



# 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

何とい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！！



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)



## ●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)



## ●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)

