



シニアライフが輝くまち



一人暮らしの高齢者の割合が日本一高い豊島区——。住み慣れたこのまちでいつまでもいきいきと、安心して暮らし続けることができるよう、「人にやさしい」「人と地域がつながる」まちづくりを進めていきます。
 高年齢者福祉課介護予防・認知症対策グループ ☎4566-2434



新たな居場所

だれでも食堂

一人暮らしの高齢者のほか、あらゆる世代の方が利用できる食堂。仕切りがある席もあるので、庭を眺めながら落ち着いて食べることもできますよ。ここでの出会いで支え合いの輪が生まれることも。



管理栄養士からアドバイス

メニューはアドバイスをもらいながら地域の方が中心となり作成。調理は地域の方、配膳は学生がボランティアとして活躍しています。



▲食後のコーヒータイム

interview



高田介護予防センター長 相澤和彦さん

閉じこもりがちな人など、人と関わるのは得意じゃないけど、行ってみようかなと思える場所をつくりたいと思い、活動を始めました。私は、誰でも安心できる空間づくりを大切にしています。テーブルの仕切りも、最初はコロナ対策でしたが、1人でも食べやすいようにそのままにしています。驚いたのは「話してなくても誰かの隣で食事ができて幸せです」と声があったこと。1人でいた方が食べた後すぐに帰らずに談笑したり、ここに来ることで、自分から行動を起こすようになったりするなどの変化が見られた時は本当にうれしいですね。今後は、来る人同士の中で助け合いが生まれたり、だれでも食堂が増えるなど、支援の輪がもっと広がればいいなと思っています。

DATE ●日時…毎月第1日曜日 午前9時～午後3時(食事提供は午前11時～午後1時)
 ●場所…高田介護予防センター ●料金…300円 ●申込み…電話で当センター☎3590-8116へ※先着順。

好きなことできいきと

つながるサロン

主なサロンを紹介/



丘の上サロン

毎週月曜日 午前10時～正午
 雑司が谷公園丘の上テラス

手足の運動と介護予防体操のしる体操を毎回行っています。季節によって公園内のウォーキングやラジオ体操、輪投げやポッチャも。



駒込つながるサロン ストライプ

第1・3木曜日 午後1～5時
 オフィスストライプ(駒込1-7-10)

「100歳になっても元気」を目標に、フレイル・介護・認知症を予防し、健康寿命を延ばします。体操・茶話会・手芸やカラオケなどの各趣味教室で友達やいきがいを



そのほかのサロンや
 詳細はこちら



ここで安心! デジタルサポート

ひろばカフェ



週に1回、5か所の区民ひろば(駒込・池袋・上池袋・豊成・椎名町)を巡回するカフェ。コーヒーなどを飲みながら気軽に参加でき、スマホ・タブレット教室や個別相談を行っています。

●カフェ営業日…月曜日/駒込、火曜日/池袋、水曜日/上池袋、木曜日/豊成、金曜日/椎名町
 いずれも午前10時～午後3時◇スマホ教室、個別相談は無料。飲食は有料。

★スマホ・タブレット個別相談

操作などで困ったことがあったら、カフェ営業時間中にスタッフに声をかけると個別に教えてもらえます。

★スマホ・タブレット教室

午前の部/午前10時30分～11時、
 午後の部/午後1時～1時30分◇8名程度
 ◇スマホの貸出あり。

●申込み…電話でワークスコープひろばカフェ担当☎080-7858-0043へ。
 当日受付も可(予約優先)。

一人暮らしでも安心

見守り活動



訪問しお話を伺います/

区内8か所の高齢者総合相談センターで勤務する職員が主に見守りが必要な一人暮らしの高齢者の自宅を訪問し、日々の困りごとなどを伺っています。相談を受け、必要な時は支援やサービスにつないでいます。

定期的な安否確認/

見守りが必要な方にはシルバー人材センター職員が月2回訪問し、安否確認をしています。安否が確認できない場合には高齢者総合相談センターへつなぎ、職員が連携して迅速に対応しています。

【こちらで相談できます】

介護や健康など、様々な相談ができます。お住まいの地域の高齢者総合相談センターをご利用ください。

- 1 西部高齢者総合相談センター ☎3974-0065
- 2 アトリ工村高齢者総合相談センター ☎5965-3415
- 3 いけよんの郷高齢者総合相談センター ☎3986-0917
- 4 豊島区医師会高齢者総合相談センター ☎3986-3993
- 5 中央高齢者総合相談センター ☎5985-2850
- 6 ふくろうの杜高齢者総合相談センター ☎5958-1208
- 7 菊かおる園高齢者総合相談センター ☎3576-2245
- 8 東部高齢者総合相談センター ☎5319-8703

午前8時30分～午後6時30分(土曜日は午後4時30分まで)
 ◇休館…日曜日、祝日、年末年始



1 誰もが安全・安心に暮らせるまち

2 子育てしやすいまち

3 笑顔で元気な子どもが育つまち

4 アート・カルチャーが日常にあふれるまち

5 シニアライフが輝くまち

6 商店街を元気に起業・創業を応援するまち

7 地球にも人にもやさしい持続可能なまち

8 人が主役のウォーカーフルなまち

9