

季刊誌

ぶらっとほーむ

OCT.2023

秋号

NO.16

介護予防拠点施設

ぶらっとほーむ



特集
新しい「出会い」が待っています！
地域屋外活動第三弾

「自主グループ」のご紹介

地域での活動が
皆さん
活動的です
盛りだくさん！



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。



- 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



←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.16)

2023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



集 新「出会い」が待っています！ 特 地域屋外活動第二弾

豊島五丁目団地 ぱっと体操豊五

豊島五丁目団地の広場では、毎週金曜日の朝10時から「ぱっと体操豊五」が行われています。

取材時には約40名ほどが参加。ラジオ体操の第一・第二と北区さくら体操を行った後、広場いっぱい大きな輪になって盆踊りを3曲続けて踊ります。「振り付けについては分からなくても、楽しければいい」と明るく笑ってお話くださいました。

参加者の方は「休まず参加しています」「運動のいいきっかけ。健康になります」「お出かけ前の準備体操にこれくらいの運動がちょうどいい」「毎週必ずあるので、気ままにいつでも参加できる」とのこと。さらに、「みんなとわいわいできるのがいい」「終わった後、ベンチに座っ

てお喋り。これが一番楽しいです」と、体操以外のことにも楽しみを見つけました。

他に、ベンチに座って踊る方や広場の外側で体操に参加されている方も。自分のペースで自由に楽しめるのも、屋外活動の魅力だと感じました。

夏に3周年を迎えた「ぱっと体操豊五」は元々、豊島高齢者あんしんセンターが立上げ。ぷらっとほーむ滝野川東もお手伝いをしました。その後、徐々に自主的な活動として独り立ちしていきました。

中心メンバーの方からは、「参加自由なのがいい。気になった方に声を掛け合っで、新しく参加する人も多い。最初は体操だけだったけど、参加した人からのアイデアで盆踊りも増えていった」と、皆さんで活動をつくる素晴らしさを感じました。



● 毎週（金）10時～
● 豊島五丁目団地広場
（雨天時8号棟ピロティ）
● ラジオ体操第一・第二、
北区さくら体操、盆踊り



好きな時に来て、自由に参加できます。

お問い合わせ先
豊島高齢者あんしんセンター
電話 03(6603)2712



お問い合わせ先
滝野川はくちょう高齢者あんしんセンター
電話 03(6622)6080

公園でさくら体操

- 第4（水）10時～
- 東中里公園
- 準備体操、ラジオ体操第一、
北区さくら体操、整理体操

北社協、滝野川はくちょうの共催です！



お問い合わせ先
王子光照苑高齢者あんしんセンター
電話 03(6627)8899

あおぞらサロン

- 第2・第4（水）10時30分～
- 王子四丁目公園
- ラジオ体操第一・第一、北区
さくら体操、「グニサイズ

他にも春・秋にみんなで「街歩き」企画実施しています。



お問い合わせ先
飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター
電話 03(6404)9175

輪投げ トー輪会

- 毎週（火）10時～
- 飛鳥晴山苑オーブンテラス
- 輪投げ、北区さくら体操

天候により、室内開催の場合があります。

あおぞら体操「北園児童遊園」

毎週木曜日10時30分から赤羽北さくら荘の前、北園児童遊園で行っている「あおぞら体操」を紹介します。

赤羽北高齢者あんしんセンターと地域の介護予防リーダーさんを中心にしたラジオ体操の第一・第二、北区さくら体操を行っています。体操の時間になると参加者が続々と集まり、介護予防リーダー伊東さんの明るく元気な掛け声で準備体操から始まります。時には、散歩中の「赤羽北のぞみ保育園」の園児も飛び入り参加で一緒に体操をしたり、お遊戯を見せてくれる時もあります。園児の可愛らしい姿に皆さん自然と笑顔があふれ、素敵な多世代交流の場にもなっています。

参加者は「今では皆さん顔見知りになって気軽に立ち話したり、それも楽しみの一つです」「毎週木曜の体操が習慣になっていて楽しみにしているから雨が降ったらガッカリよ」と笑って話してくれました。体操帰りの足取りの軽い後姿を見送りながら、身体を動か



す大切さを改めて感じます。

お近くの方は、ぜひ一緒に青空の下で気持ちよく身体を動かしませんか？



赤羽北高齢者あんしんセンター
生活支援コーディネーター 渡邊さんより

北園児童遊園のあおぞら体操は、不定期で開催している「赤北マルシェ」のイベントの一つとして始まり、令和4年3月より毎週木曜日が定例となりました。体操は「誰でも自由に参加」できます。15分ほどで終了しますので、お散歩の途中やちょっと身体を動かしたい時など、お気軽にご参加ください！



あおぞら体操

●月～金10時～（15分程度）
●ラジオ体操、北区さくら体操
●毎日各所で開催します。

- 【月曜日】 志茂二丁目児童遊園
- 【火曜日】 志茂三丁目小柳川公園
- 【水曜日】 志茂四わかば児童遊園
- 【木曜日】 志茂町公園
- 【金曜日】 志茂ゆりの木公園

みずべの苑高齢者あんしんセンター
生活支援コーディネーター 村井さんより

「コロナ禍でも出来る健康づくりとして、令和3年5月より志茂地域の各公園でラジオ体操を始めました。参加者同士だけでなく、お散歩に来た保育園児なども新しい交流が生まれており、15分程度の短い時間ですが、皆さん楽しみにしてくれています。申し込み不要でどなたでもご参加いただけますので、お気軽にお越しください。」

- 毎週（木）10時30分
 - 北園児童遊園（赤羽北さくら荘の前）
 - ラジオ体操第一・第二、北区さくら体操
- 雨天中止です。

お問合せ先
赤羽北高齢者あんしんセンター
電話 03(5948)5940

公園で「あおぞら体操」しませんか

下記の会場で、ラジオ体操とさくら体操を行います。申し込みは不要です。どなたでもお気軽にご参加ください。
※雨天時は中止となります。15分前開始です。

開催曜日	公園名	住所
月	志茂二丁目児童遊園	〒110-0958 志茂2-30-12
火	志茂三丁目小柳川公園	志茂3-26-5
水	志茂四わかば児童遊園	志茂4-31-1
木	志茂町公園	志茂1-5-1
金	志茂ゆりの木公園	志茂5-18-1

開始時間 10:00～（15分程度）です。
※令和5年度の中止期間：1/24～4/3、12/29～1/3
※雨天時は中止となります。15分前開始です。

お問い合わせ先
みずべの苑高齢者あんしんセンター
電話：03-5941-6722
住所：北区志茂3-13-5 電話：03-5941-6722



お問合せ先

みずべの苑高齢者あんしんセンター
電話 03(5941)6722

「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。

ぷらっとほーむ 桐ヶ丘

赤いランプ



今回はぷらっとほーむ桐ヶ丘でいきが活動として布ぞうり制作をしている「赤いランプ」さんをご紹介します。コロナ禍で活動が休止していましたが、令和5年4月より活動を再開し既存のメンバーも少しずつ集まり始めている段階です。桐ヶ丘中央商店街の「朝活」で販売している布ぞうりを見て「自分も作りたい！」という新規メンバーも加入し、和やかに活動されています。リーダー

の高田さんを中心に、黙々と手を動かし制作する方、楽しくおしゃべりしながら制作される方と様々です。「台や工具など準備していただいているから、家にあった残り布で布ぞうりが出来て嬉しい。すごく履き心地がいい」と嬉しそうに、上履きとして履いていらっしやいました。
リサイクル布でオリジナルの布ぞうりが出来あがる喜びを味わってみませんか？



新規メンバー大募集！

活動日：第2・4(金)9時半～正午
場所：ぷらっとほーむ桐ヶ丘

ぷらっとほーむ 蒲野川東

ひまわりの会

令和3年度おたっしや体操教室(現・通いの場立上げ教室)より立上がった「ひまわりの会」さん。活動場所は谷戸さんさん児童遊園、屋根のない青空の下で体

操をしています。夏場の2週間程度のお休み以外は毎日朝9時から活動を行っています。現在の活動内容はラジオ体操第一・第二、そして北区さくら体操。音源は持参しています。取材時は日差しが強い時期でしたが、帽子を被ったり日陰に移動したりなど、暑さ対策もされていました。



メンバーの皆さんが育てている児童遊園のひまわり。訪れる方を元気にしてくれます！

活動についてお聞きすると、「短い時間だけど、皆さんと会ってお喋りするのが楽しい」「お休みが続くと心配してくれるし、休んだ人が心配になる」「この年齢で友人を作るのは難しい。この活動のおかげ！」と、活動をきっかけに地域で交友関係を広げ、楽しい時間を過ごしている様子がとても印象的でした。

また、「毎日活動しているので自分のペースで参加したり休んだり、気軽に参加できるのがいい」とのお



お気軽にご参加ください！



新規メンバー大募集！

谷戸さんさん児童遊園
住所：北区西ヶ原 3-59-16