

### としまる体操グループ

#### 駒込いこいの広場

月2回、としまる体操と口腔体操、合唱をしています。最年長は95歳!



#### 介護予防リーダー 小林國江さん 80代

地元で体操の場を作るのがずっと理想でした。高齢者の生活支援推進員にサポートしてもらいながら、介護予防リーダーの立場でグループの立ち上げに協力することに。全員が体操を続けられるように工夫して活動しています。



#### 1回30分でフレイル予防!



としまる体操は豊島区オリジナルの介護予防体操です。



YouTubeで動画配信中

### お子さんのお預かり、送迎を応援します!

### ファミリーサポート

#### ファミリーサポートとは?

地域の中で子育ての相互援助を行う有償ボランティア活動です。

#### 援助会員 桐山俊一さん、文子さん 60代

子どもや保護者の方々と心の交流を身近で見たくて、夫婦で協力して活動をするようになりました。活動はやればやるほど、やり甲斐が出てくる!と思います。子どもたちにとって保護者の方にとっても、第二の家族のように思ってもらい、安心して話せる頼れる存在でありたいですね。



### いつまでも いきいきと!

### 高齢者クラブ

高齢者クラブとは、おおむね60歳以上の方で構成され、地域ごとに様々な活動を自主的に行っているクラブです。豊島区では現在74クラブが元気に活動しています。輪投げ、健康教室、コーラス、地域清掃、高齢者相互の見守り活動など、たくさんの活動があります。

#### 長崎二丁目ことぶき会の活動に密着!



#### ポッチャにチャレンジ!



#### 輪が入るように集中!

#### 連絡先は3面へ

高齢者クラブ連合会の活動などの最新情報は、ホームページに掲載中です! 興味をお持ちの方は、お気軽にお問い合わせください。



連合会ホームページ

### つながるサロン

全44団体

#### あなたの暮らしがより楽しくなる 通いの場

#### つながるサロンとは?

要支援者などの介護予防を目的に、地域の方々が主体となって活動している団体です。活動内容はサロンによって多種多様です。



おとこの料理教室@高田 栄養士提案の指導のもとに、買い物、調理、会食を少人数の仲間と楽しんでいます。

### 地域で活躍する

### さまざまな

### ご紹介!



### 地域の皆さんと協力 リボンサービス

#### リボンサービスとは?

高齢や障害、病気やケガ、子育てなど、様々な理由で日常生活において支援を必要とする区内在住の方に、家事援助などを行うボランティア活動です。

#### 協力会員 佐藤さん 70代

#### きっかけは?

もともと消防団員と民生委員・児童委員として地域活動をしていました。夫が亡くなったから、高齢者の方がどんな生活を送り、どんな困りごとを抱えているのか考えるようになり、協力会員に登録しました。



佐藤さん(写真右)と利用会員の高橋さん

#### 一言メッセージ

利用会員さんからやさしい顔で「ありがとう」と言ってもらえることが何より嬉しいです。誰かがそばにいてくれることで元気になれる方がたくさんいます。

### まだまだ働く シルバー人材センター

#### シルバー人材センターとは?

就業を通じて生きがいを得ながら地域に貢献することを目的とした組織です。月の就業日数は10日ほどで、1週間あたりの平均就業時間は20時間以内です。

#### としまシルバースターズとは?

池袋駅周辺で清掃活動を行うとともに、ごみのポイ捨て禁止などの呼びかけを行っています。



堤さん 60代

伊藤さん 60代

#### 働いてよかったことは?

活動する中で自然と会員同士で仲良くなり、コミュニティが広がりました。近所の友人ができる感覚です。

#### きっかけは?

退職後、まだまだ元気で社会とのつながりが欲しいと思っていたところ、シルバー人材センターを紹介してもらいました。

### 公園等みどりの協定

#### みどりを通じて地域との結びつきを

公園等みどりの協定は、地域の皆さんで構成されるボランティア団体が、みどりを増やし、育て、守る活動を支援する制度です。お花好きの地域の方々が公園などの緑地や花壇の管理で活躍されています。



雑司が谷中央児童遊園

近くの保育園の園児と一緒にひまわりを植えました



### 趣味、楽しんでます!

#### コーヒーと体操を楽しむ日々

#### 松崎 邦夫さん 94歳



以前、まちの相談室の看護師さんの勧めで、若い頃からずっと吸っていたタバコをやめたところ、口寂しくて甘いものを食べてしまい、1カ月で5キロも太ってしまったんです。としまる体操を始めてからは、血圧も下がって体の調子がいいですね。健康のためもあるけど、人と話をするのが好きなので楽しんで続けてられています。

#### 松崎さん 平日のスケジュール

- 月 カフェまめの樹で仲間とコーヒー
- 水 東池袋フレイル対策センターでとしまる体操
- 金 区民ひろば椎名町でとしまる体操 →併設カフェでコーヒー

#### 囲碁を続けて63年

#### 大塚 健之介さん 98歳

数々のアマチュアの囲碁大会で優勝や入賞



囲碁は長く続けていますが、転機となったのは定年退職後でした。5段だったある時、3段の人に負けてしまい、プロに習おうと決めて今の師匠に入門しました。以来、週1回、有楽町に通って囲碁を勉強しています。囲碁は人間形成の上でもいい趣味ですし、90歳を過ぎた今でも“自分は進歩している”と思えます。96歳のときに6段に昇進しました。なぜ続けているかと聞かれると困るけれど、“そこに囲碁があるから”でしょう。