

あなたの活動希望 かんたんチェックシート

どのような条件で活動をしたいと思っているか、各項目にチェックを入れながら、整理してみよう。活動先を探すとき、選ぶときのヒントになります。

- A 内容** ボランティア活動 地域活動 趣味活動 仕事 その他
- B 時期** 今すぐ 3か月以内 半年以内 未定 仕事や介護などが落ち着いたなら
- C 頻度** 毎日 週2～3日程度 週1日程度 月1回程度 単発
- D 収入** 無償 交通費程度 月1万円程度 月5万円程度 月10万円以上

わたしは、
 A 内容【 ボランティア活動 地域活動 趣味活動 仕事 その他 】を、
 B 時期【 今すぐ 3か月以内 半年以内 未定 仕事や介護などが落ち着いたなら 】に、
 C 頻度【 毎日 週2～3日程度 週1日程度 月1回程度 単発 】で、
 D 収入【 無償 交通費程度 月1万円程度 月5万円程度 月10万円以上 】で、
 活動することを希望しています！

▶ 菊かおる園圏域(西巣鴨、巣鴨3-5、北大塚1・2)にお住まいの方
 →社会福祉法人 豊島区社会福祉事業団(03-5980-0294)

▶ 東部圏域(南大塚、駒込、巣鴨1・2)にお住まいの方
 →社会福祉法人 豊島区民社会福祉協議会 (03-3981-4392)

▶ 中央圏域(北大塚3、上池袋、東池袋)にお住まいの方
 →NPO法人 コミュニティランドスケープ(070-4396-8960)【代表】

▶ ふくろうの杜圏域(南池袋、雑司が谷、高田、目白1・2)にお住まいの方
 →NPO法人 いきがい安心ジョイフル結の会(090-8514-0542)

▶ 豊島区医師会圏域(西池袋、目白3-5、池袋3)にお住まいの方
 →社会福祉法人 豊島区民社会福祉協議会 (03-3981-4392)

▶ いけんよんの郷圏域(池袋1・2・4、池袋本町)にお住まいの方
 →NPO法人 ぶどうの木(090-3081-5395)

▶ アトリエ村圏域(長崎2-6、南長崎)にお住まいの方
 →労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団(090-1545-6108)

▶ 西部圏域(長崎1、千早、高松、要町、千川)にお住まいの方
 →労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団(090-6306-7315)

発行 豊島区 高齢者の生活支援推進員 (第1層生活支援コーディネーター)
 【問い合わせ】 社会福祉法人 豊島区民社会福祉協議会
 共生社会課 生活支援コーディネート担当
 〒170-0013 豊島区東池袋1-39-2 豊島区役所東池袋分庁舎3階
 電話 03-3981-4392 メール csw_seikatsu@a.toshima.ne.jp

としまで生涯現役!!

地域で活躍 guide

～あなたのセカンドライフを応援します！！～

地域には、様々な人とつながることができる活動や、趣味やお仕事で培った経験や技術を活かして活躍できる場がたくさんあります。
 「退職して時間ができたら何をしようかな」「働きながら地域貢献もしてみたいけど…」
 など、セカンドライフの過ごし方でお悩みの方は、是非本ガイドをご活用ください！

Question

- Q1** 活動名称
- Q2** 活動をはじめたきっかけ
- Q3** 活動のなかで大切にしていること

先輩活動者へ
 聞きました!!

Answer

- A1** サロンさんぽ道
- A2** 高齢者の居場所が必要と感じて
- A3** 人と人とのつながり



Answer

- A1** サロン ジャスミン
- A2** 楽しい介護予防活動の1つとして
- A3** みんなが楽しむこと



Answer

- A1** 歌声教室
- A2** 今より楽しく、上手に歌うため
- A3** 継続していくことが大事



Answer

- A1** 元気/ながさきの会
- A2** 地域での介護予防の取り組みとして
- A3** 介護予防、地域貢献



これからの私の生活スタイルは??



START

これまでの知識や経験を活かしたい

YES

NO

働きたい

YES

NO

週3日以上働きたい

YES

NO

趣味を楽しみたい

YES

NO

地域の役に立ちたい

YES

NO

地域活動を知りたくなった時に
高齢者の生活支援推進員へ連絡



SK しっかり
稼ごうタイプ

これまでの経験やスキルを活かし収入を得られる。自分の新たなスキルを発見することも。



COK ちょっと
おこづかいも
稼げるタイプ

人に喜ばれる活動で少ないながらも対価も得られる。しっかりした研修や仕組みもある。



STT 好きなことを
とことん
追求タイプ

得意なことやずっとやりたかったこと、学びや趣味、スポーツなど、自分の「好きなこと」を追い求める。

CHN 地域で
一肌
脱ごうタイプ

何ととってもやりがいがある。仲間づくりもできて、これまで知らなかった世界がひらけることもある。

「としまる体操」をご存じですか？
地域で活躍するための筋力維持に、
介護予防体操「としまる体操」を
やってみましょう。
みんなでも、ひとりでもできます！！



⑤膝伸ばし

ポイント：つま先が天井を向くように立ってましよう



YouTube

●としまビジネスサポートセンター

起業や創業の相談や支援

☎：03-5992-7022



●ハローワーク池袋

職業紹介の相談窓口

☎：03-5911-8609

(55才以上の場合：音声ガイダンス→42#)



●豊島区シルバー人材センター

仕事や能力が活かせる就業などの相談窓口

☎：03-3982-9533



●家事援助スタッフ

高齢者のご自宅で掃除・洗濯・買い物などの家事援助を行う仕事(区実施の研修あり)

☎：03-4566-2435 (豊島区高齢者福祉課)



●住民参加型在宅福祉事業 (豊島区民社会福祉協議会)

- ① 家事援助を中心とした地域の助け合いの活動(リボンサービス) ☎：03-3981-9250
- ② ちょこっとお助け活動(困りごと援助サービス) ☎：03-3981-3166
- ③ 車いすのまま乗れる車で移動のお手伝い(ハンディキャブ) ☎：03-5396-4954



●高齢者クラブ

お住まいの地域で趣味活動や社会貢献活動など

☎：03-5950-2511(豊島区高齢者クラブ連合会)



●地域文化創造館

地域の学びあいの場としてサークル活動や講座を実施

☎：03-4566-2762 (豊島区学習・スポーツ課)



●区民ひろば

地域コミュニティの拠点として、事業やイベントを実施

☎：03-3981-1479 (豊島区地域区民ひろば課)



●としまボランティアセンター

ボランティア活動全般に関することの相談窓口

☎：03-3984-9375



●としまNPO推進協議会(NPO法人で活動)

社会貢献団体の関係形成と活動支援をする中間支援組織

☎：03-5951-1508



●みどりの協定・公園等みどりの協定

公園等の公共的な場での緑化活動を支援

☎：03-3981-4940 (豊島区公園緑地課)



<講座を受講して活動>

●介護予防リーダー/介護予防サポーター/フレイルサポーター

介護予防に関する活動をする

☎：03-4566-2434 (豊島区高齢者福祉課)



●傾聴ボランティアステーション

話を聴いてほしい高齢者の方への傾聴活動

☎：03-5980-0294 (豊島区社会福祉事業団)



●ファミリー・サポート・センター

地域の中での育児のお手伝い

☎：03-3981-2146 (ファミリー・サポート・センター事務局)

