

平成30年度第1回 東京都北区おたがいさま地域創生会議 次第

平成30年7月13日 午後3時～
北区役所第1庁舎4階第2委員会室

1 開 会

2 委員委嘱

3 会長選出

4 議 題

(1) 生活支援コーディネーター活動状況

(2) 平成30年度の取り組みについて

(3) その他

5 閉 会

資料1	委員名簿
資料2	東京都北区おたがいさま地域創生会議設置要綱
資料3	北区における地域ケア会議と協議体
資料4	生活支援コーディネーター活動状況
資料5	おたがいさま創生会議ワーキンググループについて
資料6	(案) 北区シニアおたすけ地域ガイド～居場所編～
参考資料	「こんにちは高齢者あんしんセンターです」パンフレット

東京都北区おたがいさま地域創生会議委員

氏 名	備 考
藤原 佳典	学識経験者（東京都健康長寿医療センター研究所 部長）
碓井 亘	東京都北区医師会代表
大場 庸助	東京都滝野川歯科医師会代表
小川 孝	町会・自治会代表
足立 賢一郎	民生委員・児童委員代表
太田 淑江	地域活動（ボランティア）団体代表
尾花 秀雄	商店街連合会代表
大場 栄作	介護サービス事業者代表
卜部 吉文	介護予防事業者代表
中島 記久子	地域包括支援センター（生活支援コーディネーター）代表
飯野 加代子	社会福祉協議会（地区担当者・生活支援コーディネーター）
高木 博通	シルバー人材センター事務局長
小野村 弘幸	健康福祉部長
前田 秀雄	健康福祉部参事（地域保健担当）
横尾 政弘	まちづくり部長

【事務局】

高齢福祉課長	岩田 直子	健康福祉課長	田中 英行
長寿支援課長	酒井 史子	介護保険課長	浅香 伸子
地域医療連携推進担当課長	内山 義明	地域振興部副参事 （地域のきずなづくり担当）	小野 祐子

東京都北区おたがいさま地域創生会議設置要綱

28北福高第2771号
平成29年3月13日区長決裁

(設置)

第1条 高齢者、介護者及びその家族等が住み慣れた地域で安心して、自分らしい生活が続けることができるよう、地域包括ケアシステムを構築するため、介護保険法（平成9年法律第123号。以下「法」という。）第115条の48第1項に規定する会議（地域ケア推進会議）及び法第115条の45第2項第5号に規定する事業を推進するための会議（協議体）として、東京都北区おたがいさま地域創生会議（以下「創生会議」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 創生会議の所掌事務は、次のとおりとする。

- (1) 地域の情報共有及び連携強化の構築に関すること。
- (2) 地域課題の発見及び解決に関すること。
- (3) 地域の社会資源の集約及び活用に関すること。
- (4) 生活支援体制整備のためのサービス資源の開発、人材育成及び人材確保に関すること。
- (5) 前各号に掲げるもののほか、区長が必要と認めること。

2 創生会議で協議された事項は、必要に応じ区長に提言することができる。

(委員の構成)

第3条 創生会議は、区長が委嘱又は任命する委員をもって組織し、委員の構成は、別表のとおりとする。

(任期)

第4条 委員の任期は、前条の委嘱若しくは任命の日から3年を経過する日まで又は東京都北区介護保険条例（平成12年3月東京都北区条例第12号）第14条に規定する運営協議会の委員としての任期が満了する日のいずれか早い日までとする。ただし、任期中に別表の委員の職を離れたときは、委員の職を失うものとする。

2 委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

3 委員の再任は、妨げないものとする。

(会長及び副会長)

第5条 創生会議に会長及び副会長をそれぞれ1人置く。

2 会長は委員の互選によってこれを定め、副会長は委員のうち会長が指名する。

3 会長は、創生会議を代表し、会務を総理する。

4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(招集)

第6条 創生会議は、会長が招集し、会長は、会議の議長となる。

2 創生会議は、必要があると認めるときは、関係者の出席を求め、意見を聴くことができる。

(庶務)

第7条 創生会議の庶務は、健康福祉部高齢福祉課が処理する。

(委任)

第8条 この要綱に定めるもののほか必要な事項は、会長が別に定める。

付 則

この要綱は、平成29年3月13日から施行する。

付 則 (平成29年3月13日区長決裁28北福高第2771号)

別 表（第3条関係）

医師代表

歯科医師代表

学識経験者

町会・自治会代表

民生・児童委員代表

地域活動（ボランティア）団体代表

商店街連合会代表

介護サービス事業者代表

介護予防事業者代表

社会福祉協議会（地区担当者・生活支援コーディネーター）

地域包括支援センター（生活支援コーディネーター）代表

シルバー人材センター事務局長

健康福祉部長

健康福祉部参事（地域保健担当）

まちづくり部長

北区における地域ケア会議と協議体

北区全域

<政策形成>

- ・高齢者保健福祉計画への位置づけ
- ・介護保険運営協議会
- ・地域包括支援センター運営協議会

おたがいさま地域創生会議

学識経験者、医師、歯科医師、町会・自治会、民生・児童委員、ボランティア、商店街連合会、介護サービス事業者、介護予防事業者、社会福祉協議会、高齢者あんしんセンター、シルバー人材センター 各委員で構成

ワーキンググループの設置

各圏域の地域課題の共有化および各分野の意見や知恵からサポート・サービスの創出へとつなげる

王子・赤羽・滝野川 3圏域

各圏域の地域課題
社会資源の把握
情報共有

地域ケア連絡会

各圏域高齢者あんしんセンター・社会福祉協議会の生活支援コーディネーターが運営

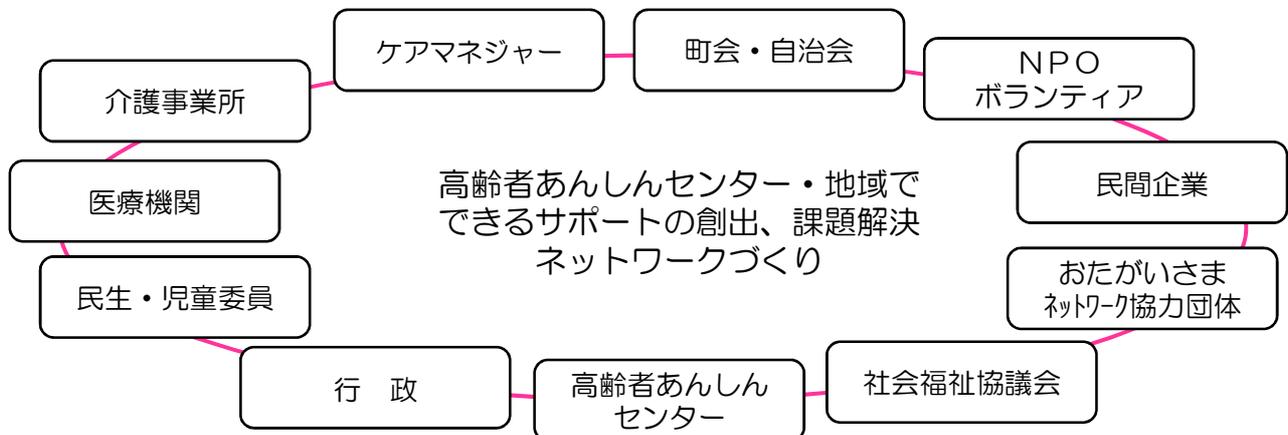
小地域から集約した地域課題や活動について情報共有、課題解決のための検討、サポートの創出

高齢者あんしんセンター単位

地域課題の
発見・共有

地域ケア個別会議 (個別事例の検討) 地域包括ケア連絡会 (地域課題の検討)

各高齢者あんしんセンターの主任介護支援専門員や生活支援コーディネーター等を中心に開催



1. 生活支援コーディネーター活動状況（平成29年度）

第1層（区全域）（1カ所）と各高齢者あんしんセンター（17カ所）に配置している。

（1）第1層生活支援コーディネーター

高齢者の生活支援・介護予防の基盤整備を推進していくことを目的とし、地域において、生活支援・介護予防サービスの提供体制の構築に向けたコーディネートを行う役割をもつものとして、平成29年度より北区社会福祉協議会に第1層（区全域）生活支援コーディネーター業務を委託している。

（2）高齢者あんしんセンター 見守り／生活支援コーディネーター

①配置の経緯

平成24年度から、見守りが必要な高齢者の把握と支援へつなぐ役割を担う「見守りコーディネーター」を介護保険法に決められている専門職に加え、北区独自に各高齢者あんしんセンターに配置した。

介護保険法の改正により、生活支援体制整備事業を区市町村が実施することを踏まえ、平成28年度から見守りコーディネーターが生活支援コーディネーターを兼務する「見守り／生活支援コーディネーター」として配置している。各高齢者あんしんセンター圏域の生活支援サービス提供団体、地域活動実施団体・者等との連携協働を促進する役割をもつものである。

②平成29年度活動状況

（ア）活動内容

内容（関わり・働きかけ）						計 （延数）
関係形成	連絡調整	会議・ 事業参加	運営支援	研修・ セミナー	その他	
1,594	907	925	619	122	331	4,498
35.4%	20.2%	20.6%	13.8%	2.7%	7.4%	100.0%

(イ) 連携先

民生 委員	町会・ 自治会	住民団体 (ボランティア、NPO等)	福祉施設 ・事業所	行政 機関	商店・ 企業	社協	医療	その他	計 (延数)
448	1,232	1,332	411	574	295	306	77	154	4,829
9.3%	25.5%	27.6%	8.5%	11.9%	6.1%	6.3%	1.6%	3.2%	100.0%

(ウ) 社会資源リストの作成

地域住民、ボランティア団体などが行っている活動のリスト化を継続して行っている。

(エ) 地域課題の把握および検討を行う会議への参加

- ・地域ケア個別会議 33回
- ・地域包括ケア連絡会 27回
- ・認知症支援コーディネーター・地域支援推進員との合同検討会 2回

(オ) 各会議、連絡会等からの課題・取り組み（抜粋）

課題	取り組み
担い手不足 <ul style="list-style-type: none"> ・町会、シニアクラブなどの地域活動の後継者がいない ・閉じこもりがちの人や認知症の人をサロンやカフェへの参加を声かけ、同行してくれる人、その場に一緒にいてくれる人がいるとよい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・民生委員や町会・自治会との連携を増やす。 ・認知症サポーター養成講座の内容を含む通信を作成し、町会自治会の掲示板、回覧板で配布したり、地域振興室、ふれあい館、薬局などに通信を置いてもらう。(養成講座の開催依頼の連絡あり) ・介護予防拠点施設（ぷらっとほーむ）の機能を活かし地域活動をしたい人の支援に取り組む。 ・様々なボランティア活動の見える化。
場所の不足（居場所・活動場所） <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者が行ける施設や場所が少ない。 ・区境の地域は隣接区の施設等の方が近いが活用できないことも多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自治会や住民と一緒に居場所づくりについて勉強会を開催。 ・対象を高齢者に限らず、世代や障害を問わないものや趣味活動に特化したものなど様々な種類の活動の見える化、創出。

<p>交流・つながり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子育て世代、若い世代が多い地域もあるが、高齢者との交流やつながりが薄い傾向がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・近隣に身近な協力者をつくっておく働きかけ。 ・多世代に認知症の理解を深める。（小学校での認知症サポーター要請講座を開催） ・地域ケア会議を町会単位で開催。 ・住民の高齢化が進んでいるマンションの管理組合へ認知症サポーター要請講座等開催の声かけ
<p>買い物・生活支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・店舗が少なく買い物難民となる地域がある。 ・ちょっとした支援の仕組みが少ない。 ・内服、通院の声かけ、定期通院にこない時に連絡をもらえる仕組み。 	<ul style="list-style-type: none"> ・商店が少ない地域に対し、食料や日用品等の移動販売の提供。 ・移動販売車の内容の充実。 ・関係機関との顔の見える連携。 ・商店へおたがいさまネットワーク協力団体、認知症サポート店の周知声かけを継続する。
<p>交通・移動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地形的な高低差が大きいため、地域内や他地域への移動が困難。 ・移動の足が少なくタクシーで通院している人が多い地域がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・坂が多いなどの移動困難地域に対し、コミュニティバスや福祉施設の車両等の活用による移動支援ができないか。 ・乗り合いタクシーができないか。

<活動の傾向>

活動内容「会議・事業参加」「運営支援」、連携先「住民団体(ボランティア、NPO等)」が増加。地域の活動情報の収集や、地域ケア個別会議（主任ケアマネジャーが主担当）、認知症初期集中支援事業（看護職（認知症支援コーディネーター）が主担当）などにも参画し、個別ケースや地域からの課題把握と住民主体の活動やサポートの創出に取り組んでいるため、と考えられる。

2. 平成30年度の取り組みについて

(1) 第1層生活支援コーディネーター

引き続き北区社会福祉協議会に業務を委託している。平成30年度から、専任（1名）で業務を行う。区、高齢者あんしんセンターの見守り／生活支援コーディネーターと密接に連携しながら業務を実施する。

また今年度は、ワーキンググループの運営を行う予定である。

(2) 高齢者あんしんセンター 見守り／生活支援コーディネーター

- 社会資源リストから「北区シニアお助け地域ガイド～居場所編～」を作成
(区民、関係機関の方々に配布予定)

- 3圏域地域包括ケア連絡会でネットワーク構築、サポート創出の検討

圏域	日時	テーマ
王子	9/4(火) 14～16時	多世代コミュニティの構築を目指して Part2～作ろう地域の目～
赤羽	9/25(火) 14～16時	地域のつながりを広げよう～たかがベンチ、されどベンチ～
滝野川	10/11(木) 10～11時30分	地域から孤立する人達～集合住宅における見守り～

- 各高齢者あんしんセンターでの地域包括ケア連絡会、地域ケア個別会議、認知症初期集中支援事業との協働を引き続き行っていく。



おたがいさま創生会議 ワーキンググループについて

第1層生活支援コーディネーター（北区社会福祉協議会）

ワーキンググループとは

- ▶ モデル地域を選定し、地域の課題共有、既存の地域資源の整理・確認を行い、必要な生活支援サービス創出を目指す
- ▶ 地域の住民・団体だけでなく、広域でも活動や事業を行う多様な機関・団体で構成された会議体（協議体）を立上げ進めていく
- ▶ 本プロジェクトを北区全域の生活支援サービス創出の事例として、今後の検討や取り組みに活かしていく

赤羽北3丁目地域状況について



【人口割合】

年少 730人 (13%)
 生産年齢 3369人 (60%)
 高齢者 1524人 (27%)
 内、75歳以上は805人
 北区全域と比較すると年少人口と高齢者人口
 が2~3%高く、生産年齢人口が約5%低い

【地域状況】

- ・最寄り駅から見て高台にある
- ・地域内に買い物できる場所が少ない
- ・駅までの交通はバスが頼り
→特に虚弱高齢者にとって課題となっている

- 飲食店
(蕎麦屋、中華屋、喫茶店)
- 買い物ができる店舗
(コンビニ、ミニスーパー、弁当屋)

赤羽北3丁目の「地域資源」について

特別養護老ホーム
 赤羽北さくら荘
 定員144人

シルバーピア赤羽北
 高齢者専用共同住宅
 単身75戸

東京メガシティ
 総戸数863戸
 大型マンション



諏訪神社の氏子
 お祭り等を通して、
 独自のつながりがある

シニアクラブ
 2クラブが町会の垣根
 を越えて活発に活動

都立桐ヶ丘高等学校
 ボランティア・福祉を
 学習するコースもあり

地域ささえあい活動団体
 食事会、茶話会、お楽し
 み企画等を定期的で開催

活躍していただだけそうな人材がいて、活用できそうな場所がある

地域選定について

- ▶ 地域の状況から「買い物難民」「移動難民」が課題となっている
- ▶ 複数のコミュニティ（強いつながり）が存在し、複雑に絡み合っているという良さと難しさとの両方がある（旧住民・新住民、高齢世代・子育て世代、戸建て・集合住宅、神社を通じたつながりの有無等）
- ▶ 施設（特別養護老人ホーム、シルバーピア）や高校、ボランティア団体などのプラスの資源がある
- ▶ 2か所のあんしんセンターが管轄する地域であり、情報共有しながらより効果的な取組みが期待できる

赤羽北3丁目ワーキンググループ概要

- ▶ 名称 赤北3さんプロジェクト（仮称）
- ▶ 地域 赤羽北3丁目付近
- ▶ 実施主体 北区社会福祉協議会（1層コーディネーター）
赤羽北高齢者あんしんセンター（2層コーディネーター）
桐ヶ丘やまぶき荘高齢者あんしんセンター（ " " ）
- ▶ メンバー 町会自治会、民生委員、ささえあい団体、デイサービスセンター、特別養護老人（予定）ホーム、障害者支援施設、教育機関、CSW、おたがいさま創生会議委員
※ただし、ワーキンググループでの検討を通してメンバーは変更していくものとする。
- ▶ 内容 課題共有等のためのワークショップ、打合せ、学習会など
平成30年10月～スタート予定

赤羽北3丁目ワーキンググループの効果

- ▶ 地域の課題について一緒に考えることで、住民と施設・関係団体との関係が深まる
- ▶ 地域内の生活支援サービスが向上し、さらに暮らしやすい地域となる可能性がある
- ▶ 3丁目で実施した地域の課題共有、既存の地域資源の整理・確認の取組みを赤羽北や桐ヶ丘および北区全域にも参考にすることができる
- ▶ 2層（高齢者あんしんセンター圏域）協議体の活動事例として、他地域での取組みにも参考にすることができる

第一版

北区シニアお助け地域ガイド
～居場所編～



この冊子は

「**仲間**が欲しい」「**趣味**を持ちたい」「**健康**を維持したい」など、**北区**にお住いの高齢者が元気でいきいきと生活するための活動をご紹介します。興味のある活動がございましたら、お気軽にお問合せください。

※この情報はH30年5月現在のものです。都合により活動内容の変更・中止をする場合もございます。

※本冊子でご紹介している活動以外にも、シニアクラブや高齢者食事会、認知症カフェ、ふれあい交流サロン、介護予防自主クルーズなど様々な取り組みをしています。詳しくはお近くの高齢者あんしんセンターへお問い合わせください（裏面参照）

<もくじ>

- 1、お茶のみサークル…2ページから
- 2、趣味活動サークル…4ページから
- 3、運動系サークル…8ページから
- 4、お食事サービス…10ページから



平成30年〇月発行

1、お茶のみサークル

<王子地区>

No.	グループ名	内容	場所	日時		料金		利用条件	
				回数	曜日	有/無料	金額	有/無	条件
1	UR王子5丁目団地自治会	カフェ	自治会事務所内	週5回 (祝日除く)	月曜日～金曜日 13:00～15:30	有料	コーヒー・紅茶・抹茶各100円	無し	
2	ほっとカフェ ひまわり	お茶会	豊島5丁目団地1号棟 わくわくステーション	月1回	第2水曜日 13:30～15:30	有料	100円	無し	
3	傾聴グループ さんさん	高齢者への傾聴ボランティア活動 お弁当会食		月2回	第1・3水曜日	有料	500円	無し	
4	サロンともだち	おしゃべりカフェ	神谷・東十条健康プラザ	月2回	第1・3火曜日 14:00～	有料	コーヒー代100円	有り	東十条5丁目、6丁目町会 神谷2丁目中町会、南町会会員
5	だんだん東十条	カフェなど	東十条・神谷高齢者あんしんセンター会議室	月4回程度	第1・3月曜日 第2・4水曜日 13:00～16:00	有料	コーヒー、紅茶代100円 抹茶200円	無し	
6	ラララかみや	カフェ	障害者グループホーム ららら	月1回	毎月第2火曜日 13:00～15:00	無料		有り	神谷3丁目在住高齢者
7	サロン サンサン	カフェなど	マンション集会所	月1回程度	不定期	無料		有り	東十条サンハイツ住民のみ
8	神谷掘公園ハイツサロン	ふれあいカフェサロン	神谷掘公園ハイツ集会所	月1回	第3日曜日 13:00～14:00	有料		有り	神谷掘公園ハイツ自治会会員のみ
9	百歳万歳	無料休憩所 誰でもトイレ提供	十条富士見銀座商店街	毎日	不定休 10:30～17:00	無料		無し	
10	中十条3・4丁目町会	餅つき大会 サロンなど	中十条3・4丁目町会					有り	町会範囲内
11	中十条3・4丁目町会 八日会	サロン、健康マージャンなど		月1回 (サロン)	毎月8日あたり 13:00～15:00	有料	実費	有り	中十条3・4丁目町会会員
12	上十条自治会	清掃活動(月1) 見守り隊、不定期でのお楽しみ会など	上十条自治会集会所	見守り隊会合は不定期				有り	自治会範囲内
13	カフェサロン「三丁目」	コミュニティカフェ	堀船三丁目会館	月2回	第1・3水曜日 10:00～14:00 (なくなり次第終了)	有料	コーヒー、トースト、ゆで卵付で100円	無し	
14	すこやか友情会	コミュニティカフェ	公社堀船住宅集会所	月1回	第4または第5日曜日 10:00～14:00	有料	コーヒー、トースト、ゆで卵付で100円	有り	公社堀船住宅自治会会員

<赤羽地区>

グループ名	内容	場所	日時	料金		利用条件	
1	桐ヶ丘夢み ら27	茶話会	桐ヶ丘27号 棟1F集会所	月1回	奇数月第2日曜日 13:00~15:00	有料 200円	基本的には27号棟の 方。集会所のスペース の問題からすぐにお受 けできないことあり
2	赤羽台ふれ あいサロン	茶話会	赤羽台団地第 一集会所	月1回	第1・3火曜日 午後(茶話会)	有料 茶話会:コー ヒー100円 (お替り50 円) 映画会:無料	無し
3	桐ヶ丘サロ ンあかしや	フリースペース	桐ヶ丘1-9 -3-7 (桐ヶ丘中央 商店街)	週5日	月~金 10:00~16:00 土日祝・年末28日~年始 4日は休み	無料 一部有料のイ ベントもあ り。食事の持 ち込み可	無し
4	赤羽北二丁 目十二自治 会	憩の広場(茶話会)	赤羽北二丁目 十二自治会集 会所	週1回	木曜日 10:00~12:00	無料	有り 赤羽北二丁目 十二自治会の住民
5	コミュニ ティーカ フェ	茶話会	赤羽北三丁目 集会所	月1回	第2日曜日	有料 コーヒー 100円	無し
6	歌ってワイ わーい茶話 会	茶話会	浮間ふれあい 館、浮間虹の 橋センター	毎月第1水曜日 食事は年3回	13:00~	有料 300円 ※食事会費 500円	無し
7	ほっとカ フェ	サロン(地域のた まり場)	ほっとカフェ (七為商店街 内)	火曜日~ 土曜日	10:00~16:00	無料 緑茶・麦茶以 外は100円	無し
8	志茂五水門 自治会 見 守りの会	茶話会・訪問によ る見守り声掛け	志茂五水門自 治会館	年3回	不定期	無料	有り 志茂五水門自治会会員

<滝野川地区>

グループ名	内容	場所	日時	料金		利用条件	
1	憩いサロン	お茶のみ おしゃ べりサロン					
2	滝西カフェ	サロン (茶話会、マジッ クショー、ポーリ ング、脳トレな ど)	滝野川ふれあ い館	月1回	第1水曜日 13:00~14:00	無料	有り 滝野川西部自治会連合 会住民
3	谷端なかよ し倶楽部	サロン	谷端親交會 自治会館	月1回	第4水曜日 13:00~14:00	有料 100円	無し
4	上町親和会	サロン	上町会館	月1回	第3木曜日 13:30~15:00	無料	有り 上町親和会住民
5	小原ひだま りの会	サロン	小原自治会館	月1回	不定期	無料	有り 滝野川小原自治会 住民
6	滝野川新西 自治会	サロン	滝野川西ふれ あい館	月1回	第4日曜日 13:30~15:30	有料 100円	無し
7	宮元自治会 法人	サロン	宮元自治会館	不定期	不定期	無料	有り 宮元自治会住民
8	谷津自治会	サロン	谷津自治会館	不定期	不定期	無料	有り 谷津自治会住民

2. 趣味活動系サークル

<王子地区>

	グループ名	内容	場所	日時		料金		利用条件	
1	王子本町自治会	映画サロン	王子本町自治会館	月1回	第3木曜日 10:00~12:00	無料		無し	
2	UR王子5丁目団地自治会	俳句会	Eラウンジ	月1回	第2火曜日 13:30~15:00	無料		有り	UR住宅居住者
3		映画会			第4火曜日 13:00~15:00			無し	
4		手話教室			不定期、土曜日			有り	UR住宅居住者
5	王子1丁目町会	お茶会、麻雀、手工芸、カラオケ・パソコン等サロン	王子1丁目町会館	月1回	第4土曜日 10:00~17:00	無料		有り	王子1丁目居住者
6		麻雀教室		不定期	不定期				
7	王子2丁目町会	お茶会	王子2丁目町会館	月1回	第4木曜日 10:00~14:00			有り	王子2丁目町会会員
8	王子3丁目町会	トランプ・お茶会・健康チェック・映画会・麻雀等サロン	王子3丁目会館	月2回	第2・4土曜日 10:00~16:00	無料		無し	王子3丁目居住者
9	王子5丁目町会	囲碁将棋	王子5丁目町会館	月2回	第2・4土曜日 18:00~21:00	無料		有り	王子5丁目居住者
10	めんどりサロン	お茶のみ・食事・絵手紙・手芸	めんどりサロン	随時 (月の予定表に基づく)					
11	育脳寺小屋	脳トレ	王子5丁目集会所	月1回	第1金曜日 午後	無料			
12	アミークス	手芸		月2回	第1・3水曜日 10:00~15:00	無料		無し	
13	あすか	傾聴	北とびあボラントリアルーム	月1回	第1水曜日 13:30~16:30	無料		有り	6w講習受講者
15	いなほの会	手芸	王子5丁目集会所	月1回	第1月曜日 午後	無料			
16	こだま	手芸	北とびあボラントリアルーム	週1回	金曜日 13:00~16:00	無料		無し	
17	NPO法人銀の鈴交流ネット	コーラス・大道芸・ピアノ	依頼のある所	月1回	第3金曜日 18:00~20:00			無し	
18	こころとからだの元気Lab	アロマセラピー	スペースゆう	随時				無し	
19	ハーモニー豊五	歌声ハーモニー、お茶、お菓子ハーモニカ演奏	豊島5丁目団地2号棟わくわくステーション	月1回	第4水曜日 14:00~16:00	有料	100円	無し	
20	脳トレ健康集会	血圧測定、体脂肪チェック、音読、ストレッチ体操、脳トレクイズ	豊島5丁目団地3号棟わくわくステーション	月1回	第3金曜日 14:00~16:00	無料		無し	
21	豊島5丁目団地自治会	学習会、DVD鑑賞、お楽しみ会、食事会	豊島5丁目団地集会所	月1回		有料	イベントによる	無し	
22	豊島うたごえひろば	アコーディオン伴奏で季節の歌、希望の歌を歌う	豊島ふれあい館2階	月1回	第3土曜日 14:00~16:00	有料	300円 初回歌集購入	無し	

23	豊島健康麻雀班会	麻雀をツールに親睦と助け合い	豊島健康麻雀班会センター	週1回	第1水曜日 13:00~15:00 初級の方 第1・3水曜日 第4金曜日 13:00~17:00	有料	初級の方 1,000円 会費500円/ 月・1回利用 につき100円	無し	
24	傾聴グループさんさん	高齢者への傾聴ボランティア活動	豊島高齢者あんしんセンター	月2回	第1・3火曜日	無料		無し	
25	NPOささえあい陽だまりの会	カフェ（コーヒー・菓子・パン）	ささえあい陽だまり	週1回	木曜日 13:00~16:00	有料	パン・コーヒー100円 お菓子100円	無し	
26		写経クラブ		月2回	第2・4金曜日 10:00~12:00	無料			東十条5丁目、6丁目 町会 神谷2丁目中町会、南町会会員
27	神谷・東十条健康プラザ	カラオケクラブ	神谷・東十条健康プラザ	月4回	木曜日 第1・3土曜日 13:00~	有料	カラオケ代 200円	有り	
28		麻雀、将棋・囲碁		月2回	第2・4土曜日 13:00~16:00	無料			
29		習字		月1回	第3日曜日 14:00~16:00				神谷堀公園ハイツ自治 会員のみのみ
30	神谷堀公園ハイツサロン	脳トレ同好会	神谷堀公園ハイツ集会所	月4~5回	火曜日 13:00~17:00	無料		有り	
31		親睦カラオケ		月4~5回	金曜日 14:00~17:00				
32	(地域法人) 上十条一丁目西町会	不定期イベント(歳末夜警、日帰りバス旅行など) / クリーンタウン作戦(十条台小) / サロン	上十条一丁目西町会会館						
33	上十条五丁目町会パステル画クラブ	パステル画	上十条五丁目会館	月1回	第2水曜日 13:30~15:30	有料	100円/月	有り	上十条五丁目町会会員
34	あずみの会	町づくりボランティア活動[花の植え替え・道路清掃、車いす体験、ニュース発行 など]	上十条一丁目西町会横の広場	月1回	3、6、9、12月→花の植え替え それ以外の月→道路清掃	有料	入会金1,000円 年会費1,000円 ※イベント時、実費	無し	
35	岸町一丁目町会睦会	人材育成（お神輿の準備の仕方や災害時の炊き出し訓練などを学ぶ）	岸町一丁目町会会館2階	月1回	第1土曜日 夜	有料	大人1,000円	有り	睦会にずっと関わって いきたいと思っている 方
36	岸町一丁目町会	清掃、防犯パトロール、花の植え替え、遠足、人材育成 など	岸町一丁目町会会館					有り	岸町一丁目町会会員

37	岸町二丁目町会	不定期イベント(3月:交通安全 6月:日帰りバス旅行 10月:敬老会 11月:作品展 など)	岸町二丁目会館						
----	---------	--	---------	--	--	--	--	--	--

<赤羽地区>

	グループ名	内容	場所	日時		料金		利用条件	
1	赤羽台ふれあいサロン	映画会	赤羽台団地第一集会所	月2回	第2火曜日 午後	無料		無し	
2	桐ヶ丘3号棟コスモスの会	手芸	桐ヶ丘3号棟1F集会所	月2回	第2・4木曜日 午前・午後	有料	100円	無し	3号棟の方以外も可
3		パステル画							
4		カーレット							
5	ミニデイホームさくら	手芸	さがら事務所(手芸)	月1回	第2水曜日 13:00~15:00	有料	手芸は実費程度	無し	スペースに限りあり
6	桐ヶ丘サロンあかしや	趣味講座の定期講座	桐ヶ丘1-9-3-7(桐ヶ丘中央商店街)	週5日	月曜日~金曜日 10:00~16:00 土日祝・年末28日~年始4日は休み	無料	基本的に無料だが、一部有料のイベントあり。食事の持ち込み可。	無し	
7	桐ヶ丘健康づくりの会	脳トレ、麻雀、手芸	西地区第二集会所	週1回	水曜日 午後	有料	100円	無し	スペースに限りあり
8	赤羽八幡自治会	編み物サロン	八幡自治会集会所(編み物サロン)	月1回	第3月曜日 午後	有料		無し	自治会の方以外も可
9	袋自治会	・地域見守り・支えあい活動 ・年一回程度のイベント(敬老会、防災訓練、茶話会等)	袋自治会会館						
10	鶴よ鶴よ	介護予防体操、脳トレ、ゲーム、笑ヨガなど	鶴ヶ丘会館	月1回	第3木曜日 13:30~15:30	有料	200円	無し	
11	囲碁を楽しむ会	囲碁	赤羽北無民センター 第一和室	週2回	火曜日・木曜日	有料	400円	無し	
12	ひまわりクラブ	体操とおしゃべりの会	浮間さくら荘 1F	週1回	火曜日 午後				
13	健康麻雀あすなろ	麻雀(賭けない、飲まない、吸わない)	元氣ぶらざ	月2回	第1・3月曜日 9:00~17:00	有料	300円弱/回	有り	経験者
14	志茂二丁目町会	声掛け、落語会、健康講座 シニアクラブと協働での余暇活動	志茂二会館			無料		有り	志茂二丁目町会会員
15	ふれあい会	コーラス(ピアノの生演奏)	志茂ふれあい館	月1回	第1火曜日 13:30~14:30	有料	300円	無し	
16	志茂三丁目町会	カラオケ	シモサン歌広場	不定期	不定期	有料	100円	有り	志茂三丁目町会会員

<滝野川地区>

	グループ名	内容	場所	日時		料金	利用条件	
1	みんなのサロン西大原	茶話会・お楽しみ会	西大原自治会館 (滝野川1-81-8)	月1回 (1月と9月は休み)	第2日曜日 13:30~15:30	有料 200円	無し	
2	さかえ・で・さろん	体操、ゲーム	柴町会館	月2回	第3水曜日 10:30~12:00	無料 コーヒ-無料	無し	
3	二丁目談話室	おしゃべりや麻雀、将棋など自由に過ごす事ができるサロン男性が多い	堀船二丁目町会事務所	月1回	第3木曜日 13:00~17:00	無料	有り 堀船二丁目にお住まいの方	
4	楽々倶楽部	吟遊教室	新町コミュニティアリーナ 第1ホールA	月2回	第1・3水曜日 10:00~11:45	有料	無し	
5		飾り結びしましょう	新町コミュニティアリーナ 第1ホールA	月1回	第1水曜日 12:00~14:45			参加費200円 初回のみ 2,500円2回目 500円
6		編物しましょう	新町コミュニティアリーナ 第1ホールB	月1回	第3水曜日 10:00~15:00			参加費300円、材料費 100円~
7		スイーツをつくりましょう	新町コミュニティアリーナ 第2ホールC	月2回	第1・3水曜日 9:30~11:45			参加費200円、材料費 1,300円
8		着物に親しみましょう	新町コミュニティアリーナ 第2ホールC	月2回	第1・3水曜日 10:00~11:45	200円		
9	東田端みんなのひろば	映画・体操・手工芸・脳トレ等	東田端ふれあい館	月1回	第4月曜日 10:00~16:00	無料	無し	
10	なでしこ会	お誕生日会、さくら体操、カラオケ、指あみ、折り紙、輪投げ、カレンダー作り、新年会	東田端町和会集会所	月1回	第1金曜日 13:00~15:00	無料	無し	
11	上町親和会	健康麻雀	上町会館	月1回	第2木曜日 13:30~15:00	無料 無料	無し	
12	エコー広場	手芸など	滝野川6-2 1-25 滝野川区民センター2階		随時	有料 材料費など	無し	
13	上中里高台自治会サロンおしゃべりの木	交流サロン	上中里高台自治会館	月1回	第4水曜日	有料 食事代400円 (昼食希望者のみ)	無し 地区外の方も可	
14	元気deおわん猫	交流サロン	滝野川会館	月1回	第2火曜日 13:30~16:00	有料 200円 (飲み物+お菓子)	無し	
15	コミークラブ	茶話会・レクリエーション	田端ふれあい館	月1回	第3土曜日 13:30~15:00	有料 300円	有り 高齢者	
13	りゅうのすけくん茶論	谷田橋サロン	谷田橋サロン	毎週 月・水・金曜日	10:00~16:00	無料 珈琲・紅茶のみ100円	無し	

3. 運動系サークル

<王子地区>

	グループ名	内容	場所	日時		料金		利用条件		
1	王子本町自治会	輪投げ、お茶会、体操	王子本町自治会館	月2~3回	第2・3木曜日 10:00~12:00	無料		無し		
2	王子1丁目町会	ベタンク	柳田公園	週1回	金曜日 9:00~11:00	無料		有り	王子1丁目居住者	
3		輪投げ	王子1丁目町会会館	週2回	第2・4火曜日 9:00~11:00					
4		グランドゴルフ	柳田公園	週2回	水曜日 9:00~11:00					
5	王子5丁目町会	グランドゴルフ	豊島馬場遺跡公園	週1回	金曜日 9:00~11:00	無料	実費	有り	王子5丁目居住者	
6		ボウリング	サンスクエアボール	週1回	月曜日 10:00~12:00	有料				
7		カラオケ	王子5丁目町会会館	週4回 (第5は休)	金曜日 14:00~16:00 水曜日 19:00~21:00	有料				800円/月
8		山歩き		不定期						
9		民謡	王子5丁目町会会館	週1回	火曜日 13:00~15:00	有料				3,000円/月
10	ステップアップクラ	ストレッチ、ダンス	上3会館2階	週1回	火曜日 10:00~11:30	有料	2,000円/月	無し		
11	(地域法人) 上十条一丁目西町会 茶論・和み会	グランドゴルフ/不定期イベント	上十条一丁目西町会横の広場 ※「状況」は町会会館	月2回	第1・3火曜日 10:30~	有料	1,500円/年	有り	上十条一丁目町会で会費を払っている65歳以上	
12	ひまわり	卓球	八幡山児童館1階	週1回	火曜日 18:00~20:30	無料	ボールなどの実費 600円/年	無し		

<赤羽地区>

	グループ名	内容	場所	日時		料金		利用条件	
1	桐ヶ丘健康づくりの会	健康体操、茶話会	西地区第二集会所	月2回	第1・3火曜日 午後	有料	100円	無し	利用条件はないが、集会所のスペースの問題があるので要相談
2	赤羽八幡自治会	体操教室	桐ヶ丘体育館(体操教室)	週1回	水曜日 午前	有料		無し	体操や編み物は自治会の方以外でも可
3	すみれクラブ	介護予防体操、脳トレ、茶話会	稲付ふれあい館	週1回	金曜日 10:00~12:00	有料	資料・茶話会費用として必要時に100円程度集金	無し	
4	笑いクラブスマイル赤羽	ヨガの呼吸法を使った笑いのエクササイズ	赤羽文化センター	月曜日	18:30~19:30(毎週) 14:00~16:00(月1回)				
5	いきいき百歳体操	茶話会、体操、脳トレ、ゲームなど	けあらーず西が丘	週1回	水曜日 17:00~17:30	無料		無し	
6	赤羽太極拳	大極拳	赤羽公園	週5日	月曜日~金曜日 6:30~8:30 土曜日 9:00~10:30	有料	500円/月	無し	
7	シニア元気クラブ	体操	赤羽ふれあい館 和室	週1回	月曜日 10:00~11:30	無料		有り	60歳以上の区民の方
8	健寿会		浮間さくら荘1F	週1回	月曜日 14:30~				

9	れっど・しゃっふる	社交ダンス 詩吟 ピラティス ノル ディックウォーキ ング	元気ぶらざ						
10	ダンベル同好会	ダンベル・セラバ ンド・ポール・ス トレッチ	元気ぶらざ	週1回	金曜日 13:30~15:30	有 料	入会金1,000 円 2,500円/月	無 し	ハードな運動について 来られる方
11	アクアフレ ンズ	水中ウォーキング	元気ぶらざ	月3日	第1・3土曜日 11:00~12:00 第2火曜日 15:00~16:00	有 料	通信費300円/ 月 毎回プール代 500円	有 り	プールサイドの歩行が 自立の方

<滝野川地区>

	グループ名	内容	場所	日時	料金	利用条件
1	馬場自治会	体操・輪投げ・茶 話会	馬場ふれあい 館	週1回 土曜日 13:30~15:30	無 料	有り 自治会加入 (月額300円)
2	お元気クラ ブ	介護予防体操	堀船ふれあい 館	週1回 水曜日 10:00~11:30	有 料	無 し 会費500円/月
3	筋力アップ 友の会	ストレッチ・脳ト レ	ボランティア ルームたばた	週1回 水曜日 10:00~11:30	有 料	有 り 年会費4,800 円 高齢者

4. お食事サービス

<王子地区>

	グループ名	内容	場所	日時	料金	利用条件
1	王子2丁目 町会	食事会	王子2丁目町 会会館	月1回 第1木曜日 昼食時	有 料 300円	有 り 王子2丁目居住者
2	たんぼほの 会	食事会	王子5丁目集 会所	月1回 第3金曜日 昼食時	有 料 500円	無 し
3	ほのぼの会	手作り昼食、レク リエーション、 ゲーム	豊島ふれあい 館2階	月1回 水曜日 11:00~14:00	有 料 500円	無 し
4	ボランティ アグループ なの花	食事会・お楽しみ 会(ゲーム・歌等)	豊島ふれあい 館2階	月1回 第1水曜日 11:00~13:30	有 料 500円	無 し
5	つくしの会	手芸作品作り・食 事会	供給公社豊島 町住宅集会所	月1回 第1火曜日 11:00~13:00	有 料 500円	無 し
6	神谷・東十 条健康ブラ ザ	食事会	神谷・東十 条健康プラザ	月1回 第3金曜日 12:00~	有 料 お弁当代 500円 事前予約	有 り 東十条5丁目、6丁目 町会 神谷2丁目中町会、南 町会会員
7	上五のぞみ 会	調理・配食・お楽 しみ食事会 春~ お花見 冬~クリ スマス会	上十条五丁目 会館 もしくは自宅 に配達	年10回 年10回程度(真夏除く)	有 料 1回 400~500円	有 り 上十条五丁目町会会員
8	上十条二丁 目町会お楽 しみ会	スタッフが調理し た昼食を食べて飲 談	十条会館	年4回 10:30~13:30	有 料 200円	有 り 上十条二丁目町会会員

<赤羽地区>

グループ名	内容	場所	日時		料金		利用条件		
			回数	日時	有料	金額	有	無	
1	桐ヶ丘夢み ら27	食事会	桐ヶ丘27号 棟1F集会所	月1回	偶数月 12:00~15:00	有 料	400円	有	基本的には27号棟の 方、集会所のスペース の問題からすぐにお受 けできないことあり
2	ミニデイ ホームさく ら	食事会	桐ヶ丘西地区 第一集会所 (食事会)	月1回	第4水曜日 11:00~13:00	有 料	食事会300円 クリスマス会 700円	無	利用条件など特にな いが、スペースの問題が あるので、申し込み時 要相談
3	レストラン 長屋	食堂、見守り食事 会	桐ヶ丘中央商 店街内店舗	週5日	月曜日~金曜日10:00~ 17:00 月曜日・火曜日ランチ (バイキング食) 水曜日~金曜日11:30~ 12:30 (ふれあい食事会、事前 登録必要)	有 料	ふれあい食事 会は登録制で 400円 バイキング食 は500円	無	ふれあい食事会や配食 は事前申請必要。食堂 利用は誰でも可。
4		配食サービス			配食・コーヒー配達サー ビスあり				
5	なごみ会	食事会・茶話会・お 楽しみ会	赤羽北一丁目 町会 集会所	月1回	第4土曜日 11:00~13:00	有 料	500円	有	赤羽北一丁目町会会員
6	北三友の会	食事会 毎月イベント(輪投 げ・ダーツ等)	赤羽北三丁目 集会所	月1回	第1日曜日	有 料	年会費1,000 円 一回200円	無	
7	広場のカ レー実行員 会	食堂	コミュニティ 広場	月1回	第3金曜日 11:00~13:00	有 料	200円	無	
8	お楽しみ食 事会とまと	手作り食事会	元気ぶらざ	月1回	第3火曜日 11:00~13:00	有 料	400円	無	会場まで来れる人
9	笑和会	コーラス、食事 会、落語会等	元気ぶらざ	月1回	第2火曜日11:00~	有 料	月300円+食 事代400円	無	

<滝野川地区>

グループ名	内容	場所	日時		料金		利用条件		
回数	日時	有料	金額	有	無				
1	そばの花	手作り食事会・レ クリエーション	滝野川東区民 センター	月1回	第2土曜日	有 料	食事代400円		
2	ミニデイブ チトマト	食事会・交流会	ボランティア ルームたばた	月1回	第4火曜日 11:30~14:00	有 料	400円	有	一人暮らし高齢者

平成 30 年 4 月スタート！

介護予防拠点施設 ぶらっとほーむ 滝野川東・桐ヶ丘

介護予防拠点施設ぶらっとほーむは、高齢者の皆様が、住み慣れたまちで元気に自立した生活を送れるように、仲間づくり、健康づくり、いきがづくりを応援する施設です。

いきいきとした生活を送るためのヒントとなる講座や教室、情報交流や相談のできるカフェの開催や、歩いて通える身近な場所に通いの場が増えるように、体操などを行うグループ活動の支援なども行います。

また、介護予防や認知症予防のためのプログラムの提供も行います。

<事業内容>

●地域づくりによる介護予防のための取組み

【対象】

高齢者やボランティアを含む地域の方々

【主な内容】

- ・介護予防教室（ストレッチや筋トレ、認知症予防教室、音楽療法、園芸、料理教室等）
- ・ボランティアや地域の方々とのふれあいサロン等（喫茶、創作活動、情報提供等）
- ・その他（グループ立上げ支援、出前講座、体力測定会 等、相談の受付等）

※詳しい教室の内容は北社協のホームページ（kitashakyo.or.jp/）でも公開しています！

●通所型サービス

体の虚弱な高齢者のための、週 1 回施設に通って受ける運動等のプログラムがあります。滝野川東は木曜日、桐ヶ丘は、水曜日に実施します。

「ぶらっとほーむ」という名称には、駅から連想する人々の交流（集い）やこの場所で学んだことをそれぞれの身近な人へ発信（発進）してほしいという願いが込められています。

気軽に「ぶらっと」立ち寄れる場所として多くの高齢者やその支援者の方々に利用していただきたいです。



【お問合せ先】

介護予防拠点施設 ぶらっとほーむ

滝野川東 北区滝野川 1-46-7 滝野川東区民センター2階 Tel.03-5974-2540

桐ヶ丘 北区桐ヶ丘 1-6-2-101 Tel.03-3908-1277

北区高齢者あんしんセンター担当区域図（平成30年6月）

