季刊誌

### ぷらっとほーむ

**JAN.2023** 

### 冬号

NO.13



### 介護予防拠点施設

### SSOCIE-E



- 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『池袋駅東ロ』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

北区桐ケ丘 1-6-2-101 **TEL.3908-1277** 



◆季刊誌ぷらっとほーむ バックナンバーはこちら!

パソコン・スマホでぜひご覧ください。



◆各ぷ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 **ぷらっとほーむ** 冬号 (NO.13)

2023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



### 楽しく社会参加、 楽しく健康維持

、と人とが関わり合うことで心の豊かさやいきがいが得 健康寿命が延びることも分かっています。

様々な取り組みをしています 地域の通いの場では体操・ボランティア・趣味活動など

会参加」につながります。「社会参加」の一環として、 自分に合った活動を見つけること、立ち上げることが ープ活動を始めてみませんか? -プが地域の中で活動をしています。 北区

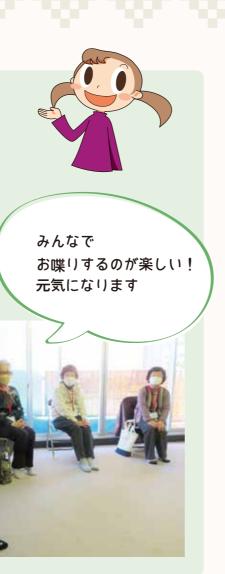
では多くの自主グル 北区笑顔で長生きガイドブック」

に詳しく載っています!

活動とは?

自主グループ活動とは、 元気になります。 動することで、人とのつながりややりがいが生まれ心も体も り、体操などを実施しているグループです。 参加者が主体となって定期的に集ま 仲間と一緒に活





生活にハリが

出たような

気がします

### 他にもたくさん! 活動のメリット

けやき仲良し会

お休みをすると

気にかけてくれる 仲間がいるので ありがたいです

週 | 回やるだけで

こんなに違うなんて、

びっくりです!

までやったことのないことにチャレンジ。充実感が に参加して、少しずつ体力も戻ってきました!」「今 「コロナ禍で体力が落ち、不安でしたがグル 気になりました!」 あります!」「笑うことが増えました。若くなったと 一プ活動

ご興味ある方、 立ち上げるための支援を行っていますぷらっとほーむでは自主グループ活動

ここへ来れば

仲間と会える!

ふらっとほーむ滝野川

## じさ

立ち上がった「あじさいの会」さん。ぷらっ 明るく元気に活動されています。 とほーむ滝野川東ー階の活動コーナーで 令和3年10月「おたっしゃ教室」から

となり、

ないメンバーを引っ張っていました。

当する「先生」 体操、さくら 極的に新しい 体操の他にも 内容ごとに担 活動に取り組 話し合い、 メンバー間で をしよう」と 「こんなこと んでいます。 北区ご近所

> 今までダンスに挑戦したことの れぞれが得意なことでグループ つ。ダンス経験者の方が「先生」 た「ダンス発表会」はそのひと を支えています。 結成1周年を記念して企画し

なことにつながると思う」「皆さんの支え りたい」とキラキラした笑顔で話してく のおかげで出来た。これを機にまた頑張 だったけど、やり切ったことは今後色々 発表会後「ステップを覚えるのは大変

> ださいました。ダンスの「先生」からは「結 構難しい踊りを『楽しい』と挑戦してく れた皆さんに感謝」とのコメントを頂き

表の柿崎さん。そのスタンスがメンバー する源になっているように感じます。 のやる気を引き出し、大きな目標を達成 チームワーク抜群の「あじさいの会」 「皆さんの特技を生かしたい」という代

さん。

ます= 次は何に挑戦するか、楽しみにしてい





ダンス発表会の様子を



いらっとほ む桐ケ丘

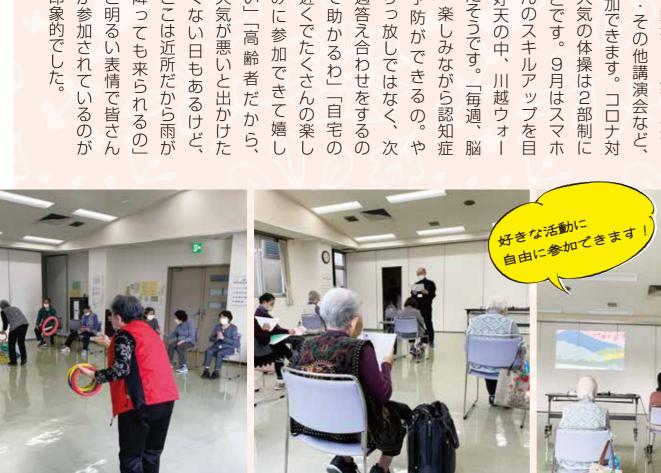
# 西が丘桜クラ

様な活動をされているグループです。会 ご近所体操教室を経て体操をメインに多 ている西が丘桜クラブの皆さまをご紹介 長の平柳さん、副会長の新井さんを中心 します。シニアクラブの活動から発足し、 今回は、西が丘ふれあい館で活動され

レの宿題が出て、

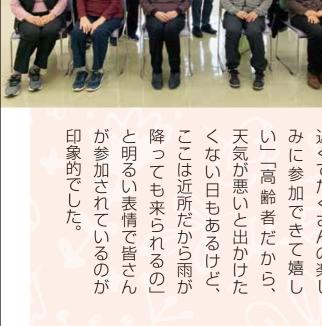
指したり、 講座を開催、皆さんのスキルアップを目 キングを楽しまれたそうです。「毎週、脳 されているとのことです。9月はスマホ 策を講じながら、 自由に参加できます。コロナ対 映画鑑賞・その他講演会など、 発行しています。内容は体操・ ボッチャ・輪投げ・麻雀・手芸・ に活動予定のカレンダーを毎月 11月は好天の中、 人気の体操は2部制に 川越ウォ

ここは近所だから雨が みに参加できて嬉し 近くでたくさんの楽し 週答え合わせをするの りつ放しではなく、次 予防ができるの。 と明るい表情で皆さん 降っても来られるの」 天気が悪いと出かけた で助かるわ」「自宅の が参加されているのが くない日もあるけど、 い」「高齢者だから、 や









### 连交政府 「おうちでボランティア」作品

紹介・メンバー募集等を目的に開催しました。 昨年に引き続き、ぷらっとほーむ桐ケ丘でいきがい活動 けて、自主グル をされている自主グル・ ぷらっとほーむ桐ケ丘では、11月8日から4日間に分

ら、また編むわよ~」と次の作品への意欲をにじませて ティア』に参加された方は、「どなたか買ってくださっ で活気ある体験発表会となりました。今回の『おうちで とキラキラした笑顔を見せてくれました。来場者は「エ たかしら。気になっていたわ。喜んでくれる方がいるな チン雑貨、毛糸で編んだベストやひざ掛けなど、多様で ボランティア』は、ト-販売してくれないかしら?」というお声を多く耳にし いました。また、多くの素敵な展示品を見て「これも 夫して作られていて感心しました。お友達にもプレゼ れど、仲間と話し合って協力していく時間が楽しい」「喜 いました。。 から編み物なら協力できると言って『おうちでボラン 素敵な手作り品のご寄付がありました。自宅時間が長い たくさん買い物しちゃったわ」と嬉しそうに話されて ントします」「良いものばかりで目移りして、ついつい んでいただけるのが嬉しいし、今回は完売したのよ~」 今年の参加メンバーは12グループ6名、来場者は7名 参加メンバーは「準備が大変だと思うこともあるけ -トバッグ、趣味で描いた絵、キッ

あいあいと身体を動かされていました。 ループも参加、皆さんに募集の呼びかけを しました。当日体験参加する方もいて和気 今回は新規メンバーを募集する体操グ



▼針仕事の会作品

ました。





## 自主グルー

で自主グループ交流会を開催いたしました。 の方にご参加いただきました。 ぷらっとほーむ滝野川東では、皆さまの地域 10月~11月にかけて全5回、41グループ71名

紹介を行いました。 今年度は初めて、動画によるグループの活動

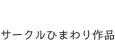
した。 力いただき、希望グループへ動画撮影に伺いま 高齢者あんしんセンターの職員の方にもご協

他にも、 かった」と参加者の方からは好評でした。その の活動内容や会場の様子が分かりやすくて良 た」「みなさん頑張ってますね。勉強になりま いや拍手が起こり、 があちこちで聞かれました。会場では自然と笑 れよう」「こういう活動もいいわね」などの声 した」と多くの感想をいただきました。 各回10名~20名の参加で全員が顔を合わせな 「動画での紹介を見ることで、他のグループ 「この体操を私たちの活動にも取り入 「とても楽しい交流会だっ

相談・ご活用ください き活動の応援をしてまいりますので、どうぞご まの意見を参考にさせていただき今後の自主グ がら活発な交流が図れました。交流会での皆さ 引き続き出前講座など、皆さまの地域に出向 ープ活動支援に役立ててまいります。

活動報告





ープの皆さんの交流や活動内容の

-プ体験発表会2022を開催しました。

