

季刊誌

# ぶらっとほーむ

OCT.2024

# 秋号

NO.20

## 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

つながりが介護予防の輪になります！

## 人と人とのつながり

### ～世代を超えた交流～

ぶらっとほーむ活動報告 / 「自主グループ」のご紹介



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 秋号 (NO.20)

2024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



つながりが介護予防の輪になります！

# 人と人とのつながり

## 世代を超えた交流

年間を通じたテーマである「人と人とのつながり」、今回は「多世代交流」に焦点を当てます。

自分たちとは異なる世代の方と関わることで刺激を受けて元気になる、また今まで培ってきた力を若い世代に伝えることも介護予防につながります。多世代交流をされている方をご紹介します！

### ぷらっとほーむ 滝野川東

子ども教室あうら

根本モトさん

根本さんは長年、「人の役に立ちたい」と介護の仕事をされていますが、体調を崩し闘病生活に。「体に負担のないペースで働こう」と思っていたけどなかなか…。そんな時、「あうら」の活動に誘われ参加。現在は子どもたちと一緒に時間を過ごしています。「子どもは楽しくない

とやる気にならない。いつも工夫しながら関わっています」。

活動の魅力は何といっても「子どもたちの笑顔」。来た時は元気がない様子でも、教室で過ごすことで「元気になる姿を見るのは嬉しいし、自分も元気になる。元気な姿と笑顔には、癒されてもいます」とお話し

くださいました。

でエネルギーをもらい、「これからはもっと健康に気をつけて、長生きをしたい」と前向きな気持ちになった」と。「社会貢献したい。来る度に勉強になります」と向上心の高い根本さん。

素敵な活動を続けられるよう、ぷらっとほーむ滝野川東もエールを送らせていただきます！



また、活動を続ける中で根本さんにも変化がありました。「病気になったことで死への恐怖を感じた時期もあった。不安な日々だったが、子どもたちと接すること



「あうら」は地域の人々が運営する「子どもの居場所」です。毎週木曜日 16:30 ~ 神谷 2 丁目 神谷会館



### ぷらっとほーむ 桐ヶ丘

亀井康雄さん

人に知ってもらいたい。作る楽し

桐ヶ丘で理髪店を営む傍ら、趣味の竹ひご細工で耳かきや虫かごなどを作っていた亀井さん。特に代表作である世界遺産の白川郷の合掌造りをモデルにした虫かごは、繊細な芸術作品です。その精巧な造りは、見る人を驚かせます。「出沒！アド街ック天国」などのテレビ番組で度々紹介され、全国から問い合わせ注文が殺到し、ご要望にお応えして受注生産販売もしていたそうです。

亀井さんの「竹ひご細工を沢山の

しみを教えた」という熱い思いを受け、地域のわくわくひろばと連携し子供達向けに、夏休みイベント「竹ひご工作 ペン立てを作ろう！」を開催しました。当日は22名の子供達が参加し、亀井さん制作の虫かごを見て触れ「すごい細かくてキレイ」「立派なお家だ」などと目を輝かせていました。ペン立て作りでは根気強く取り組み、最後に亀井さんからチェックしてもらい合格をもらうと「やったー」と大喜び。「家に帰って

お母さんに見せるのが楽しみ」と満面の笑みで話してくれました。その様子を、にこやかな笑顔で見つめる亀井さんが印象的です。「今度は地域の高齢者にも竹ひご細工を教えた」と意欲がみなぎる亀井さん。ぷらっとほーむ桐ヶ丘では、これからも亀井さんの活躍をサポートしていきます。



竹ひご工作 ペン立てを作ろう！





# 介護予防リーダーフォローアップ講座を開催しました

介護予防リーダー（15期～17期生）を対象にフォローアップ講座を実施いたしました！  
 桐ケ丘・滝野川東それぞれで3回ずつ開催（計6回）、講師はCoCoLa（カンファタブル・コミュニケーション研究所）の小久保信幸先生です。各会場の様子をご報告いたします！

両施設合計で延べ112名の方にご参加いただきました。介護予防リーダー養成講座を修了した方や、普段から地域でサロン運営や自主グループ活動に関わっている方などが参加され、先生のお話に集中して耳を傾けていました。また、サロンなど実際の活動の場を想定して、参加者同士がペアやグループになり、会話やレクリエーションの体験を行いました。「参加者の気持ち」を味わう体験は普段運営に関わる皆さんにとって気づきが多かったようです。

「これからの活動に活かせるような材料をたくさんいただきました」「支援する側が楽しむことで楽しい雰囲気は伝わることを学びました」「レク体験では、初めて会う方なのに一気に仲良くなれて驚きました」など、コメントをたくさんいただきました。とても有意義な3日間でした！

今後とも様々な形で地域の皆さまの活動を支援していきます！



ぷらっとほーむ滝野川東

パラスポーツを通じて多世代交流

高校生の時からぷらっとほーむと交流のある「学生団体OTASUKE」。後輩の高校生や大学の同級生を巻き込み「ポッチャ体験会」の企画、進行全般を担ってくださっています。胸に「ツクネーム」の名札をつける工夫が、参加者と学生との距離をぐっと縮め、互いに呼び合い声援を送りゲームを二層盛り上げています。

「学生さんからはいつも元気をもらっています」と参加者が声をそろえるように、どんどん表情も明るく、声も大きく、まさにエネルギーを蓄えて帰られます。「ルールを丁寧に教えてもらい、一緒にゲームを楽しめました」「若い人と接する機会がないので新鮮」と交流を楽しむ声も多く聞かれます。また、「ポッチャを体験してパラスポーツに興味を持ちました」と新しい興味を持つきっかけになった方も。

学生からは「共通の話題があれば世代間のギャップを感じず会話ができる」「高齢者への理解が深まった」などの話があり、多くの気づきにつながっているようです。「皆さんとてもお元気で、こちらがパワーをもらっています」と、交流することによって互いによい刺激になっている「ポッチャ体験会」です。

高齢者にとっても、学生にとっても「元気」につながる「多世代交流」。今後もぷらっとほーむでは様々な形で多世代交流の場を設けていきます。

ぷらっとほーむ桐ケ丘



ぷらっとほーむ滝野川東



受講者インタビュー

田村さん

自主グループ活動の他サロンを立ち上げました。講座はどちらの活動にも勉強になりました。

地域高齢者の方々に「主人公になってもらいたい」「元気をチャージしてもらいたい」と感じました。一人ひとりへの思いやりを大切に、これからも頑張っていきたいと思えます。

受講者インタビュー

伊東さん

自分の体力づくりのために始めた体操をきっかけに介護予防の大切さに気付き、介護予防リーダー養成講座を受講しました。この講座に参加したことで刺激を受け、考え方や人との関わり方にも変化が出てきました。今回一緒に学んだ気の合う仲間とおしゃべりしながら集まれる場を作っていけたらと思います。





# 「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。

ぷらっとほーむ蒲野川東

## こはらひだまりの会

令和4年度ご近所体操教室から立ち上がった「こはらひだまりの会」さん。60代から90代まで、幅広い年齢層の方が一緒に活動しています。



幅広い年齢の仲間とともに楽しく活動しています!

活動を引っ張るのは代表の森川さん。「自身が体操の効果を実感しているから続けているだけ」と謙遜されています。

ですが、メンバーの皆さんは「楽しく体操できるように考えてくれて感謝」「みんなを守ってくれる存在」と大きな信頼を寄せています。

ご近所体操のテキストは全員で順番に読み上げますが、森川さんのちよっと笑いを加えた「ワンポイントアドバイス」や、メトロノームに合わせたカウントなど、より



効果的に体操が出来るような工夫がされています。「筋肉がついた、継続が宝」「他の人と一緒に活動されて頑張ろうと思える」など、体操の効果について実感されているようです。それだけでなく、休憩中のおしゃべりや終了後のお茶会などグループ自慢の「笑顔でわきあいあい」の時間も大事にしています。おしゃべりが休憩時間をはみ出しても「楽しいからそれでいいと思う」「おしゃべりが元気の源」「ここでは家族と話さない話題も出るので新鮮」と皆さんの気が済むまで行つたこと。

「知り合いが増えた」「買い物の中で仲間に声をかけられてうれしい」など、地域の絆がますます強まる「こはらひだまりの会」さん。これからの活動も応援してまいります!

- 活動メニュー
- ・北区ご近所体操
  - ・さくら体操
  - ・口腔体操
  - ・手ぬぐい体操
  - ・茶話会 などなど

ぷらっとほーむ桐ヶ丘

## 親睦麻雀

はじめは一卓でスタートした「親睦麻雀」さん。口コミで輪が広がり、今では四卓で賑やかに楽しまれています。



お楽しみ時間も楽しいです!



麻雀は指先のトレーニング、脳の活性化など、脳トレ効果があり、認知症予防効果が期待できると言われています。他にも、仲間との会話や笑顔、ドキドキ感も体験でき、頭脳ゲームとして思考力や想像力、記憶力、コミュニケーション能力がアップすると言われています。

リーダーさんから『いつも同じ知人同士でテーブルを囲むより、新しい友人が増えるように工夫したい』との発案で、毎回くじ引きで席を決めています。その甲斐があつて麻雀の話題はもちろん、それ以外でも会話が弾み、男女問わずメンバーの親交が深まっています。ぷらっと

ほーむ桐ヶ丘の毎日体操の時間では、皆さん一度手を休め「北区さくら体操」でしっかり身体を動かしていきます。メンバーからは「麻雀は座りっぱな



しの事が多いけど、ここでは時間で体操するから身体も頭もスッキリして調子いいよ」と好評です。

これからも、健康麻雀で戦略を立てたり駆け引きを試してみたり純粋に麻雀を楽しみ、仲間同士のコミュニケーションで盛り上がり、健康寿命を延ばしましょう。

