

としま

豊島区生活支援体制整備事業
第6号 (2020年8月)

まち

つながる地域づくり(つなまち)通信

今回は、豊島区の介護予防拠点である高田介護予防センターのセンター長の相澤さんと職員の尾川さんに、コロナ対策で一時閉鎖になった時の様子や再開後の活動についてききました。



新型コロナウイルスの影響で介護予防センターが一時閉鎖になりましたね

通常高田介護予防センターは、としまる体操、フレイル測定会など様々な講座を実施していました。毎日通っていた方が外出を控えるようになり、せっかく必要なくなった杖をまた使うようになるなど、心身の機能低下が心配されました。

もともとセンターでは、参加者とのコミュニケーションを大切にし、「体操をする場所」だけでなく、安心していられる場所になるよう力を入れてきました。人とのつながりをつくるのがフレイル対策だからです。閉鎖になり、どのようにつながり続けるかを考えました。

具体的にどんなことをされましたか？

「登録者へ電話の安否確認」(ほぼ毎日)や「お料理レシピや専門職による体操チラシの投かん」等です。活用してもらえれば嬉しいですが、むしろ、「忘れてないよ」というメッセージが届けることが重要です。「お手紙ありがとう」と感謝の手紙がきて、つながっている実感がありました。

お散歩MAPについて教えてください(尾川さんに)

集うことがままならない中、皆さんができることはないか考えました。MAPづくりのため、高田や雑司ヶ谷をまわることで、車通りの多い道や坂道など地域の実態を知ることができました。地図は試行錯誤の末、手書きのものにしました。異動したばかりだったので勉強にもなりました。

お散歩MAPは4種類



この時役立ったのが、「としまベンチプロジェクト@高田」で地域住民や学生と一緒にまち歩きで調べた「ベンチ」のある場所。どこにベンチがあるかをお散歩MAPに落とし込みました。

お散歩 MAP の反響はよく、来所者に「地図があ
っているかどうかチェックしてきたよ」「実際に歩
いてみた」など声をかけられます。



としまる
体操は感
染対策を
して実施

センターの現状や今後について考えていることは？

現在は、1日4回、人数を限定してとしまる体操
を実施しています。7月からは会場利用も始まり、
道具を消毒するなど感染対策を徹底しています。

また、区民ひろば等に出張してフレイル測定会やオーラルフレイル講座
なども再開しました。

今後のウイズコロナの生活では、スマホなどを活用したデジタル化、オンラインの
取り組みも考えていかなければと思っています

2020年5月14日に放映されたとしま TV の番組「街でみかけたことはありま
すか？民生委員・児童委員の活動とは？」のなかで、高田地区民生児童委員の活動の
1つとして、としまベンチプロジェクトの取り組みが紹介されました



外出が心配な方
や自宅で運動を
したい方は、ぜ
ひ動画を活用し
てください

ユーチューブ

YouTube（動画配信サイト）の

としまなまる

Toshimanamaru チャンネル



でみることができます。

チャンネル内で「民生委員」で検索してみてください

同じチャンネルで

「としまる体操」 準備運動・整
理運動、松編、竹編、梅編 をみ
ることができます。

発行 豊島区生活支援体制整備事業

第1層生活支援コーディネーター

松里佳奈子



【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