

No.89 令和6年7月発行号

地域ささえあい新聞

今年度の担当職員です。よろしくお願ひします。



新たに加わった地域ささえあい活動団体の紹介

目次

令和6年度、北社協新管理職が着任しましたので紹介します

おちゃのご祭祭参加の地域ささえあい活動団体

ささえあい新聞のメール配信、アンケート結果、催しのお知らせ



社会福祉法人北区社会福祉協議会 地域福祉係
〒114-0021 北区岸町1-6-17

TEL 03-3905-6653 FAX 03-3905-4653
ホームページ <http://kitashakyo.or.jp>

新たに登録された 地域ささえあい活動団体 を紹介します！

北園ヨガ教室



2002年に閉校になった小学校を活用して展開していた総合型地域スポーツクラブ・北園クラブを中心に様々な活動が実施されていたのですが、数年前に終了。このヨガ教室はそこで活動していたプログラムのひとつです。先生の誘導でリラックスしながらの「ゆる

るヨガ」で日頃あまり動かさない関節や筋肉がほぐされて超リフレッシュ。

1時間半ほどで心身ともに癒され終了。途中に水分補給のタイミングもしっかり指導してくれるので無理なく続けられそうでした。

毎週やっているそうなので興味のある方は是非一度覗いてみてくださいね(^-^)



 桐ヶ丘西地区自治会第一集会所
 毎週木曜日 15時20分から

桐ヶ丘将棋同好会



2年前、藤井聡太さんに影響を受け、将棋の会を立ち上げたい！

・・・と思い立ち、CSWと共に試行錯誤しながら活動を始めました。

桐ヶ丘都営アパート3号棟集会所を使って活動していますが、地域住民のコミュニケーションの場・健康維持の場として役立っています。

昨年3月にスタートし、ほぼ毎週将棋盤を挟んで真剣勝負です。

この日は東十条で活動しているサンハイツ将棋同好会の皆さんが訪問してきてくれて熱戦が繰り広げられました。他団体との交流も積極的に行っている様子。今後の活動の広がりも楽しみです。



下の桐コマちゃんは

代表が手書きのチラシを作った

際に作成したオリジナルキャラ

クターです(^-^)



 桐ヶ丘都営アパート3号棟集会所
 毎週日曜日 13時から

新たに登録された 地域ささえあい活動団体 を紹介します！

たら 多楽クラブ

🏠 岸町ふれあい館

🕒 毎週月曜日午前中

今年1月に立ち上がった体操とお話の団体『多楽クラブ』の見学に伺わせていただきました。令和6年度後期に北区通いの場立ち上げ教室に参加した人たちが、教室終了後に立ち上げた団体です。フレイル、介護予防、認知症の予防のために、ご近所体操、さくら体操等で筋力アップを行い、また、体操の合間には頭の活性化や交友を図るおしゃべりタイム等もあります。活動場所の岸町ふれあい館まで20～50分間かけて歩いて来られるかたが多く、パワーがある方ばかりです。80歳以上の方がほとんど伺ってびっくりしました。まず「ご近所体操」の冊子を見てポイントを確認しながら進めていきます。途中、水分補給をしながら、一緒に「さくら体操」まで参加させていただきました。1時間程度の間はかなり身体がほぐれてきました。まだ立ち上げから間もない団体なので、試行錯誤している様子もありますが、「週一回の集まりを楽しみにしている」「これからコミュニケーションをとりながら、内容を充実させていきたい」等のお話をされました。これからのクラブ活動が楽しみです。



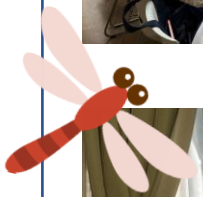
あかとんぼ

🏠 赤羽会館

🕒 毎月第1・4水曜日 10時から

「あかとんぼ」は、北区主催「脳に効く！シニアの絵本読み聞かせ教室」を受講した皆さんが、令和6年4月に立ち上げた団体で、学んだ技術を活かして地域の子どもから高齢者までたくさんの方々に絵本の楽しさをお届けしたい！と活動しています。

講師から3冊の新刊絵本の紹介と模範の読みをしていただいた後、参加者が順番に自分で選んだ絵本を読み、講師の講評を受けます。講師から絵本の持ち方や読み方などについて丁寧な指導があり、皆さんは熱心に耳を傾けとりくんでいます。限られた時間の中で代表の方がにこやかに声掛けをしながら進行し、和気あいあいと和やかな雰囲気の中、なかま同士がささえあって活動している様子がうかがえ、笑顔が絶えない団体です。



新たに登録された 地域ささえあい活動団体 を紹介します！

錦会

赤羽文化センター

毎月第1・2・4火曜日14時から15時半

「錦会」は、北区主催の「太極拳講習会」を受講した皆さんにより平成4年1月に設立された団体で、高齢者の健康増進と認知症予防を目的として活動しています。

まず、準備運動から開始、体の動きがスムーズになったところで音楽に合わせて体を動かしていきます。

太極拳の全体を24に分けて練習していくのですが、一つひとつの動きに体の調子を整える効果があるとのこと、みなさん、講師の動きを見ながら真剣な表情で取り組んでいます。

講師からは、無理をせず、細かいことは気にしないで流れを大切にというお話もありました。会員同士の親睦を図りながら活動を継続し、これから地域のたくさんの高齢者に参加を呼びかけ、健康増進をとoshiteのささえあいの輪を広げていきたいとのこと。



HORIFUNA×かむかむえぶりばでい

堀船三丁目町会会館

毎月第1火曜日14時から16時「すまいるカフェ」



毎月第4金曜日14時から19時「暮らしの保健室ほりふな」

「HORIFUNA×かむかむえぶりばでい」は、堀船三丁目町会会館の建て替えをきっかけに、会館が堀船地区の中心位置であることに着目し地域住民の手で立ち上げられた団体です。交流の場を設けることで、健康維持と孤立防止に向けたつながりづくりを進めています。

第1火曜日は誰でも集える「すまいるカフェ」として、第4金曜日は「暮らしの保健室」として開催しています。「すまいるカフェ」は、地域の井戸端としてお茶を飲みおしゃべりを楽しむ場です。また、「暮らしの保健室」とは、医療や介護、子育てなど、暮らしの中でのちょっとした困りごとを看護職にも相談できる場で、仕事や学校が終わる19時まで開催しています。健康についての本や血圧計もあるので、お近くの方は気軽にのぞいてみてはいかがでしょうか。

新たに登録された 地域ささえあい活動団体 を紹介します！

アズキサロン

 滝野川会館
 毎月第3木曜日 10時から11時30分



「高齢者の方たちが地域で集える場所をつくりたい！孤立を防ぎたい！」との思いを実現するため、昨年10月からプレサロンを数回開催し、4月から本格開催しています。

『楽しく身体を動かしましょう！』を合言葉に、活動に興味のある方たちが、月1回滝野川会館に集まります。椅子にすわって輪になり、ストレッチで体をほぐして、北区さくら体操（椅子編）や、脳トレゲームを行います。休憩をはさんで懐かしの歌をCDに合わせて歌ったり、リズム体操をしたり、後半はおしゃべりタイムもありますよ！

事前申し込みは不要ですので、ふらっと遊びに来ませんか？



活動にご協力して下さる方も募集しています。
みんなで楽しく運動しましょう！



 **楽しく身体を動かしましょう！** 

日時：令和 6年 7月 25日(木)
時間：10:00～11:30
場所：滝野川会館 3階 第2学習室
参加費：300円
対象：65歳以上の方 予約は不要です
※水分補給のための飲み物をご持参ください

内容 ・北区さくら体操 ・リズム体操
・歌(懐かしの曲)にあわせて身体を動かしましょう
・脳トレ などなど 休憩しながらしゃべりも！
★一緒に活動してくれる方を募集しています★
(地域での活動にご興味のある方お気軽にお声かけ下さい)


 

令和6年度、北社協新管理職が着任しましたので紹介します

地域のみなさまと一緒に、地域ささえあい活動を通じて元気で暮らしやすい北区をめざしていききたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

事務局次長 大塚 大介 

北区社会福祉協議会は、おかげさまで昨年70周年を迎えました。これからも地域のみなさまと一緒に「だれもが安心して暮らせるまちづくり」をめざして一生懸命取り組んでいきます。どうぞよろしくお願いいたします。

事務局長 早川 雅子 



地域ささえあい活動団体の担当職員として、今年度から大澤、中村が加わりました。いろいろな場所でお会いできるのを楽しみにしております。



おちゃのこ祭祭に参加しました

6/8・6/9
滝野川
会館にて



ファンキーモンキーズ



北区肢体不自由児者父母の会



のらねこハウス
よろず相談室



井戸端げんきのわ



おもひでロマンチカ



りぷりんと北・すまいる北



点訳グループ六星会



アミークス



プリムラ ファミリー



王子狐のミュージカルの会





ささえあい新聞のメール配信とホームページ掲載はじめました

今月号からささえあい新聞のメールリングリストによるメール配信と北社協ホームページへ掲載します。ぜひご覧ください♪



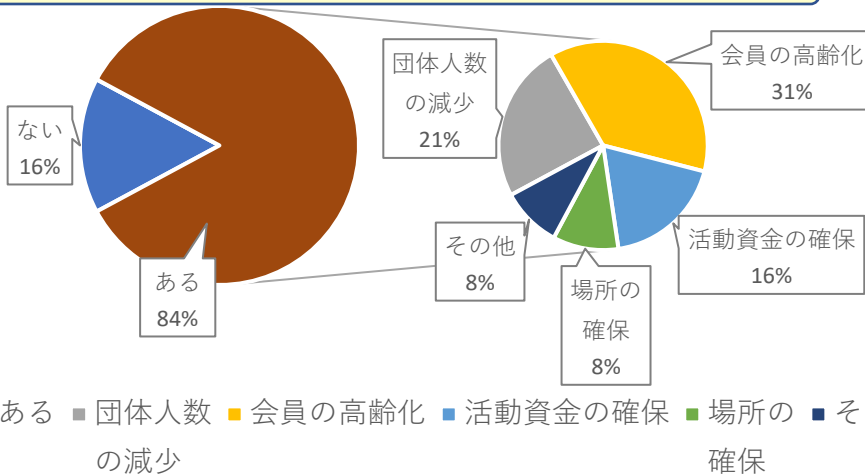
掲載ホームページはこちら



5月にご協力いただいたアンケートの結果についてお知らせします

※回答数91団体

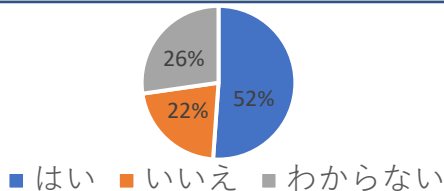
Q. 活動を継続するうえで懸念していることはありますか？



8割以上の団体が悩んでいて、一緒に活動するメンバーを増やしていきたいと考えています。団体人数の減少には会員の健康問題、家族の介護等を理由とした退会の声が目立ちました。



Q. 他団体と共同で活動してみたいですか？



半分以上の団体が他の団体と一緒に何かやってみたい！と回答しています。新たに取り組みたいことにも他団体と連携したいとのコメントをいただいています。



Q. 新たに取り組みたいことはありますか？

- 子どもと関わる活動をしたい！
- 他団体と連携して居場所づくりをしたい！
- 外国にルーツがある人達と交流したい！
- 他世代交流できる場をつくりたい！



皆さんからいただいたご意見は今後の企画や活動サポート等にいかしてまいります。沢山のご回答ありがとうございました☆

「十条 篠原演芸場」観劇会 ご招待のお知らせ



【実施期間】 令和6年9月～10月
【会場】 十条 篠原演芸場
(東京都北区中十条2-17-6)

■ご招待

篠原演芸場さんのご厚意により、無料で観劇できる
招待券をご用意いただけることになりました。
招待日は9月～10月中の指定日となります。
詳しくは同封の「十条 篠原演芸場 観劇会のお知らせ」を
ご覧ください。
みなさまのお申込みお待ちしております！

ささえあい講座のお知らせ

みなさんのご近所に「ちょっと心配だな」と感じる人はいますか？
地域の中で気になる人を見守りながら人と人をつないでいく
「つながりワーカー」の養成講座を開催します。
会場だけでなくオンライン参加 (Zoom) もできますのでぜひお申込み
ください！

要予約
8/20(火)まで

すばらしい町で活躍しよう！
北区社会福祉協議会
ささえあい
講座
つながりワーカー
養成講座
令和6年9月5日(木)
午後2時～4時
受付：午後1時30分～
北とびあ16階 1601会議室
対象：地域ささえあい活動団体

内容
つながりワーカー養成講座
地域での孤立に気づき、つながり、見守る人材【つながりワーカー】を地域に増やしていくことを目的とした、つながりワーカーを養成する講座を開催します。(90分動画・演習4つのプログラム) 受講後に修了証のお渡しもあります。
講師：監修者：福島 恵代子氏 (ルーツ大学 限大 学 総合人間学部 教授)

養成講座の実施
こころからたの元気Lab.
アロマ(植物の香り)とハンドタッピングで、こころからたの気なリラクゼーションとメンタルケアや親子のふれあい、介護予防などにも役立つ、ボランティア活動もしている地域ささえあい活動団体。

お問合せ・お申込み
社会福祉法人
北区社会福祉協議会
TEL 03-3906-6653
裏面の申込書で令和6年8月20日(火)までにお申込みください。
主催：社会福祉法人北区社会福祉協議会
共催：こころからたの元気Lab.

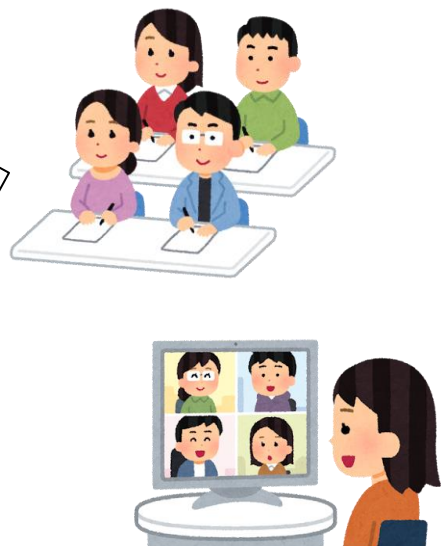
9月5日(木)開催 ささえあい講座 申込み

▶ 申込期限 令和6年8月20日(火)まで
▶ 申込先：北社協 地域福祉係 松本・大澤 行
FAX: 03-3905-4653 または E-mail: clikki@kitashakyo.ac.jp

※申込方法は、別紙(申込書)または、オンライン(Zoom)となっております。
※後の都合により、開催日時が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

氏名	住所	性別
電話番号	所属団体	申込方法
色紙	色紙の枚数	色紙の枚数
色紙の枚数	色紙の枚数	色紙の枚数
色紙の枚数	色紙の枚数	色紙の枚数

※以上を揃えておくことで申込書もご一緒にこちらへお送りください。



※詳しくは別紙案内チラシをご覧ください