



# ココカラ

平成30年8月発行 第3号

発行・編集：台東区 福祉部介護予防・地域支援課  
〒110-8615 台東区東上野4-5-6

☎5246-1295 FAX 5246-1179

ホームページ：<http://www.city.taito.lg.jp/>

楽しく活動している  
グループの紹介

通いの場づくり  
やってみませんか

充実ライフに  
役立つコラム

## 特集 楽しく活動しているグループを紹介します

民族衣装でフォークダンス♪



さくらフォークダンス

油絵・水彩画を描いて心豊かに



小島サファイヤ会

元気にころばぬ先の健康体操!



若草ころばん会

水中エクササイズで全身運動!



水遊会

太極拳で心身共にリフレッシュ!



坂本太極拳同好会

大正琴で癒されます!



東上野大正琴サークル

スプラウトで楽しく食育を!



スプラウトの会

日本舞踊で健康に!



雪の会

優雅なフラダンスでハワイ気分!



オ・カラニ フラハラウ

民謡でココロもカラダも元気に!



稲和長寿会

手話をまじえて歌っています♪



手話コーラス 喜幸会



Tai-to kun

# 地域で発見!! 充実ライフを送っている元気なグループを紹介します

## 浅草橋柳二写真クラブ



浅草橋柳二写真クラブでは、みんなが撮影したお気に入りの写真を持ち寄り、毎月の定例会で意見交換し、浅草橋区民館の6階に飾っています。



定例会の様子です♪

▲リーダーのたまこ玉居子さん

### ●どんな活動をしていますか

もともとは町会の集まりとして活動していて、平成2年から続いている伝統あるグループです。台東区内のお祭りなどの撮影はもちろん、区外のイベントにも撮影に行きます。年に1回の旅行会も楽しみで、昨年は1泊2日で、那須烏山へ「山あげ祭」の撮影に行きました。



▲「山あげ祭」の様子



▲玉居さんの作品「乱舞」

### ●グループからひと言

定期的集まって話すことがみんなの元気につながっています。各メンバーが好きな写真は、植物、景色、人物などさまざまであり、個性豊かなので、グループ活動を通して、新たな発見があります。

## おむすび会



昭和60年に子どもをもつ母親が主体となり発足しました。今は自分たちのために楽しいことを探して実行しています。笑って健康で地域に貢献できる元気なお年寄りになりたいと、毎週集まっています。



▲防犯提灯



▲むかし写真館

### ●どんな活動をしていますか

三社祭の提灯を再利用して防犯用の提灯を作っています。また、町の歴史を残したいとの思いから昔の写真を街角に展示しています。初夏にはかっぱ橋本通りの下町七夕まつりにみんなで作成した吹き流しを出品しています。



◀今年作成した七夕の吹き流し

### ●グループからひと言

楽しいですよ。金曜の夜には集まり、おしゃべりします。アイデアを出し合い、もの作りをする事は考えるという刺激にもなります。今後は一人暮らしの方に声をかけて会を広げていきたいと思っています。

## 谷中いきいき会



谷中のギャラリーで仲良しのご近所さんと体操を行っている会です。毎週水曜日の午前中にいきいき百歳体操で汗を流し、その後、お手製の腰巻を着けてどじょうすくいを踊ります。笑い声がたえないグループのみなさんです。

▲メンバーお手製の看板

### ●立ち上げたきっかけ

地域の人たちとコミュニケーションを図り、いつまでも元気でいたいと思っていました。そんなとき台東区で「通いの場」のを知り、近所のみなさんでやってみようと考えました。椅子や机などの備品は、すべて近所の方からの寄付で賄い、去年の秋から活動を始めました。



▲ぎやらしい茶屋町三番地

### ●グループからひと言

体操は最初はつらいのですが、続けるとだんだん慣れて足も上がるようになってきました。また、通いの場の活動は自分の意識の改革になります。普段から階段を使って、歩くことを意識して生活するようになりました。



▲いきいき百歳体操の様子

## 充実ライフを送るために 通いの場づくり やってみませんか?

ご近所同士やお仲間

いつまでもイキイキと元気であるためには、

外出すること

話すこと

体を鍛えること

これらが大切です! これらのことを同時にできるのが「通いの場」です。



区では「通いの場」づくりを応援しています!

問合せ 介護予防・地域支援課 ☎5246-1295

### 通いの場とは?

高齢な方でも歩いて通える場所にあり、定期的に地域の方々が集まって自主的に運営するグループのことで。体操など、皆さんがしたいと思うことを楽しみながら自由に活動しています。

### 通いの場活動支援

グループ立ち上げのための支援を行っています。

### 区民向け説明会

聞いた後に「やりたい!」と思える、通いの場の魅力や立ち上げ方法等について紹介しています。

どじょうすくい  
ハイ! ポーズ!



# 健康長寿のための社会参加のススメ

## 心と体の老化を防ぐ3つの柱



東京都健康長寿医療センター研究所  
社会参加と地域保健研究チーム主任研究員  
**桜井良太 氏**

健康寿命に影響を与える2大要因は、「中年期以降次第に増え、重症化してくる病気」と、「75歳以降顕著になってくる心身機能の加齢変化」です。

元気で長生きするためには、病気の予防や管理をしっかり行うことはもちろん、**心身機能の加齢変化を抑制する生活習慣を身につける**ことが非常に重要です。

### 「元気で長生き」の秘訣は何でしょうか？

我々の研究所では、長年にわたって健康長寿の秘訣を探るための調査を行ってきました。こうした研究から、健康長寿、すなわち心身機能を維持するためには、**「運動」「栄養」「社会参加」**の3つの柱が重要であることが分かってきました。

適度な運動やバランスの良い食事が高齢期の心身機能維持に大切であることはご存じの方も多いと思いますが、「社会参加」が、なぜ健康長寿につながるのかについてはイメージが湧きにくい方も多いかもしれません。



### 「社会参加」にはどんな効果があるのでしょうか？

これまでの研究から、他者との交流を通しての趣味活動や稽古事、ボランティア活動をしている方では、これらの活動を行っていない方に比べて、自立した生活が長く続くことや、認知機能が衰えにくいことが分かっています。また、外出

して誰かとコミュニケーションをとるといった極めて基礎的な社会参加活動も健康状態に強く影響することが明らかになっています。このような研究結果から、人との交流を基盤とした社会活動は、体と脳の栄養となる生活習慣であるため、社会参加活動が少ない方は注意が必要です。

**自分に合った社会参加活動を見つけ、人との関わり合いや社会的な役割を維持することが健康長寿の秘訣の1つであるといえます。**



## ご存知ですか？社会福祉協議会にはコーディネーターがいます

コーディネーターは、地域に必要な支援を地域の皆さんと考え、いつまでも自分のまちで暮らし続けられるように、支え合いの活動のお手伝い、担い手の養成を行います。社会福祉協議会のコーディネーターへ、皆さんの地域への思いを聞かせてください。

**だれに相談したらよいか分からない**

**地域のために支え合いの活動がしたい**

**私たちに相談ください**

問合せ 台東区社会福祉協議会 コーディネーター担当 ☎5828-7556

## 定年後の働き方といっしょに考えたい年金セミナー

これからもイキイキ生きるための、自分らしい「働き方」と「年金」のこと、学んでみませんか？

- 日時** 9月15日(土)午後1時～5時
- 場所** 区役所10階会議室
- 対象** おおむね55歳以上の方
- 定員** 30人(先着順)
- 内容** ①シニアの再就職について ②年金のしくみとライフプラン
- 申込方法** 電話で下記問合せ先へ(区ホームページから申込可)



※雇用保険受給中の方は、受給資格者証を持参してください。

問合せ 産業振興課 ☎5246-1152



## 「今すぐ実践!!シニアガイド 平成30年度版」配布中

いつまでもイキイキと快適に過ごすために体力づくり・趣味や地域の交流などの情報が満載です。区内在住のおおむね65歳以上の方を対象とした元気づくりに役立つ教室等のご案内も掲載しています。区ホームページでもご覧になれます。

- 主な配布場所**
- 介護予防・地域支援課(区役所2階)
  - 各地域包括支援センター
  - 老人福祉センター・各老人福祉館
  - 生涯学習センター・各図書館
  - 各区民事務所・各地区センター など

問合せ 介護予防・地域支援課 ☎5246-1295

