

65歳からの としま区ナビ



菊かおる園デイサービス 送迎ドライバーのみなさん

ご利用者が気持ちよくデイサービスに通えるよう安全運転を心がけています。わかりにくい道や細い路地の運転には気を使いますが、無事に届けた後は達成感があります。家での晩酌は最高です！

地域活動を軽やかに楽しむ



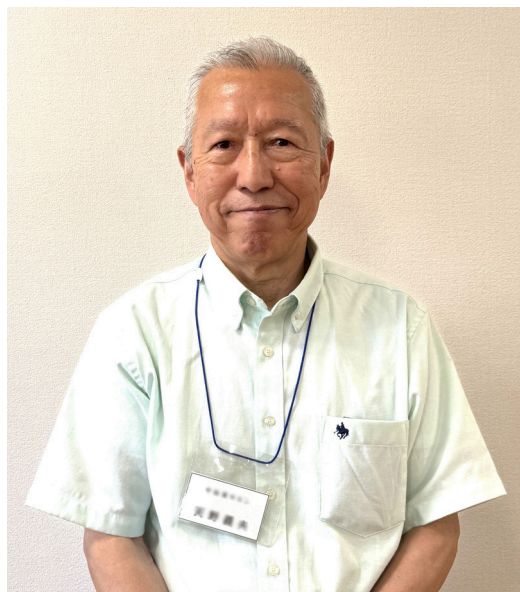
人生のステージが変わり、自由な時間が増える一方で「人と話す機会が減った」「何をすればいいのかわからない」と感じることもあるかもしれません。

そんなとき、ボランティア活動や趣味のサークル、地域のイベントなどに参加することが、心身の健康につながり、新たな生きがいを見つけるきっかけになります。

これからも自分らしく人生を楽しむために、「新しい自分」を一緒に探しにいきませんか。

私が豊島区で地域活動を始めたきっかけ

「まずは顔をだしてみても スタートが無いと何もはじまりません」



知識ゼロからの地域活動デビュー
つながるサロン

「いきいきクラブIN豊島」

天野さん

一年半前、天野さんが豊島区に転居してきた時、地域活動の知識はゼロ。地域に知り合いはいないし、何の活動もしていませんでした。ある日、訪ねて来た民生委員にそう話すと、高齢者の生活支援推進員が力になってくれるとアドバイスされ、「話しだけでも聞いてみるか」と電話し「一度お会いしましょう!」と言われるまま会いに行きました。そこで、男性だけの体操サロンや誰でも食堂への参加を勧められ、そこからすべてがはじまりました。

現在では、地域活動は天野さんの生活の一部。サロンに参加するだけでなく、運営のサポートや創立10周年記念誌の編集委員として活躍しています。活動仲間と連絡を取り合うたびに“生きている”と感じ、活動が日々前に進んでいることがとても楽しいそうです。

地域に馴染む秘訣は “自分から行く”

「引っ込み思案はもったいないですよ!」と穏やかな笑顔で力強いメッセージをいただきました。

「地域への恩返しと感謝を胸に」

地方から上京し、結婚を機に夫の実家がある豊島区で義両親との同居を始めた金子さんは、一男一女に恵まれ、六人家族の家事と子育てに奔走しました。当時は祖父母と同居する家庭も多く、地域のお年寄りに見守られながら子どもたちは成長したといいます。祖父母の助けを得てPTA や町会活動にも積極的に参加し、PTA バレーボールでも活躍しました。

やがて義両親、さらに夫も看取り、現在は98歳（要介護3）のお母様を自宅で介護しながら暮らしています。民生委員を引き受けたのは“子どもたちを育ててくれた地域への恩返し”との思いからで、21年続けられた理由について「人とのつながりが広がり、自分自身も出会いによって磨かれていく。感謝しかない」と語ります。その柔らかな笑顔からは、地域への深い思いと支え合いの大切さが力強く伝わってきました。



豊島区在住 50年 民生児童委員歴 21年

金子さん

「美容師の枠を超えて、地域と共に輝く」



豊島区生まれ・豊島区育ちの美容師
見守り訪問ボランティア3年目

稲垣さん

豊島区で生まれ育った稲垣さんは、美容専門学校を卒業後に美容師として活動を始め、親の勧めもあって20代で独立し、南大塚に『美容室リーブ』を開業しました。以来38年、地域に根ざした美容室として三世代にわたるお客様を迎え続けています。

年齢を重ねるにつれお客様も高齢となり、困りごとを耳にする機会が増え、スタッフと協力して高齢者総合相談センターへ相談するなど、美容師の枠を超えた取り組みも広がっていききました。

現在は東京都美容生活衛生同業組合豊島支部の支部長を務め、「見守り訪問事業なら美容師にもできる」と考え参加。信頼関係を背景に“よろず相談所”のように相談を受け、介護施設でのボランティアカットにも力を注いでいます。「長年通ってくださる方の力になりたい」と語る姿は、忙しい日々の中でも地域と共に歩む誇りに満ち、輝いていました。

「退職後に見つけた喜び 地域と繋がる夫婦の歩み」

定年退職後、夫が東池袋フレイル対策センターの『としまる体操』に参加したことが、ご夫妻の新しい生活の始まりでした。

元気に体操に取り組む高齢者の姿に刺激を受け、「自分もやろう」と決意し、社交的で大学で中国語を教えている妻を誘って一緒に通うようになりました。妻の交友関係を通じて人とのつながりが広がり、地域に多くの友人ができたことは大きな喜びとなっています。夫は、高齢者の生活支援推進員からの薦めをきっかけに介護予防リーダーとなり、体操のボランティアを担う一方、シルバー人材センターにも登録し、体力づくりと仕事の両立で日々を充実させています。妻は専門を活かして中国語講座のサロン講師や認知症予防サロンのコーディネーターとして活躍。

「地域に友達ができて本当に幸せ」と語る二人の笑顔には、温かなつながりの大切さがあふれていました。



夫（右）介護予防リーダー

シルバー人材センター登録

妻（左）介護予防リーダー

認知症予防サロンコーディネーター

水原夫妻

新しい出会いと笑顔がいっぱい 豊島区の地域活動

何がきっかけで人生がどう変わるか、誰にも予想はできないものです。
少しでも「やってみたい」と思ったら飛び込んでみる。夢中になれる何かを探してみませんか。

まだまだ働きたい

ハローワーク池袋

職業紹介の相談窓口

☎03-5911-8609

(55歳以上の場合：
音声ガイダンス→42#)



としまビジネスサポートセンター

起業や創業の相談や支援

☎ 03-5992-7022



豊島区シルバー人材センター

仕事や能力が活かせる就業などの
相談窓口

☎ 03-3982-9533



趣味や学び・仲間づくりをしたい

区民ひろば

地域のコミュニティ拠点として
どなたでも利用できる施設

☎ 03-3981-1479

(豊島区地域区民ひろば課)



高齢者クラブ

お住まいの地域で趣味活動や
社会貢献活動など

☎ 03-5950-2511

(豊島区高齢者クラブ連合会)



地域文化創造館

地域の学びあいの場として
サークル活動や講座を実施

☎ 03-4566-2762

(豊島区生涯学習・スポーツ課)



地域に貢献・活躍したい

豊島ボランティアセンター

ボランティア活動全般に
関する相談窓口
☎ 03-3984-9375



みどりの協定

公園などでみどりやお花を育てる
活動の支援
☎ 03-3981-4940
(豊島区公園緑地課)



高齢者のための誰でも食堂

高齢者の孤食や低栄養状態の防止を
目的とした会食を通じた交流の場
☎ 03-4566-2435
(豊島区高齢者福祉課)



つながるサロン

高齢者の介護予防を目的とした
体操や会食等を行う交流の場
☎ 03-4566-2435
(豊島区高齢者福祉課)



としまNPO推進協議会(NPO法人で活動)

ボランティア育成や地域活動の
支援と協力を行う団体
☎ 03-5951-1508



ぶどうの木

高齢者や障がいを持つ方などの
日常生活のお困りごとを支援
☎ 03-3982-6091



〈講座・研修あり〉

介護予防リーダー／介護予防サポーター フレイルサポーター

介護予防に関する活動を行う
☎ 03-4566-2434
(豊島区高齢者福祉課)



家事援助スタッフ

高齢者のご自宅で掃除・洗濯
買い物などの家事援助を行う
☎ 03-4566-2435
(豊島区高齢者福祉課)



ファミリー・サポート・センター

地域の中での育児のお手伝い
☎ 03-3981-2146
(ファミリー・サポート・センター事務局)



傾聴ボランティアステーション

話を聴いてほしい高齢者の方への
傾聴活動
☎ 03-5980-0294
(豊島区社会福祉事業団)





知りたい



やってみたい



つながりたい



シニア世代の楽しいをつくる 地域の案内人

あなたのまちの

『高齢者の生活支援推進員

(生活支援コーディネーター)』へお気軽にご相談ください！

地域のシニアの”楽しい”をともに考え、一緒につくっていきます。

巣鴨3～5丁目、北大塚1・2丁目、西巣鴨1～4丁目 こんどう 近藤 03-5980-0294 菊かおる園圏域	駒込1～7丁目、巣鴨1・2丁目、南大塚1～3丁目 ますの 栂野 080-4722-5499 東部圏域	北大塚3丁目、上池袋1～4丁目、東池袋1～5丁目 やまざき 山崎 080-4722-6813 中央圏域	南池袋1～4丁目、雑司が谷1～3丁目、高田1～3丁目、目白1・2丁目 あずま たにつ 東・谷津 090-8514-0542 080-5007-0939 ふくろうの杜圏域
西池袋1～5丁目、池袋3丁目、目白3～5丁目 しまの 島野 080-7858-0043 豊島区医師会圏域	池袋1・2・4丁目、池袋本町1～4丁目 さいとう 齋藤 090-3081-5395 いけよんの郷圏域	南長崎1～6丁目、長崎2～6丁目 あらい 荒井 090-1545-6108 アトリエ村圏域	長崎1丁目、千早1～4丁目、要町1～3丁目、高松1～3丁目、千川1・2丁目 あらい はぶき 荒井・羽吹 090-6306-7315 090-1545-6108 西部圏域

事業の詳細を知りたい方はこちらまで



豊島区HP