



フレンドクラブ

自主グループ

特集号

たけのこクラブ



特集

人との関わりで心身とも元気に

やってみよう、自主グループ活動!

「自主グループ」のご紹介

自主グループ体験発表会2022 / 自主グループ交流会

いろんな自主グループがあるなあ。楽しそう! 気軽に参加してね



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  
バックナンバーはこちら!

パソコン・スマホでぜひご覧ください。



←各ぶらっとほーむのカレンダーを  
見るができます!

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 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



書道の会



サークル  
ローズマリー



# 集 人との関わりで心身とも元気に やってみよう、自主グループ活動！

楽しく社会参加、楽しく健康維持

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

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

自分に合った活動を見つけること、立ち上げることが「社会参加」につながります。「社会参加」の一環として、北区では多くの自主グループが地域の中で活動をしています。皆さんも自主グループ活動を始めてみませんか？



「北区笑顔で長生きガイドブック」に詳しく載っています！

## 自主グループ活動で健康づくり

運動が習慣づいたおかげで筋力アップ。10年前より元気です！



肩こりがひどかったけど、体操を続けたら湿布いらず！



ほほえみ水曜会

グループ活動をするようになって、杖なしで歩けるようになりました！

### 自主グループ活動とは？

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

## 自主グループ活動で仲間づくり



みんなで喋りするのが楽しい！元気になるります



ここへ来れば仲間と会える！



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



けやき仲良し会

## 自主グループ活動を立ち上げ



週1回やるだけでこんなに違うなんて、びっくりです！



ひまわり美里会

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

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

ぶらっとほーむでは自主グループ活動の応援や立ち上げるための支援を行っています。ご興味ある方、ぜひご相談ください！



# 「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 滝野川東

## あじさいの会

令和3年10月「おたっしや教室」から立ち上がった「あじさいの会」さん。ぷらっとほーむ滝野川東1階の活動コーナーで明るく元気に活動されています。



北区ご近所体操、さくら体操の他にも「こんなことをしよう」とメンバー間で話し合い、積極的に新しい活動に取り組んでいます。内容ごとに担当する「先生」が変わり、そ

れぞれが得意なことでグループを支えています。

結成1周年を記念して企画した「ダンス発表会」はそのひとつ。ダンス経験者の方が「先生」となり、今までダンスに挑戦したことのないメンバーを引っ張っていました。

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



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ました。「皆さんの特技を生かしたい」という代

表の柿崎さん。そのスタンスがメンバーのやる気を引き出し、大きな目標を達成する源になっているように感じます。

チームワーク抜群の「あじさいの会」さん。次は何に挑戦するか、楽しみにしています!!

ダンス発表会の様子を動画でご覧いただけます。こちらのQRコードよりどうぞ!



ぷらっとほーむ 桐ヶ丘

## 西が丘桜クラブ

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



に活動予定のカレンダーを毎月発行しています。内容は体操・ボッチャ・輪投げ・麻雀・手芸・映画鑑賞・その他講演会など、自由に参加できます。

コロナ対策を講じながら、人気の体操は2部制にされているとのこと。9月はスマホ講座を開催、皆さんのスキルアップを目指したり、11月は好天の中、川越ウォーキングを楽しまれたそうです。「毎週、脳トレの宿題が出て、楽しみながら認知症

予防ができるの。やり

りっ放しではなく、次週答え合わせをするので助かるわ」「自宅の近くでたくさん楽しみに参加できて嬉しい」「高齢者だから、天気が悪いと出かけたくない日もあるけど、ここは近所だから雨が降っても来られるの」と明るい表情で皆さんが参加されているのが印象的でした。

好きな活動に自由に参加できます!





「おうちでボランティア」作品



毎身体操・北区さくら体操

# 自主グループ 体験発表会2022

ぶらっとほーむ桐ヶ丘では、11月8日から4日間に分けて、自主グループ体験発表会2022を開催しました。昨年に引き続き、ぶらっとほーむ桐ヶ丘でいきがい活動をされている自主グループの皆さんの交流や活動内容を紹介します。メンバー募集等を目的に開催しました。

今年の参加メンバーは12グループ66名、来場者は67名で活気ある体験発表会となりました。今回の『おうちでボランティア』は、トートバッグ、趣味で描いた絵、キッチン雑貨、毛糸で編んだベストやひざ掛けなど、多様な素敵な手作り品のご寄付がありました。自宅時間が長いから編み物なら協力できると言って『おうちでボランティア』に参加された方は、「どなたか買ってくださいたかしら。気になっていたわ。喜んでくれる方がいるなら、また編むわよ」と次の作品への意欲をにじませていました。

参加メンバーは「準備が大変だと思うこともあるけれど、仲間と話し合って協力していく時間が楽しい」「喜んでいただけるのが嬉しいし、今回は完売したのよ」とキラキラした笑顔を見せてくれました。来場者は「工夫して作られていて感心しました。お友達にもプレゼントします」「良いものばかりで目移りして、ついたくさん買いたくしちゃったわ」と嬉しそうに話されていました。また、多くの素敵な展示品を見て「これも販売してくれないかしら?」というお声を多く耳にしました。

今回は新規メンバーを募集する体操グループも参加、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あいあいと身体を動かされていました。



▼針仕事の会作品

▼つるしちゃん会体験コーナー

▼編み物サークルひまわり作品



## 自主グループ 交流会

ぶらっとほーむ滝野川東では、皆さまの地域で自主グループ交流会を開催いたしました。

10月～11月にかけて全5回、41グループ71名の方にご参加いただきました。

今年度は初めて、動画によるグループの活動紹介を行いました。

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

「動画での紹介を見ることで、他のグループの活動内容や会場の様子が分かりやすくて良かった」と参加者の方からは好評でした。その他にも、「この体操を私たちの活動にも取り入れよう」「こういう活動もいわね」などの声があちこちで聞かれました。会場では自然と笑いや拍手が起り、「とても楽しい交流会だった」「みなさん頑張ってますね。勉強になりました」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がら活発な交流が図れました。交流会での皆さまの意見を参考にさせていただきます今後の自主グループ活動支援に役立ててまいります。

引き続き出前講座など、皆さまの地域に向き活動の応援をさせていただきますので、どうぞご相談・ご活用ください！

