

豊島区生活支援体制整備事業

つなまち通信

～としまつながるまち(地域)づくり通信～

高齢者の生活支援推進員



各地域での取り組み紹介

西部圏域担当

「ポールdeウォークサロン」を開催！

西部圏域担当住所

(長崎1丁目、千早1-4丁目、要町1-3丁目、高松1-3丁目、千川1-2丁目)



ポールウォークとは？

2本のポールを持って歩くことで正しい姿勢で行える健康づくり活動です。

西部圏域では、ポールウォーク活動を通して、通いの場づくりをしています。

10月14日(金)に講師を招いて開催しました。地域の方が6名参加され、ミニゲームも交えながら、ポールウォークを楽しみました。

参加された方からも「初めてだったけど、簡単で歩きやすい」、「早く外を歩いてみたい」、「ポールを使ったゲームはコミュニケーションにもなった」と素敵な感想を聞くことができました。

活動については西部圏域担当へご連絡ください。

西部圏域担当連絡先 ☎090-6306-7315

裏面もあります



取組んでいます！

日常の困りごとと解決

中 中央圏域担当

「スマホのちょこっと相談会」を開催！

中央圏域担当住所

(北大塚3丁目、上池袋1-4丁目、東池袋1-5丁目)

スマホのちょこっと相談会
令和4年11月1日(火)・2日(水)
13時～14時

お申込み人数：各日先着10名【受付開始10/24(月)～】
開催場所：きんぎょひろば上池袋

スマホの操作を教えてください～
QRコードの使い方教えてください～
スマホ持っているけど・・・
撮った写真はどこから見るの？
地図はどう見るの？
電話番号の登録って・・・

皆さんの「スマホ」のお困り事(注：基本操作)解決に大正大学の学生がきんぎょひろばに来ます！
ちょこっとしたスマホの悩み相談にいらっしやしませんか。スマホに興味のある方、学生とおしゃべりがしたい方も参加もOK！お気軽にご参加下さい。お申し込みは「きんぎょひろば」窓口又は電話にて

東京都豊島区上池袋3丁目13-5
会 付：きんぎょひろば上池袋
代表者：03-3576-6916

①13:00～ 5名
②13:30～ 5名
相談時間はお一人30分となります

立寄先：豊島区高齢者の生活支援員 山崎 直子
協力：大正大学 社会福祉学部社会福祉学科
きんぎょひろば上池袋(区民ひろば上池袋)
豊島区高齢者リーダー

区内の大学生や区民ひろば、介護予防リーダーと連携して

スマートフォン個別相談会(30分)を実施しました。



「写真の撮り方」、「電話帳への登録」、
「地図の使い方」など、スマートフォン操
作に関する相談を通して、生活課題などを
聞く機会としました。

参加者からは

「孫世代に教われてよかった」

「何度も開催してほしい」



スマートフォンは日常に欠かせないツールとなっています。継続的に通い慣れた区民ひろばで相談会をしていくことや、スマートフォンに詳しい大学生などとの多世代交流する企画を行いながら、高齢者の生活支援や社会参加の場づくりを行っています。活動については中央圏域担当へご連絡ください。

中央圏域担当連絡先 ☎090-6306-7315

発行 豊島区 高齢者の生活支援推進員 (第1層生活支援コーディネーター)

【問い合わせ先】

豊島区民社会福祉協議会 地域相談支援課

〒170-0013 豊島区東池袋1-39-2 豊島区役所東池袋分庁舎3階

電話 03-3981-4392 メール csw_seikatsu@a.toshima.ne.jp