

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

- 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

ぶらっとほーむ桐ヶ丘

- 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

北区桐ヶ丘 1-6-2-101
TEL.3908-1277

特集
新しい「出会い」が待っています！
地域屋外活動①

「自主グループ」のご紹介
オンライン関係の取り組み



皆さん朝から
元気です！
桐ヶ丘朝活の
皆さん！



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 夏号 (NO.15)

2023年7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



地域屋外活動①

今回と次号の特集で、地域の屋外活動を紹介します



桐ヶ丘中央商店街で、体操をやって
いるのをご存じでしょうか？

毎週火曜日の朝9時から始まる「朝活」には、シニアのみならず様々な世代の方が集まります。メニューは「北区さくら体操」「ラジオ体操」「きよしのズンドコ節」など。介護予防リーダーの方が音頭を取ってくださいます。

もともとあった朝食の提供は「コロナ禍により中止。しかし、「せっかく習慣になった体操は続けたい」という参加者の思いと、商店街の皆さまのあたたかなご理解もあり、商店街の広場を使って変わらず活動を続けています。さらに体操後には楽しい「朝活かよう市」も行っています。「カフェレストラン長屋」さんの手作りお菓子や軽食の販売。週替わりでバザー、手作り品販売もあります。夏にはかき氷まで！

「朝活を知って一年半。一人暮らしだから話をする機会が少なかったけれど、参加することで友達ができました」「朝体操をして買い物すると清々しい気持ちになります」「ここまで歩いたり体操したりと、身体を動かす習慣がついてきました」「いつもの顔が見えないと心配になります」「朝活に来て皆と話して、色々な情報を聞くことができ行動範囲が広がりました」など、口コミで参加の輪、友達の輪が広がっています。

「朝活」は高齢者だけでなく、多世代が交流できる場でもあります。夏休みには小学生も体操に参加。「朝活かよう市」には、包丁とぎ名人の中学生も来ています。また、ちょっと聞きたいスマホのイロハについてボランティアの大学生が気軽に相談に応じています。

新しい出合いやつながりが増えることは、健康寿命を延ばすことにもなります。皆さんも桐ヶ丘中央商店街に遊びに来てみませんか？「朝活」はどなたでも参加できます。

北区内では他にも地域で屋外活動をしている場所があります。次号では様々な場所への活動を紹介していきますね。



介護予防と社会参加について

社会参加とは、人が社会に出て様々な人や集団と関わりを持つことを言います。

社会参加にはボランティア活動はもちろん、町会・自治会やシニアクラブの活動、お稽古などの趣味活動や自主グループ活動、さらには就労なども含まれます。

社会参加を積極的に行い、様々な人と交流することで豊かな社会関係を築いた人ほど、要介護状態や認知症になりにくく、健康寿命が長いことも分かっています。

ずっと元気で過ごすために、家外に出ることが大切です。自分に合った方法で、無理なく、楽しく、社会参加をしていきましょう！

ぷらっとほ-むも協力しています



「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

あかばね台 楽寿

仲間も増えて
楽しく活動しています!



「あかばね台楽寿」さんをご紹介します。以前から赤羽台団地自治会老人部の皆さんが、月に一回敷地内でラジオ体操を行っていました。その中で「いつまでも元気で暮らせるように団地の皆さんでもっと体操をやりたい」と声があがりました。そこで、参加者を募るために集会所で「ご近所体操体験会」を行い、ぶらっとほーむ桐ヶ丘もサポートさせていただけました。今では、同じ思いのメンバーが集まり、ご近所体操・お口の体操・棒体操やメンバー



令和4年にご近所体操教室を経て自主グループとして発足した「あかばね台楽寿」さんをご紹介します。以前から赤羽台団地自治会老人部の皆さんが、月に一回敷地内でラジオ体操を行っていました。その中で「いつまでも元気で暮らせるように団地の皆さんでもっと体操をやりたい」と声があがりました。そこで、参加者を募るために集会所で「ご近所体操体験会」を行い、ぶらっとほーむ桐ヶ丘もサポートさせていただけました。今では、同じ思いのメンバーが集まり、ご近所体操・お口の体操・棒体操やメンバー

からのクイズなど盛りだくさんのメニューで楽しく体操されています。メンバーからは「前より長く散歩できるようになった」「同じ団地でも知り合いじゃなかった方と、この体操を通してつながることが出来て良かった」「体操以外にも集まって何かやりたい」などの嬉しい声が聞かれました。とっても広い集会所なので、ますます仲間が増えて楽しい通いの場となるように、今後も応援いたします。



ぶらっとほーむ 蒲野川東

きたく健やかWKの会

「きたく健やかWKの会」さんは、元々ウォーキングを行っていたグループです。都内各地の様々な公園にお出かけしていましたが、コロナ禍の影響で一度活動を

休止。その後、昨年6月から会場を借りて体操を中心とした活動として再開しました。体操はご近所体操のメニューに加えて、ストレッチやボールを使った運動、脳を活性化させるシナプソロジーなどバラエティ豊か。一時間程度の体操の時間もあるという間に過ぎてしまいます。

リーダーの川崎さんは、「縁のあった方と、仲良く一緒にできるといい。とにかく一歩外に出ることが大事」「体操の時も声が出て、にぎやかです。情報交換という名前のおしゃべりも大切だと考えています」と、メンバーのみなさんへとてもきめ細やかに心配りをしている様子が印象的でした。

今年でなんと結成10周年だという「きたく健やかWKの会」さん。これからの末永い活動を応援いたします！

今年で
結成10周年!



かなか体を動かさなからね「集まったことがよかった。外に出る目的ができる」など、それぞれに活動のメリットを実感されている様子でした。そのうちおひとりの方は、「2年前はリハビリをしていました。今では歩けるようになりましたが、体を動かす大事さを実感しました」と、ご自身の体験から活動のモチベーションについてお話ししてくださいました。



オンライン関係の取り組み

介護予防とオンライン

現代社会は「情報化社会」と呼ばれるように、人、モノ、サービスといったあらゆる事がインターネットと繋がっており、高齢者であろうとそれは変わらず、70代でもスマホの所持率は約80%まで上がっています。

インターネットを活用することで、例えば教室に通えなくても自宅で体操や脳トレ教室に参加できます。また、離れて暮らす家族や友人と顔を見て話ができます。他にも気になることを調べたり、体調管理を行ったりと、様々なことが可能になります。

さらに、新しいことに興味を持って挑戦することはそれだけでも脳に刺激を与え、やる気の源となって心も元気にしてくれます。

一方で、パソコンやスマホを高齢者が使いこなすということにはまだまだハードルがあります。

そこでぷらっとほーむでは、皆さんがオンラインに触れる機会を増やし、様々なことへ挑戦するきっかけ作りを行っています。今回は、その取り組みについて紹介いたします！



オンライン介護予防教室

2月24日から5回にわたり、ZOOMを使ったオンライン介護予防教室を開催しました。

介護予防運動指導員による体操や看護師による介護予防ミニ講座など、楽しみながらオンライン上で介護予防について学ぶ内容となりました。参加された方からは、「ZOOMを使った初めての経験で、ドキドキワクワクした。自治会の集会所で使えることがわかったので、地域の人たちにも還元していきたい」「初めてZOOMを体験して、最初はどこをどう触っているのかわからなかったが、触っているうちになんとなくわかる部分が増えてきた。やっぱり体験することが大事だと感じた」と、オンライン活用の拡大を予感させる頼もしい意見を聞くことができました。



かんたんスマホ教室

ぷらっとほーむ滝野川東では月一回程度スマホ教室を開催しています。まずはスマホに慣れていくことを目的として、「こういうことをしたいんだけど」「これはどうやって直るの」といった疑問にスタッフが一緒にひとつずつ解決しています。

毎回、「インターネットの検索方法」「QRコードの読み取り方」「Wi-Fiの接続方法」「アプリの取得方法」など、テーマに沿った内容についての講義と、それに関する質問に答えていきます。

最初は難しくても、「これはできるようになった！」「毎回やるので、ようやく覚えることができました」など、繰り返し行うことで成果が上がっていきます。



参加者の皆さんからも、「もっと聞きたい」「もっとできるようになりたい」という前向きな意見が毎回たくさん聞かれるようになりました。

アロマ教室

「ここからからだの元気Lab」とさんと連携し、ZOOMを使ったアロマ教室をぷらっとほーむ滝野川東で開催しました。

「いい香りを沢山楽しめました」「離れてる人と顔を見て話ができるのが面白いと思いました」など、オンラインを体験しながらセルフハンドタッチや香りの効果について学びました。

ゲーム体験

ぷらっとほーむでは、「eスポーツ」に触れてみよう！ということので、体験プログラムを実施しています。

今回挑戦したのは「太鼓の達人」。最初は中々リズムをとるのが難しい様子でしたが、慣れてくるとコンボをつなげて点数をどんどんのばしていきます。

太鼓を叩くみなさんも真剣な表情で、集中している様子が伺えました。



今後も様々なオンラインでの企画を実施してまいります！