



コミュニティソーシャルワーカー

CSW 通信

7 2026年
月号

豊島区医師会圏域

ーCSW(コミュニティソーシャルワーカー)とはー 福祉に限らず暮らしに関するご相談に対して、※豊島区より受託
一人ひとりの生活や思いに寄り添いながら、地域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。

豊島区医師会圏域(西池袋1～5、目白3～5、池袋3)

区内大学の地域活動を紹介

学生出前定期便

西巣鴨にある大正大学では、社会福祉学科の学生が高齢者研究の一環で、大学周辺にお住いの高齢者や障害者などの日常の生活のちょっとした心配ごとや困りごとをお手伝いする「学生出前定期便」を実施しています。

利用者の困りごとを解決するだけでなく、学生はお手伝いを通して地域住民の生活の様子から学びを得ながら、地域とつながるきっかけとなっています。

どんなお手伝いをしているの？

買い物の手伝い、重たい物の移動、スマホ相談、電球の取り換え、高いところの掃除(エアコンフィルター、窓や網戸の掃除)など、30分程度で出来るお手伝いをしています

分からないことも
学生が丁寧に教えてくれる

学生から元気をもらえる

利用者の声

学生が行うので
気軽に頼みやすい高齢者の身近な問題
を助けることができ
嬉しいありがとうと言って
もらえることがやり
がいにつながる地域の高齢者と関りが持てる
貴重な機会になっている

学生の声

ある日の活動の様子



この日は、
・室外機のカバー取り付け
・物干し竿の補強
・食器棚の蝶番の調整
をしました。
「わざわざ業者に頼むほどではないが
困っていたので、とても助かった」と
利用者から感想をいただきました。

※対象のエリアは大正大学周辺【西巣鴨・巣鴨・北大塚エリア】

暮らしのなんでも相談会

場所	開催日	時間	プログラム
ニチイホーム目白 (西池袋2-21-5)	7月7日(火)	15:00~16:00	ニチイdeよりみち
レンタルスペースラルゴ (西池袋4-9-12 1階)	7月13日(月)	12:00~15:30	ラルゴdeよりみち
みんなのえんがわ相談会 (池袋3-30-21)	7月14日(火)	15:00~16:00	みんなのえんがわ
ギャラリー赤い鳥 (目白3-18-7)	7月15日(水)	14:30~15:30	めじろdeよりみち
区民ひろば西池袋 (西池袋2-37-4 IKE・Biz2階)	7月17日(金)	15:00~16:00	



山下

○日時と場所をご確認ください。
○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。お気軽にお越しください。
○上記日程でご都合がつかない場合でも、相談は受け付けております。
○電話相談や訪問も行っておりますので、ご連絡ください。



田部井

令和8年度 第1回 池2・3の会 体操の会 を開催しました！

池2・3の会 体操の会とは

高齢者総合相談センター見守り支援事業担当とCSWが共同開催している企画です。
池袋2丁目、3丁目にお住まいの方が集まり、としまる体操や脳トレをしています。
外出の機会が少ない方が、地域のサロンや、だれでも食堂など地域の活動に参加するきっかけづくりとして毎年行っています。

介護予防リーダーの小林さん、豊島区リハビリ従事者連絡会の小野さんをお呼びし、みなさんと脳トレや口腔体操、としまる体操を行いました。

唾液腺マッサージや「パタカラ体操」をみなさんとやりました。
お食事前にお口の体操をすると、
脳に食事をするための指令が行き、
誤嚥の予防になるそうです。



としまる体操の立位(立ったまま)
と座位(座ったまま)バージョンを
行いました。



2次元コードを読み込むと、
としまる体操の立位・座位
バージョンを確認すること
ができます。
ご興味のある方は、ぜひご
覧ください！



社会福祉法人 豊島区民社会福祉協議会
CSW 豊島区医師会圏域担当 山下・田部井(区民ひろば西池袋内)

開所時間 月～金 9:00～17:00(祝日・年末年始除く)

TEL:03-6866-2950

メールアドレス: csw_nishiike@t.toshima.ne.jp

☑メールはこちら



SNSやってます！

