

季刊誌

ぶらっとほーむ

MAR.2024

春号

NO.18

介護予防拠点施設

ぶらっとほーむ



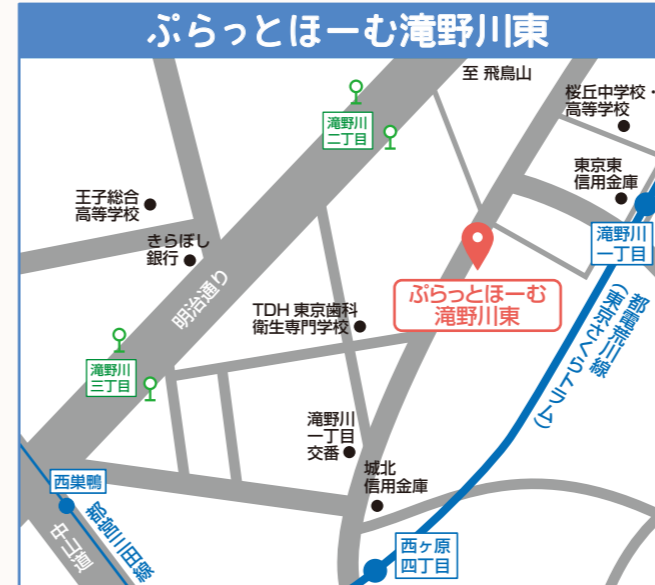
特集 地域が求めるタンスパワー! 男性の社会参加第2弾

「自主グループ」のご紹介

活動も
様々です!
趣味活動に
ボランティア



介護予防拠点施設ぶらっとほーむは、高齢者のみなさまが住み慣れたまちで元気に自立した生活が送れるように、仲間づくり、健康づくり、いきがづくりを応援する施設です。



- 都電『王子駅前』駅より『早稲田』駅方面行き『滝野川一丁目』駅下車 徒歩約4分
- JR王子駅より都営バス『池袋駅東口』方面行き『滝野川2丁目』下車 徒歩約4分

北区滝野川1-46-7滝野川東区民センター2階
TEL.5974-2540



- JR赤羽駅西口より国際興業バス『王子駅』方面行きまたは『ときわ台駅』方面行き『赤羽都営住宅』下車 徒歩約5分

北区桐ヶ丘 1-6-2-101
TEL.3908-1277



←季刊誌ぶらっとほーむバックナンバー・毎月のプログラムはこちら!

パソコン・スマホでぜひご覧ください。



←北区社会福祉協議会 Facebookでぶらっとほーむの情報も発信中です!

パソコン・スマホでぜひご覧ください。

季刊誌

ぶらっとほーむ 春号 (NO.18)

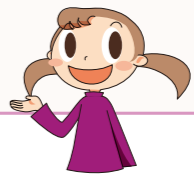
2024年3月 発行

発行：社会福祉法人北区社会福祉協議会

〒114-0021 北区岸町 1-6-17
TEL.03-3905-6653 FAX.03-3905-4653

地域が求めるメンズパワー!! 男性の社会参加第2弾

男性は閉じこもり傾向になりやすく、社会参加の機会が少ないことが問題となっています。前号でも特集いたしました。が、北区では運動に留まらず、たくさんの方が様々な活動をされていますのでご紹介いたします!



ねこの手ファミリーバンド

元々は子どもたちやその親、シニア世代までの幅広い年齢層で「みんなでワイワイ、楽器を弾いたり歌ったり」と音楽を通して多世代交流をしていた「ねこの手ファミリーバンド」さん。コロナ禍で活動ストップ後はメンバーの事情もあり、現在はシニア世代の男性3名女性1名で活動されています。リーダーの遠藤さんは「とにかくみんなで楽しむ!一緒にイベントの舞台に立ち、その楽しさや達成感をみんなで味わいたい。音楽で地域を元気にしたい」とのこと。素敵です!



現在メンバーを大募集中!
老若男女問わず音楽が好き、興味がある方はぷらっとほーむ滝野川東までお問い合わせください

ますます輝くための今後の展望



佐野さん (ベース)

ねこの手ファミリーバンドでは、遠藤さんについていきます!



遠藤さん (ギター)

「音楽で遊びたい人が集まることのできる場所」を作っていきたい!

仲間と楽しむ音楽活動



女性のゲストボーカルを迎え、イベントに向け練習中!

ジャズバンド「T4S」

男性4名で活動するT4Sさん。メンバーはなんと小学校(滝野川第四小学校)の同級生。元々特に親密な関係が続いていたわけではなく、偶然同じ場所で楽器を習っていたり、偶然ジャズバンドが組める楽器をメンバーそれぞれが演奏できたり。そんな「偶然」が重なって、「運命」のバンド結成10年! 「音楽を聴くだけではなく、仲間と演奏することはとても楽しい」とのこと。その言葉どおり、様々な演奏方法を試しながら音楽を楽しんでいる様子がとてもよく伝わってきます。活動をしながらレッスンを続け、今も成長しているジャズ少年たち。かっこいいです!

出張演奏いたします!
レパートリーはジャズからドラえもんまで! リクエストもお受けいたします!
興味がある方はぷらっとほーむ滝野川東までお問い合わせください



永江さん (ドラムス)

笑顔が素敵です!
(※取材時不在)



岩瀬さん (サクソ)

60歳からの10年、今が一番! 趣味をとにかく楽しみたい!



大学さん (ギター)

努力することの楽しさを味わい、もっと上達していきたい!



佐野さん (ウッドベース)

還暦を過ぎて新しい楽器に挑戦。路上ライブをやりたい! 演奏を聴いてくれた方が自分も頑張ろうと感じてくれたら嬉しい。

ボランティアで社会参加



大島 義男さん

◎活動を始めたきっかけ

パソコン教室に友人から誘われて参加。元々パソコンが好きで仕事の際に使っていたこともあり、講師の手が空いていない時に他の参加者から色々聞かれるように。気づけば、半分講師のような立場になっていました。

◎活動して良かったこと

「家から出るきっかけができるのが番です」とのこと。「自分も含めて男性は、なにか用事をつくらないと家から出ない」また、「このパソコン教室は自由参加なので気楽に参加できるところが良いポイント」とのことでした。

◎同年代の男性にこんなこと

出不精な方は、何でもいいので目的や目標を作ることがおすすめです。やってみると、意外と楽しくですよー！



西村 壮市さん

◎活動を始めたきっかけ

元々、住んでいる地域で息子さんの所属していた少年野球チームのコーチをされていました。最近は大丈夫とほーむ滝野川東のスマホ教室のボランティアもお願いしています。

◎活動して良かったこと

「野球」コーチを長年やっていると、地域で育つ子どもの成長を見ることができるとのこと。また子どもだけでなく、その両親も含めて地域の中で人とのつながりが出来たそうです。最近はスマホ教室のボランティアを通して、今までなかった年代、先輩方との交流も出来るようになりました。

◎同年代の男性にこんなこと

仕事を「卒業」した直後は、新しいことに挑戦するのにいいタイミングです。家で暇を持て余すよりも、外に出てみる。今まで培ってきたものを活かすチャンスが、きっとどこかにあるはずです。



DVD上映会 ～親父のたまり場～

男性の通いの場として、桐ヶ丘やまぶき荘・西が丘園高齢者あんしんセンターと連携して映画サロンを開催しました。

1回目は高倉健さんの『鉄道員』を上映しました。鑑賞後には「やっぱり健さんの映画はいいね」などと、皆さんで感想を語り合いました。男性だけという安心感もあってか、会話も盛り上がり次の映画は何がいいか、という話題になりました。「今度は時代劇がいいねえ」「時代劇なら、やっぱり忠臣蔵がいい！」とすぐに意見が飛び出します。そこにすかさず、「忠臣蔵でも色々あるよね」と、それぞれが「推し」の映画について語り合いました。

【DVD上映会に親父のたまり場】
原則奇数月 第4水曜日午後2時から開催予定です。
男性限定、参加費無料
男性同士、大いに語り合いましょー！

『男性の社会参加』まとめ



『男性の社会参加』というテーマを2号連続で特集させていただきました。その中で感じたことは、「地域には様々な形で活動する男性の方が多くいらっしゃる」ということです。

スポーツや音楽、料理にカラオケなど、様々な趣味活動を通して社会参加を楽しむ男性の方がいらっしゃいます。「好きなことをとことん楽しむ」ことが元氣な生活の源となり、努力を惜しまないようなエネルギーを生み出しているように感じました。

また読み聞かせやスマホ、パソコンのような特技を活かしたボランティア活動や地域の町会自治会活動にも多くの男性の方が参加されています。

お話を伺う中で、大事なのは『氣楽に』『自分の目的に合わせて』『参加できること』なのかなと思いました。

趣味をみんな楽しんでみたい。衰えないよう体を動かしたい。自分の特技を生かしたい。

自分だけの目的をもって社会参加をすることで元氣ではつらつとした生活を送る、介護予防をしてみましょー！

「自主グループ」の紹介

みんなで協力し、助けあいながら、楽しく活動する「自主グループ」をご紹介します。

ぷらっとほーむ 滝野川東

きゆう

九友会

ゆう

かい

令和元年におたっしや教室から立ち上がった「九友会」さん。



現在、飛鳥晴山苑内にある「ひだまりフィットネス」で週一回活動しています。九友会さんの特徴は、なんとと言ってもメンバー間の仲の良さ！

「一回休むと調子が悪くなる。活動に来て、メンバーと会うことが健康のためにも大事」「メンバーのみなさんに仲良くしてもらって、本当にありがたい」など、仲間との時間を大切にしていることがとてもよく伝わります。「骨折してずっと休んでいたけれど、戻ってきた時に温かく迎えてくれた」という言葉のとおり、「休む時は遠慮せずに休む」

「何か月休んでも仲間のことを待っている」というスタンスも、長く活動を続けていく秘訣のように感じます。

また、男性メンバーが4名在籍されているのも特徴です。体操の声かけなど、男性が毎



週交代で中心的な役割をされています。代表の蔵田さんからは「女性メンバーからは頼られることも多い。一人だと大変かもしれないが、4名いると代わりをお願いできるので気が楽。それぞれがその日のリーダーとして事前にお話する情報を仕込み、準備して下さっています」というお話を聞かせていただきました。仲間を想うパワーに溢れた「九友会」さん。

ぷらっとほーむ 滝野川東も引き続き応援していきます！



ぷらっとほーむ 桐ヶ丘

チームら・ら・ら

令和2年「脳に効く！ウォーキング術を学ぼう教室」を受講され、3か月後フオーアップを機に発足した「チームら・ら・ら」さん。現在メンバーは9人、ウォー

キング活動日と体操や話し合いの日を隔週で、火曜日に活動しています。

目的地为都内の庭園や観光地の中から、季節に合わせて話し合いで決定します。話し合いの日には、代表の大城さんが新聞記事などから厳選した健康情報を共有したり、北区ご

近所体操や北区

さくら体操を

行っています。

元気ハツラツ

な皆さんに秘訣

をお聞きしまし

た。このグルー

プ活動以外に

も、毎朝のラジ

オ体操や散歩・

ご近所体操教室

に参加・シニア

クラブの活動・

気功や音楽鑑



賞・プールや趣味の会・北区ウォーキングアプリ「あるきた」(年代別トップテン常連・ボイストレーニングやギターなど、バイタリティあふれる活動を継続されているとのこと。やはり元気の源は、社会参加ですね。大城さんの「やっぱり皆さんと集まって、活動するのが楽しいんですよ」との声に、笑顔で大きく頷く皆さん、とっても素敵なグループです。「今度は少し遠出をして日帰り小旅行を企画したい」との提案に、行き先候補がたくさん上がり、楽しい話し合いは尽きないようです。

今度、おススメのウォーキングスポットを教えてください。

