

季刊誌

# ぶらっとほ一む

APR.2025

# 春号

NO.22

介護予防拠点施設

# ぶらっとほ一む



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 ~気軽に行ける交流の場~

「自主グループ」のご紹介 /

ぶらっとほ一む活動報告

「自主グループフォローアップ講座」 / 「おうちでボランティア」

交流の場で  
気軽におしゃべり  
しましょう。  
みんなで  
楽しく!

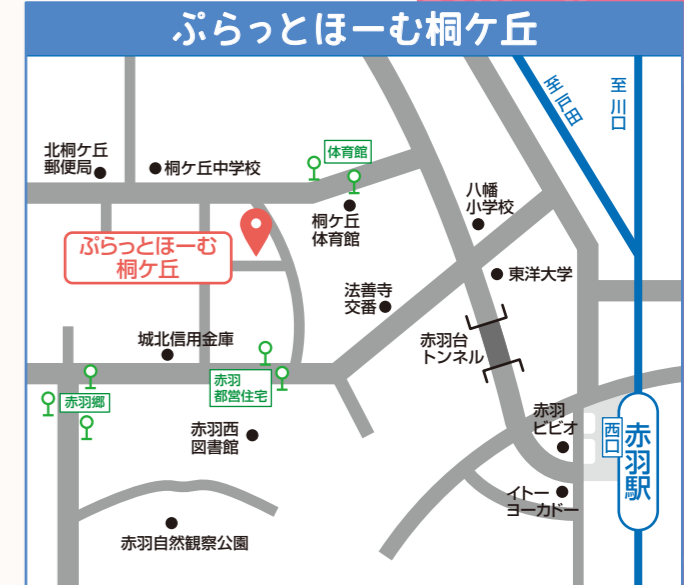


介護予防拠点施設ぶらっとほ一むは、高齢者のみなさまが住み慣れたまちで  
元気に自立した生活が送れるように、仲間づくり、健康づくり、いきがづくりを応援する施設です。



- 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『ときわ台駅』方面行きまたは『王子駅』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**



←季刊誌ぶらっとほ一むバックナンバー-  
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  
ぶらっとほ一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  
**ぶらっとほ一む 春号 (NO.22)**

2025年4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



# 桐ヶ丘交流サロン



桐ヶ丘交流サロンは、毎月第3土曜日、「楽しく交流できる場」として交流プログラムを開催しています。桐ヶ丘地域の中で様々なつながりを作りながら15年以上活動されていて、当初の運営メンバーは8人でしたが現在は2人で活動継続されています。活動についてお聞きすると「周りの様々な人たちのお陰で、やってこられたのよ」と、あくまでも謙虚なお二人です。

介護予防リーダー一期生のお二人が行うプログラムは、指体操や歌体操、クイズ、おしゃべりタイム、講師を招いて防災防犯などの講座、音楽や舞踊の鑑賞や体験、盆踊りなどバラエティーに富んでいます。参加者も気軽に意見できるようなサロンで、笑顔で交流されている光景は微笑ましい限りです。桐ヶ丘交流サロンの締めは「東京音頭」「炭坑節」「きよしのズンドコ節」のお決まりの3セット。参加者の「曲が流れると自然に身体が動くのよ」との言葉通り、息の合った踊りの輪が広がります。踊りの輪の先頭で皆さんをリードされていた参加者は「これをやらないと締らない」と、はじける笑顔で話してくださいました。

桐ヶ丘交流サロンのお二人は「参加される皆さんが喜んでくれるから私達も続けて来られているのよ。いつまで出来るかしらね」と笑顔で話してくださいました。皆さんも桐ヶ丘交流サロンで楽しい時間を過ごしませんか？

## 桐ヶ丘交流サロン

**日時**  
毎月第3土曜日  
午後1時30分～3時

**場所**  
ぶらっとほーむ桐ヶ丘

**運営**  
桐ヶ丘交流サロン

**お問い合わせ**  
ぶらっとほーむ桐ヶ丘  
(03-3908-1277) まで！



# おしゃべりサロン滝東

## おしゃべりサロン滝東

**日時**  
毎月第3火曜日  
午後2時～3時30分

**場所**  
ぶらっとほーむ滝野川東  
活動コーナー  
(滝野川東区民センター1階)

**運営**  
おしゃべりサロン滝東

**お問い合わせ**  
ぶらっとほーむ滝野川東  
(03-5974-2540) まで！



毎月第3火曜日に開催の『おしゃべりサロン滝東』。このサロンの魅力はお茶もお菓子もなし、プログラムもなしで、「とにかく『おしゃべり』をメインにしているところですよ！参加者からは『落ち着いてじっくりと話をできるのがいい』『話をするのは苦手ですが、ここに来ると喋ってしまう。毎月楽しみます』『他の人の話を聞くのも楽しい。いろいろな情報を得ています』等の声。サロンを運営するのは『おしゃべりだけのサロンをしよう』と立ち上がった、傾聴ボランティアを中心としたメンバーの皆さん。参加者のお話を丁寧に受け止め、時には緒に大笑いしながら楽しい時間を過ごします。

「おしゃべりだけで皆さん十分に楽しんでいる。人と会って話をするのがとても大事ですね」「サロン開始から1年、おしゃべりだけでやっていける自信ができました」など、メンバーの皆さんは手ごたえを感じているようです。

ぜひ皆さんも、おしゃべりを楽しみにいらしてください！



ボランティアさん自作のチラシです！



# 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  
気軽にに行ける交流の場

年間を通じたテーマである「人と人とのつながり」、最終回は「サロン」を特集します。「サロン」に参加することは様々な人と交流するきっかけとなります。交流は閉じこもりや孤立の予防となり、介護予防にも効果的です。今回は各施設で開催しているサロン活動をご紹介します！

# 「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。

ぷらっとほーむ 浦野川東

ゆう ゆう

## 遊悠クラブ



### 活動メニュー

北区ご近所体操  
北区さくら体操  
発声練習 (アカペラ)  
脳トレ (プリント)  
コグニサイズ  
ポッチャ  
盆踊り  
...などなど!

活動中のおしゃべりやグループLINEを通して情報交換を行っています。「そのおかげで外出する機会が増えました」という声や、中には「活動を続けて杖が要らなくなりま



令和4年10月に立ち上がった遊悠クラブさん。一年後、別のグループと合併し、現在に至ります。

グループの合併にも「抵抗はなかった」という言葉どおり、チームワークは抜群! 活動後は毎回ランチ会で約2時間のおしゃべり、新年会のカラオケや旅行にも出かけます。

「みんな平等に、輪をまとめてくれる存在」とメンバーから慕われる代表の土屋さん。お話を伺うと「それぞれが持っている特技を活かしています。誰一人欠かせない大切な仲間です」というグループ愛あふれる言葉をいただきました。

した。人生が開けました」とお話される方もいらっしやいました!  
数ある活動メニューの中でも自慢は『あゝ人生に涙あり』を歌いながら踊ること。「私たちのテーマソング。振り付けもオリジナルです」とのことです。  
次の目標について伺うと「歌いながら踊る曲のレパートリーをもっと増やしたい」という遊悠クラブさん。  
今後の活動も応援しています!

『あゝ人生に涙あり』の動画はこちら!



## メガフレレンズ

ぷらっとほーむ 桐ヶ丘



### 活動メニュー

北区ご近所体操  
お口の体操  
北区さくら体操  
365日の紙飛行機  
きよしのズンドコ節  
...などなど!

ご近所体操教室から自主グループ活動をはじめて2年目の「メガフレレンズ」さんは、毎週火曜日、マンション内の多目的室で活動しています。北区ご近所体操では、皆さん正しいフォームを意識し、しっかり声を出しながら行っています。最後の「きよしのズンドコ節」では笑顔で動いて、決めポーズで心も身体も爽快!達成感いっぱい笑顔が印象的です。

から、雨でもぬれずに会場に来られるから嬉しい!」体操を終えると、心身ともにスッキリして前向きな気持ちになれる!「皆さんとお話して笑ったり出来る活動日を、とても楽しみにしている!」「ひどい腰痛だったが、今は普通に歩いて生活できるようになり体操の効果を感している!」など、皆さん自主グループ活動での健康効果を実感されているようです。  
明るく若々しいメガフレレンズをこれからも応援しています。

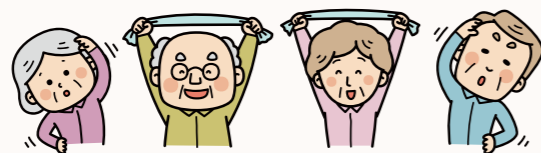
出前講座で、手ぬぐい体操のポイントをゆっくり確認しながらレクチャーしましたが「すごく効いているのが分かる」「動きが難しいところがある」などの感想がありました。その後、皆さんで話し合い、次回からの活動に取り入れることに。とても意欲的な皆さんです。

メンバーからは「マンションの敷地内だ

決めポーズ!



# 自主グループフォローアップ講座



効いているのを実感しています！

北区で活動されている自主グループの多くが活用している「北区」近所体操」。

今回の自主グループフォローアップ講座では、その近所体操の新バージョン、「手ぬぐい体操」の体験・レクチャーを実施いたしました！

桐ヶ丘・滝野川東それぞれ開催し、45グループ77名の方が参加。手ぬぐい体操は、姿勢や握力、手の力を維持向上させることを目的とし、主に体幹、腕や手を動かす体操で構成されています。受講された皆さんからは「みんなで取り組めば楽しく出来そう」「しっかりとやると結構きつい。効果を実感しました」「運動の仕方がよく分かりました」「明日の活動で、早速やってみます」など、様々な感想をいただきました。

講座の様子を写真とともにお届けします！

運動指導員からアドバイス！



ぷらっとほーむでは講座の開催や出前講座での訪問などを通して自主グループ活動を応援しています！



体幹をしっかりと意識しましょう！



森の秋編



「コロナ禍に「誰かとつながっていることを感じてほしい」とスタートした企画でしたが、今では個人の参加はもちろん、ご家族、近所のお友だち、自主グループ、地域のサロンやオレンジカフェなど様々なつながり・団体にご協力いただいています。

作品作りを通して地域の皆さんとつながる『おうちでボランティア』。

ぜひ皆さんもご参加ください！



春の絶景編



ぷらっとほーむ滝野川東の人氣企画「おうちでボランティア」のご紹介です。

ぷらっとほーむ滝野川東で準備した画用紙や折り紙などを使ったキット。これをもとに皆さんが作った作品（パーツ）を集め、「一つの大きな作品」として壁面を彩ります。

「コロナ禍に「誰かとつながっていることを感じてほしい」とスタートした企画でしたが、今では個人の参加はもちろん、ご家族、近所のお友だち、自主グループ、地域のサロンやオレンジカフェなど様々なつながり・団体にご協力いただいています。

ぷらっとほーむ滝野川東



令和6年度には延べ737名にご協力いただきました！

雪の降る街編



ラベンダー畑編

