

つながりが元気の秘訣！

特集

笑顔が広がるとしまのまち

高齢者の皆さんがいつまでも元気に生活し続けられるよう、
地域の人とつながれる場の創出や、日々の困りごとに寄り添う多様なサービスの展開に取り組んでいます。

01 区民同士のつながりが生まれる場

としまのまちには、高齢者の皆さんが気軽に交流できる場が数多くあります。
食事や運動、学びを通して人とふれあい、心と体の健康づくりに一緒に取り組んでいきましょう。



まちの人と集い、おいしい食事を楽しめる

高齢者のための誰でも食堂



地域の高齢者が集まって食事をし、交流を深められる場です。区では、高齢者の孤食や低栄養状態の防止を目的に、令和5年度より本事業を開始。地域住民、企業、行政などが協力しながら運営しています。

☎ 電話で各食堂実施団体へ申込み。各食堂の詳細は2次元コード参照。
📍 生活支援体制整備グループ ☎ 03-4566-2435

PICK UP

キッチン上池2丁目

上池袋2丁目でお弁当屋を営む田鍋さんが運営する誰でも食堂。マテックス株式会社が運営するオープンスペース「HIRAKU 01 IKEBUKURO SOCIAL DESIGN LIBRARY」を借り、毎月第2水曜日に開催。1食300円の手作り弁当を会場で食べられます。区民と企業の協力で生まれた、高齢者のための憩いの場です。

キッチン上池2丁目 代表 田鍋さん

普段は上池袋2丁目でお持ち帰り専門の小さなお弁当屋を営んでいます。お店を続けるうちにお客さま同士の会話が増え、「みんなでおしゃべりをしながら食事ができる場所を、地元の池袋につくりたい」と思うようになりました。そんな中、区の補助金制度を知り、地元企業の協力のもと誰でも食堂を始めました。食堂を運営する中で、人との交流は心の元気につながることを実感。「誰でも気軽に来て、新鮮な食材を使った季節を感じるご飯を楽しんでほしい」という想いが徐々に伝わり、今では多くの方が足を運んでくれるにぎやかな食堂になりました。75歳になる母も旧友と共に食堂のボランティアとして活躍しています。参加する皆さんの笑顔を見るとうれしく思い、やりがいを感じます。この食堂から、としまの暮らしをより明るくしていきたいです。



毎月参加している区民の方の声

区民ひろばでこの食堂を知り、はじめは1人で参加しました。季節の食材を使ったメニューが本当においしくて、翌月からは町会の仲間を誘うようになりました。普段は1人で食事をすることが多いので、友人と会話を楽しみながら食事ができる場を提供してもらえるのはとてもありがたいです。今後もこのように元気をもらえて、気軽に参加できる場が増えてほしいです。また、「交流したい」と思う方にはぜひ参加してほしいですね。皆さんにしっかりと情報が届き、誰でも食堂が区内に住む高齢者の日々の活力になっていければうれしいです。



仲間とともに健康をつくる 高齢者クラブ



「元気な高齢者」を目指して、仲間と楽しく軽スポーツやおしゃべりをしたり、地域のお手伝いをしたりする地域団体です。一緒に豊島区を元気な高齢者がたくさん住んでいるまちにしませんか？

📍 高齢者クラブ連合会事務局 ☎ 03-5950-2511 (火・木曜日 午前9時30分～午後4時)
高齢者福祉課管理グループ ☎ 03-4566-2429



PICK UP

大塚百齢会

フラダンスやカラオケ、輪投げ、ボッチャなどで交流を楽しむ、南大塚を拠点に活動する高齢者クラブ。仲間と語り、体を動かすことが心身の健康維持につながっているそうです。今回はフラダンス部の活動取材しました。

フラダンス部代表・講師 佐々木さん

Q.フラダンス部の活動を教えてください。
毎週金曜日に昔懐かしい歌謡曲や唱歌など、耳なじみのある曲に合わせてフラダンスを踊っています。ハワイの曲は覚えるのが難しく、辞めてしまう方も多いのですが、日本語で歌える曲だと、皆さん口ずさみながら笑顔で続けてくださいます。



Q.高齢者クラブの魅力を教えてください。

どの活動に参加しても、仲間ができ、人とのつながりが生まれることが最大の魅力です。一人暮らしの方が多く、独りでの食事は寂しいため、活動後にはみんなでよく食事に行きます。また、休みの人がいると「どうしたの？」と声を掛け合うなど、見守りの機能も果たしています。みんなに会いたいという気持ちで、活動を続けることができています。

Q.活動をする中でご自身に変化はありましたか？

足腰がより丈夫になったと実感しています。また、踊った日はよく眠れるのもうれしい変化ですね。フラダンスの活動では、大塚商人祭りやひろばまつりで発表会を行うこともあります。きれいな衣装で、クラブの仲間と踊ることを皆さんとても楽しみにしており、それが何よりの励みになっています。



高齢者クラブに入会したい方へ

区では、約70のクラブが元気に活動しています。各区民ひろばで、お住まいの地域の高齢者クラブ紹介冊子をご覧ください、興味のあるクラブへ問い合わせてください。

区民ひろばで開催！ スマホ教室



デジタルデバインド※の解消を目的に、株式会社ソフマップと連携して、スマホ教室を実施しています。スマホの基本的な操作の説明をはじめ、教室の最後には個別相談も受け付けています。

※デジタルデバインド…情報通信技術 (IT) の恩恵を受けることができる人々と、そうではない人々の間に生じる格差。



参加方法

開催日程および申込み開始日が決まり次第、各区民ひろばや区ホームページでお知らせします。

📍 開催場所の各区民ひろば

📍 地域区民ひろば課事業グループ ☎ 03-3981-1507

楽しく続けて筋力アップ としまる体操



豊島区オリジナルの介護予防体操です。

参加者の声

今では日課になっています。皆で集まって話をしたり、笑ったりすることが健康につながっていると実感しています。



参加方法

月～土曜日(☎は火・金曜日のみ)
※いずれも祝日を除く

- ① 東池袋フレイル対策センター ④ 午前9時30分から ⑥ 午後3時から
- ② 高田介護予防センター ④ 午前10時から ⑥ 午後3時から
- ③ 介護予防センター長崎活動室 ④ 午前10時から ⑥ 午後3時から
- 📍 ①③は当日直接会場へ。②は電話で当センター ☎ 03-3590-8116へ。

📍 介護予防・認知症対策グループ ☎ 03-4566-2434