通っていただいています!

これからも  
楽しく通って  
いただけるよう  
頑張ります!



特集

ぶらっとほーむで楽しく学ぼう

「通所事業」をご紹介します!

「自主グループ」のご紹介

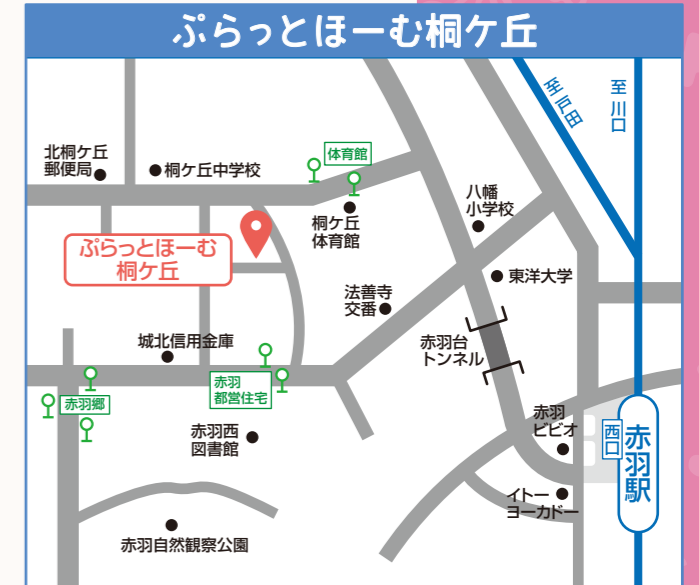
ぶらっとほーむまつり2022 / 活動報告「小物作り教室」

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。



- 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



- 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。



←各ぶらっとほーむのカレンダーを  
見ることができます!

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 秋号 (NO.12)

2022年10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





『通所事業』をご紹介します！

ぷらっとほーむでは介護予防体操をはじめ、生きがい活動や生活のヒントとなるような講座など多様なプログラムを行っています。その中から、今回は通所事業のご紹介をいたします。

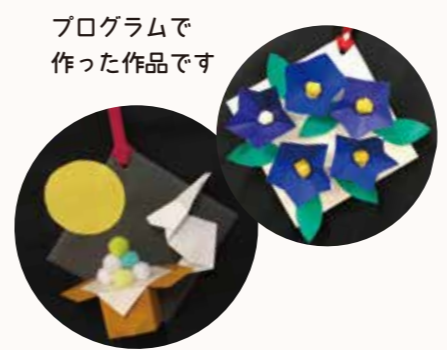
通所事業は介護予防を目的として、週1回(桐ヶ丘は水曜日・滝野川東は木曜日)定期的に通いながら『運動』『栄養』『口腔機能向上』といった様々なプログラムに取り組みます。

また、レクリエーションなどを通して、笑ったり驚いたり、感情を動かすことや利用者同士の交流も行っています。実際に利用されている方からは「一人暮らしで誰とも話さない日もあるけど、週に1回ここで友達になった方と会っておしゃべりできるのが本当に楽しみ」

「体操のお陰で体力がついてきた。休まず通うことが今の目標」「レクリエーションで笑ったり、皆さんに拍手されたり、楽しくて嬉しい」「今まで作ったものは、全部お部屋に飾ってあるのよ」「週に1回しっかり体操しているのが長生きの秘訣だな」といったお言葉をいただきました。皆さん様々な思いで、ぷらっとほーむでの時間を楽しんでいます。

通所事業は生活機能の低下が心配な方などが対象です。また、利用料がかかります。(所得により減免制度あり) 詳細は

ぷらっとほーむ、またはお近くの「高齢者あんしんセンター」へお問い合わせください。ぜひ一度、ご見学にいらしてください。



プログラムで作った作品です



食べる、喋る、呼吸する・・・。お口の機能について、歯科衛生士さんからお話を伺います。



季節のお花を使ったプログラム。皆さんの集中力を感ずます！

**事業の流れ**

- 9:30 ~ ぷらっとほーむ受付開始
  - ・血圧測定
  - ・健康チェック
- 10:00 ~ 体操プログラム
  - ・介護予防体操
- 11:00 ~ 介護予防プログラム
  - ・脳トレ、レクリエーション
  - ・口腔講座、栄養講座
  - ・クラフト制作など
- 12:00



体操風景



レクリエーションの時間



通所事業の様子

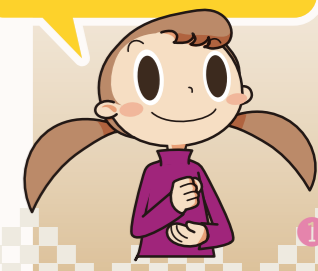


ぷらっとほーむの取り組み



音楽に合わせて体を動かします！体が動くと、心も動く！

様々なプログラムをご用意しています。楽しんでお気に入りの一つつけてくださいね！





# 「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。

ぶらっとほーむ 滝野川東

## 四季の会

平成30年の「おたっしや教室」をきっかけに立ち上がった「四季の会」さん。メンバーは現在男性1名、女性9名の計10名で活動しています。



コロナの影響で活動場所が使えなくなるなどしましたが、今は神谷会館を使用し消毒・換気等感染予防を徹底して活動しています。活動の内容は主に北区ご近所体操を行っていますが、それ以外にもメンバーの方がインターネットで見つけてきた体操の動画を活用するなど、様々な所から情報を取り入れています。

名前の由来は「一年中活動できるように」とのこと。そんな四季の会さんは、みなさんとも仲良し。新規メンバーからも「ウェルカムな雰囲気ですぐ馴染めました」「コロナの前は手をつないで運動をしていました」とお話しされています。



一緒に楽しみましょう！

黒一点の笹島さんは「このグループはみんな仲良く、そして元気。特にお口が」と笑ってお話してくださいました。会場設営を率先して行う笹島さんは、メンバーからも「心強いです」と太鼓判を押されています。「みんなと一緒にいい」とチームワーク抜群の四季の会さん。これからもご活動を応援していきます！

### 会員募集中！

四季の会では、5名ほど新規メンバーを募集しています。ご興味ある方は、ぶらっとほーむ 滝野川東にご連絡ください。お繋ぎいたします。

ぶらっとほーむ 桐ヶ丘

## いちごクラブ

今回は、桐ヶ丘やまぶき荘高齢者あんしんセンターの自主活動スペースで活動されている「いちごクラブ」さんをご紹介します。

昨年発足したばかりのグループですが、色々な取り組みをされています。集まるとうオーミングアップがわりに左右違う動きをする脳トレ。テキストを活用して



色々な体操に挑戦しています！

ご近所体操を行います。「余裕があれば10秒キープ」という部分もキツクリこなされています。また、かかとをあげる体操では、円く配置した椅子の周りをつま先立ちで回ったり、逆につま先をあげてのかかと歩行・通称「ペンギン歩き」など、オリジナルメニューを取り入れています。お互い声を掛け合い、より効果のある体操を心掛けていらっしゃいます。北区から配布された『お口元気体操テキスト』に従い早口言葉。1回目はゆっくり、2回目はスピードアップでトレーニングされています。また、

メンバーがインターネットで検索した早口言葉のプリントを使い、オリジナル対策をされています。次はコグニサイズ。少しずつ難易度をあげて行っていきます。テンポの速さにビックリ。女性ばかりのおしと

やかで穏やかなイメージのいちごクラブさんですが、意欲的で努力家のメンバー揃いです。最後の時間帯には照明を消し、丹田に手をあてて瞑想タイム。クールダウンをしっかりしてから、活動が終わりとなります。

ぶらっとほーむでは、これからもバリエーション豊かに活動されていく皆さんを応援していきます。







この夏、地域でボランティアとして活躍する熊本恵子さんを講師に迎え、「小物作り教室」を開催しました！

ペットボトルのキャップを再利用して、夏らしいかわいい帽子のブローチを作りました。

麻ひもをペットボトルキャップに巻きつけていく工程では、皆さん真剣な面持ちで職人の仕事ぶりを伺わせるような丁寧さでした。

### 小物作り教室

出来上がった作品一つ一つがその人らしい素敵なブローチに。

参加した皆さんは「見て！かわいいでしょ」「先生が丁寧に教えてくれて、褒めてくれました。嬉しいです」「持ち帰って、地域の仲間と作ってみます」と満面の笑みでお話してくださいました。

「皆さんが楽しむことが何より大切」とおっしゃる熊本先生のお人柄どおり、楽しく元気が湧いてくる教室となりました。

リボンを巻き、飾りの小花を選ぶことで個性が発揮され、

### 先生からのメッセージ

世界にたった一つの作品、大切に。  
とにかく楽しいのが一番。  
楽しめることがあれば、  
今回のように  
どんどん出かけてくださいね！



講師の熊本さん



## ぶらっとほーむ

# まつり 2022



地域の皆さまに支えられて開催できましたこと、感謝申し上げます。  
ありがとうございました。

7月2日(土) 桐ヶ丘地域25団体のご協力をいただき「ぶらっとほーむまつり2022」を開催しました。コロナ禍で中止が続いていた「ぶらっとほーむまつり」でしたが、当日は猛暑日にもかかわらず205名の皆さまにご来場いただきました。地域の皆さまからご寄付をいただいた日用品のバザー、骨密度などの測定や健康相談コーナー、アクセサリや小物などの手作り品販売コーナー、お弁当やお惣菜と飲み物・カレー・たこ焼き・ポップコーンなどの食品販売コーナー、スラックレールやゲームコーナー、パステル画や防災簡易手作りトイレなどの体験コーナー等、多様な出店がありました。久しぶりの地域イベントを、来場者とともに協力参加団体スタッフも大いに楽しんだ1日でした。

今回の「ぶらっとほーむまつり」開催決定までは、コロナ禍で開催していいのか、どんな方法なら開催できるのかなど、参加団体の皆さまと検討を重ねました。そしてコロナ感染者数の減少を追い風に、感染症対策および熱中症対策など暗中模索しながら、開催することが出来ました。来場の皆さまからは「久しぶりのおまつり、とても楽しかった。待ってた甲斐があったわ」などのお声が聞かれた一方「時間制限なく、ゆっくり買い物を楽しみたかった」「ディクアウトではなく、ここで皆と一緒に食事したかった。残念」などの声もいただきました。

