



## #今だからこそ #地域活動



あけましておめでとうございます。  
本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



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」<sup>①</sup>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、何本たおしたらしいか」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、ボ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



「ウイ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やいましたら、お気軽にCSWまでお声がけください！

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)





# 暮らしの何でも相談会

無料

予約不要

1/25(水)

10:30~11:30

@区民ひろば要  
(要町 1-7-8)



1/11(水)

14:30~15:00

@区民ひろば千早  
(要町 3-7-10)



1/27(金)

13:30~15:00

@区民ひろば高松  
(高松 2-25-9)

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。

地域の方から素敵な折り紙作品と絵をいただきました。



CSW 相談室のドアとひろばのロビーにあるCSW紹介コーナーに飾らせていただきました！

【ポケモンゲットだぜ！】

【スーパーマリオキャラクター集合】

【どんなキャラクターがいるでしょう？】



【お正月】

【お子さんが描いてくださいました！上手！】



社会福祉法人 豊島区民社会福祉協議会  
CSW 西部圏域担当 (区民ひろば千早内)  
開所時間 月~金 9:00~17:00  
(祝日・年末年始除く)  
TEL:03-6685-9930  
メールアドレス: csw\_chihaya@t.toshima.ne.jp



メールアドレス  
読み取りコード



豊島区民社協 SNS やってます！  
ぜひ見てみてください♪

→社協公式 SNS  
はこちら！

