

～笑顔がひろがる 地域がつながる～

支えあいの地域活動

近年、少子高齢化や核家族化の進行、さらには住民同士のつながりの希薄などにより、社会的孤立や困窮など、地域には様々な課題が存在しています。そんな中、わたしたちの住むまちでは、地域住民のみなさん自らがそのような課題を受け止め、「他人事」ではなく「我が事」として、みんなで支えあい、助けあおうとする地域活動がたくさん行われています。

それらの活動の中から、ここでは「つどいの場」や「サロン」と呼ばれる活動を中心に掲載しています。みんなでお茶を飲みながら気楽におしゃべりしたり、体操をしたり歌を歌ったり、育児の悩みを相談し合ったり…。それぞれ目的や内容は違いますが、「みんなが安心して暮らせるまちをつくらしていきたい」「自分が育った地域へ恩返しをしたい」「自分自身も元気をもらっている」など、どの活動もあたたかい気持ちがあふれています。

人と人がつどい、つながり、仲間をつくることで、地域の中で孤立することを防いだり、困りごとを解決したり、安心感や楽しみ、生きがいをもつことができます。ときには支え、ときには支えられながら、誰もが安心して暮らせるまちになるように、みんなで支えあいの輪をひろげていきましょう！





29	創年サロン結の会	p90
30	おとこのサロン	p91
31	サロンさんぽ道	p76
32	〇の会 (まるのかい)	p91
33	高南ふれあいサロン	p92
34	仄仄カフェ (ほのぼの)	p92
35	MeMoカフェ (みーも)	p93
36	オレンジカフェまんぞく	p93
37	きずなサロン	p94
38	池袋本町プレーパーク	p94
39	アートカフェ	p95
40	ちゃべる会	p95
41	いけよんサロン	p96

1	こまごめサロン	p77
2	なかよしさくら会	p77
3	クオールカフェ駒込店	p78
4	お庭クラブ	p78
5	さくらカフェ	p79
6	スマートエイジング倶楽部	p79
7	おおつかサロン	p80
8	オレンジカフェしもさんち	p80
9	クオールカフェ大塚2号店	p81
10	北大塚一丁目アパート 火・木サロン	p81
11	アゼリア会	p82
12	中仙道サロン	p82
13	ほほえみサロン	P83
14	口腔・栄養しあわせサロン	P83
15	西すパートナーズ	p84
16	楽楽吹き矢	p84
17	大親町会サロン切手	p85
18	そよかぜカフェかもん	p85
19	西巣鴨二丁目アパート さくら会	p86
20	麦の家やってみる会	p86
21	きらきらカフェ	p87
22	きんぎょサロン	p73
23	豊友会	p87
24	出前カフェあったか	p88
25	こみっとプレイス	p88
26	東池サロン	p89
27	としまコスモスの会 日曜茶話会	p89
28	サロンほがらか	p90

支えあいの地域活動MAP



56	ゆったり茶の間	p103
57	ながおかさんち	p74
58	よっチャばれサロン	p103
59	カレーサロン	p104
60	「せんかわ」ふるさとひろば	p104
61	まちの赤ちゃん保健室	p105
62	らくゆうサロン千川の杜	p105
63	ホッとサロン	p106
64	ささえ手サロン	p106
65	要町サロン	p107
66	みみずくサロン ながさき班	p107
67	元気！ながさきの会	p108
68	とことこカフェ	p108
69	としまコスモスの会 ポトスペース	p109
70	いずみサロン	p109
71	アトリエ会	p110
72	アトリエ村としまる体操会	p110
73	ながさきむら村議会	p111
74	みみずくサロン ふじみだい班	p111
75	茶話会	p112
76	みみずくサロン みみずく班	p112
77	南長崎はらっぱ公園を育てる会	p113
78	そよかぜカフェひまわり	p113
79	みみずくサロン さくら班	p114

42	しいの樹サロン	p96
43	みたけクラブ	p97
44	オレンジカフェ	p97
45	友引の会	p75
46	みんなのえんがわ池袋	p98
47	サークル友遊	p98
48	目白MMカフェ	p99
49	西池サロン	p99
50	としまるクラブ	p100
51	気ままにラルゴ	p100
52	ふれあい・いきいきサロン	p101
53	サロン寿	p101
54	みみずくサロン さくらんぼ班	p102
55	としまコスモスの会 コスモスペース	p102

きんぎょサロン

「利用者」と「支援者」ではなく、みんなが「参加者」として

きんぎょサロンは、区民ひろば上池袋と豊島区民社協コミュニティセンターシャルワーカー（CSW）の共催で、年齢や性別は関係なく地域の方の居場所として社会貢献を目的に活動している。

主に手仕事を行い、エプロンやびざかけなどの制作や使用済み切手の整理のお手伝いもしている。作品は、ひろばで行われるフリーマーケットやふくし健康まつりなどで販売し、収益を子どもたちの活動を支援する団体に寄付している。

きんぎょサロンの前身は「かみいけ手仕事の会」。区民ひろば上池袋がリニューアルのため一ヶ月間閉鎖されることになり、その間の居場所が必要となった。そこで急遽「かみいけ手仕事の会」は生まれた。内容は主に参加者が得意とした針仕事で、作品は区民ひろば上池袋オープニングセレモニーでCSWの紹介チラシとともに配布した。区民ひろばは場所の提供と、日にちを忘れてしまう方には電話する等の支援を行った。CSWは、参加者が区民ひ

ろばまでの道を覚えるまで付き添う、体調不良の方には個別訪問する等アウトリーチで寄り添い支援を行った。

区民ひろばがオープンしてからも参加者から「続けたい」の声があがった。それが今のきんぎょサロンだ。「単に集まるだけでなく社会のために役に立てることができないか」と売上げを寄付するきっかけとなったのも参加者の声からだ。寄付先の団体からの「地域の子どもたちに還元したい」の声を受け、毎年区民ひろばで世代間交流のイベントも催している。きんぎょサロンをきっかけにネットワークが広がってきていると感じている。

CSWは主に環境を整える手伝いをしている。参加者の皆さんの力が発揮できるように、一人ひとりに合わせたメニューを考える。きんぎょサロンには「利用者」と「支援者」はいない。皆「参加者」である。一人ひとりが支

単に集まるだけでなく
社会のために役に立てることができないか



①上池袋ひろばまつりでの販売。区長もお越しくさいました！ ②お正月だよ！上池袋に全員集合！！（世代間交流イベント）の様子 ③お茶の時間も大切にしています ④愛情のこもった素敵な作品たち ⑤サロンの様子

え手になったり受け手になったりしながら活動している。民生委員や地域福祉サポーターも、販売や新しい作品の考案を中心的に担うなど必要不可欠な存在となっている。皆さんの「役に立てたら」という気持ちが積み重なり素敵な作品が生まれていく。
参加して自分自身が手作りを楽しむ

だけではなく、社会貢献という役割があることがやりがいや生きがいにつながっている。今後も地域住民・区民ひろば・CSW協働のもと活動は続いていく。

Data

日時	毎週水曜日14時～16時
場所	区民ひろば上池袋 (上池袋3-13-5)
対象	どなたでも
参加	無料
連絡先	03-6844-3643 (社会福祉協議会所有CSW) 03-3576-6916 (区民ひろば上池袋)

ながおかさんち

子育てサロン「ながおかさんち」では、子育て中のママがほっと出来る雰囲気づくりを心がけていると、スタッフの中島かおりさんと権田千里さんは語った。

子育てはとても大変なこと。ママ達がほっとできる場所を地域で作りたい！高松小学校のPTAで知り合ったママ友同士同じ思いがあり、2014年4月に「ながおかさんち」は誕生した。スタッフの祖母が生前住んでいた古民家を活動場所に決め、お母さんの負担が軽くなるように乳幼児や授乳中のママにも良い酵素玄米の軽食を出すことに決めた。クラウドファンディングで資金を募り、必要な物品を用意。現在500円で提供している酵素玄米おにぎりとお汁から作った味噌汁は、看板メニューになっている。

開催中はなるべくスタッフが子ども達を抱っこするように心がけている。一人であれこれ頑張っているママ達にちょっと楽になってもらえたら嬉しいなという気持ちでいるからだ。

その他に、スタッフ、ママ達全員で

主語が「自分」の自己紹介をする。照れながらも自分を主語にして語ることで自然と笑顔になる。うちとけたところで、育児や近所のお店の情報交換など、ちょっとした話を通してより親近感が湧き、ご近所の知り合いとしてつながりもできる。

「常に窓がシャッターで閉じられた、赤ちゃんの泣き声がする家があった。以前から気になっていた参加者のお母さんがその家庭を訪問し、ながおかさんちへ繋げてくれた。『ながおかさんちなら誘える』と思ってくれたことが嬉しかった」と中島さんは語った。

月1回の開催が自分の楽しみになっていると、権田さんは語った。「読み聞かせやマッサージ、活動に参加できなくても酵素玄米を炊くことで協力している人など、様々な形でたくさんの方の豊島区内の母たちがスタッフとして関わっています。今後もゆるやかなつな

ママ達がほっとできる居場所を

地域でつくりたい！



目指している。



1 中島さん(左)と権田さん(右) 2 ながおかさんちの様子 3 酵素玄米おにぎり
4 お母さん同士の交流 5 子どもとのふれあい

Data

日時	第3月曜日 10時～12時
場所	「あさやけ子ども食堂」 山田じいじの家 (要町1-39-4)
対象	1歳前後の赤ちゃんと そのお母さん
連絡先	Eメール: info. nagaokasan@gmail. com

「友が友を呼ぶ」高齢者サロン友引の会

高齢者サロン「友引の会」が始まって今年で6年半。豊島区で古くからある高齢者サロンの1つである。この「友引の会」は、長い間、民生委員として活躍され、一昨年ご逝去された西矢玄津子さんの思いが元となりはじまったサロン。その思いを受け継ぎ、現在5名のメンバーが運営している。今回、その方々に話を聞いた。

西矢さんは長い間、地域で活躍していた一人だった。地域活動をする中である思いが生まれたようだ。「民生委員は一対一でいろんな人のところに伺って手助けはするけれど、その行った先の人たち一人ずつが『横につながっていることがない』って西矢さん気づいたみたいなのよ。一人暮らし高齢者が多かったからこの人たちが横につながれば孤立感がなくなるんじゃないかって思ったのが始まりみたい」とまず、会で司会担当の谷さんが話し始めた。発足当初から関わりがあったのは谷雅子さん、斎藤潔さん、村田悦子さんの3名。3名はそれぞれの思いがあり、会の運営に関わりをもったよう

ある。

現在の「友引の会」を開催している地域である、池袋三丁目親交町会の木内晴一町会長が西矢さんの思いをくみ取って代表になった。木内町会長は、「西矢さんの思いを大切にしていかなないと」と、代表を引き受けた。またその頃、その思いに賛同をして同じ町会に住む苗加一男さんも活動の運営に携わっている。

最近では、少しずつであるが横のつながりもサロン内で出来上がってきた。サロンを欠席するときや、風邪をひいてしまったときは、お互いに連絡を取り合い近所の人たちで共有をして村田さんに連絡がくる。知らない間に参加者のネットワークができていくようだ。自分よりちょっと体が不自由な人を支えてあげようという姿が自然にできてきている。「友引の会が育ってきた」と谷さんが感じる場面であると話して

この人たちが横につながれば孤立感がなくなるんじゃないかって思ったのが始まり



くれる。

西矢さんの思いが形となりつつある友引の会。このサロンは人の温かさが溢れているように感じる。「友が友を呼ぶ」そのような西矢さんの思いをのせてできた「友引の会」がこれからも続いていくことを祈っている。

Data

団体名	高齢者サロン友引の会
日時	第2金曜日 10時～12時
場所	みらい館大明 (池袋3-30-8)
対象	池袋三丁目親交町会の高齢者、障害者 (近隣住民含む)
参加	町会、地域住民
連絡先	090-4177-4479 (斎藤) 03-3981-5631 (村田)

1 サロンは月1回の町会の高齢者、障がい者の集まりです 2 テーマを決め、おしゃべりや相談事、唱歌、昔話、軽い体操等を行っています 3 インタビューの際の一場面(サロン運営の方々) 4 みんなで生活に必要な情報を共有する場になっています 5 サロン発起人の西矢さん(故人、写真中央)

サロンさんぽ道

「やろうと思ったらすぐやるの。サロンの名前が決まったのも瞬間。池袋の中でもこの辺はさんぽ道だから」、そう笑いながら語ってくれた東三千代さん。ボランティア歴26年の大ベテラン。ボランティアを続ける中で、このまま定年を迎えるのはつまらないと感じ、転職。55歳から福祉の仕事をはじめた。現在は自宅の1階でボランティアスタッフと一緒にサロンを開いている。

2016年2月、区民ミーティングで自宅の1階を使い、何かできないかと手をあげた東さん。「一人で過ごすより二人だし、二人で過ごすより三人。そうならば、すぐ幸せな時を過ごせるんじゃないかな」そう思っていた矢先の出来事だった。「やろうと思ったらすぐやるの」という言葉通り、5月には自宅を開放したサロンがはじまった。東さんは溢れるほどの行動力や芯の通った想いを持っている。どこから生まれるのか、原点を聞くと父親の存在が浮かびあがる。退職後、老人会会長を引き受けるなど地域の活動に尽くしたそとだ。その姿から、人のために何

かすることが決して大儀なことではなく当たり前のことと捉えるようになったと言ふ。「まるっきり枠のない自由はない。不自由の中から本当の自由を見つけない」。ずっと頭の中にある父親からの一言。そんな父親との暮らしから、自由な発想という財産をもらったと語る。

「二人でも行くところがあれば幸せを感じる。今日用事がある、行くところがあることは大事なこと。お友達に家に来てもらうにもおもてなししなきゃ…と億劫に思うなら、さんぽ道」に来て思いっきり話して帰ってほしい。ここで人とのつながりをつくってほしい。もらいたい。スタッフは相談したいという人がいれば相談にのり、しもやけができていれば手当する。以前は痩せて顔色の悪かった人が、楽しくおしゃべりし、昼食を一緒に食べることでふくらと顔色も良くなった。「たった週1

一人より二人、二人より三人。そうならば、幸せな時を過ごせるんじゃないかな



回のサロンでもここまで変化するとは驚いた」と語る。来ている人の変化を見逃さないよう心がけているのだ。今後について聞いた。「1か月に1回ぐらい、不定期で『お昼を食べる会』をしてみたい。もう少しで3年目、サロンの延長でこれまでとは少し変わった形をとっていききたい」。



1「やろうと思ったらすぐやるの」と語る東さん。 2サロンさんぽ道に来る地域の人による紙芝居 3玄関からすぐのところには畳のスペースがある。 4帰り際、参加者の一人ひとりに声をかける東さん。 5サロンさんぽ道の看板。

自由な発想に溢れる東さんが結ぶこの地域のつながりが、これからどんな広がりを見せるのか楽しみでならない。

Data

団体名	サロンさんぽ道
日時	毎週金曜日10時～15時
場所	南池袋4-5-9
対象	どなたでも
参加	特になし
連絡先	03-6890-2950 (社会福祉協議会高南CSW)

MAP 1

こまごめサロン

つながりの生まれる場所



こまごめサロンは、地域をよくするNPO団体が地域の居場所を担うのが良いという考えから、特定非営利活動法人コミュニティランドスケープが受託して運営しています。

介護予防とは社会と人とのつながりの重要性だと感じ、長年住み続けている高齢者やお勤めから引退して地域につながるの不安が高齢者など様々な方を対象に、地域社会とのつながり作りのきっかけをつくれたら良いと思ひ活動

しています。

介護予防につながる運動を中心に、地域や人とのつながりを生むプラットフォームのようなサロンを心がけており、参加者からは「運動するのが楽しみ」との声をいただいています。

今後は、地域と人とのつながりを生み、暮らしや住まいの支援にもなる、地域交流の第一歩を踏み込むための通いの場にしていきたいと思ひます。



Data

日時	毎月第2金曜日 13時15分～15時
場所	区民ひろば駒込 (駒込2-2-4)
対象	おおむね65歳以上の高齢者
連絡先	070-4396-8960 (特定非営利活動法人コミュニティランドスケープ)

MAP 2

なかよしせくらい会

食でつながるなかよしの輪



バンドやミュージカルスターを招いてお楽しみ企画を行います。参加者からは「みんなと食べるとおいしい！」との声を多く聞きます。食事を楽しみに行っている人がいること、これがやりがいです。

食事は、家に閉じこもりがちな高齢者に声掛けをしたり、普段と様子がおかしいと感じた高齢者などを、高齢者総合相談センターやCSWにつながる見守りの役割も果たしています。



「なかよしせくらい会」は、都営住宅に住む仲良し数人で何かできないかということがきっかけではじまった会です。都営住宅に住むお一人暮らしのお年寄りのみなさんに、食事を振る舞うことで喜んでもらいたいという気持ちで始めました。月一回、都営住宅の集会所でおいしい食事を囲みながら、みんなでおしゃべりしたりして楽しく過ごします。

みなさんに喜んでもらうために通常の食事会の他に年2回程度、こまさん

Data

日時	月1回 11時20分～12時頃
場所	都営駒込二丁目アパート (駒込2-2)
対象	主に都営駒込アパート住人
参加	参加費100円

クオールカフェ駒込店

あなたの、いちばん近くにある安心



方々に対して、カフェをきっかけとした地域コミュニティ拠点の一つとして機能していくことを目指しています。

参加者の方からは、「家族が認知症で、いろいろしてしまうことがあったが、話を聞いてもらい楽になった」「介護者同士の集まりにも参加してみたい」などのお声をいただいています。今後は、認知症に限らず、健康や栄養に関することなどの情報発信の場所となれるようになっていきたいと思います。



クオール薬局は、豊島区の認知症カフェに対する支援事業を知り、薬局として地域の方へ貢献できないかという思いから、認知症カフェを開催しました。

駒込店では、薬局という場所を活かして、認知症の専門的なことの相談や説明ができます。昨今、近所の方同士つながりがなかなか作りにくくなってきている中、認知症の方はもちろん、ご家族の方、その地域に住んでいる

Data

日時	原則 毎月第2土曜日 13時半～15時半
場所	クオール薬局駒込店（駒込3-6-15）
対象	認知症の方、その家族地域の方どなたでも
参加	参加費100円
連絡先	03-3576-1250（クオール薬局駒込店）

お庭クラブ

みんなの居場所 私の庭 みんなの庭



にはみんなで集まって収穫祭をします。子どもたちが昆虫取りやザリガニ釣り、花摘みなどを楽しみ、また大人にとってもリラックスできる地域の居場所であり続けられるように「私の庭・みんなの庭」を守っていきたいです。

参加者からは、「このお庭は、駒込の財産として地域の力で盛り上げていきたい」「新たなコミュニティの場が増えたような気がする」という声が聞かれています。



染井霊園の近くに門構えのある緑茂る小さなお庭があります。お庭にはメダカが泳いでいる小さな池や手押しポンプの井戸があり、都会ではなかなか見られない風景を楽しむことができます。

お庭クラブは、誰でも気軽にお庭に立ち寄れるように、朝晩の開け閉めをして、草むしりや清掃などのお庭のお手入れを定期的に行っています。

また地域の子どもたちと一緒に、田植えや夏野菜等の種まきをし、野菜が育っていく過程をみんなで楽しめます。秋

Data

日時	毎日開園（第2・第4月曜日休み）8時～17時
場所	駒込3丁目 私の庭 みんなの庭
対象	草花がお好きな方
参加	草花がお好きな方ならどなたでも
連絡先	03-3915-0663（八木）

MAP 5

さくらカフェ

地域密着型クリニック



さくらカフェの実施主体である幸和クリニックは、地域密着型のクリニックを目指してきました。認知症状態の方やそのご家族、地域にお住まいの方や地域の介護事業所の交流の場を設けたいという想いで活動を始めました。

気軽にお茶やおしゃべりを楽しむ場所であるとともに、認知症状態の方が他者と関わる機会作りであるという目的を強く持っており、高齢者の方が自宅に閉じこもらず、外出をするきっかけ作りとしてお役に立てるようになっています。

Data

日時	第3土曜日 13時半～15時半
場所	幸和クリニック3階 (駒込6-33-17)
対象	認知症の方、ご家族を中心に地域の皆様、誰でも可
参加	参加費100円(飲み物代)
連絡先	03-3917-8105 (幸和クリニック)

医療職と介護職を1名ずつ配置しており、認知症ケアや医療について相談ができるようにしています。幸和クリニックの患者様でない方も、参加できます。

地域の方々への周知活動を継続し、認知度を上げていきたいと考えています。また、引き続きボランティアスタッフが皆さんの協力も得られるように努めます。皆さんからは「何だか来ていて楽しい場所ね」というお声を頂いております。



MAP 6

スマートエイジング倶楽部

アットホームな男性サロン



スマートエイジング倶楽部は、地域の男性高齢者が、心も体も元気になれる！人との出会いがある！地域につながる！ファーストステップの場として平成28年4月にスタートしました。地域住民・関係機関との話し合いから誕生した男性限定のサロンです。

体操を中心に、輪投げ大会、脳トレゲーム、街歩き、暮らしに役立つ講座など楽しいプログラムを行っています。男性限定なので、誰でも気兼ねなく参加でき、「毎月楽しみにしている」「同

年代の方と知り合いになることができ「今まで経験したことがないことをすることが楽しい」「外出の予定ができ、毎月楽しみにしている」などのお声を頂いています。

健やかに年を重ねるために、イキイキとした暮らしや、地域に繋がるきっかけの場として多くの方にご参加いただき、参加者にも自主的に役割を担ってもらいながら、一緒にサロンを作っていきたいと思えます。



Data

日時	毎月第1土曜日 10時10分～12時
場所	区民ひろば南大塚 (南大塚2-36-1)
対象	おおむね65歳以上の男性
参加	50円(資料代)、タオル・飲み物持参
連絡先	03-5319-8703 (東部高齢者総合相談センター)

おおつかサロン

だれもが気軽に集える憩いの場



を教えている。いままでの経験が生かされていると感じ感謝している」ととても気に入っている。毎月楽しみに参加している」との声をいただいています。これからも、誰でも気軽に参加ができる高齢者の集いの場、活躍の場となるよう、参加者が主体的に活動できるサロンを目指していきたいと思えます。



おおつかサロンは、平成25年1月豊島区のモデル事業として、身近な地域での介護予防の推進や人と人とのつながりを広げていくことを目的に始められました。

体操を中心に、詩吟や、お役立ち講座などのお楽しみプログラムを行い、サロン参加者が講師となって、折り紙教室を開催するなど、アットホームな雰囲気のサロンです。

参加者からは、「サロンの中で折り紙

Data

日時	毎月第3金曜日 13時10分～15時
場所	区民ひろば南大塚 (南大塚2-36-1)
対象	おおむね65歳以上の 高齢者
参加	50円(資料代)、タオル・ 飲み物持参
連絡先	03-5319-8703(東部高 齢者総合相談センター)

オレンジカフェしもさんち

ほっと一息しもさんち



ています。参加者からは、「美味しい食事と優しいスタッフ、来る人とも顔がわかるようになって楽しみにしています」「ずっと続けてくださる」「等、好評の声を頂いております。

今後は事業所だけではなく、お寺などの地域に根ざした場所での出張認知症カフェ」を行い、活動の場を広げていきたいと思えます。



15年間、南大塚で訪問介護事業をやってきました。「しもさんち」はこの地域に貢献したいとはじめたのがきっかけです。子どもから高齢者、認知症のご本人からご家族まで、毎回20〜30名ほどの地域の方々がいらっやいます。

認知症の方に目を向けることは当然ですが、私たちが大切にしていることは、ご家族に目を向けることです。いつも参加している方がみえない時は、参加者のご家族同士で連絡を取り合っ

Data

日時	第2・5土曜日11時～15時
場所	有限会社マルシモ2階研修室 (南大塚2-31-11共栄大塚ビル)
対象	介護が必要な方、その家族、地域の方など
参加	参加費300円(飲み物、軽食代)
連絡先	電話 03-5940-6048(下地) メール hhs-info@marushimo.co.jp