



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  
～ぶらっとほーむで始まる交流～

自主グループ体験発表会 2024 /  
交流プログラム みんなでヨガニサイズ / 「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。

**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**

**ぶらっとほーむ桐ケ丘**

- 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

北区桐ケ丘 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 冬号 (NO.21)  
2025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



つるしちゃん会



サークル  
ローズマリー



編み物  
ひまわり

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

くぶらっとほーむで始まる交流く

年間を通じたテーマである「人と人とのつながり」、今回は私たち「くぶらっとほーむ」で行っている事業での交流についてお伝えいたします！

## 自主グループ 情報交換会

自主グループとは参加者が主体となって定期的に集まり、体操やウォーキング、絵本の読み聞かせなど介護予防活動を行っているグループです！  
くぶらっとほーむでは自主グループ支援の二環として「自主グループ情報交換会」を開催。今年度は滝野川東・桐ヶ丘の両施設合同で4回、64グループ102名の方にご参加いただきました。

活動を続ける中でメンバーの方が抱えている悩みや思い、活動の自慢などをお話していただきました。会の様子をご紹介します！



### その活動、イイネ！

活動自慢ではユニークな活動内容の披露も。「皆さんの発想力はすごい！うちのグループも負けてられない」「活動がマンネリ化しているので参考になります」「ダンス、取り入れたいです！」



### 様々な人が活躍しています

聴覚障害のある方が手話パフォーマンスを実施、みんなで体験！  
「手話にも触れられて勉強になりました」「違う視点からの意見、参考になりました」



### 思いに共感

「楽しいから続けられる、続けられるから介護予防になる」というお話しに皆さん大きな頷き。  
「皆さんも苦労しながら続けている。私たちも頑張りたい！」



### グループ同士 新しいつながり

他のグループへ活動見学に伺う約束や連絡先の交換をされた方も。  
「グループ活動の悩みや不安を共有できる方と知り合えた」「先輩グループに新しいメニューを教わりたい」



### くぶらっとほーむからの情報提供

活動メニューとして「コグニサイズ体験を実施」  
「歌いながらの「コグニサイズ」は新鮮」  
「みんなできると楽しい！早速取り入れた」

自主グループの皆さんのパワーを感じました！  
くぶらっとほーむでは今後も地域の皆さんの活動を応援いたします！



# 交流プログラム みんなでコグニサイズ

初めてあったひととも気軽に話が出来て、一緒に大笑いできます



コグニサイズをすると人との距離がとて身近になるから話をしやすい！



みんなが笑えるのが楽しい！

難しい課題をクリアして、思わずガッツポーズ！



みんなで一緒に課題を考えながら取り組みます！

ぷらっとほーむ滝野川東では参加者のみなさん同士はもちろん、ボランティアの方々や職員も含めてそこに集った人全員が交流しながら、コグニサイズを楽しんでいます。写真とともに皆さんの声をお届けします！



コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した運動と脳トレ（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした体操です。  
(<https://www.ncgg.go.jp/hospital/kenshu/kenshu/27-4.html>) ちんぷ

# 自主グループ 体験・発表会 2024



サークルローズマリー体験コーナー



紙漉き体験コーナー



布ぞうり体験コーナー



ぷらっとほーむ桐ケ丘では、11月18日から4日間に分けて、自主グループ体験・発表会2024を開催しました。ぷらっとほーむ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紹介、メンバー募集等を目的にしています。  
今年は11グループと地域の病院や福祉施設4法人が参加し、地域のボランティアさんに協力いただき、延べ来場者183名。とても賑やかな体験発表会となりました。  
自主グループのメンバーは「毎年これを目標に作っているの」「体験を通して新しい仲間が増えたら嬉しいわ」と笑顔で話してくださいました。来場者からは、「細かい作業でこんなに可愛くできるなんてすごいわね」「掘り出し物があって楽しくお買い物できました」「近くで楽しめん聞くことができました。参加、来場された皆さん、ありがとうございました。」

# 「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。

ぷらっとほーむ桐ケ丘

## チームさつき

仲良くワイワイ賑やかです!



ぷらっとほーむ桐ケ丘で活動している「チームさつき」さんをご紹介します。毎週月曜日、ご近所体操と北区さくら体操を中心に、それぞれ健康情報を持ち寄りメンバーへ共有し、主体的に活動されています。発足メンバーは「おたっしや教室に参加したメンバー12名で自主グループを立ち上げましたが、活動場所確保のために何か所も会場を見て回ったね」と立上げ当初を振り返ります。ぷらっとほーむ桐ケ丘で活動を開始して程なく、コロナ禍でメンバーが半分に。その後、それぞれ友人をお誘いするなどして現在のメンバー10名で明るく楽しく活動されています。

水分補給の際は毎回おしゃべりに花が咲きます。「住んでいる地域がバラバラだから、それぞれの地域の新しい情報とか聞くことができ新鮮」とのこと。ニュースや近隣地域の話題などで盛り上がり、「はい。そろそろ次の体操に行きまーす」と声掛けが入って、笑いと共に体操再開です。ぷらっとほーむ桐ケ丘には、それぞれ

バスや自転車などで集合している皆さん「ちよっと遠くて腰が重い日もあるけど、ここに来るのが良い運動だし何より楽しいから休まず参加したい」と笑顔で話してくださいました。活気あふれる「チームさつき」さん。これからも楽しく活動を継続してください。



## 歩歩の会

ぷらっとほーむ滝野川東

グループ名は「将棋の『歩』のように、どこへでも行けるように」との

和気あいあいと楽しいですよ!



思いで「歩歩の会」と名付けたそうです。「大切にしているのは『会場に足を運ぶこと』。それ自体が運動だから、その他は無理強くない。体操は本人が出来るところまでやってもらえばいい」と仰る代表の五十嵐さん。だからメンバーの皆さんも気持ちを楽しんで参加しているのです。

活動メニューは豊富で、ご近所体操に加えてラダーを活用したコグニサイズなども行っています。その他に遊びの要素として輪投げやポッチャ、そしておしゃべりも大いに楽しんでいるようです。

「楽しいな、という雰囲気が良い」「和気あいあいと仲良し」「家からは少し遠いけど、皆さんに会うのが楽しみで続けています」という皆さん。

これからの目標を伺うと、「継続は力なり」「今日やったことを明日もできるようにしたい」と活動を続けていくことへのモチベーションの高さを感じました。

ぷらっとほーむ滝野川東はこれからも皆さんの活動を応援いたします!

