



豊島区民社協キャラクター ふくじい

## CSW（コミュニティソーシャルワーカー）とは・・・

福祉に限らず暮らしのこと全てのご相談に対して、一人ひとりの生活や思いに寄り添いながら地域のみなさんや関係機関・団体等と協力して、解決に向けたお手伝いをしています。

CSWは、8か所の区民ひろばに常駐しています。（豊島区から受託）



## #今だからこそ #地域活動



皆様、『モルック』というスポーツをご存じでしょうか？『モルック』は、フィンランドのスポーツです。「モルック」といわれる木の棒を投げ、地面に立てた「スキttl」という複数の木のピンを倒して獲得した点数を競います。最初に50点ちょうどに到達したチームが勝利します。50点を超えると、25点にもどることになります。そのため50点に達するために「残り何点必要か」、「どのスキttlを狙ったらいいか、何本たおしたらいいか」と、計算します。（1）計算をすることで脳トレになる、（2）適度な運動量で高齢者でも楽しめる、（3）芝生がなくてもカーペットを敷けば室内でも開催できるとの理由から、区民ひろば、介護施設の運動で近年、取り入れられています。

今回は、コロナ禍で、感染対策を行いながら活動をしている、池袋本町の「わくわくモルックの会」をご紹介します。この会は、月に1回または2回金曜日午後に、池袋本町の甲和ビルで開催されているサロンです。ビル1階の駐車場で白熱したモルックを楽しんだ後に、2階で茶話会が行われています。

### 【参加者さんのご感想】

- ・予測がつかない動きをスキttlがするので、意外な結果になる。ラグビーボールのようだ。
- ・輪投げは飽きたし、ポッチャは難しいので、モルックは適度に楽しく、難しい。
- ・交代しながら休みながら参加でき、高齢者にも無理がない。
- ・一人暮らしの自分にはモルックの後の茶話会も楽しい。
- ・日光を浴びる機会になっている。日光は免疫を高めるといわれている。



わくわくモルックの会に関する参加希望などのお問い合わせ

CSW いけよんの郷圏域担当 連絡先：03-6864-2930



「ウィズコロナの地域活動」について、CSWも地域の皆さまと一緒に考えていきたいと思っています。関心のある方がいらっしゃいましたら、お気軽にCSWまでお声がけください

# CSW 通信

予約不要

## 暮らしの何でも相談会

無料

1/26(木) 10:00~11:00  
@区民ひろば高南第一  
(高田 2-11-2)

1/11(水) 10:30~11:30  
@区民ひろば目白  
(目白 2-20-26)

1/23(月) 10:30~11:30  
@区民ひろば南池袋  
(南池袋 3-5-12)

1/12(木) 13:30~14:30 1/18(水) 13:30~14:30  
@高田介護予防センター(高田 3-38-7)

1/13(金) 11:00~12:00  
@区民ひろば高南第二  
(高田 3-38-7)

CSWがお話を伺い、関係機関や地域情報などをご紹介しますので、お気軽にお越しください。  
※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止になる場合があります。  
その際は、電話相談を行っておりますので、ご連絡ください。(TEL・FAX:03-6890-2950)

## 山吹の里に、カフェテラス山吹がオープン

特別養護老人ホームの山吹の里(高田3丁目)にカフェテラス山吹が10月にオープンしました。平日の月曜～金曜日で、9:00～16:00 の時間帯にフリースペースとして利用が可能です。以前は、デイサービスで活用していた場所をリニューアルして、地域の方々に開放しております。



### 茜の里のパン屋さんも来てますよ♪



この山吹の里フリースペースに、茜の里のパンも火曜日 11:45～12:15 の間に出店することとなりました。買い物したパンをカフェに持ち込んでその場でいただくこともできます。

自販機コーナーでは、一般的なドリンク類の他に、お味噌汁やカップ麺、菓子パン類などのめずらしいラインナップも取り揃えておりました。ポットでお湯も使え、電子レンジもあるので、セルフサービスの充実さに驚きです。

目の前の高田介護予防センターのプログラムの前後で利用される方もちらほら。今後、寒くなる季節の中で、室内で休憩できる場所として利用できるのはありがたいですね。



社会福祉法人 豊島区民社会福祉協議会

CSW ふくろうの杜圏域担当 松里・竹若 メールアドレス

(区民ひろば高南第二内)

開所時間 月～金 9:00～17:00

(祝日・年末年始除く)

TEL:03-6890-2950

メールアドレス

csw\_kounan@t.toshima.ne.jp



豊島区民社協 SNS やってます

豊島区民社協では、Twitter、Instagram、LINE でも情報発信を行っています。ぜひ覗いてみてください♪

→社協公式 SNS はこちら!

