



CONTENTS	2・3面 これからの私の活動スタイルは?	7面 こんなにある! いろいろな講座・研修
	4・5面 地域で活躍するさまざまな人たちをご紹介します!	8面 イベント告知 知ろう 気づこう 介護予防大作戦! in としま 2023
	6面 あなたの活躍をサポートします!	

元気で いつまでも 人生100年 セカンドライフ

これからの私の活動スタイルは?



地域には、さまざまな人とつながることができる活動や、趣味やお仕事で培った経験、技術を活かして活躍できる場がたくさんあります。

START

これまでの知識や経験を活かしたい

YES

週3日以上働きたい

YES

S しっかり
H 働くタイプ

これまでの経験やスキルを活かし収入を得られる。自分の新たなスキルを発見したり、身に付けることも。

NO

まだまだ働きたい

YES

趣味を楽しみたい

YES

C ちょっと
O おこづかいも
K 稼げるタイプ

人に喜ばれる活動で、少ないながらも対価を得られる。しっかりした研修や仕組みもある。

地域の役に立ちたい

YES

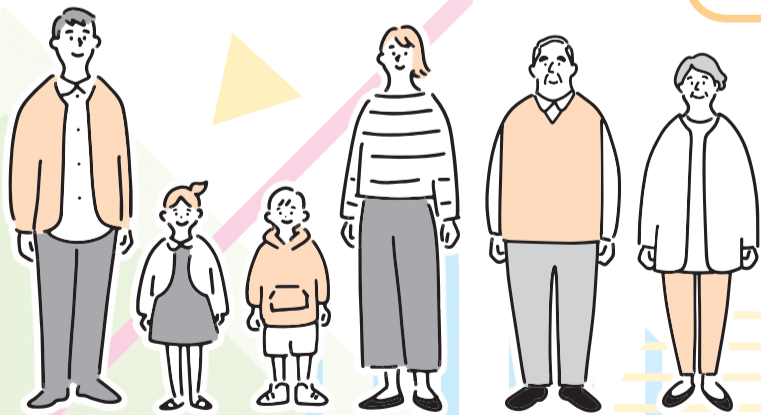
S 好きなことを
T とことん
T 追求タイプ

得意なことやずっとやりたかったこと、学びや趣味、スポーツなど、自分の「好きなこと」を追い求める。

NO

C 地域で
H 一肌
N 脱ごうタイプ

何と言ってもやりがいがある！住み慣れた地域に仲間づくりもできて、これまで知らなかった世界がひらけることも。



「退職して時間ができたら何をしようかな」
「働きながら地域貢献もしてみたい」
「地域とつながりたい」など
あなたのセカンドライフの過ごし方を見つけてみましょう。

「地域活動を知りたい」
「もっと自分に合った活動を相談したい」
そんな方は、高齢者の生活支援推進員へ！
→6面下へ

SH しっかり働くタイプ

としまビジネスサポートセンター

これから起業や創業をされる方への相談や支援を実施
☎ 5992-7022



ハローワーク池袋

職業紹介の相談窓口
☎ 5911-8609
(55歳以上の場合：音声ガイダンス→42#)



COK ちょっとおこづかいも稼げるタイプ

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
☎ 3982-9533



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仕事（区実施の研修あり）
☎ 4566-2435（豊島区高齢者福祉課）



住民参加型在宅福祉事業（豊島区民社会福祉協議会）

- リボンサービス ささまざまな理由で日常生活において支援を必要とする方に、家事援助を中心としたお手伝いを行う地域の助け合い活動 ☎ 3981-9250
- 困りごと援助サービス ご自身で解決することが難しい日常生活でのちょっとした困りごと、地域の協力員が訪問して対応する活動 ☎ 3981-3166
- ハンディキャブ 地域の皆さんの参加と協力によって、車いすに乗ったまま乗り降りできるリフト付き自動車の運行を行う活動 ☎ 5396-4954



STT 好きなことをとことん追求タイプ

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いつでもご参加をお待ちしています！
☎ 5950-2511（豊島区高齢者クラブ連合会）
(火・木曜日 午前9時30分～午後4時)
✉ toshima.elder.club@sunny.ocn.ne.jp



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
☎ 4566-2762（豊島区学習・スポーツ課）



区民ひろば

地域コミュニティの拠点として、事業やイベントを実施
☎ 3981-1479（豊島区地域区民ひろば課）



介護予防活動支援

介護予防を目的とした高齢者の自主的なグループに活動費を助成
☎ 4566-2434（豊島区高齢者福祉課）



CHN 地域で一肌ぬごうタイプ

としまボランティアセンター

ボランティア活動相談の受付、紹介、講座やイベントの開催などを行う拠点
☎ 3984-9375



としま NPO 推進協議会

(NPO 法人で活動)
NPO 団体の立上げや活動支援、ネットワークづくりをする支援組織
☎ 5951-1508



みどりの協定・公園等みどりの協定

公園などの公共的な場での緑化活動を支援
☎ 3981-4940（豊島区公園緑地課）



つながるサロン

要支援者などに向けた介護予防活動を行う団体
☎ 4566-2435（豊島区高齢者福祉課）



◎ 講座を受講して活動 ◎

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

地域で介護予防に関する活動をする
☎ 4566-2434（豊島区高齢者福祉課）



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
☎ 5980-0294（豊島区社会福祉事業団）



認知症サポーター

地域で認知症の人や家族を見守り、支える「応援者」として活動
☎ 4566-2433（豊島区高齢者福祉課）



ファミリー・サポート・センター事業 援助会員

地域の中での育児のお手伝い
入会時 70 歳までの心身ともに健康な方
☎ 3981-2146
(ファミリー・サポート・センター事務局)



としまる体操グループ

駒込いきの広場

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!

会長歴約7年、現在は会計として活動されている渡邊さんにお話を伺いました!

●活動している中でよかったことは?

ポッチャやカラオケなど自分で立ち上げた活動もあります。始めてみるとみんな集まってきてくれて、楽しんで活動している様子を見るとやりがいを感じます。

●一言メッセージ

日々の活動を通して、これがボランティア活動だと感じています。役員は献身的に活動できるような人が向いていると思います。



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ですんでいます。

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。夫が亡くなってから、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

●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。



伊藤さん 60代

●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。

地域で活躍する

さまざまな

人々たちを

ご紹介!

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

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



囲碁を続けて63年

大塚 健之介さん 98歳

数々のアマチュアで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。



あなたの活躍をサポートします!

あなたのセカンドライフを応援!!

セカンドライフ応援講座・相談会

あなたの知識やキャリアを、地域で活かしてみませんか？
地域で活動している方のお話を聞いて、さまざまな団体の紹介や相談ができるイベントです。



日時 11月9日(木)
午後1時30分～

会場 区役所本庁舎1階
センタースクエア
(南池袋 2-45-1)

定員 50名

要予約
電話で申込み
生活支援体制整備グループ
☎4566-2435

内容

講演会 午後2時～

- ① 定年後に地域で自分を活かそうと思ったきっかけについて
- ② 私がやっている活動について

相談会 団体の紹介や相談ブースでお話ができます

参加団体

- ハローワーク池袋
- 区民ひろば
- 豊島区シルバー人材センター
- 地域文化創造館
- 傾聴ボランティアステーション
- 高齢者クラブ
- としまボランティアセンター
- みどりの協定(公園の花壇ボランティア)
- としまビジネスサポートセンター
- としま NPO 推進協議会
- ファミリー・サポート・センター
- 家事援助スタッフ/介護予防リーダー

あなたの「やりたい」をコーディネート 高齢者の生活支援推進員

「趣味や体操のグループを立ち上げたい」
「地域で何かお手伝いをしたい」
そんな声を聴かせてください!



圏域※	お住まいの地域	担当	連絡先
菊かおる園	巣鴨 3～5丁目/西巣鴨/ 北大塚 1・2丁目	社会福祉法人 豊島区社会福祉事業団	5980-0294
東部	駒込/巣鴨 1・2丁目/南大塚	社会福祉法人 豊島区民社会福祉協議会	3981-4392
豊島区医師会	西池袋/池袋 3丁目/ 目白 3～5丁目	NPO 法人 コミュニティランドスケープ	070-4396-8960
中央	北大塚 3丁目/上池袋/東池袋	NPO 法人 いきがい安心ジョイフル結の会	090-8514-0542
ふくろうの杜	南池袋/雑司が谷/高田/ 目白 1・2丁目	NPO 法人 ぶどうの木	090-3081-5395
アトリエ村	南長崎/長崎 2～6丁目	労働者協同組合 ワーカーズコープ・センター事業団	090-1545-6108
西部	長崎 1丁目/千早/要町/高松/ 千川		090-6306-7315

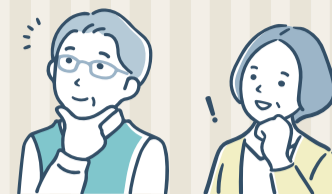
※圏域は、高齢者総合相談センターの担当地域を指します。▶



こんなにある!

いろいろな

講座・研修



今、自分たちのできることをする。
1歩を踏み出してみませんか?

介護予防リーダー養成講座

「介護予防のための活動をしたい」「地域でグループ活動を立ち上げたい」という方をお待ちしています!全10回の講座で、介護予防の知識や地域の課題・活動をしっかり学びましょう。

場所 としま産業振興プラザ (IKE・Biz) 第3会議室

時間 午後2～4時

対象 区内在住で介護予防に関心があり、受講後に地域で介護予防活動を行う意欲のある方
原則として全ての講座に出席できる方

定員 20名程度

申込み 8月4日(金)から電話で申込み。
介護予防・認知症対策グループ
☎4566-2434

10日間でしっかり学ぶ

プレ講座	介護予防リーダーとは	10月3日(火)
第1回	介護予防と老年学	10月6日(金)
第2回	運動器・フレイル予防・認知症各論	10月10日(火)
第3回	通いの場の理解・自主グループ活動実践	10月17日(火)
第4回	自主グループ活動実践論	10月24日(火)
第5回	豊島区の介護予防の現状	10月31日(火)
第6回	自主グループ活動実践論と地域の介護予防に関する課題	11月14日(火)
第7回	行動計画作成日	11月21日(火)
第8回	希望者面談	11月28日(火)
第9回	行動計画発表・修了式	12月5日(火)

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症の正しい知識を持ち、認知症の人や家族にやさしく対応できる「応援者」です。認知症サポーター養成講座で得た知識を活かして、地域で認知症の人を支えるやさしいまちを目指しませんか?

講師 豊島区キャラバン・メイト

対象 区内在住、在勤、在学の方

定員 20名

申込み 介護予防・認知症対策グループ☎4566-2433

認知症の人と一緒に活動する
チームオレンジ活動もはじまっています

	日時	会場
8月8日(火)	午前10時30分～ 正午	区民ひろば上池袋 (上池袋3-13-5)
9月4日(月)	午後2時～ 3時30分	としま産業振興プラザ (IKE・Biz) (西池袋2-37-4) 6階 第3会議室
11月24日(金)	午前10時～ 11時30分	としま産業振興プラザ (IKE・Biz) (西池袋2-37-4) 6階 第3会議室

※各回とも同じ内容です

3日で資格取得! 家事援助スタッフ研修

区が主催する3日間の研修を受講するだけで、ヘルパーの資格がなくても就労ができます。研修最終日には介護事業所などへの就職相談会にも参加可能!

Q 家事援助スタッフって?

介護保険で要支援1・2、基本チェックリストで事業対象者となった区民の方の自宅に週1～2回程度訪問して、掃除や買い物(代行)などをします。身体介護はありません。

研修日程		
令和5年度	第2回	10月25日(水)・11月1日(水)・ 11月8日(水)
令和5年度	第3回	2月21日(水)・2月28日(水)・ 3月6日(水)

対象 家事援助スタッフとして働く意欲のある方

定員 各40名

申込み 総合事業グループ☎4566-2435 詳細は区ホームページまたは広報としまでお知らせします。

受講生の声

令和4年度
第2回修了生
丸山 充世さん



受講のきっかけ

定年を迎える年に掲示板でポスターをみて「自分でもできるかも…」と思い受講しました。

仕事をして良かったこと・辛かったこと

親の介護をしなかったのが、親がいたらこんな感じかな?とか思いながら、お掃除したりちょっとお話ししたりするのが楽しいし、「手伝ってもらってありがたい、助かる」と言ってもらえるとやって良かったと思います。

これから受講する方に向けたメッセージ

何かをしなきゃじゃなくて普段やっていること、自分にできることでお手伝いやサポートできることがあるかもしれないので、難しく考えないで1歩を踏み出して!その1歩を待っています!!



ヘルパーステーションの皆さんと
⑥大久保さんも令和3年度第2回修了生
(協力:ケアフレンド豊島)

リボンサービス協力会員募集説明会

地域のたすけあい活動に協力していただける方を募集しています。

18歳以上の健康で地域福祉に理解のある方、経験や資格は不問です。

お近くにもあなたを待っている方たちがいます!まずは説明会に参加してみませんか?

DVDで活動の様子を見てから、ざっくばらんに質問などができる時間も設けています。

日時 10月24日(火) 午後2～4時(予定)

※事前予約制(定員10名)

場所 豊島区民社会福祉協議会 会議室
(東池袋1-39-2 3階)

内容 協力会員(協力員)説明会&登録など

問合せ・予約 ☎3981-9250 FAX 3981-2946

✉ tomonii@t.toshima.ne.jp

イベント告知

知ろう 気づこう

介護予防大作戦!

in としま 2023

受付は 8階

日時 9月14日(木) (開場午前10時/受付終了午後2時30分) 午前10時30分～午後3時

場所 としま区民センター(東池袋1-20-10) 4～8階

参加者には受付でお土産をお渡しします

①～⑫要予約 ▶ 申込…8月4日(金)から電話で介護予防・認知症対策グループ ☎4566-2434 ※入場に予約は必要ありません

講演会



- 1 高齢者の睡眠について**
 ▶ 時間…午前11時～午後12時10分(入場は10時30分～) ▶ 場所…8階多目的ホール ▶ 定員…110名 ▶ 講師…公益財団法人神経研究所 睡眠健康推進機構 機構長/医療法人社団絹和会 睡眠総合ケアクリニック代々木理事 大川 匡子氏
- 2 アイフレイルについて—目の病気との接点—**
 ▶ 時間…午後1時～2時30分(入場は12時30分～) ▶ 場所…8階多目的ホール ▶ 定員…110名 ▶ 講師…豊島区眼科医会 会長/医師 大橋 正明氏
- 3 難聴がもたらす認知症のリスクとヒアリングフレイル予防**
 ▶ 時間…午後1時30分～2時30分 ▶ 場所…6階601・602 ▶ 定員…50名 ▶ 講師…ユニバーサル・サウンドデザイン株式会社 聴脳科学総合研究所 所長 中石 真一路氏

講座



- 4 認知症の理解**
 ▶ 時間…午後12時30分～1時20分 ▶ 場所…7階702・703 ▶ 定員…35名 ▶ 講師…明治安田生命保険相互会社
- 5 シニア向けメイク講座**
 ▶ 時間…午前10時30分～正午 ▶ 場所…6階601・602 ▶ 定員…30名 ▶ 講師…花王グループカスタマーマーケティング株式会社
- 6 「聞いて、なるほど! マヨネーズのお話」**
 ▶ 時間…①午前10時30分～正午②午後1時～2時30分 ▶ 場所…5階キッチンルーム ▶ 定員…各回30名 ▶ 講師…キューピー株式会社

他にも!

自主グループによる楽しい展示や活動発表&体験もあります



体験ブース



街角ときめきサロン ▶ 場所…6階小ホール

- 7 フットケア体験会** (7～10予約はいずれか1つのみ)
 足の角質ケア ▶ 時間…午前10時30分～午後3時(30分毎受付) ▶ 定員…各2名
- 8 爪磨き・ネイル体験会**
 水性ネイル、ジェルネイル ▶ 時間…午前10時30分～午後3時(30分毎受付) ▶ 定員…各2名
- 9 足の爪切り**
 爪切り、巻き爪予防 ▶ 時間…午前10時30分～午後3時(30分毎受付) ▶ 定員…各1名
- 10 美眉カット**
 訪問美容師による眉カット ▶ 時間…午前10時30分～午後3時(15分毎受付) ▶ 定員…各1名

- 11 認定補聴器技能者による補聴器なんでも相談：(一社)日本補聴器販売店協会**
 ▶ 時間…午前10時30分～午後12時30分(15分毎受付) ▶ 場所…6階スタジオB ▶ 定員…各3名



- 12 骨密度測定**
 ▶ 時間…午前10時30分～午後2時30分(30分毎受付) ▶ 場所…4階404 ▶ 定員…各16名

予約不要

- フレイルかんたんチェック**
 ▶ 場所…5階503
- 歩行姿勢測定**
 ▶ 場所…5階504

