

としま

フレイル予防でいきいき100歳!

日本一高齢者にやさしいまち

ゆきえさんの一日

新型コロナウイルスの影響で外出頻度が減少し、コロナフレイルの進行が懸念されます。

フレイル(虚弱)とは、健康と要介護状態の間にあり、心身の活力が低下してきた状態です。しかし、フレイルになっても適切な対応をすることで元気な状態に戻ることができます。

豊島区は元気100歳×区制100周年にむけて「日本一高齢者にやさしいまち」の実現に取り組んでいます。

午前5時30分～	家を出発
午前6時10分～	駅で清掃・ゴミ拾い
午前6時30分～	ラジオ体操
午前7時30分～	朝食
午前9時～	東池袋フレイル対策センターへ行く
正午～	昼食
午後2時～	お昼寝
午後6時～	夕食
午後7時30分～	息子さんに電話
午後8時30分～	就寝



ゆきえさん(95歳)
区内在住
フレイル対策
センターに毎日
行っています



今日も
楽しい
です。

ポッチャでフレイル予防

CONTENTS

2面 介護予防大作戦

3面 としまる体操イベント

4・5面 つながるウォークラリー

6・7面 ひろがる見守りの輪

8面 オールとしまで地域の見守り

6面からは
見守り特集

介護予防大作戦！ in としま2022

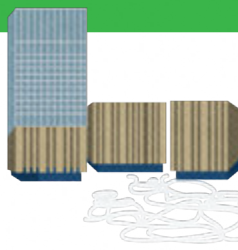
～ポストコロナのフレイル予防～

10月3日(月)
午前10時30分～午後3時

としま区民センター
(東池袋1-20-10)

4階、5階、7階、
8階(多目的ホール)

※受付は8階。
参加者には受付でお土産
をお渡しします。



①～⑦
要予約

▶申込み：9月5日から電話で介護予防・認知症対策グループ
☎4566-2434へ。

講演会 100

▶定員：110名(要予約) ▶場所：8階多目的ホール

1 今、知っておきたい高齢者の健康寿命について — “骨粗しょう症” “肺炎・ワクチン” —

▶時間：午前11時～正午 ▶講師：ファイザー株式会社
整形外科領域エリア推進チーム部長/医師・医学博士 江田 誉氏

2 健康長寿の秘訣 ～フレイルを予防するために～

▶時間：午後1時～2時30分 ▶講師：東京都健康長寿医
療センター高齢診療科部長/医師・医学博士 岩切理歌氏

講座

3 (認知症の理解) 認知症ケアセミナー

▶時間：午後1時～1時55分 ▶講師：明治安田生命保
険相互会社 ▶定員：50名(要予約) ▶場所：7階702

4 (認知症の予防) 思い出を書こう、語ろう

▶時間：午後2時～2時55分
▶講師：明治安田生命保険相互会社
▶定員：50名(要予約) ▶場所：7階702



5 かつお節おだし教室 高齢者のたんぱく質ちょい足しの知恵 100

▶時間：①午前10時30分から②午前11時30分
から③午後1時30分から ▶講師：株式会社いんべん
▶定員：各回20名(要予約) ▶場所：5階キッチンルーム

発表会

区内で介護予防関係の活動に取り組む
自主グループの活動発表及び体験。
同時に新規会員も募集♪

▶内容：絵本の読み聞かせ、リズム体操
など ▶場所：7階702、5階504



体験ブース

▶内容：自主グループなどが企画する体験ブース

6 骨密度測定

骨密度の状態を確認できます
▶時間：午前10時30分～午後3時(所要時間約30分) 12名ずつ(要予約)
▶場所：5階503

7 理学療法士による日常生活イキイキ度チェック！

～あなたの心と体は何点ですか～(東京都理学療法士協会豊島区支部)
チェックリストや歩行の測定をもとに、今よりもっと地域でイキイキ暮らすための
ヒントをアドバイスします。
▶時間：午前10時30分～午後3時(所要時間約20分) 各回4名ずつ(要予約)
▶場所：5階501

展示ブース

参加企業や自主グループなど
が企画する楽しい展示。同時に、
介護予防の知識も習得できます。

●フレイルチェック…自分の
フレイル度を手軽にチェック
してみましょう！ 50
▶場所：5階503



●食品カード…10
食品群を上手にとる
コツをご紹介
▶場所：5階キッチン
ルーム

●長寿村すごろく…区内
をめぐるすごろくで健康
増進の秘訣を体験！ ▶場
所：4階404



※詳しいプログラムは当日受付で配布するご案内をご覧ください。

自分で！ みんなで！ としまる体操を やってみませんか？

**1~4
要予約**

▶申込み：電話で介護予防・認知症対策グループ
☎4566-2434へ。
(①の体操は予約受付中。②~④は9月5日から受付)

としまる体操 チャレンジ

豊島区のご当地体操「としまる体操」を「知る」「やってみる」「イベントに参加する」の3ステップで体験するチャレンジ企画を開催中。チャレンジ達成者にはシートと引き換えで記念品をプレゼント！

チャレンジシート配布先

- 高齢者福祉課(区役所本庁舎4階)
- 高田介護予防センター(高田3-38-7)
- 東池袋フレイル対策センター(※9月11日までは休館、9月12日からは東池袋4-27-10 サンソウゴ池袋ビル3階)
- 各高齢者総合相談センター(7面参照)

区内**4**大公園で**としまる体操**！

- ・動きやすい服装でお越しください。
- ・水分補給できるものを持参してください。
- ※全公園雨天中止(中止の場合、区ホームページに掲載)

～立教大学交響楽団の生演奏とともに～

①池袋西口公園グローバルリング

9月13日(火) ▶定員：180名
(要予約)

50



ホームページ

立教大学交響楽団の生演奏に合わせてとしまる体操を体験し、としまる体操で使われるクラシック音楽を楽しめます。

▶時間：午後1時30分～2時30分



予約不要

フレイルブース&としまる体操 チャレンジ記念品引き換え

50

公園内ではフレイル予防に関する骨密度・歩行姿勢・血管年齢の各種測定ブースや、としまる体操チャレンジの記念品引き換えなども同時展開します。

▶記念品引き換え時間

午前11時～午後3時30分



～青空の下で～

②イケ・サンパーク

10月12日(水) ▶定員：40名
(要予約)

50



③南池袋公園

10月18日(火) ▶定員：30名
(要予約)

50



④中池袋公園

10月25日(火) ▶定員：40名
(要予約)

50



②~④共通：▶時間：午前10時～10時45分▶記念品引き換え：申込不要(午前10時～正午まで引き換え可)

〈注意〉②イケ・サンパーク、③南池袋公園では、スパイクやヒールなどのとがった靴はご遠慮ください。



90周年事業 介護予防・日常生活支援総合事業

区内名所をめぐる

つながるウォークラリー

ウォークラリーで楽しくフレイル対策しながら、としまの魅力を再発見しませんか？

総合事業グループ ☎ 4566-2435

マップ上の番号はチェックポイント番号と連動しています。

24 SDGsモニュメント 南池袋1-26

このモニュメントが設置された交差点の名前は？



回答

23 東池袋中央公園 東池袋3-1-6

東鴨プリズン跡石碑に書かれた言葉「○○○○を願って」

回答

22 元池袋史跡公園 西池袋1-9-12

この絵は向かって右から何番目に飾られている？



回答

21 池袋の森 池袋1-7-10

平和通り沿い入り口のアーチの色は？

回答

20 池袋本町公園 池袋本町1-27-1

この公園の「つつじ」はどこから移植された？

回答

19 千川彫刻公園 千川1-24-2

公園内の銅像の数は？

回答

1 池袋西口公園 西池袋1-8-26

公園の上部でらせん状に繋がる「グローバルリング」の柱の数は？

回答

2 南池袋公園 南池袋2-21-1

公園にある遊具はどれ？

1.ブランコ 2.鉄棒 3.シーソー

回答

3 イケ・サンパーク 東池袋4-42

園内のカフェの名前は？

EAT ○○○○ PLACE(英字)

回答

4 中池袋公園 東池袋1-16-1

公園にある石像は何の動物？

回答

5 染井吉野桜記念公園 駒込2-2-1

駒込の一部は江戸時代には「○○」と呼ばれ、巣鴨とともに花卉・植木の一大産地だった。

回答

6 門と蔵のある広場 駒込3-12-8

染井を代表する植木屋であった旧○○邸跡を整備した公園。

回答

7 大都映画巣鴨撮影所跡 西巣鴨4-9-1

撮影所が閉鎖した後、敷地にできたのは○○中学校。

回答

8 明治女学校跡 (西巣鴨幼稚園外構) 西巣鴨2-14-11

明治女学校で教鞭を執り、2024年に発行される新紙幣の肖像になる人物の名前は？

回答

9 大塚駅北口駅前広場 北大塚2-1

北口に整備された「イロノワヒロバ」の正しい表記はどれ？

1. Ironowa hiro ba
2. Ironowa hiro ba
3. Ironowa hiro ba

回答

10 鈴木信太郎記念館 東池袋5-52-3

鈴木信太郎は何を研究していた学者だった？

回答

13 目白の森 目白4-11-21

ここにある池の名前は？

回答

12 目白庭園 目白3-20-18

庭園内の数寄屋造り「赤鳥庵」の名前の由来は？

回答

14 トキワ荘通り昭和レトロ館 南長崎3-4-10

令和4年11月にオープン！○○百貨店を改修。

回答

17 千早フラワー公園 千早1-8-1

公園内にある電車の試作車両は地下鉄何号線？

回答

15 トキワ荘マンガミュージアム 南長崎3-9-22

玄関前にある公衆電話は何色？

回答

18 熊谷守一美術館 千早2-27-6

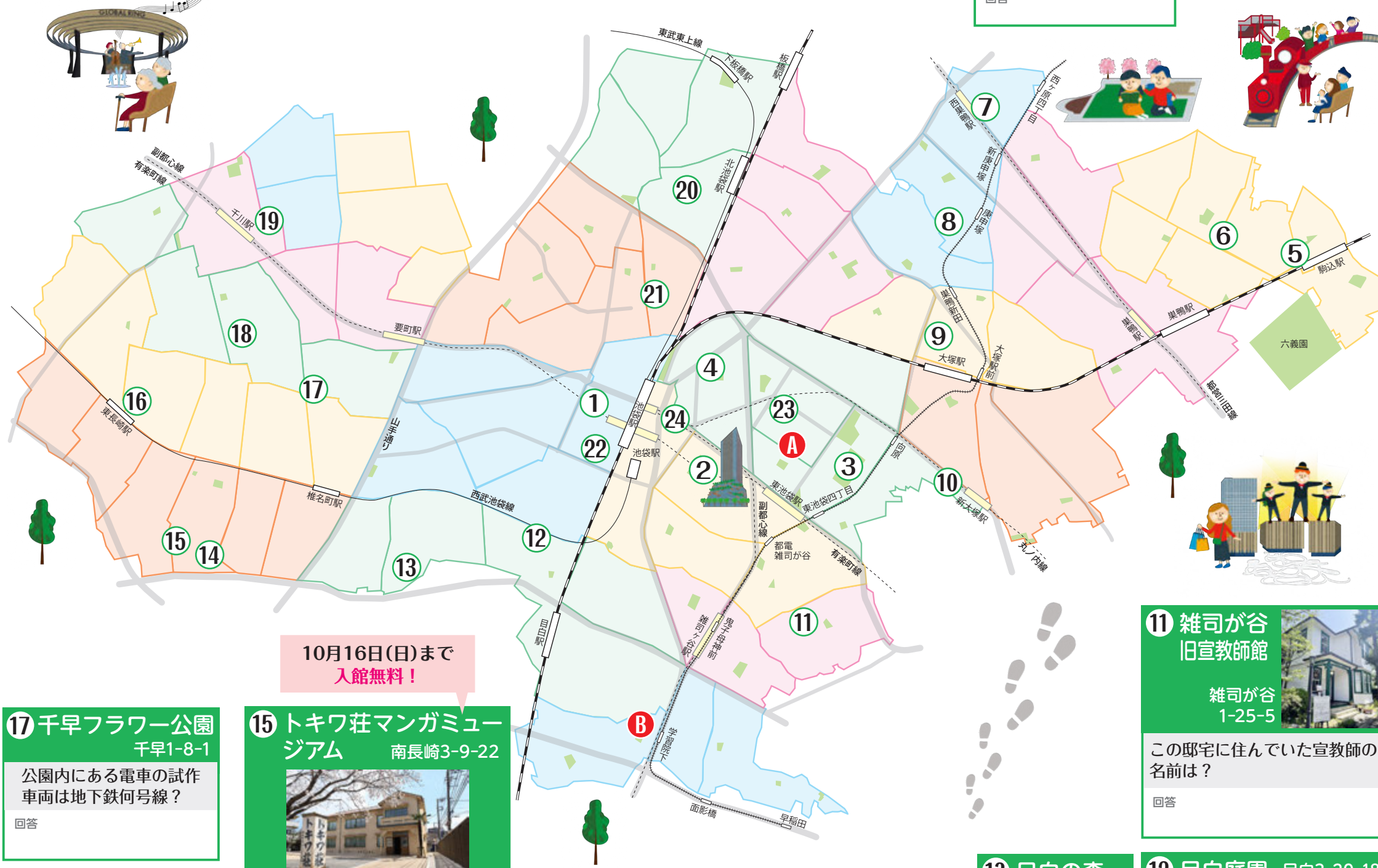
入口の彫刻の名前は？

回答

16 東長崎駅 長崎5-1

駅構内にあるモニュメントのキャラクターの名前は？

回答



10月16日(日)まで 入館無料！

概要

地図中のチェックポイントを周り、クイズに回答する(高田介護予防センター・東池袋フレイル対策センター※を訪問の場合はスタンプを押印)。合計5か所以上をめぐる記念品をゲット！(先着順)
※東池袋フレイル対策センターは移転のため、9月12日(月)から受付可。

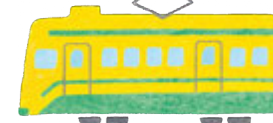
対象

区内在住で 65 歳以上の方

実施期間

10月31日(月)まで

移動方法は、徒歩でも自転車でも、電車でも、なんでもOK！



予約不要！参加費無料！

記念品の引き換えについて

日時 10月3日(月) 午前10時30分～午後3時

場所 介護予防大作戦！in としま 2022 つながるサロンプース としま区民センター4階401 (東池袋1-20-10)



イメージ

引き換え方法

- ①「介護予防大作戦！in としま 2022」にクイズの回答を書き込んだ本紙を持参
- ②会場で「つながるサロン」の紹介動画を視聴
- ③記念品と引き換え

- 10月4日(火)以降は、高齢者福祉課または高田介護予防センター、東池袋フレイル対策センターで記念品引き換え可(先着順)。



ウォークラリーのポイント

- 近くに人がいないところでは、熱中症予防のためにマスクを外して歩きましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。

東池袋フレイル対策センター (9月12日(月)～) 東池袋4-27-10 サンソウゴ池袋ビル3階

スタンプ

高田介護予防センター 高田3-38-7

スタンプ

A B …介護予防・フレイル対策に特化した多機能型介護予防センター

ひろがる

見守りの輪

豊島区で行っている3つの見守り事業を紹介し、必要な方に合わせた見守り支援を行うことで高齢者の方が安心して住み続けられる地域づくりに取り組んでいます。

☎ 高齢者事業グループ
☎ 4566-2432



3つの見守り

① 専門的な見守り

専門的な知識を持つ見守り支援事業担当の職員が訪問し、日々のお困り事やお気持ちを聞いています。高齢者の方の相談を受け、必要な時は支援やサービスにおつなぎします。

見守り支援事業担当は区内8か所にある高齢者総合相談センターにいます。

見守り担当が訪問します



② 担当による見守り

定期的な安否確認や声掛けが必要な人に対して、担当や役割を決めて行う見守りです。

シルバー人材センターが月2回訪問し「お変わりありませんか」と声かけをしながら、広報紙を配布します。訪問時、不在であれば、ポストに投かんし、後日確認をします。投かんした状態の場合、高齢者総合相談センターまで連絡が入る仕組みとなっております。

お変わりありませんか?



③ 緩やかな見守り

地域住民や民間事業者が日常生活・日常業務の中で「いつもと違う、何かおかしい」と感じる人がいたら、高齢者総合相談センターへ情報提供するなど、地域で緩やかに行う見守りです。

豊島区では区内の22団体の民間事業者と見守り協定を締結しています。協定を締結した事業者は、業務の中で異変に気付いたら、高齢者総合相談センターへ情報提供します。

こんにちはーお弁当です!



地域の集まりに見守り担当が伺いますので気軽に声をかけてください

地域の集まりに見守り担当が伺いますので気軽に声をかけてください



見守り活動で最も重要なことは…

異変への「早期の気付き」と
専門機関による「適切な対応」

見守り支援事業担当の とある一日



地域のサロンの様子

午前 8時45分 出勤
おはようございます！
仕事着に着替えて、パソコンを立ち上げます。

午前 9時 始業
見守り支援事業担当同士で朝会。今日一日の予定を確認します。メールチェック。

午前 10時 地域のサロンに参加
見守り支援事業担当の窓口を知っていた
だけよう、地域のサロンに参加して
います。参加者にその時期の旬な情報を
提供し、相談があればその場でお話を
伺うこともあります。

正午 昼休み
休憩室でお弁当を食べます。コロナ禍
なので黙食です。

午後 1時 訪問
一人暮らし高齢者世帯や高齢者のみ世帯
など生活実態把握のため、自宅を訪問
します。お会いできればお話を伺って、必
要な場合には適切なサービスをご案内し
支援できるよう相談にのっています。お
会いできなければ、お手紙を入れ、再度
訪問しています。

**午後 3時 電話対応や相談対応の
記録記入**
所内に戻り、訪問した記録の記入や、電
話相談の対応をします。適切なサービス
につなげられるよう、親身にお話を伺
います。

午後 5時 終業
一日お疲れ様でした。

豊島区医師会
見守り支援事業担当
大須賀さん



ポストに郵便物が溜まっているお宅がないか、気にかけていただだけで地域での見守りに参加できます

ご本人でも ご家族でも ご近所の方でも

高齢者の身近な相談窓口

高齢者総合相談センター

高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らしていただけるように、介護にかかわること、健康にかかわることなど、様々な相談ができます。見守り相談窓口は、高齢者総合相談センターに併設されています。

センター名	総合相談センター連絡先	併設 見守り相談窓口連絡先	担当地域
①菊かおる園	3576-2245	5980-1099	巣鴨3～5、西巣鴨1～4、北大塚1・2
②東部	5319-8703	5319-2016	駒込1～7、巣鴨1・2、南大塚1～3
③中央	5985-2850	5985-2836	北大塚3、上池袋1～4、東池袋1～5
④ふくろうの杜	5958-1208	5956-5076	南池袋1～4、雑司が谷1～3、高田1～3、目白1・2
⑤豊島区医師会	3986-3993	3986-5865	西池袋1～5、池袋3、目白3～5
⑥いけよんの郷	3986-0917	3986-0922	池袋1・2・4、池袋本町1～4
⑦アトリ工村	5965-3415	5965-0300	南長崎1～6、長崎2～6
⑧西部	3974-0065	3959-8500	長崎1、千早1～4、要町1～3、高松1～3、千川1・2

高齢者総合相談センター開設時間

月～金 午前8時30分～午後6時30分
土 午前8時30分～午後4時30分
休館日 日・祝日・年末年始(12月29日～翌1月3日)

●時間外も緊急の電話相談を受け付けています
夜間緊急・休日電話相談窓口 ☎0120-580-210

*見守り相談窓口の開設時間は月～金午前9時～午後5時

「あれ?おかしいな」と
思ったら、お気軽に
ご連絡ください



オールとしまで地域の**見**守り

見守り活動実施中！

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様々な活動を自主的に行っているクラブです。主に一人暮らし高齢者の方を対象として「見守り友愛活動」も実施しており、高齢者が住み慣れた地域で安心して住み続けられるまちづくりに大きく貢献しています。

祝！60周年

区制90周年と同時に高齢者クラブ連合会も60周年を迎えました。

記念式典の開催や記念誌の発行など様々な60周年記念事業を展開中です。

ホームページができました

豊島区高齢者クラブ連合会のホームページができました！

楽しい行事予定や活動記録などを掲載中です。ぜひ一度ご覧ください。



活動内容

- 輪投げ大会
- 健康教室
- ボッチャ大会
- 体力測定
- コーラス
- 見守り友愛活動など



高齢者クラブ 会員募集中！

あなたも高齢者クラブに入って仲間と一緒にいつまでも楽しく、元気に、笑って過ごしてみませんか。お気軽にお問い合わせください。

豊島区高齢者クラブ連合会 ☎ 5950-2511
(火・木曜日の午前9時30分～午後4時)
✉ toshima.elder.club@sunny.ocn.ne.jp
📍 管理グループ ☎ 4566-2429

認知症サポーター

認知症を正しく見守る



ご自身や周囲の方のために認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことを言います。豊島区では認知症サポーターとなるための講座を実施しています。

詳しくは区ホームページをご確認ください。

📍 介護予防・認知症対策グループ ☎ 4566-2433



つながるサロン

地域みんなでゆるやかな見守りを

地域の方々が主体となり、介護予防活動を楽しむ「つながるサロン」に参加してみませんか？

- ・65歳以上の区民であればどなたでも参加できます
- ・仲間と一緒に楽しく介護予防に取り組みます
- ・体操や手芸、スポーツ、脳トレなど、サロンごとに多種多様な活動をしています
- ・「地域のつながり」ができることで、住み慣れたまちで安心して過ごすことができます



園芸活動でいきいき介護予防



定期的な運動をするきっかけにも

📍 総合事業グループ ☎ 4566-2435



「つながるサロン」の紹介動画をYouTubeで公開中！