

MAP 9

クオールカフェ(大塚2号店)

あなたの、いちばん近くにある安心



クオール薬局は、東京都豊島区の協力を得て、回区では薬局初となる認知症カフェを開催しました。

大塚2号店では、認知症の方やそのご家族、そして地域のだれもが集い、住みやすい街づくりのために交流できる場を目指しています。

薬の専門家として、認知症状の疑いに早期に受診勧奨でき、地域の医療機関などと連携して、患者様やご家族のサポートをすることができます。

Data

- 日時** 原則 毎月第4土曜日
13時半～15時半
- 場所** クオール薬局大塚2号店
(南大塚2-11-4)
- 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150円
- 連絡先** 03-3947-2191
(クオール薬局大塚2号店)

参加者からは、「同じように介護で苦労をしているご家族と情報共有を行うことができた」「介護者の会の方とも交流することができ、その存在を知ることができてよかった」とのお声を頂いています。

今後は、認知症サポーターや認知症専門の社内認定を受けた薬剤師による勉強会や、関係医療機関のスタッフによる勉強会を行い、たいと考えています。



MAP 10

北大塚一丁目アパート 火・木サロン

笑って帰ると気分がよくなる



約9年前に発足した火・木サロンは、その名の通り火曜日と木曜日に開催しています。アパートの集会室を、もっといろんな住民に開放するために立ち上げたのが出発点となったようです。

はじめはどのような内容にするか迷ったそうですが、参加者の一人が入院し、千羽鶴を届けるための活動を通して、折り紙をしながら語り笑い合う現在のスタイルが出来上がったそうです。長年参加している方が多く、中に

は自宅に一人でいるよりも、にぎやかで楽しいと思っている方がいらっしやいます。

昨今では、近所にどのような人が住んでいるかわからないと感じている方が多い中で、サロンを通して近所の人を知ることができるのも火木サロンの特徴です。今後は、若い世代の参加は平日の昼間の為、難しい面はありますが、もっと多くの住民と笑いあいたいと考えているそうです。



Data

- 日時** 毎週火・木曜日
13時～16時
- 場所** 都営北大塚一丁目アパート 集会室
- 対象** 都営北大塚一丁目アパート住人
- 参加** 月額100円

アゼリア会

楽しく、元気に、仲良く健康長寿



平成9年に活動を開始し、既に20周年を迎えました。「高齢の人って実はあまり外に出ていく機会がないのよね」。そんな話から、自分の得意とするところで生きがいや仲間作りをしてもらいたいという思いで、この会を始めました。

高齢者が得意とするところは何かといえど、やはり手芸。さらに、どうせ何か作るなら雑巾を作って福祉施設に寄付しようということになり、そこか

ら社会貢献という目的が誕生。今ではお手玉や小物入れ等を作りふくし祭りで販売、その売り上げを寄付しています。そのため、この会の一貫した決まり事は、会で作った作品は持ち帰らないということ。自分たちよりちょっと弱っている人を助けるために、心を込めて一針一針縫い上げるうちに参加者のみなさんに思いやりの心が生まれました。

また、参加者からは「この場に來れることが健康のバロメーターです」「おしゃべりしながら過ごす時間が楽しい」という声もいただいています。

Data

日時 第2・4土曜日
13時半～15時半

場所 区民ひろば清和第一
(柴鴨3-15-20)

対象 どなたでも



中仙道サロン

人生の放課後で
地域の仲間づくりをしませんか？



定年退職した男性が、地域で継続して足を運べる居場所を作りたいと思い、男性限定のサロンを作りました。特に男性はシャイでプライドの捨てきれない性別でもあることから、運営者もサロンの参加者のような雰囲気心がけています。また、今後として日本古来の家族のように、なるべく交流できる回数や時間を増やして行きたいと思っています。男性限定で話し相手のいる、

気軽に立ち寄れる地域のリビングと、人生のプラットホームとして活用してください。

参加者からは「男性限定のサロンは通いやすい」「サロンがあるとと思うと、スタッフの顔を見ずにはいられない」「体操のために、少し距離があるが、休み休み何とか通っている」等の声を頂いています。



Data

日時 第2・4木曜日
10時15分～11時半

場所 区民ひろば清和第一
(柴鴨3-15-20)

対象 豊島区民で概ね65歳以上の男性

連絡先 070-4396-8960 (NPO 法人コミュニティランド スケープ中仙道サロン 事務局 樹野)

MAP 13

いきいきクラブIN豊島

ほほえみサロン

今日も明日も楽しく元気に、主役は参加者！



りました。また、「この場から仲間が増えた」「体操はずっと続けてね」等の声もいただいております。高齢者総合相談センターや区民ひろば等の関係機関からの紹介はもとより、この会に来てくれているみんなから、なかなか外に出て来られない人たちに声をかけてもらいたい、近所や知り合いで閉じこもりがちな人の参加応援をして欲しいと思っています。



健康な人はもちろん、体力に少し不安のある人も「楽しく」「気楽に」参加してもらい、交流の場をスタッフだけではなく、参加者みんなで作っていきたいと考えています。前半は専門講師による筋力アップ体操を1時間前後行い、後半はスタッフによる手作り企画を実施。手芸や音楽、輪投げなどを行います。

参加者から、「もっとやりたい、月1回ではなく2回にして欲しい」という要望があり、月2回開催することにな

Data

日時	①第1火曜日 10時～12時 ②第3火曜日 10時～12時
場所	①菊かおる園ケアハウス 棟集会室 (西巣鴨2-30-19) ②区民ひろば西巣鴨第一 集会室 (西巣鴨2-35-3)
対象	概ね65歳以上の豊島区民
連絡先	070-4396-8960 (榊野)

MAP 14

いきいきクラブIN豊島

口腔・栄養しあわせサロン

孤食を少なくし 健康寿命を延ばそう！



おしゃべりをする茶話会を実施しています。気兼ねなくワイワイおしゃべりすることでお互い元気になりましょう。また、時には体操も行いお口と共体の健康も図っています。参加者から「茶話会よりも食事会をして欲しい」という声をいただいております。今後は一緒に昼食を楽しむことが出来るよう展開していきたいと考えています。



介護予防の基本は食べること。食べるためにはお口が元気でなければなりません。健康寿命を延ばすとともに認知症を予防するためにも、お口を健康に保つことは不可欠なのです。

この会では前半で、専門の講師やスタッフから、低栄養の状態にならないようバランスの良い食事についてや、嚥下のしくみ、口腔ケアに関するお話し等をしていただき、後半ではお茶を飲みながらお菓子をつまみ、みんなで

Data

日時	第3月曜日 10時半～12時半
場所	都営西巣鴨2丁目アパート 集会室 (西巣鴨2-25)
対象	どなたでも
参加	参加費あり
連絡先	古瀬

西す。パートナーズ

「イエーイー！」で元気澆刺



んお元気さん、さざえ堂が見守るよ〜♪歌いながら体を動かします。この後2番で花街道が、3番で都電荒川線が歌詞に出てきます。

体操の後は、花街道の水やりや地域内の清掃ウォーキングを行います。

また参加者から「座ったままで体操をしたい」という声があり座位での動きも考案、結果幅広い層への働きかけが可能となりました。また今後は参加者の人数を増やす工夫もしていきたいと思っています。



地域の人が元気で楽しく日常生活を過ごせるようにと立ち上げたこの会。参加者が「来て良かった」と感じられるよう日々努力工夫しています。

活動の内容は、まず全員で手軽に体を動かせる「お元気さん」という歌に合わせて体操。これは歌詞に地域の名所等を取り入れ、身体とともに地域を元気にしたいという思いでスタッフの一人が自ら作詞作曲しました。「こし、にし、西巣鴨、イエーイー！若いも若きもお元気さん、みなぎる力、お元気さ

Data

日時	第4水曜日 10時~12時
場所	大正大学 南門ひろば (西巣鴨3-20-1) ※雨天の場合室内あり： 案内を掲示
対象	どなたでも
参加	無料
連絡先	090-6537-8545 (小木曾)

楽楽吹き矢

楽楽吹き矢で笑顔な老後



でも的に当てることができます。また、呼吸を意識することで自然と腹式呼吸が身につき、免疫力もアップ、楽しみながら「健康増進」に繋がります。

参加者の方からは、体を動かし健康になったとか、みんなと話が出来るのでとても楽しいという声を頂いています。吹き矢や茶話会を通して、健康だけでなく、地域でのコミュニケーションや友人作りをしてほしいと思っています。

高齢者の引きこもりを少なくしたいという思いから、誰でも参加できる楽しい居場所づくりを目指して活動を開始しました。

最初にとしまる体操で体をほぐし、その後吹き矢を順番に行い、最後に茶話会をします。時々体操の前に懐かしい昭和の歌を歌ったり、季節の行事を行ったりします。吹き矢は深い呼吸とゆっくりとした動作で精神を集中し、呼吸と心を整えてから行います。難しい動作はありませんので、初めての方

Data

日時	第1・3火曜日 13時~15時
場所	都営西巣鴨2丁目アパート 集会室 (西巣鴨2-25)
対象	どなたでも
参加	参加費1回100円
連絡先	080-1185-9344 (中山)



MAP 17

大親町会サロン切手

楽しくボランティア活動をする

地域の素敵な女性たち



たことが発足の理由でしたが、運営は試行錯誤の連続でした。歌や体操などにも取り組んでいましたが、思うように人が集まりません。そこで切手整理のボランティアを会の中で行ってみたいところ、作業しながら話をする楽しさというところが分かり、現在のスタイルに至りました。

中には仕事終わりに参加するメンバーもいます。これからも活動に対しての意欲を燃やし、日々活動していきま。



区民ひろば朝日に地域の女性たちが集い、笑い合い語り合いながら楽しくボランティア活動をする団体があります。それが区民ひろば朝日で切手整理のボランティアを行っている「サロン切手」です。普段から区民ひろば朝日に集っているメンバーたちは、気心が知れた者同士。時には冗談を、時には真剣に語り合いながら、ボランティアを通しての地域貢献を行っています。町会活動で高齢者サロンを勧められ

Data

日 時	第1・3木曜日 14時～16時
場 所	区民ひろば朝日 グループ室
対 象	巣鴨五丁目大親町会、シルバーダイヤモンド会のメンバー

MAP 18

そよかぜカフェかもん

認知症の方も地域の方も気軽に集い、交流できる場



コーヒーや紅茶と茶菓を提供し、音楽を聞いたり身近な情報を提供したり、施設職員が体操や簡単なお料理教室、衛生関係の講話をおこない、少しでも日常生活に役立つ内容を取り入れています。

これからは一人でも多くの方が「かもん」に参加していただき、穏やかな時間を共有することはもちろん、日ごろの悩みや相談事を話し合い、気分転換の図れる場所づくりを目指したいと思います。



「認知症カフェかもん」は、昨年の8月から地域の方々に「菊かおる園」をより理解していただき、高齢者のいろいろな相談の窓口になったり、認知症の方やその家族の方々のために気軽に参加できる憩いの場を提供したいと思いはじめました。毎月2回だけの開催ですが、定期的に参加してくださる方もいらつしやり、少しずつですが近隣の方に存在が認められてきているのではないかと思います。

Data

日 時	第2・4木曜日 14時～16時
場 所	特別養護老人ホーム菊かおる園 (西巣鴨2-30-19)
対 象	どなたでも
参 加	参加費1回100円 (茶菓代)
連絡先	03-3576-2266 (菊かおる園)

西巢鴨二丁目アパート さくら会

楽しく有意義な学びの会



卒業後も高齢者が集い学びあう場が必要だと思った有志により、さくら会が立ち上がりました

活動内容は、集まってお茶を飲みながら雑談するという茶話会がメインですが、茶菓子の準備を担当制にしたり、お弁当買ってきて食事をを行うなどしています。もはや参加者の生活の一部になっていますが、今後もメンバー同士励ましあって、学び続けていきます。



「人の悪口は言わない」ことをモットーに、日々の学びを大切に行っているのが「西巢鴨二丁目アパートのさくら会」です。平成15年に西巢鴨共和会で立ち上がった「いきいき健康教室」が前身となっています。「いきいき健康教室」は75歳以上の高齢者10人1グループの教室で、料理と旅行にテーマを分けて学ぶ学習会でした。さくら会のメンバーは全員がこの教室の料理グループの卒業生。1年にわたる教室を経て、

Data

日時	毎週月曜日 13時半～16時
場所	都営西巢鴨二丁目 アパート
対象	都営西巢鴨二丁目 アパートの住人

麦の家やってみる会

楽しいことをやってみる。麦の家の応援団



これまで、看板のメンテナンスや麦の家の作業のお手伝い、手をつなぐ親の会のバスハイクへの参加、一緒に手作りピザを食べるなどの活動をしてきました。活動内容は限定せず、その時々で「やってみよう」と思ったことを、麦の家の利用者の皆さんと楽しんでやっています。



麦の家やってみる会は、「地域活動支援センター麦の家」の応援団です。平成27年10月に地域住民が集まる「区民ミーティング」で街歩きをした時、麦の家に看板がないことが話題になりました。大工さんが見つからない等の理由がわかり、地域の方たちの協力で手作り看板を製作したのが始まりです。区民からの寄付で集まった色鉛筆などでつくった看板は、「ときめき想造展」でアゼリア賞を受賞しました。

Data

日時	不定期月1回程度
場所	主に地域活動支援センター麦の家(上池袋3-16-20アジュール北池1F)
対象	どなたでも
参加	無料、調理などの活動では食材費(実費)
連絡先	03-6844-3643(社会福祉協議会朋有CSW)

MAP 21

きららきらカフェ

輝きながら活動し 集えるカフェサロン



ました。

きららカフェという名前は、みんなが輝きながら活動でき、集えるようにと名づけました。今後どのような活動にしていくか、話し合いながら決めていきます。

「なでると気持ちよさそうに動いたり、かまってほしいと鳴いたりする癒し系ネコ人形「きらちゃん」が皆さんをお迎えます。



民生委員児童委員協議会の池袋東地区、上池袋2・3・4丁目担当の民生委員が、班活動の一環として始めました。スタートして間もないサロンですが、民生委員とOBが地域の方々に声をかけ、気軽に集まってお茶とお菓子でくつろぎながらお話をする会です。お祭りなど貴重な地域情報の交換からよもやま話まで、いつも笑い声が絶えません。また、警察の方をお呼びして、高齢者の交通事故防止講座もおこない

Data

日時 奇数月第2月曜日
10時半～11時半
偶数月第3木曜日
14時～15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

MAP 23

豊友会

民家の手づくりお弁当でにぎやかに



かけに人間関係が広がり、食事以外のお付き合いもできています。

参加者は「暑い日も雪の日も心づくしの食事を朝からご苦労様、といつも感謝しています」「テレビを見ながらひとりで食べるのではなく、皆さんとお話ししながら食べられる大切な場です。ずっと続けてほしい」とお話しされています。



16年前にスタートした、地域の高齢者会食の会です。食事は手づくりでできたて、デザート(果物・おしるこ・和菓子など)もつき、節分、七夕、クリスマスなど季節の食事と行事も実施しています。食事の後は歌やゲームなどをして過ごすこともあります。

民家の2階なので、長い間には来られなくなった人もいますが、希望者にはお宅までお弁当を届ける形でつながりを大切にしています。この会をきつ

Data

日時 第2・4土曜日
11時～15時

場所 相澤民生委員宅2階
(上池袋3-10-3)

対象 主に一人暮らしの高齢者

参加 要予約 参加費500円
(食事代含)

連絡先 03-3916-5577 (野口)

出前カフェあったか

ミニ講座とおいしいコーヒーでなごやかに



きました。講座の後はカフェタイムで、ドリップコーヒーや紅茶、1月には甘酒など、飲み物も充実しており、誰でも気軽に立ち寄れるカフェです。

参加者からは、「少人数で気持ちよく話ができるのがうれしい。コーヒーがとってもおいしい」「民生委員さんから紹介してもらって参加するようになった。皆さんの顔を見ると安心します」などの感想をいただいています。名前どおり「あったかなカフェ」です。



「出前カフェあったか」は、中央高齢者総合相談センター主催の認知症カフェで、月1回、区民ひろば豊成で行っています。年に数回、豊島区民協のCSWと共催で、「何でも相談会」も開催しています。

毎回開催するミニ講座では、これまで豊島長崎クリニック医師による「家族をもの忘れ相談に連れていくコツ」、消費生活相談員協会による出前講座、福祉用具の説明・体験会などを行って

Data

日時	第4木曜日 13時半～15時半(入退室自由)
場所	区民ひろば豊成 (上池袋1-28-7)
対象	どなたでも
参加	無料
連絡先	03-5985-2850 (中央高齢者総合相談センター)

こみっとプレイス

ともに働きともに生きる居場所



さんで力を合わせて生み出していく、そんな拠点になっています。マスコットキャラクターの「こみすん」がかわいくお出迎えしてくれますよ！

四月からは南池袋四丁目店舗を構えることになりましたが、毎週金曜日は引き続きこの場所でもカフェを開いています。おいしいコーヒーや自家製のドリンクを飲みにきてください。



こみっとプレイスは、NPO法人ワーカーズコープの組合員が地域の皆さんと一緒に、障がいがあってもなくても、子どもでも大人でも誰でも役割を持つ居場所と働く場づくりを目指しています。あたたかくゆったりとした雰囲気の中、喫茶店で修行をしてきたメンバーが研究を重ねたという自家焙煎珈琲や自家製ジンジャーエール等を提供しています。

一人ひとりに合わせた居場所をみな

Data

日時	毎週金曜日12時～15時
場所	東池袋1-44-3池袋ISPタマビル8階
対象	どなたでも
参加	喫茶代
連絡先	03-6903-1355 (東山)

MAP 26

東池サロン

ヨガや体操、歌でいつまでも元気に！



ムワークの良さが自慢です。「サポーターを始めてから道で参加者に出会ったときに、お互いお話や声かけができるようになりました」という話もありました。

参加者の方からは、「ギターやピアノにあわせてみんなで大きな声で歌ったり、鈴でリズムをとったり。毎月楽しみにしています。」という声が聞かれました。



東池サロンは、比較的幅広い年齢の方が参加している介護予防サロンです。リハビリの専門職によるヨガや体操のプログラムでは、からだの普段使わな部分や曲げたり伸ばしたりと、ゆるやかな運動を行っています。運動の後の歌の時間では、季節の歌などのほか、盆踊りをするなどの工夫もあります。設営・受付や血圧測定まで、7人の介護予防サポーターさん（写真下）が中心になって運営をしています。チー

Data

日時	第3木曜日 10時～11時
場所	区民ひろば朋有 (東池袋2-38-10)
対象	高齢者
参加	要事前連絡
連絡先	03-5985-2850 (中央高齢者総合相談センター)

MAP 27

としまコスモスの会
日曜茶話会

居心地の良い空間でお互いの思いを聴き合う



の良い空間でお茶を飲みながらお互いの話を聴きます。黙っていてもOK。みんながこの場所を大切にしたいの時間を作っています。年2回季節の外出行事もあります。



としまコスモスの会は専門職ではない地域の住民ボランティアが立ち上げた会です。孤立しがちな精神障がい者が気軽に地域の人と交流できる場を作りたいという思いから始めました。

「日曜茶話会」は平成9年よりスタートしました。東池袋の高層ビルの1階にある「地域活動支援センターこかげ」のオープンスペースを借りて毎月第1日曜日に開催しています。時間内ならいつ来てもいい帰っても良く、居心地

Data

日時	第1日曜日14時～16時
場所	地域生活支援センターこかげ (東池袋4-5-1エアライズタワー103)
対象	精神に障害を持つ人（通院状況、手帳所持を問わない）
参加	100円 要事前連絡
連絡先	03-5966-2384 (諸岡)

サロンほがらか

楽しいトークで健康体操
パワーはじけるほがらかサロン



踊などを披露してもらおう参加型である
ことがこのサロンの特徴です。

昔からの住民が多い地域ならではの
きめ細かい声かけ、お誘いをしていま
す。地域の方から「サロンで友達がで
き、コンビニカ
フェでお茶をのん
だんですよ」とい
う話も何っていま
す。サロンを通し
て、住民同士のつ
ながりが更に深
まってほしいと
願っています。



区民ひろばの出前講座の終了をきつ
かけに、3年ほど前、地域の民生委員
や町会長が中心になって立ち上げたサ
ロンです。このあたりは住民が集まれ
る場がなく、貴重なご近所の交流の場
になっています。大塚接骨院院長によ
る健康体操が毎回好評です。そのほか
にも、獅子舞、ハロウィンなど季節の
行事もとりいれています。来る方がお
客さんではなく、特技の篠笛、日本舞

Data

日 時	奇数月第1水曜日 13時半～15時
場 所	東池袋第四区民集会所 (東池袋4-32-15)
対 象	どなたでも
参 加	無料

創年サロン結の会

町会集会所で会場いっぱい笑顔



ボンのストラップをつくったり。ギター
演奏をはじめ、講師ももちろん地域の
ボランティアです。できた作品を持ち
帰れるのもとても喜ばれています。

回覧板とポストイングで積極的に声
かけするのも、顔の見える関係を大切
にしているから。お茶、お菓子や手芸
材料の準備は町会の助っ人も加わり、
明るく元気な声が会場に響きます。



この地域は豊島区と文京区の境目で
集える場所がない中、地域のつながり
を大切にしたいという思いから、太田
八重子民生委員が中心になって始まり
ました。ご近所のひとり暮らしの高齢
者やご夫婦が多く、会場いっぱい15
人〜20人ほどが参加しています。町会
集会所という限られたスペースででき
る手芸や歌（手話つきのお歌）がメイ
ンのメニューです。組みひもでクリス
マスカードを作ったり、ハワイアンリ

Data

日 時	偶数月第3火曜日 14時～15時半
場 所	池袋通西睦町会集会所 (東池袋5-4-6)
対 象	どなたでも
参 加	無料