

MAP 56

ゆったり茶の間

みんなの絆を深めたい



「ゆったり茶の間」は、高松三丁目にある都営住宅に住む住民同士の交流を深めるために行っています。この活動は、平成27年8月からはじまりました。月に一度、集合住宅内にある集会室でお茶会を開いています。その他に、おにぎり会や新年会、むかし遊びの会、としまる体操の会などのイベントを開催することもあります。映画上映会は子ども向けと大人向けのどちらも行います。映画ファンが案外多くいます。

Data

日時	毎月1回
場所	都営高松三丁目第4ア パート集会室（高松3-3-1）
対象	都営高松三丁目第4ア パートの住民であれば、 どなたでも参加可能
参加	当日、直接会場へ

参加者の声を反映して、多くの人が参加してもらえるようにいつも企画しています。

参加者は高齢の方が多いですが、子どもから大人まで幅広く利用してもらえる活動を目指しています。そして、ここでの出会いをきっかけに、新たな集いの場が増えていってほしいと思っています。

住民の方は、ぜひ一度お茶飲みとおしゃべりに来てください。



MAP 58

よっちゃんばれサロン

ゆる〜くて 和やかなサロン



「よっちゃんばれサロン」は、2014年からスタートした月一回ペースのサロンです。毎月第三水曜日の14〜16時の間、要町「カフェまめのき」で、コーヒーと軽食とともに、地域の方々がおしゃべりを楽しんでいます。

豊島区に住む高齢者向け交流事業「よっちゃんばれとしま」の一環として始まった関係もあり、高齢男性が多く集い、アットホームな雰囲気の特徴です。元氣な高齢男性の他にも、女性や

Data

日時	毎月第3水曜日 14時～16時
場所	カフェまめのき（要町 1-14-1）
対象	どなたでも
参加	直接会場へ
連絡先	03-5944-8643 (としま苗)

障がいを持つ方も参加しています。夏休みには子どもも参加することも！ワイワイガヤガヤと、日々の出来事や雑談を楽しんでいます。途中参加・途中退出もOK、ゆるくて和やかなサロンです。

事前申し込みは不要で、当日参加大歓迎です☆地域の小さなカフェで、ぜひ一緒におしゃべりを楽しみましょう♪（イベント開催などの都合上、お休みする月もあります。その場合は事前によっちゃんばれとしまのブログ <http://ameblo.jp/yocchab8/> で告知していますので、のぞいてみてください☆

カレーサロン

みんなの食卓



カレーサロンは、千川にあるコミュニティカフェ「カフェ・ルイ」にて、月に一度、夕食の時間帯にカレー料理を提供しています。スタッフは、「カフェ・ルイ」のオーナーである小菅さんと民生児童委員、地域のボランティアです。

毎回、カレーの味をかえていて、「今日は何味のカレーなの？」と楽しんで味わってもらっています。食後に出されるコーヒーを飲みながら、参加者同

士またはボランティアも一緒になって、和やかに会話を弾ませています。参加者からは、「ここで初めて出会った人とお話することが新鮮で楽しい」と感想をもらったりと、ここには懐かしい人との再会や新しい出会いなどがあります。

地域の皆さんと一緒に食卓を囲んでカレーを召し上がりに来て下さい。



Data

日時	月1回 16時半～18時半
場所	カフェ・ルイ (千川1-11)
対象	カフェ・ルイ近隣にお住まいの方
参加	要予約 大人300円(高校生以上)・子ども100円(中学生以下)
連絡先	03-5966-1796 (カフェ・ルイ)

「せんかわ」ふるさとひろば

まちの縁側へ、ようこそ！



スタッフは地域のボランティア、民生児童委員、保育園、西部子ども家庭支援センターなど、身近な地域の関係者が協力しておこなっています。

高齢者と子育ての親子が「せんかわ」ふるさとひろばで出会ったことをきっかけに、まちを歩いているときに挨拶を交わしたりする間柄になってもらえると嬉しく思います。

「せんかわ」ふるさとひろばは、高齢者と子育ての親子が一緒にくつろげる地域の縁側を目指しています。ここに来てもらえる、とっても楽しめることがいっぱいあります。ちっちゃな子ども達が遊べる「木育おもちゃひろば」、生活のちょっとした知恵袋を情報交換しあえる「文殊の知恵袋」、助産師さんによる「身体測定」、その他に喫茶コーナーや授乳コーナー、相談コーナーなどがあります。

Data

日時	毎月最終月曜日 10時半～12時
場所	特別養護老人ホーム千川の杜「地域交流スペース」 (要町3-54-9)
対象	高齢者、子育て世帯、地域の方
参加	当日、直接会場へ
連絡先	03-3530-5735 (せんかわみんなの家)



MAP 61

まちの赤ちゃん保健室

赤ちゃんもママも笑顔あふれる場所



して聞けるように、スタッフが子どもを抱っこしたり、一緒に遊んで過ごしています。我が子の成長の大事なポイントについて知りながら、地域に暮らすママさん同士の交流の場として、つながりを築いていきたいと思っています。育児の専門家もいますので、お悩み相談や意見交換を通して、一緒に不安を解消しましょう！



園名である「みんなの家」には、入園する子どもたちはもとより、保護者や職員、地域の生後間もない子を持つ親子の方々などみんなが集う家のように、温かい幸せを実感できる笑顔あふれる場所でありたいという願いが込められています。

その願いから、まちの赤ちゃん保健室では毎回テーマを変え、知っていると安心できる子育てに関する講座を開催しています。講座の時はママが集中

Data

- 日時 不定期
- 場所 せんかわみんなの家保育園 (要町3-54-8)
- 対象 乳幼児親子
- 参加 事前申し込み必要
- 連絡先 03-3530-5735 (せんかわみんなの家保育園)

MAP 62

らくゆうサロン千川の杜

地域の方々が協力し運営しています



楽四重奏、ロックバンドに至るまで、滅多に味わえないプログラムが自慢です。

運営は地域のボランティアがしていますが、千川の杜のスタッフ、CSW、地域の民生委員、高齢者総合相談センターなどの福祉関係者が集まるので、身近な疑問から悩み事までワンストップで相談できます。見学だけでもOK！お気軽にお越しください。



旧千川小学校の跡地にある「特別養護老人ホーム 千川の杜」の地域交流スペースで毎月2回開催しています。ご高齢の方、認知症の方やそのご家族が集まって、コーヒーやお茶を楽しみ、歓談していただくサロンです。

火曜日には認知症や転倒防止のためにみんなで体操をし、歌を歌います。土曜日の会では多彩なイベントが楽しめます。小唄、落語、日本舞踊、木遣りから、マンドリンオーケストラ、弦

Data

- 日時 第2火曜日・第4土曜日
原則として10時~12時
- 場所 特別養護老人ホーム千川の杜「地域交流スペース」(要町3-54-9)
- 対象 高齢者(ご高齢の方、認知症の方やそのご家族)
- 参加 無料
- 連絡先 080-3003-7072 (前澤)

ホッとサロン

あなたの街の民生委員・児童委員と
ホッとできるひとときを！



ホッとサロンは、千早・長崎・高松・要町・千川地域を担当している民生委員・児童委員が運営しているサロンです。お茶とお菓子ををご用意しています。温かいお茶を召し上がり、ホッと一息して、あたたかい会話を民生委員といたしませんか。

地域の方であればどなたでも参加でき、みなでおしゃべりしたり、折り紙や小物を作ったりと、楽しいひとときを過ごしてもらえるところです。地域

Data

日時	毎月最終木曜日 10時～12時
場所	区民ひろば千早 (要町3-7-10)
対象	どなたでも
参加	当日、直接会場へお越しください
連絡先	03-3956-3905 (福田)

の方への普及啓発として、防災等身近な課題に関するミニ講座等も開いたりしています。

毎月サロンを開いていますので、ひと月の外出するきっかけにしてみたいと嬉しく思います。担当の民生委員・児童委員とお話したいでしょうか。ホッとしてみたいか、お待ちしております。



ささえ手サロン

ささえ手サロンで、明るく楽しく元気よく！



ささえ手サロンは、NPO法人ささえ手が豊島区からの委託事業として運営している介護予防サロンです。豊島区にお住いの65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方を対象に、毎月第1水曜日14時～15時半の間、区民ひろば要の場を使用し、いつも明るく華やかな雰囲気で開催しています。

ヨガで体をストレッチしたり、時にはジャズシンガーを招きミニライブを行うなど、毎回様々な笑顔あふれるプ

Data

日時	第1水曜日 14時～15時半
場所	区民ひろば要 (要町1-5-1)
対象	豊島区にお住いの65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方
参加	事前申し込み
連絡先	03-4566-2434 (豊島区 高齢者福祉課 介護予防・ 認知症対策グループ)



プログラムを行っています。ささえ手サロンに参加して、明るく楽しく元気よく！みんなもまちも元気にしていきたいと思います！

65歳以上で介護を受けていない方、どうぞ遊びにいらしてください。65歳以下の方も、支える側としての参加をお待ちしております。

MAP 65

要町サロン

元気のカナメ 若さのカナメ 友達のカナメ



要町サロンは、「笑顔が集う」介護予防サロンです。友人との交流がなく、体力が低下していたり、外出の機会が少なくなった方が、元気になっていただけるよう、運動等を行うことで身体機能を高めることを目的として始まったサロンです。地域の介護予防サロンサポーターが運営を担っています。

現在は、「椅子に座った体操」「歌・音楽」「茶話会」の内容で活動しています。平成30年度から、サロン参加者の意見を伺い、年3回介護予防サロンサ

Data

日時	第2金曜日 14時～16時
場所	区民ひろば要 (要町1-5-1)
対象	体力の低下が見られる・外出の機会が少ない高齢者の方 (長崎1丁目、千早、要町、高松、千川在住の方優先)
参加	無料 (年1回茶話会は有料) ※登録が必要、要事前相談
連絡先	03-3974-0065 (西部高齢者総合相談センター)

ポーターが新企画を予定しています。利用者からは、「区民ひろばの活動にも参加するきっかけになった」「月1回の活動日を楽しみに待っている」「ほとんど誰とも交流はないが、サロンだけは休まず通えている」等の声が聞かれます。

今後は、要町サロンで元気になった方に、介護予防サロンサポーターの補助的な役割もお願いしたいと考えています。



MAP 66

みみずくサロン ながさき班

楽しく学んでイキイキ安心生活を！



民生委員児童委員のながさき班で、啓発活動として区民ひろば長崎を会場に、地域の高齢者のみなさんに向けて「健康講座・安全講座」を開催しています。夏場には「食の安全」、冬場には「防犯・防災」など消防署や保健所、高齢者総合相談センターなどから講師を迎えて、生活に役立つ様々な情報を皆さんにお伝えしています。

また、季節に合わせた手作り教室や自宅で気軽にできる体操、地域の保育

園児との交流会なども交えて、皆さんに楽しんでいただいています。毎回、民生委員児童委員自らが地域の高齢者に声をかけており、顔と顔の見える関係作りにも一役買っています。おひとりでもご友人同士でもどうぞお気軽にご参加ください。

Data

日時	年6回
場所	区民ひろば長崎 (長崎2-27-18)
対象	誰でも
参加	無料
連絡先	03-3957-0028 (西川)



元気！ながさきの会

好きなことを！楽しく！いきいき元気に！



グループが皆で話し合う↓活動計画を立てる↓実践する」という自主性に基づくものです。「好きなことを、楽しく、いきいき元気に！」が会のモットーです。今では自分たちの活動だけでなく、小学校への奉仕、健康セミナー、パソコン講座等を通して地域シニアのための貢献事業へと発展しています。



2001年、東京都健康長寿医療センターと豊島区が認知症予防の活動を提唱したことを機に「元気！ながさきの会」は発足しました。長崎地区を対象に『認知症にならない健康な街づくり事業』として認知症予防を実践しています。

太極拳、パソコン講座、男の料理、フィットネスなど12のグループがあり、プログラム参加者は200名以上にもなります。プログラムの内容は「各

Data

日時	活動による
場所	主な活動場所 長橋産婦人科(長崎2-5-7 2階) 区民ひろば富士見台(南長崎1-6-1) 区民ひろば椎名町(南長崎4-12-7) 区民ひろば長崎(長崎2-27-18)
対象	60歳以上
連絡先	03-3565-5321 (伊藤)

とことこカフェ

ほっと和める“とことこカフェ”で
楽しいひと時をすごしませんか♪



とことこカフェは「ふれあい介護ショップとことこ」で毎週火曜日開催されています。

大切にしていることは皆さんと「つながる」ことです。介護する人にも介護される人にも、ほっと和んでもらえるような居心地の良い空間をご提供しています。コーヒーやジュースは無料です。お昼は実費となりますが出前でも、お弁当持参でも歓迎です。いっしょに楽しく食べましょう。

認知症カフェは、みんなで一緒に暮

Data

日時	毎火曜日10時~12時
場所	ふれあい介護ショップ とことこ(長崎2-4-9)
対象	誰でも
参加	無料
連絡先	03-5964-5575 (脇本)



♪
らしやすい街づくりのためのみんなの交流の場です。子どもからお年寄りまで大歓迎です。ほっと一息ませんか

MAP 69 としまコスモスの会 ポトスペース

障がいがあっても自分らしく居られる場所



きます。また、長崎小学校で行われる年に一回の「こころまつり」に出店をして準備から販売まで協力して行っています。

ゆったりとした時間が流れる空間で、当事者にとっては回復力アップを目指し、ボランティアにとっては同じ目線に立った関わり方を学べる、そんな会になっています。



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。

「ポトスペース」は、平成17年より長崎健康相談所のデイケアを引き継ぎ、当事者とボランティアが対等に楽しみながらプログラムを実施しています。まち歩きや季節にあった行事などのプログラムは参加者全員で作りに上げてい

Data

日時	毎週月曜日10時～15時
場所	長崎健康相談所 (長崎3-6-24) (平成30年5月7日より 長崎2-27-18に仮移転)
対象	精神に障がいを持つ人(通院状況、手帳所持を問わない)
参加	基本無料(行事によっては参加費有り)、要事前連絡
連絡先	03-5966-2384 (諸岡)

MAP 70 いずみサロン

日曜日の午後、ホッと一息つきましよう



族が認知症と診断されて不安だったけどここにきて皆さんが楽しそうにしている姿を見て安心しました」という感想をいただいています。「ちょっと気になる…」と思ったら、いつでもお気軽にお立ち寄りください。住宅街に建つおしゃれで可愛い建物が目印です！



「デイサービスいずみの郷」では、毎月第3日曜日に「いずみサロン」をオープンしています。認知症の方やそのご家族、地域の方たちが自由に集まりお茶を飲みながら楽しく交流できる場です。介護予防の「としまる体操」は定番メニュー。その他、アトリ工村高齢者総合相談センターのお話、お口の健康講座などの情報提供、四季折々に音楽会など趣向を凝らしたプログラムをご用意しています。参加者からは「家

Data

日時	第3日曜日 14時～16時
場所	デイサービス長崎いずみの郷 (長崎4-45-6)
対象	誰でも
参加	100円 (小学生以下無料)
連絡先	03-5917-6217 (佐藤・黒田)

アトリエ会

楽しい脳トレで若々しい脳と身体を！



自宅でもできるように教材を持ち帰ることが出来ます。継続が何よりの力になり、能力維持が実現しています。脳トレの後は利用者同士、お茶を飲みながら楽しくお話ししたり、講師も一緒に体操や歌を楽しみます。いつまでも若々しい脳と身体を保てるようにみんなで頑張っています。新しい仲間への加入をお待ちします。大歓迎です！



豊島区の開催した「脳の健康教室」に参加した受講者から要望があり、平成19年から自主グループとしてスタートしました。講師のマンツーマン指導のもと、教材を使用した「読み・書き・計算」、数字盤を使った「数字合わせ」の脳トレを30分行います。「数字合わせ」はゲーム感覚で夢中になって、記録を伸ばす面白みもあるので飽きることはありません。会に欠席する場合は

Data

日時	毎週金曜日 10時～11時半
場所	特別養護老人ホームゆたか苑 (長崎3-26-4)
対象	誰でも
参加	教材費3200円/月
連絡先	03-5965-3400 (布施川) 03-3957-6876 (灰谷)

アトリエ村としまる体操会

音楽に合わせて仲間と一緒に筋力アップ！



えます。誰でも簡単に取り組める体操ですが、継続することで確実に筋力アップしていきます。仲間がいるから継続できます。みんなで掛け声をかけながら一緒に行えば時間はあっという間に経ちます。体操の後には歌を歌ったり、簡単なゲームを楽しんでいます。4月よりアトリエ村が改装のため、しばらくの間はしばらくの間はすぐ近くの特別養護老人ホームゆたか苑に会場を移して開催しています。



としまる体操は、『教える人、教えられる人の関係ではなく、参加者全員が「仲間」となっていく』をコンセプトに、東京都健康長寿医療センター研究所にある高齢者健康増進事業支援室の協力により完成した介護予防運動です。特別養護老人ホームアトリエ村では、地域の方向けにとしまる体操会を平成29年4月より開催しています。ゆっくりとしたクラシック音楽に合わせたスローな動きが筋肉を効率よく鍛

Data

日時	毎週火曜日 10時半～11時半
場所	特別養護老人ホームゆたか苑 (長崎3-26-4)
対象	誰でも
参加	無料
連絡先	03-5965-3400 (布施川)

MAP 73

ながさきむら村議会

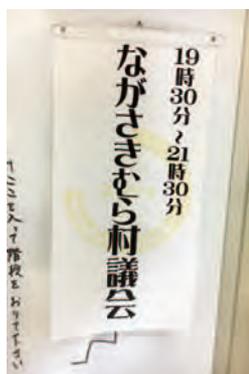
「まちをもっと良くしたい」
そんな思いを語る場です



ながさきむら村議会は、長崎、南長崎地域の市民参加型まちづくり会議です。まちに関して思いを語る場所が無いので住民自らが立ち上げたグループです。地域に住む人、働く人、いろいろな人が集まって堅苦しくない雑談スタイルで毎月一回情報交換をしています。思想信条、立場を超えて、「まちを良くしたい」と思う人が自分の思いを語り、そこから企画が生まれ、それを実現す

Data

日時	毎月第3金曜日 19時半～21時
場所	スタジオ階梯(長崎4-7-8) ※変更の場合有
対象	誰でも
参加	無料
連絡先	03-3957-6608 (竹田)



る仲間と出会う。これまでいくつもの企画が村議会を通して生まれていきました。これからも立場や肩書にとらわれない新しいまちづくり会議にしていきたいと願っています。参加して聞いているだけでも大丈夫です。興味のある方はお気軽にどうぞ！

MAP 74

みみずくサロン
ふじみだい班

懐かしい映画で、思い出を語りあいましょう



あなたが初めて映画を観たのは幾つの時ですか。その映画は、誰と一緒に観たのですか。あなたの心に残る映画は、あなたの憧れた映画スターは…。

私たち民生委員児童委員のふじみだいは、毎月第2木曜日に区民ひろば富士見台で昭和の懐かしい映画を上映しています。昭和の映画は、名作、名優がいっぱい。大きな画面の映画館の雰囲気である頃の思いに浸ることができます。そして映画を観終わったら

Data

日時	毎月第2木曜 13時半～15時頃
場所	区民ひろば富士見台 (南長崎1-6-1)
対象	誰でも
参加	無料
連絡先	03-3953-6525 (粉山)



コーヒータイム。映画にまつわる話、スターの話、青春時代の思い出話に花が咲きます。昔を思い起こすことは認知症予防にもなるとか。さあ、昭和を偲びに行きましょう。

茶話会

「近所で支えあいの輪をつくりましょう！」



集合住宅には一人暮らしの高齢者が増えています。問題を抱えていても相談する相手もおらず、周囲から孤立してしまう場合もあります。茶話会は、同じ集合住宅に住む高齢者を中心に声をかけ、月1回顔を合わせる機会をつくるために始めました。そして住人同士の支えあいを醸成し、必要な場合は専門機関につなげることの出来る場となっています。

季節に合わせた折り紙や手芸などを

Data

日時	毎月第4木曜日 13時半～14時半
場所	区民ひろば富士見台 (南長崎1-6-1)
対象	誰でも
参加	無料
連絡先	03-6843-2930 (豊島区 民社会福祉協議会富士見 台CSW)



楽しみ、お茶を飲み、最後には簡単な体操をするというゆるやかなプログラムです。手を動かしながらのおしゃべりは話題が尽きることはありません。ここで顔見知りになった住人同士が生活面でも助け合う、そんな関係が生まれています。最近では近隣の高齢者も参加して和やかな雰囲気です。

みみずくサロン みみずく班

楽しいサロンであなたのまちの民生委員児童委員と気軽にお話しましょう！」



民生委員児童委員が自宅において待機し地域住民の相談を受けるといった従来の形態から、委員が外に出て多くの人たちに活動を知ってもらい、より相談しやすい環境づくりのために、平成21年4月より「みみずくサロン」を立ち上げました。お茶を飲みながらの相談室をはじめ、季節に合わせた、音楽会、手作り教室、トキワ荘関連の講演会などを開催し参加者に楽しんでいた

Data

日時	毎月第1土曜日 10時～12時
場所	区民ひろば椎名町 (南長崎4-12-7)
対象	無料
参加	自由
連絡先	090-3514-4182 (河原)

だいています。実際に一緒に楽しい時間を過ごすことで住民と民生委員児童委員の距離がより近くなるという効果が出ています。また地域の町会、高齢者クラブ、PTAなどと意見交換を行い地域のネットワークづくりを推進しています。どうぞお気軽にご参加ください！」



MAP 77

南長崎 はらっぱ公園を育てる会

みんなの公園をみんなで作り
みんなで育てています！



南長崎はらっぱ公園は、豊島プールの跡地にできた公園です。広い原っぱが広がり、のびのびとくつろげる空間が、地域の子どもにもおとなにも愛されています。

この公園は「親しみのある公園にしよう」という思いから、区と地域住民の協働でつくられました。南長崎はらっぱ公園を育てる会は「南長崎四・五・六丁目防災まちづくりの会」が母

Data

日時 【清掃】
毎週水曜日10時～11時
【ポニーの日】月2回

場所 南長崎はらっぱ公園
(豊島区南長崎6丁目1)

対象 誰でも

参加 無料

連絡先 080-4165-6011 (廣田)

体となってます。公園作りの計画に参画し、公園が出来てからは運営管理・イベントの企画などを行っています。毎週水曜日の公園清掃は地域の障害者施設の方も参加しています。本物のポニーに乗れる「ポニーの日」は子ども達に大人気。夏の手持ち花火大会は大勢の親子で賑わいます。一緒に公園を育てる活動に協力していただける方大歓迎です！



MAP 78

そよかぜカフェひまわり

ゆったりとしたカフェで一息



特別養護老人ホーム風かおる里の入口を入り、正面のそよかぜカフェが会場です。認知症の方やご家族、地域の皆様など誰もがゆったりとくつろげる温かい交流の場を目指しています。カフェには福祉・医療の専門家がいますので、介護や認知症の悩みもお気軽に相談ください。前日まで予約いただけると風かおる里特製のランチが500円で食べられます。また淹れたてのコーヒーはいつでもお楽しみいただけます。

ます。認知症や介護、健康についてのミニ講座やカルタ大会などレクリエーションも取り入れて、みなさんにお楽しみいただいています。ここにきて話をしたり、話を聴いたりするだけでホッと一息つけるのご好評をいただいています。どうぞお気軽にお立ち寄りください。

Data

日時 第2・4月曜日
12時半～14時半

場所 特別養護老人ホーム風かおる里 (南長崎6-15-6)

対象 誰でも

参加 コーヒー100円
ランチ500円 (前日までに要予約)

連絡先 03-5982-1021
(風かおる里)



みみずくサロン せくら班

毎回おもてなしの心でお迎えしています！



みみずくサロン「せくら班」は南長崎五丁目・六丁目の民生委員児童委員で構成されています。サロンは毎月第3土曜日に、特別養護老人ホーム風かおる里の協力のもと、会議室をお借りして開催しています。毎回、地域・世代を超えて多くの方が集まってくれます。豊島区・社会福祉協議会・高齢者総合相談センター・警察署・消防署・区民ひろば、など多くの関係機関と連携し高齢者に有益な情報を発信しています。

Data

日時	毎月第3土曜日 10時～12時
場所	特別養護老人ホーム風かおる里（南長崎6-15-6）
対象	無料
参加	自由
連絡先	03-3952-0857（山本）



毎回、季節に合わせた手作り教室や、音楽会、着付け教室、落語会など趣向をこらした内容で皆様に楽しんでいただいています。サロンを楽しみに毎月欠かさず参加される方が多いです。高齢者が増えていく中、誰もが孤立することなく安心して暮らしていけるよう、サロンを通してお手伝い出来ればと考えています。どうぞお気軽にご参加ください。

