

令和 3 年度

絆のあんしん ネットワーク 活動報告事例集

令和 4 年 7 月

足立区地域のちから推進部 絆づくり担当課



孤立ゼロプロジェクト



 足立区

は　じ　め　に

足掛け3年に渡るコロナ禍により、地域イベントの中止や公共施設等の利用制限が続き、身体を動かす機会や周囲との交流が減少したことで、フレイルや認知症など高齢者の健康面への影響が危惧されます。

報告事例を拝見すると、昨年度に引き続き、各センターが、あの手、この手で必死に地域の絆を紡ぎ、高齢者の孤独やフレイル予防策を講じてくださっていることが、手にとるように伝わってきました。「是非一度お邪魔したい」「拝見したい」と感じずにはいられないバラエティに富んだ活動内容ばかりです。

こうした活動は必ずしも一般区民の目に留まるものでは無いかもしれませんが、「いくつになっても、安心して住み続けられる足立区」の実現のためには、なくてはならない活動です。

人と交わることばかりか、外出することさえもためられる風潮のなかで、活動を継続することに不安もありだったことと拝察いたします。皆様方の変わらぬ熱意、情熱に、心から感謝申し上げます。

また、地域資源を丁寧にすくい上げ、育て、グループやイベントの立ち上げまで根気よく寄り添って行動する姿は、超高齢社会を支える区の頼もしい柱の一つと確信しました。

「東京都リバウンド警戒期間」の終了を受けて、令和4年5月末現在、徐々にではありますが、様々な行動制限が緩和され始めました。是非ともこれまでの活動を基盤に、益々楽しく、笑顔のネットワークが区内に展開されますよう大いに期待いたします。

令和4年7月1日

足立区長

近　藤　や　よ　い

事業概要

- ◆孤立ゼロプロジェクト～絆のあんしんネットワーク～とは
2－3
- ◆寄り添い支援活動について・・・・・・・・・・・・・・4

地域包括支援センター 活動報告

◆基幹・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	6
◆あだち・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	7
◆伊興・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	8
◆入谷・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	9
◆扇・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	10
◆江北・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	11
◆さの・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	12
◆鹿浜・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	13
◆新田・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	14
◆関原・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	15
◆千住西・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	16
◆千寿の郷・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	17
◆千住本町・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	18
◆中央本町・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	19
◆東和・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	20
◆中川・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	21
◆西綾瀬・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	22
◆西新井・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	23
◆西新井本町・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	24
◆はなはた・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	25
◆一ツ家・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	26
◆日の出・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	27
◆保木間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	28
◆本木関原・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	29
◆六月・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	30

目次

わがまちの孤立ゼロプロジェクト 活動報告

- ◆島根四丁目第三自治会・・・・・・・・・・・・・・32

資料編

◆令和3年度 絆のあんしんネットワーク連絡会実施一覧 34－37	
◆孤立ゼロプロジェクト進捗状況・・・・・・・・・・	38
◆地域包括支援センター 担当圏域別人口・・・・・・・・	39
◆高齢者人口・高齢化率推移・・・・・・・・・・	40
◆絆のあんしん協力員・協力機関登録数・・・・・・・・	41
◆ふれあいサロン活動について・・・・・・・・・・	42
◆ふれあいサロン 一覧・・・・・・・・・・・・・・	43－48
◆地域包括支援センター担当地域別一覧・・・・・・・・	49－50

孤立ゼロプロジェクト

～絆のあんしんネットワーク～とは？

このプロジェクトは、地域の方々や協力する事業者などがネットワークを組み、いくつになっても地域の人との交流があり、笑顔があふれる“お互いさまのまち”をみんなのちからで築いていく活動です。

プロジェクトにおけるネットワークを「絆のあんしんネットワーク」と呼び、お互いに少しずつ“ちから”を出し合って無理のない範囲で助け合って生きていくという、緩やかなつながりを築きます。

その中で、高齢者に何か異変があった場合には、“地域のちから”で気づき、すぐに連絡できる体制を整えます。

気づく

- 孤立ゼロプロジェクト実態調査による“気づき”
- 町会・自治会活動による“気づき”
- 絆のあんしん協力機関（ページ右下参照）の事業活動時の“気づき”
- 絆のあんしん協力員（ページ右下参照）の見守り、声かけ活動による“気づき”
- ご近所づきあいによる“気づき”

つなげる

連絡を受けた地域包括支援センター（ページ右下参照）が専門機関などの必要なサービスにつなげます。

「話し相手がほしい」「ちょっとした相談相手がほしい」方には、地域包括支援センターが絆のあんしん協力員をご紹介します。



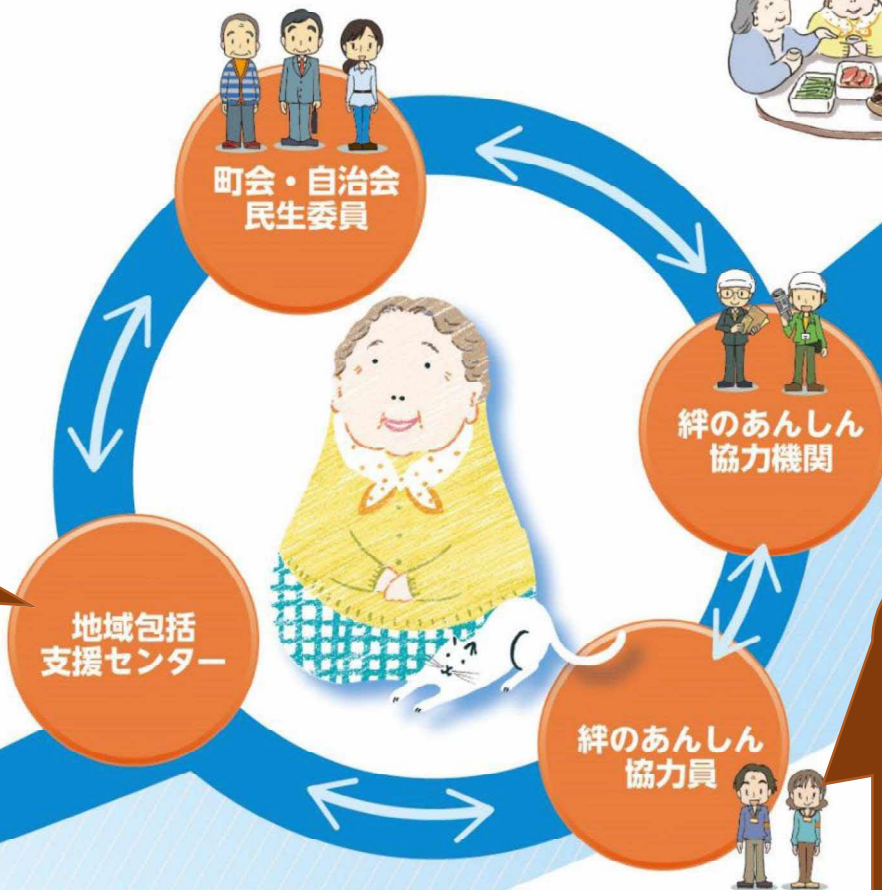
● 孤立ゼロプロジェクト実態調査

介護保険サービスを利用していない70歳以上の単身の世帯と75歳以上の方のみの世帯へ「世間話をする頻度」「困りごとの相談相手」などについて、町会・自治会、民生・児童委員のみなさんが、区の情報をもとに聞き取り調査を行います。調査の結果、孤立のおそれがあると判断された場合には、関係機関や必要な行政サービスにつなぎます。

居場所づくり 社会参加へ

絆のあんしん協力員などが、地域のイベントや教室、サロン活動をご紹介します。

自ら進んで地域活動や地域社会に参加し、年齢にかかわらず、生きがいを持って日々を送っていただくことを目指しています。



寄り添う

(声かけ・見守り)

町会・自治会活動や日常のご近所づきあいの中で、声かけや見守りを行います。

また、絆のあんしん協力員も話し相手になるほか、見守りや声かけなどを行います。詳細は次ページをご覧ください。

● 地域包括支援センター

足立区から委託を受けた公的な「高齢者の総合相談窓口」です。高齢者やご家族の方の総合的な相談に応じて、必要な場合は訪問による支援も行います。

● 絆のあんしん協力員

地域の高齢者に気を配り、地域包括支援センターからの依頼を受け、支援を必要とする方に対して見守りや声かけなどの活動を行います。

● 絆のあんしん協力機関

商店、新聞配達店、薬局などの事業者に登録していただき、地域に支援を必要とする方がいた場合、地域包括支援センターに連絡をとるなどの活動を行います。

寄り添い支援活動について

■ 寄り添い支援活動とは

絆のあんしん協力員による孤立のおそれがある方への定期的な訪問活動です。

家族や地域社会とのつながりが極端に少ない方（その疑いがある方も含む）に対して、気づき・見守り活動から一歩踏み込んで、定期的な訪問活動を行い、顔の見える関係を築き、社会的孤立状態を解消することを目的としています。

■ 寄り添い支援活動の流れ



地域包括支援センター 活動報告

次ページからは「絆のあんしんネットワーク」における地域包括支援センター、絆のあんしん協力員、絆のあんしん協力機関の活動について、各地域包括支援センターから提出された報告書をご紹介します。

報告書右上に記載した絆のあんしん協力員、絆のあんしん協力機関数は、令和4年6月1日現在のものです。

なお、報告書で紹介するふれあいサロンについては、巻末の資料編(42 ページ～)に詳細を記載しています。

本文中の名称は以下のとおり記載しています。

- ・ 地域包括支援センター → **包括**
- ・ 絆のあんしんネットワーク連絡会 → **連絡会**
- ・ 絆のあんしん協力員 → **協力員**
- ・ 絆のあんしん協力機関 → **協力機関**

※ 本文中で紹介しているサロン等については、新型コロナウイルスの影響により活動を中止している場合があります。詳細は、各包括にお問い合わせ下さい。

いつまでも元気に暮らせる地域づくりに向けて

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、地域とのつながりの希薄化やコロナフレイルが増えてきました。そこで、新たに2カ所の居場所を立ち上げました。

- **男性ユニット「行け！メンズ」の活躍～ふれあいサロン「行け！メンズ」と歩こう会**
協力員で地域活動に意欲のある5名とメンズ会議をひらき、男性ユニット「行け！メンズ」を発足しました。地域でできることを中心に話し合い、男性や地域の方が気軽に参加でき、コロナ禍でも感染リスクが少ない公園でウォーキングをすることになりました。「ただ歩くだけではつまらない」という意見から、公園で準備体操をした後に神社を経由したコースを歩いたり、バスとウォーキングで区内大学の学食を食べに行くなど、「行け！メンズ」を中心に地域を盛り上げています。



ウォーキング前の準備体操



学食ウォーキングツアーの様子

開催日時：毎週水曜日 場所：島根公園・中央公園（交互に開催） 参加費：無料
※ 雨天時中止 連絡先：基幹地域包括支援センター地域福祉課 ☎6807-2460

- **集会室を利用した新たなふれあいサロン「サロン♡シマフォー」が誕生！！**

近隣施設の場所を借り開催していたサロンが、コロナの影響で自粛。「このままではいけない！」と連絡会の後に、プロジェクトメンバーで話し合いを行い、名前と場所を変えて新たなサロンに生まれ変わり活動を開始しました。



プロジェクトメンバー会議



オープニングイベント



サロンオープンの様子

開催日時：第4火曜日 14時～15時 場所：島根四丁目第三自治会集会室
参加費：50円 連絡先：基幹地域包括支援センター地域福祉課 ☎6807-2460

「食」を通じたフレイル予防を目指して

令和3年度はフレイル予防の一つである「栄養」を活動の目標に定め、コロナ感染予防を考慮し講義形式で連絡会を開催しました。区の管理栄養士から高齢者に重要なタンパク質の話を中心に、食事の基礎について学びました。他にも包括が発行している広報紙で栄養について取り上げたり、地域の飲食店やお弁当屋、商店に協力機関に登録いただいたり、「食」を通じたネットワークづくりを行いました。



65歳からは痩せてきたら要注意！

■ 体操の自主グループ「元気アップ南」が立ち上がりました

区の事業である「みんなで元気アップ教室」の卒業者が、協力員の寺内さんを中心に月2回活動しています。教室で習った体操、あだち・らくらく体操に取り組み、1時間程度体を動かします。参加者の方からは、「簡単な体操だけど、ゆっくりとした動きは意外と大変。今後も体操に参加し、積極的に体を動かして元気でいたい」とのお話を伺うことができました。



仲間と一緒に楽しく運動

■ 協力員、協力機関の皆様、いつもありがとうございます

令和3年度は3名の協力員、16カ所の協力機関にご登録いただきました。

絆のあんしんネットワークの表彰では協力員、協力機関の方々が表彰を受けました。



事務所は集いの場に

協力員: 齋藤宏子様(協力員10年目表彰)

地域のサロンで活躍し高齢者の見守りをしています。「こんな立派な賞を頂いて本当に嬉しい。これからも地域のために積極的に活動していきたい」と感想をいただきました。

協力機関: 東陽信用株式会社 代表取締役 齋藤修一様

包括とは10年以上前から連携し高齢者の支援をしています。包括あだちエリアで高齢者の見守り支援や声かけを行ってくださり、なくてはならない存在です。

地域包括支援センター伊興	TEL5837-1280	協力員 31 協力機関 43
--------------	--------------	-------------------

人を巻き込み、人に巻き込まれ、地域とつながるホウカツ

ネットワークづくりの拡大や強化を通して地域や包括が連携し、共生社会実現に向け、地域全体が我が事として関わる体制づくりを目指してきました。

■ みんな DE いこう 2021

令和2年度末にイベント開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大が収束せず延期を余儀なくされました。その後、度重なる緊急事態宣言によりウェブ会議を開催。

また、緊急事態宣言発令がない短い間には、会場で直接顔と顔を合わせて、協力員、友愛クラブ会長、自治会長、子育てサロン、教会、スポーツ推進員、地域学習センター、社会福祉協議会、包括が「伊興地域多世代交流イベント実行委員」として会議を重ねてきました。



■ 絆のあんしん協力機関

令和3年度、地域での見守り体制強化やネットワーク拡大に取り組み、新しく協力機関として14の団体（デイサービスまゆら本店様、アイセイ薬局足立西伊興店様、コミュニティ Koen てらまちハウス様、株式会社福島屋様、こまどりデイサービスセンター様、からだ neo 整体院様、看多機かえりえ竹ノ塚様、レコードブック西新井大師様、Alleato Madre 様、LE 在宅・施設訪問看護リハビリステーション竹ノ塚支店様、そば処初味様、かふえりすた様、株式会社 Red bear 様、ハートフル薬局様）に登録いただきました。今後の地域での活躍が期待されます。



「コロナ禍でのつながりを考える」をテーマに

何度も再拡大を続ける新型コロナウイルスを避けることはできません。うまく付き合いながら「つながり」を持ち続けるための活動を模索する中で、新たな取り組み方法や環境作りを確認する1年となりました。

■ スマホを活用した「つながり」

実際に集まりおしゃべりする。たとえそれができない状況でもスマホを使えるようになれば、顔を見て話すことができます。

その為の第一歩として、スマホの基本的な使い方を勉強し、今後に役立てて頂ければという思いで連絡会を開催しました。

また、スマホのステップアップクラスの開催やインターネットを介した詐欺被害への啓発、実際にオンライン体験をしてみるなど、回を重ねてきました。



■ 継続は力なり！

感染症の収束が見えない中で、「集まる場」を何とか提供したいとの思いで体操の会場を公園に移し、2年目に入りました。

屋外と言う事もあり十分なスペースが取れるだけでなく、お互いの近況報告をしながら気持ちよく体操しています。

特に体操の先生をお呼びする回は盛り上がりを見せ、音楽に合わせたリズム体操は種類が増えました。毎回、楽しみに参加される方がたくさんいらっしゃいます。



■ 協力機関のご紹介

令和2年度より協力機関に登録いただいた「コミュニティプラットフォームあだち」様。

障害者分野・地域活動やイベントの開催など幅広く活動されています。

令和3年度からは各所で「移動パン屋さん」を開催し、大変喜ばれています。また、近隣住民向けに総合相談窓口を開設し、地域に開かれた活動をされています。



コロナ禍を経て、これからも地域と共に

■ 緊急事態宣言中の活動について意見交換をしました

新型コロナウイルス感染症の影響で令和3年度に計画していた連絡会の開催中止を繰り返す中、ようやく1回目を11月に「コロナ禍を経て、これからも地域と共に」というテーマで開催できました。連絡会では、各団体（町会・自治会、民生・児童委員、友愛クラブ、ふれあいサロン）の方々より、緊急事態宣言中における活動報告を行い、意見交換を行いました。例えば、民生・児童委員からの報告では、高齢者を中心に健康や生活に関するチェック項目や個別メッセージ入りの往復ハガキを送付したりなど、工夫しながら活動している様子を聞くことができ、大変貴重な機会となりました。また、社会福祉協議会より地域の活動事例の紹介、西新井警察署のふれあいポリスより地域状況について説明がありました。



このような状況でもできることを皆様と一緒に話し合いました

■ 絆のあんしん協力機関に登録していただきました！

「スーパーかわな」様に協力機関として登録いただきました。川名さん夫婦は長年スーパーマーケットを営んでおり、近隣住民からの強い要望もあり現在も元気に経営を続けています。訪問時にも、通りがかりの親子と楽しそうに会話している様子が見受けられました。

奥様は「近所の人たちが元気でいられるのが一番。仲良く話をいっぱいしながら衰えないよう見守りたい」とのこと。いつまでも地域の憩いの場として愛され続けることを期待しています。



スーパーかわなの前にて

大変な今だからこそより強固な地域のつながりを目指して

長期化するコロナ禍により孤立する高齢者が増えている今だからこそ、つながりの大切さを認識できる地域を目指していきます。

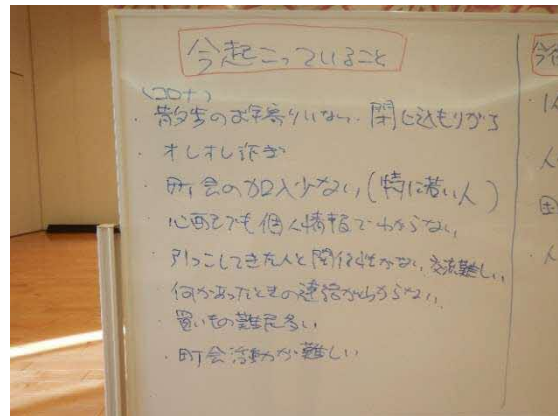
■ 令和3年度あんしん連絡会は“地域課題の共有”をテーマに開催しました

連絡会では、孤立防止などに向けた地域課題をグループごとに話し合いました。コロナ禍が長引き、今まで当たり前に出ていたことが制限される状況が続いています。交流や活躍の場が減っている中で、まずは関係者間で課題を共有し、今後の行動計画を模索していく1年となりました。

関係者からは「コロナ禍で閉じこもりがちになっている」「買い物難民が多い」「町会加入率が低い」などの声が上がっています。多様な地域課題をどのように解決していくのか、今後もしっかりと話し合っ進めていきます。



活発な意見交換の風景



さまざまな地域課題が見えました

■ 絆のあんしん協力機関の紹介

令和4年1月、江北に東京女子医科大学附属足立医療センターが開院しましたので、近くに位置するファーマシー薬局の小池局長にお話を聞きました。

今後の地域活動について、「相談が増えてきていることもあり、薬局内のスペースを地域に開放して、包括と協働して薬についての相談会や認知症カフェなどを開いたり、住民が気軽に相談したり集える場にしていければ」とのことでした。今後ともご協力よろしくお願いします。



介護相談にも力を入れています

地域包括ケアシステムの構築に向けて、取り組んでいる活動

■ フードパントリーからつながる“地域の輪”

特別養護老人ホーム^{ほうゆう}奉優の家 1F 「コミュニティプラザさくら」にて、毎月第 4 火曜日に「さくらパントリー」を開催しています。佐野地域の「居場所づくり検討会」に参加した社会福祉法人、町会、民生委員、幼稚園、小中学校、飲食店等が協働して、ひとり親世帯や独居高齢者、コロナ禍で収入が低減した世帯に、無料で食品を配布しています。飲食店（協力機関）から提供されるカレーやピザは、毎回大人気です！！

会場の設営（食品の小分け・配布）は、町会員（協力員）や民生・児童委員の皆様が担っています。親子連れや高齢者など、幅広い年代の利用者に笑顔で語りかけ、多世代交流の場ともなっています。来場が困難な高齢者には配達も。高齢者に対する安否確認や見守りの機会ともなり一石二鳥。

「さくらパントリー」は、コロナ禍でも継続して開催し、現在 70 世帯（うち高齢者は 20 世帯）以上の利用があります。「さくらパントリー」を通して地域に笑顔が広がっています。



準備完了！皆さんをお待ちしています

■ 2025 年までに目指す“地域のすがた”

連絡会は感染拡大防止のため、町会・自治会連合別に開催しています。令和 3 年度は「2025 年までに目指す地域のすがた」をテーマに、参加者の皆様に「地域の目標」について考えていただきました。皆様からは、「心配な人ほど外に出ないため、見守りの方法を考えたい」「遊歩道に花を植えて皆で手入れをしたい」「自分たちの地域は自ら守る」という意識を高めるため、防災訓練を実施したい」など、地域づくりの基本となるような意見が多く上がりました。一方、依然、新型コロナウイルス感染症の影響により活動を制限せざるを得ない苦悩の声も聞かれました。

また令和 3 年度のテーマについて、「何故、連絡会で地域づくりについて検討をするのか？見守りについて検討をする場ではないのか？」などの質問もありました。連絡会の目的やあり方については、常に参加者の皆様と共有しながら進めていく必要があると感じました。



令和 2 年度から作成してきた資源リストは、地域の皆様の協力により完成！コロナ禍でも活動しているサロンを掲載しています。今後、地域の方々へ配布していく予定です。

地域包括ケアシステムの構築に向けて、住民一人一人の声を大切にして、「地域」の特性に応じた社会資源を地域の皆様とともに創造していきます。

鹿浜地域の課題を抽出 いつまでも健康に過ごせるまちを目指して

■ 令和3年10月12日・11月17日絆のあんしんネットワーク連絡会開催

元気な今を維持するために、鹿浜の目指す地域の姿について、「介護予防に努め、元気で暮らしやすい地域を目指す」ことを柱に、①健康の維持 ②孤立の防止 ③地域での活躍 ④老いへの備えについて、それぞれの課題を抽出し、鹿浜地域で何が出来るのか、目指す地域の姿を考えていきます。

課題 ①健康の維持

- ・ 体操を教えてくれる人が少ない
- ・ 健康を維持する仲間がいない
- ・ 皆で集まり、やるのが難しい

課題 ②孤立の防止

- ・ 一人暮らしの高齢者が多い
- ・ コロナの影響で近所付き合いが減ってきている
- ・ コロナ禍で室内に閉じこもりがち
- ・ 電話に出てくれない
- ・ 声をかけづらい時が多い
- ・ 町会を退会する人が多い

等々たくさんの意見が出ました。

令和4年度は③地域での活躍 ④老いへの備えについて課題をまとめていきます。



第1回（10月）4つの柱の課題抽出



第2回（11月）課題のまとめ



皆さんの気づきがいっぱい！

■ 絆のあんしん協力機関の紹介 鹿浜団地自治会

役員会や、毎月の掃除活動の際に気になる方の情報を共有し、包括や関係機関と連携を取り、支援できる体制が整っています。

自治会ではつながり・気づきを大切にしていって、豊岡自治会長を先頭に、皆様の高い意識が活動に活かされています。幅広い年齢層の住民の方々の協力も増えており、「これからも見守り等、できる範囲の活動を地道に続けていきたい」と心強いお話を伺いました。



毎月の掃除活動の様子

アルミ缶回収も活動として行われている

地域包括支援センター新田	TEL3927-7288	協力員 36 協力機関 35
--------------	--------------	-------------------

～誰もが自分で避難できるまち～水災害に強いまちづくり～

健康で自分らしく地域で暮らし続けていけるような取り組みを支援していきます。

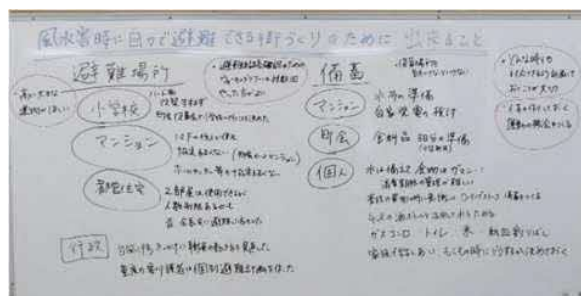
河川で囲まれた地域の特性もあり、自ら避難できるよう、水災害への取り組みとともに地域づくり、健康づくりに取り組んでいます。

■ 絆のあんしん連絡会：地域の方と意見交換（新田・江南地区）

水災害に強いまちづくりの5年計画の1年目。地域の方・協力員・協力機関で意見交換を行いました。

- ・ 避難に関心をもってもらう
- ・ 自分で避難に対する行動を決めておく
- ・ 地域としてできることを考えておく
- ・ 地域資源の把握の必要性 等

「水害時に自分で避難できるまちづくりのためにできること」をテーマに日ごろの心配や高齢者の避難等、地域の課題を話し合うことができました。



■ ウォーキングツアーin 新田地区(新田) /ウォーキングツアーin 江南地区(宮城・小台)



水害の際に自分で避難できるよう、地域の浸水深、避難場所、トイレの確認等、水害を意識しながら、体力づくりのためにウォーキングツアーを実施しました。

「普段何気なく通っている場所の想定浸水深の高さに驚いた」「避難を考えて歩くと何気なく通っている道も違って見えてきた」と大反響。

江南地区のウォーキングツアーでは西新井警察署から地域課とふれあいポリスが参加してくださり、警察官見守りのもと、交通安全も考えるツアーとなりました。

■ まちの保健室「えんがわ」（宮城）

ふれあいファミリークリニック様×ファークロス薬局みやぎ様×包括新田の連携で地域の集いの場として動き始めました。

「いつもの医師・看護師・薬剤師等にこの機会だからと、改まって聞くほどではないけれど聞いてみたかった、ちょっとした疑問が解決できた！」「健康の話題で初対面の方とも意気投合した！」と好評。地域ならではの絆づくりとなっています。



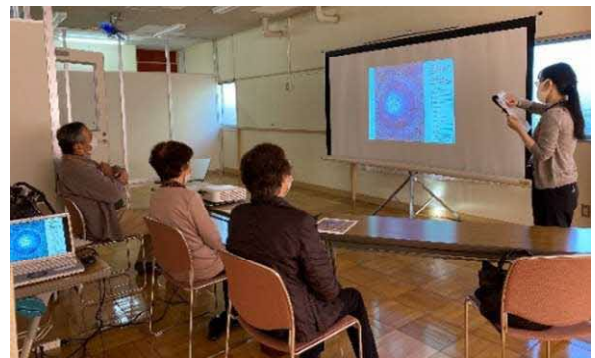
絆のあんしんネットワーク連絡会～人生 100 年時代の認知症 in 梅田～

連絡会では地域の様々な課題について話し合いを行っています。その中で、地域での認知症支援といった区の支援策は、意外と知られていないことが分かりました。それぞれの機関、人が各々頑張ってはいますが、「地域の方にもそれぞれの取り組みを知っていただく横のつながりがないのではないか」という課題が挙げられました。今後はその解消に取り組めます。

■ 団体連携のイベント開催

梅田地域学習センター、ふれあいサロン「つくし会梅田」と大日本印刷株式会社様、包括関原での共同イベントとして「絵を見て話そう！対話型美術鑑賞ワークショップ」が開催されました。日本画から中世画まで様々な美術作品を鑑賞しながら、楽しく意見交換をすることで認知機能の維持・向上のトレーニングになるそうです。

認知機能の向上とともに、地域の方や各機関がお互いを知る機会ともなりました。



■ 地域の見守り活動

「梅田通あった会」は 10 年にわたって地域の高齢者の見守りパトロールを継続しています。活動には梅田区民事務所やふれあいポリスなども協力しています。

梅田通町会の片山会長はパトロール中、高齢者の皆さんの声に耳を傾けてくださり、物忘れの不安などを耳にすると、包括へつないでいただくこともあります。



梅田通町会の片山会長

地域包括支援センター千住西

TEL5244-0248

協力員 46

協力機関 43

千住西版 「人生 100 年時代の暮らし方」 実践プラン 2021

普段からさまざまな事柄にアンテナを張って、さまざまな人の考え方を学ぶ。意外な気づきや新たな発想が生まれるかも？ 連絡会では、暮らしの知恵や引き出しをさらに増やすため、(1)健康の維持 (2)孤立の防止 (3)地域での活躍 (4)老いへの備え の 4 つの柱 (ビジョン) について検討しました。

■ 専門相談協力員(民生・児童委員)との連携 4 月 12 日(月)開催



民生・児童委員
二十三名 参加

千住西エリア 7 つの課題を共有して気になる課題をもとに「私たちのまちをどんな地域にしたいですか?」「私たちのまちで何をやってみたいですか?」と個人ワークを実施。集計の結果、個人や家族・町会や地域でできる具体的な取り組みが見えてきました。

■ 千住を明るく元気なまちにしよう! 実践プラン 6 月 28 日(月)開催



協力員・協力機関等
三十六名 参加

実践プラン 2021 では、「明るく元気なまち・千住へ」をテーマにグループワークを行い、参加者の意見をもとに企画案を作り、参画メンバーを募りました。

その後、企画案をもとに葬儀社を講師に招き、「老いじたく」について連絡会を開催するなどの活動につながりました。

■ 千住のあれこれ&実践プラン 2021 中間報告 10 月 18 日(月) 開催



中嶋 喜文氏



二十五名 参加
會田課長も出席

協力員(シティガイド・防災士)の中嶋氏から、①千住宿の歴史②街並みの変化③町会別人口数④人口構成の推移⑤秋の水害、をもとに千住の未来が語られました。その結果、新たな地域活動「歴史・防災 ウォーカー千住」の発足が決定しました。

「人生 100 年時代の暮らし方」実践プラン 2022 へと続きます

コロナ禍でもつながり合う。安心元気に暮らせるこんなまちにしたい！

令和3年度の連絡会は、コロナ禍でも工夫しながら行った地域活動の取り組みの紹介と、「足立区地域包括ケアシステムビジョン」の自立期の4つの柱に沿い、地域の課題を挙げ「5年後にはこんなまちにしたい、こんなことをしたい」という取り組みのアイデア出しを行いました。



地域での工夫や取り組みを共有

■ コロナ禍のクリーン作戦に100人超え参加

柳原西町会で行ったクリーン作戦では、親子など多くの参加があり、参加賞が足りなくなるほどだったと紹介がありました。

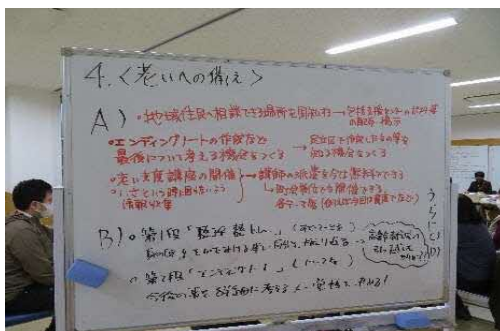
参加者からは「コロナ禍で人とのつながりや顔の見える地域活動を求めて、多くの方の参加につながったのではないかな」との発言がありました。



地域課題や取り組みたいことがたくさん

■ こんな取り組みをしたい！

「5年後にはこんなまちにしたい」と出された意見の中から、「すぐ取り組みできそうなこと」をピックアップし、白板にアイデアを書きだし、全体で共有しました。



たくさんの素敵なアイデアが出ました

■ 話し合いの中から、公園で「太極拳」企画に

コロナ禍で人との関りが減少したため、柳原東町会では、孤立する住民や運動不足の解消を目的に、公園で「太極拳」を行うことが企画されました。緩やかな動きで誰もが無理なく、老若男女問わずにできる「太極拳」は、参加者の健康、変化、異変の気づきに加え、見守り活動にもつながり、「健康の維持」「孤立の防止」「地域での活躍」に地域ぐるみで取り組める良いことだらけの企画です。春頃の開始を目指しています。

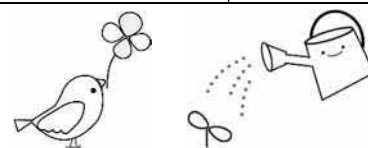
地域での課題を皆で検討し、無理なくできることから取り組んでいく必要性を、参加者が感じられる連絡会にしていきたいと思います。



活発な意見交換ができました

地域包括支援センター千住本町	TEL3888-1510	協力員 19 協力機関 41
----------------	--------------	-------------------

コロナ禍でもできる活動を！！



令和3年度も感染者数が減らない状況からスタート。コロナ対策を重視した連絡会、活動は何かを考え取り組みました。

■ 絆のあんしんネットワーク連絡会（第二層協議体）

①花プロジェクト千住	令和2年度の活動の振り返りと「令和7年までに目指す地域のすがた」について参加者から意見を聞いた。
② 終活について考える	協力機関である溜屋近藤商店様（葬儀社）を講師に迎え、区が発行しているエンディングノートをテキストに勉強会を開催。
③ あなたの思い伝えていますか【中止】	協力機関である「悠翔会在宅クリニック北千住」の院長を迎えACP(※)について在宅医療の現場ならではの話を聞く。

※ ACP とは、将来の医療およびケアについて、そのご家族、医療、ケアチームが本人による意思決定を支援するプロセスのこと

連絡会では感染症予防の観点からグループワークは実施せず、参加者に意見を求めたり、出来るだけ質疑応答の時間を確保しました。老い支度をテーマに②の終活を踏まえ③のACPにつなげる予定でした。

②の連絡会の後、千住本町だよりで連絡会とエンディングノートについて取りあげたところ、反響が大きく、150冊以上の配布につながりました。③は告知を行い多くの申込みをいただきましたが、まん延防止措置に伴い急遽中止となりました。令和4年度は是非開催したいと思います。



■ さくらなかよし会の誕生（花プロジェクト千住）

コロナの影響で、協力機関である千住桜花苑（介護老人福祉施設）の菜園でボランティア活動をしていた方々の活躍の場が失われてしまいました。そこで、隣接する区立元宿さくら公園の一部で活動を開始しました。

都の公園協会の助成申請（苗や球根の現物支給）、区の公園管理課と花壇の自主管理協定の締結なども行いました。花壇づくりに興味がある方を募集中！



人生 100 年時代の暮らし方

～他人事は自分事、これからのあんしんネットワークを考える～

収束の見通しが立たないコロナ禍で、地域住民である協力員、協力機関、民生委員の方々との交流機会の場を持つことが難しく、みなさんとの距離が遠のいてしまうのではないかと不安が尽きませんでした。こんな時だからこそ、地域の困り事や見守り活動に関して地域住民として普段感じていることについて直接顔を合わせてご意見を伺おうと、協力員、協力機関、民生委員の方々全員に戸別訪問を実施しました。いただいた意見を整理し、紙面にして配付することで、多様な視点やそこから浮かび上がる課題の種について共有することができ、連絡会でさらに深めていこうと開催に向けた準備をしてきました。

■ 絆のあんしんネットワーク連絡会の開催

緊急事態宣言解除のタイミングを見て、令和 3 年 11 月 1 日ようやく開催。42 名にご参加いただきました。初めて連絡会に参加される方が多く、「地域での気にかかけあいが必要！」「コロナ自粛後の活動が重要だね」「健康維持のために活動の場がほしいわ」「コロナ禍でも人と話しがしたい…」など、前向きなご意見を多数伺うことができました。本来であれば、今回出たご意見について、次の連絡会でより深めていく予定でしたが、感染状況から困難となりました。



4 グループに分かれて実施しました

そこで「移動連絡会」と称し、連絡会の内容を紙面におこし、すべての協力員、協力機関、民生委員の方々へ戸別訪問し、感想や次回に取り上げてほしいテーマについて意見のフィードバックを行いました。報告用紙面を通じてやり取りが出来たことで、みなさんと共に地域について考えていく第一歩となりました。



認知症カフェや令和 4 年度開催に向けた自主グループ(健康維持)立ち上げ準備会を実施中

■ 新たな活動場所

K・F STUDIO(ケイエフ スタジオ):中央本町 4-13-16

地域に活動ができる場所が少ない中で、多目的ホールを地域の貸し出しスペースとしている K・F STUDIO 様が協力機関として登録してくださいました。「高齢者が楽しみを持って、優しく見守れる環境を地域住民の一人として、作っていきたい」と考える管理者の花井さんの思いも含め、中央本町エリアの特性、居場所等への考え方の違いを共有し、今後の協力体制構築を目指します。

顔の見える関係づくりをめざして

「2025年までに包括の存在を全地域住民に周知する」をビジョンの柱とした年間計画書に基づき、連絡会でそれぞれの活動を検討しながら、地域づくりを進めてきました。

■ シニアたいそう教室

東和一丁目自治会と包括東和が協力して行う地域づくりの一環として、地域に住む人々誰もが参加できる体操教室を目指し、令和3年11月27日（土）第1回目を開催しました。

令和3年度、東和一丁目の高齢者見守り訪問の際に希望者を募りました。東和一丁目自治会長であり、高齢者運動指導士でもある神谷秀行氏により、身体が動きやすくなる「ストレッチ運動」と足腰を強くする「筋トレ運動」を指導頂いています。参加者14名全員から継続希望があり、月1回第4土曜日の開催が決定しました。

令和4年度には自主化、サロン化ができるよう参加者を募りながら進めていく予定です。



■ まちなか相談室

令和3年10月18日（月）「ふれあいサロンむつみ会」の中で開催し、介護保険サービスや介護保険外サービス、包括の業務について説明を行いました。質疑応答を随時交えながら、毎日の生活の中で不安に思っていることを解消していただく機会を持つことができました。

今後は銀行や郵便局、各施設等とも連携しながら開催を検討し、包括を知ってもらう機会として活用予定です。



■ こども食堂応援即売会

「一般社団法人こども食堂支援協議会」は北足立市場で仕入れた新鮮な野菜を即売し、その収益金をこども食堂などの活動を行う団体への支援金としています。現在は綾瀬東町会協力の下、田中モータース倉庫にて、毎週金曜日14時から2時間程度開催中です。スタッフは近隣よりボランティアを募り、周知には包括東和も協力をさせて頂きました。近隣の高齢者の方々も大勢お見えになっています。



わたしたちが目指す地域のすがた

- ・ 世代関係なく助け合い・尊重し合える地域
- ・ いくつになっても健康で生きがいを持てる地域
- ・ 地域の交流や情報を見える化して、有事に情報共有・助け合いができる地域

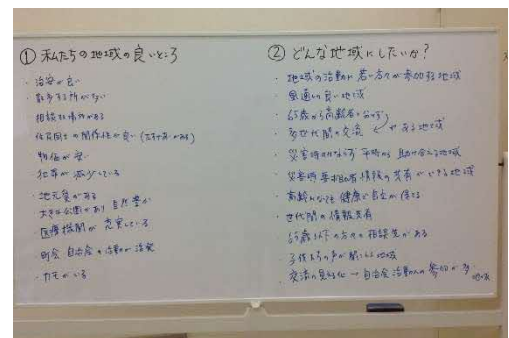
令和 3 年度より連絡会と第二層協議体の同時開催となり、連絡会の在り方について確認。また、「自分たちの地域の良いところ」や「目指す地域のすがた」について検討しました。意見を整理した結果、上記 3 つの目指す地域のすがたが決まりました。

■ 目指す地域の実現のために

目指す 3 つの地域のすがたの実現に向けた具体的な取り組みについて「東和四丁目にある東和親水公園を通じた憩いの場の創設」と「地域の美化活動」の 2 つの案が挙がりました。

東和親水公園は、子ガモが生まれる春には多くの方がカモを見に集まっています。公園を通じてどのような活動ができるのか、協力員の方と一緒に足立区生物園に話を聴きに行きました。

また美化活動については、多くの方が各自治会等で積極的に活動されていることがわかりました。足立清掃事務所の協力を得ながら、今後の具体的な取り組みについて考えていきます。



地域の良いところについての意見交換

■ 久しぶりの開催！花いっぱい活動

約 2 年ぶりの開催となりましたが、春に向けて、チューリップの植え付け作業を行いました。

作業前には皆さんでラジオ体操を実施。

久しぶりの再会に、作業後は話が盛り上がっていました。チューリップが咲く 4 月頃の再集合を約束しました。



チューリップの開花が楽しみです

併設デイサービスのトレーニングマシンを地域住民へ開放！

地域住民が、気軽に身体を動かせる場所が必要！

デイサービスの営業時間外である夕方の時間帯にトレーニングマシンの開放を実現しました。

■ コロナの影響

連絡会の中で、コロナの影響により身体を動かす機会、友人との交流の機会が減ったとの声が多数上がりました。

また、包括西綾瀬では令和3年以降、介護保険に関する相談件数が倍増しました。

運動や、人と関われる場所作りが必要と考え、協力員、デイサービス職員と意見交換を進めました。



■ 実際に開始してみても

利用者からは、「体力づくりの場でもあるし、癒しの場でもある」「新しくチャレンジする機会が生まれた」「新しい事に取り組めるのが嬉しい」「閉じこもっている人をどんどん誘って外へ連れ出したい」などの声が上がりました。



■ 今後の課題

「男性の利用者が少なかったなので、どうしたら増やす事が出来るのか」「利用曜日や時間帯、告知方法を工夫する」などの意見が挙がりました。

トレーニングマシンの利用者同士の交流を通じ、生活する中の楽しみの場にしたいです。将来的には利用する住民が主体となった活動につながれば良いと考えます。

地域包括支援センター西新井

TEL3898-8391

協力員 43

協力機関 44

「身近な支え手の存在が幸せをつくる町 西新井 栗原地域」を目指して！

■ 喫茶店のオーナーと常連客が作ったおしゃべりの「場」

西新井一丁目の「珈琲 はんなり」様では地元で気軽に話をしたり、介護の悩みを共有できる場「井戸端かいご」をつくり、地域住民と交流をしています。オーナーと常連客は協力員に登録くださいました。



井戸端かいごの様子

■ 絆のあんしんネットワーク連絡会(第二層協議体)

西新井、栗原地域の「目指す地域のすがた」について説明を行い、支援のビジョンを共有しました。見守り活動の手段の一つとして作成したメッセージカードについて、具体的な修正点の話し合いや、配布物の置き場所については、「薬局・パークで筋トレ会場・スーパー・理美容店に置いたらいい」との提案がありました。今後も身近な支え手を増やしながら地域で協力していけるよう、取り組んでいきたいと考えています。



人と会うことをためらう状況の今こそ、地域のつながりを大切に！

令和3年度も新型コロナの影響を強く受けた1年となりました。西新井本町では「多世代がつながり、互いに支えあえる地域」の実現に向けた5ヶ年計画を4月に策定、4つの柱(①地域での活躍 ②健康の維持 ③孤立の防止 ④老いへの備え)を軸に実践しています。

■ 自分らしい老いを迎える準備ができる地域へ

9月29日に「老い支度」と題して介護予防教室を実施しました。教室の開催にあたっては、協力機関である「千代田セレモニー」の山田様にご協力を頂きました。足立区が発行する“エンディングノート”に沿って、エンディングノートの記入方法や葬儀に関する備えや留意点、お墓に関するご講義を頂きました。老い支度はなかなか話題にしづらいものの、人生の重要なテーマであり、本講座がこれ考える良い機会になったと考えています。また、コロナ禍の葬儀の様子などについても分かりやすくお話を頂き、参加された方々は興味深く耳を傾けておられました。



葬儀やお墓のことは生前から考えていきましょう



災害時の情報収集についても意見が出ました

■ 絆のあんしん連絡会(第二層協議体)で「地域の防災」について考えました

緊急事態宣言が明け、10月19日、約10ヶ月ぶりに連絡会を開催しました。4つの柱から「孤立の防止」をテーマに、災害時に焦点を当て足立区災害対策課の下川氏に講義を頂きました。西新井本町と西新井栄町地域の特性や、自然災害への対策に関し、詳しいお話をいただきながら、意見交換を行いました。いずれの地域も高齢者人口は多く、「インターネットを利用し、情報収集できる高齢者は限られている」といった意見が挙がりました。また、配付いただいた地域の防災訓練に関する資料等について、「ぜひ活用したい」といった声上がるなど、活発かつ有意義な開催となりました。

尚、下川氏からは「災害孤立の防止には普段からの地域による見守りと絆が大切である」というお話を頂き、日頃からの“顔の見える関係づくり”がとても重要であると、改めて実感しました。当センターとしても、地域の皆様と共に「人と人のつながり＝絆」づくりに、いっそう励んでいきたいと認識を新たにしましたところ。

地域包括支援センターはなはた TEL3883-0048

協力員 21

協力機関 19

地域とともにコロナ禍でもできる取り組みにむけて

今までの日常生活が一変して早2年が経ちました。少しずつですが、新たな生活様式にも慣れてきました。花畑地域としても、今できることに確実に取り組み、皆様の協力をいただきながら前に進んでいきたいと思っています。

■ 自分も元気をもらえ！これからも顔の見える関係を続けていきたい。

孤立ゼロプロジェクトを開始した当初から活動을続けてくださっている栗木協力員。地域の高齢者で困っている方がいれば、積極的に声をかけ、必要に応じて包括にご相談くださいます。「自分もいつかお世話になるかもしれないし、みんなから声をかけてもらうことで元気をもらっている。嬉しいし、楽しい」と。また、区主催の元気アップサポーター養成研修にも出席され、サロン活動に役立てたいとのことでした。



地域の花壇活動エリアにて栗木協力員

これからも変わらずに活動をしていただけるといことで、包括としてもとても心強い協力員のお一人です。

■ 地域づくりを共に考える絆のあんしんネットワーク連絡会

コロナ禍で延期や中止もありましたが、令和3年度は2回開催することができました。毎回感染症対策をしっかりと行いながら民生・児童委員、協力員・協力機関、町会・自治会長、関係機関の方々が、総勢40名以上参加してくださいました。

連絡会はこれから数年間かけて、地域の特徴を活かした居場所やネットワーク創出を目指して活動していきます。



桜花亭の大会議場で開催

花畑地域は文教大学が開学し、花畑3丁目に新しい特養の建設が予定されるなど、環境が年々変化しています。コロナ禍ではありますが、地域の活動状況を知り、参加者の皆様と自分たちができること、やりたいことを情報交換しながら、よりよい花畑地域になるようお役に立ちたいと考えています。

コロナ禍に負けない居場所づくりを目指して

コロナ禍により人が集まる機会が制限され、高齢者のフレイルや孤立が心配されます。包括一ツ家では「コロナ禍に負けない居場所作り」を目指し、地域住民や協力機関と連携し、新たな活動も生まれました。

■ 絆のあんしん連絡会で地域活動の発信

地域住民と関係機関による「ほつかハートプロジェクト」で主催する「ほつか色あそびコラボ展（地域住民の展覧会）」。感染対策の上、令和3年も開催することになり、連絡会で関係者に開催のお知らせと作品募集の声かけを行いました。多くの反応があり、最終的には100点近い作品が集まりました。3日間の来場者も延べ500人を超え、高齢者だけでなく地域住民の活動の場となりました。



包括ブースに集まった素晴らしい作品の数々
発表と鑑賞、双方の楽しみを提供する場として



人ごみを避けている人も
静かな展覧会なら来るかな？

■ 「GoGo レスク号」を地域につなぐ

協力機関でもある六町駅前商店会レスク様の移動販売車「GoGo レスク号」を関係者に紹介し、販売場所が少しずつ増えました。外出の難しい福祉施設入所者や地域住民の楽しみになっています。



■ 新たなふれあいサロンの立ち上げ

「みんなで元気アップ教室」の修了者を中心にポールウォーキンググループを立ち上げ、ふれあいサロン登録を支援しました。

ボランティアさんも加わり、一ツ家第一公園で毎週金曜日10時から、元気に活動しています。

地域包括支援センター一日の出

TEL3870-1184

協力員 25
協力機関 22

新しいつながりの形を目指して ～コロナの先に向かって～

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、様々な活動の自粛が続く中、住民から「もしないでいたら、せっかく築いてきたつながりが途絶えてしまう」「今できることはないか」など、今できることにチャレンジしようとする声が上がりました。

出来ることを考えたり、情報提供したり、一緒にチャレンジしたりと、新しいことに取り組んだ1年間でした。

■ 今だから出来ることを！

孤立しがちな高齢男性の活動の場として、連絡会での話し合いから立ち上がった男性だけのサロン「日・東・旭（さん・さん・さん）」。

月1回、歴史散歩、吹き矢、カラオケなどのイベントを行い会員同士の交流を楽しんでいましたが、コロナ禍では会うことはおろか、元気でいるか確認することさえも出来ない日々が続きました。

「このままではつながりが途絶えてしまう」「今出来ることをやろう」と中心メンバーで検討。メンバーが作成した「お手紙通信」を会員宅に届けることで、つながりの確認をしながら再開の日を待っています。



何度も話し合いを重ねました

■ 「お手紙通信」

どんな「お手紙通信」にしたら会員が興味を持って読んでくれるか、「街歩き情報も入れようか」「季節の花の情報も入れようか」などを中心メンバーで話し合いながら進めてきました。第1号のテーマは「思い出の場所」。

■ コロナ禍でもつながりを！

月1回中心メンバーで集まり、手紙の封入や次回の打ち合わせを行い、その後はメンバーがそれぞれ会員宅を回って投函。集まって活動は出来ないけれど、この活動は、つながっていることを確認できる機会となっています。新型コロナウイルス感染拡大が落ち着き、また皆で出会える時には、この「お手紙通信」のことを懐かしく振り返ることでしょう。



お手紙通信は会員手作りです

2025 年に向けて、どのような地域を目指すか？をテーマに活動

団塊の世代が後期高齢者となる 2025 年まであと 3 年。「何が保木間地域に不足し必要なのか」「地域課題を話し合いどのような対策をしていくか」「どのような地域を目指すのか」。当初、令和 3 年度は 2025 年問題をテーマに絆の活動を考えました。が・・・。

令和 3 年度もコロナ禍の影響で連絡会の中止や絆の活動等を自粛する 1 年になってしまいました。そんな中でも活動できた内容を報告します。

■ 地域包括ケアシステム・絆の協力員・協力機関について絆のあんしん連絡会で確認

コロナ感染の影響により開催中止が続いていましたが、11 月に感染が落ち着いたのでようやく開催。

内容は 2025 年のビジョンを検討するにあたり、地域包括ケアシステムの説明が必要と思われるため、地域包括ケア推進課介護予防・生活支援担当の河内係長に講義をお願いしました。

また、地域包括ケアシステムでは協力員・協力機関の皆様は重要な位置づけになるため、改めて協力員・協力機関の活動や役割について、絆づくり担当課の田中係長よりお話をいただきました。

講義後、参加された皆様よりいろいろな質問・意見も聞かれました。活動している中でどのように対応すればいいか悩まれている方もいらっしゃいました。本来ならグループワークで話し合いの機会が持てればよかったのですが、感染予防対応中では難しく質疑応答による対応となりました。



以上を踏まえた上で、地域包括ケアシステムの 4 つの柱から何を最優先課題と考えているのかアンケートを行いました。集計・報告後、今後の連絡会での話し合いのテーマを決めていきます。

■ 民生・児童委員（専門相談協力員）との勉強会でも話し合いました

保木間地区担当の民生・児童委員より包括保木間に勉強会の依頼があり 12 月に開催しました。民生・児童委員の皆様も地域での重要な役割を担うため、連絡会でテーマにした地域包括ケアシステムについての話をさせていただきました。

会場の広さ等、感染予防対策が出来たためグループワークを行い、民生・児童委員からみた地域について話し合い、活発な意見交換が行われました。意見は連絡会にも反映していきます。

地域包括支援センター本木関原 TEL5845-3330

協力員 49
協力機関 37

絆のあんしん協力機関のご紹介

■ 地域の見守りを行いながら薬局での「地域の居場所」を目指しています

平成 24 年 9 月より協力機関にご登録いただいている「ファーコス薬局 回生堂」様は、薬剤師 5 名、事務員 2 名の薬局です。医療機関と情報共有をしたり、薬の受け渡し時や待ち時間等を利用してちょっとした相談に乗り、地域で心配な方や気になる方がいたときは包括へ連絡をくださいます。

古山薬局長は連絡会へ毎回参加され、地域課題についていろいろなご意見も。今後は薬の相談だけではなく健康、栄養、その他なんでも気軽に話せる「地域の居場所」として薬局内のスペースを活用していきたいとのこと。



職員の皆様



医療関係者と連携



居場所スペース

ファーコス薬局 回生堂

住所：足立区関原 1-7-4

■ 第 1 回絆のあんしんネットワーク連絡会（第二層協議体）を開催しました

令和 3 年 10 月 27 日に第 1 回連絡会を開催しました。コロナ禍で約 1 年ぶりの開催となりました。

今回のテーマは「二層協議体について知ろう～本木関原の目指す地域のすがた～」。本木関原の地域のビジョン「災害にあっても、認知症になっても安心して暮らせる地域を目指す」について地域関係者の皆さんと意見交換をしました。

目指すビジョンの実現には、個人のつながりが重要であり、社会資源の周知や、その多様性も必要だということを再認識しました。

令和 4 年度も引き続き、連絡会を通じて意見交換、地域づくりを進めていきます。



コロナ禍だからこそ取り組むべき地域課題

コロナ禍の中で、様々な地域課題が浮き彫りになってきました。そこで、令和3年度 第1回目の連絡会では「取り組むべき地域課題」について検討を行いました。



連絡会の様子

■ 会議の内容 「取り組むべき地域課題」

コロナ禍で閉じこもり気味になり、フレイル（虚弱）状態になってしまう高齢者が増えている今、住民主体の活動として「らく・はやウォーキング(※)」を広めよう！そして「らく・はやウォーキング」をやっている公園を増やしていこう！という方針となり、協力員、民生・児童委員にご協力いただき、住民主体の活動として、「らく・はやウォーキング」がスタートしました。

※ らく・はやウォーキングとは、普段歩いている速さで3分・早歩きで3分を交互に繰り返して、1日15分間程度早歩きを行うウォーキング方法です

■ 住民主体の活動として、らく・はやウォーキングをしている公園



場 所：島六ふれあい公園
藤棚のあたりに集合
住 所：足立区六月 1-7-1
活動日：毎週火曜日 9:00～
参加費：無料



らく・はやウォーキング記録表とらく・はやウォーキング説明書。
開始前に簡単に説明を行い、誰でもいつでも参加できるようにしています

参加者からは「週1回みんなと一緒に歩くのが楽しみだから続けられる」「身体の調子が良くなってきた。姿勢が良くなった」「気軽によい」と好評です。

らく・はやウォーキングの資料が欲しい方は、地域包括支援センター六月にご連絡ください

わがまちの孤立ゼロプロジェクト 活動報告

次ページにて、「わがまちの孤立ゼロプロジェクト」の登録団体の活動の一部をご紹介します。

「わがまちの孤立ゼロプロジェクト」とは、町会・自治会、マンション管理組合が日常的に行う、「声かけ」「訪問」、集会室や会館を使った高齢者の「居場所づくり」などに対し、区が物品を提供し、応援する事業です。

島根四丁目第三自治会

【活動概要】

島根四丁目第三自治会は、令和3年度新たに集会室を活用したふれあいサロン「サロン♡シマフォー」を立ち上げました。

もともと近隣施設の交流スペースを借りて開催していましたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響で開催場所の使用が困難になり活動を中断。

しかし、会長は「みんながすぐに集まれる集会室があるのに、活用しない手はない！」と、サロンの再開を決意。コロナ禍という厳しい状況のなかで、地域住民が安心して集まれる居場所づくりのため、自治会メンバーと何度も話し合いの場を設け、名称と場所を変えて新たな“居場所”が誕生しました。

新たな名称には、誰もが気軽に参加できるように“こころ”を込めて「♡」を。

運営スタッフ全員が、「こういった活動を他の地域にも広めたい！」という想いをもって活動しています。



▲ サロン開催第1回目の様子



【サロン♡シマフォー 活動内容】

日 時： 毎月第4火曜日 14時～15時 （祝日にあたる場合は日程の変更あり）
 会 場： 島根四丁目第三自治会 集会室
 内 容： 体操・おしゃべり・折り紙・歌・講座 など
 持ち物： 上履き（滑りにくい履物）・マスク
 参加費： 50円 ※別途、材料費などが発生する可能性あり

▼ オープニングイベントの様子



令和3年10月には、感染症対策を徹底したうえで「サロン♡シマフォーオープニングイベント」を開催しました。

イベントには、協力員を含む30名以上の地域住民が参加。血管年齢測定や歩行状態測定、講座、ラジオ体操など盛りだくさんの内容に、多くの笑顔が生まれました。

資料編

令和3年度 絆のあんしんネットワーク連絡会 実施一覧

■ 絆のあんしんネットワーク連絡会

絆のあんしん協力員、絆のあんしん協力機関、民生・児童委員など関係者が集まり、見守り活動を行うにあたって必要な知識の取得や活動の啓発、能力向上のための勉強、ネットワークづくり、地域の状況把握、活動の方向性、地域の課題などについて話し合う定例会です。

地域包括支援センター	開催日	参加人数	内容
基幹	令和3年7月1日	12	2025年へ向けて目指す地域のすがたについて考える ～生活習慣病やフレイル予防に取組み健康寿命を延ばそう～
	令和3年11月30日	37	2025年へ向けて目指す地域のすがたについて考える
あだち	令和3年10月6日	36	二層協議体とは？ ～地域のこれからを話す会～
	令和3年12月2日	29	低栄養(フレイル)を予防しよう ～食事についてのお話～
伊興	令和3年10月19日	46	「私たちの町づくり」 ～ながら見守り活動を通して～
	令和3年12月21日	27	わたしの人生の潤い
入谷	令和3年7月5日	22	「コロナ禍でのつながりを考える」 講師:ドコモショップ尾久橋通り店 俵氏、斎藤氏、澄川氏
	令和3年10月12日	4	コロナ禍でのつながりを考える ICTに絡む特殊詐欺について 講師:足立区消費者センター 藤沢氏、保坂氏
	令和3年11月15日	13	地域活動再開 状況報告 昨年から今年にかけて 意見交換
	令和3年12月15日	12	コロナ禍でのつながりを考える
扇	令和3年11月27日	24	「コロナ禍を経てこれからも地域と共に」 コロナ禍における活動について状況報告・意見交換
	令和4年3月29日	20	スマートフォンを使ってみよう！
江北	令和3年6月29日	19	絆のあんしん連絡会(第二層協議体)の意義と見守り対応における地域課題の発見から今後について考える(二部制)
	令和3年7月7日	16	絆のあんしん連絡会(第二層協議体)の意義と見守り対応における地域課題の発見から今後について考える(二部制)
	令和3年10月29日	23	地域課題の発見から今後について考える
	令和3年12月22日	31	公的制度や地域住民を支える関係機関を学習することで、地域を支える仕組みを理解する
さの	令和3年10月16日	16	これからの「絆のあんしんネットワーク連絡会」で目指すこと
	令和3年11月20日	15	2025年までに目指す地域のすがた
	令和4年1月15日	16	2025年までに目指す地域のすがた
鹿浜	令和3年10月12日	10	地域の課題と現状 目指す四つの柱について 第一回
	令和3年11月17日	16	地域の課題 目指す四つの柱について 第二回

地域包括 支援センター	開催日	参加 人数	内容
新田	令和3年10月29日	12	地域における風水害の避難について意見交換
	令和3年11月5日	18	(江南地区)地域における風水害の避難について
	令和3年11月19日	16	(新田地区)今年度からの連絡会について、アンケート結果報告
	令和3年11月26日	19	(新田地区)地域における風水害の避難について
関原	令和3年4月22日	30	梅田地域で、みんなで認知症について話す会
	令和3年11月17日	18	「人生100年時代の認知症in足立梅田」の取り組みについて
千住西	令和3年4月12日	23	人生100年時代の暮らし方 ～民生委員と包括支援の連携～
	令和3年6月28日	36	人生100年時代の暮らし方 ～「千住を明るく元気なまちにしよう！2021」実践プラン～
	令和3年10月18日	25	千住のあれこれ ～シティガイド中嶋氏の千住研究と散歩のコツ～ 人生100年時代実践プラン ～中間報告と今後の予定～
	令和3年12月22日	18	「おいへの備え」～備えのない人 備えのある人～
	令和4年3月28日	10	人生100年時代の暮らし方～ワクワク・ドキドキ！実践プラン2022～
千寿の郷	令和3年4月20日	21	コロナ禍でもつながり合う 安心元気に暮らせるこんなまちにしたい
	令和3年10月12日	30	ICT活用アンケート結果 スマホ活用方法 地域の動きなどの意見交換
	令和3年11月9日	27	5年後に目指す私たちの地域
	令和4年1月11日	28	5年後に目指す私たちの地域
千住本町	令和3年4月14日	11	みどりの魅力でつながるまち「花・プロジェクト千住」
	令和3年10月19日	19	「終活」について考える ～おいへの備え～
中央本町	令和3年11月1日	42	人生100年時代の暮らし方 ～他人事は自分事、これからのあんしんネットワークについて考える～
東和	令和3年6月29日	29	年間計画書について ～2025年までの理想の地域づくりを目指して～
	令和3年10月26日	30	絆のネットワーク構築のための体操教室の開催について 終活 ～エンディングノートを活用しよう～
	令和3年12月14日	25	地域が行う体操教室 スマートフォンの活用について ほか
	令和4年3月30日	28	令和3年度に実施した活動の振り返りと令和4年度に向けて
中川	令和3年6月24日	22	令和3年度からの絆のあんしんネットワーク連絡会について

資料編 絆のあんしんネットワーク連絡会実施一覧

地域包括 支援センター	開催日	参加 人数	内容
中川	令和3年10月12日	27	目指す地域のすがたを実現するために何をしたらよいか
	令和3年12月2日	26	「カモを守る会」「美化活動」について
	令和4年3月24日	27	足立区のごみの現状とゴミ出しのルールについて
西綾瀬	令和3年6月25日	12	令和2年度事業報告と、取り組みから見えた課題
	令和3年10月22日	13	西綾瀬デイサービス トレーニングマシンの地域開放に向けて
	令和3年11月26日	16	西綾瀬トレーニングマシン開放と絆活動の連携について考える
	令和4年3月25日	17	西綾瀬トレーニングマシン開放と絆活動の連携について考える
西新井	令和3年11月22日	19	「目指す地域のすがた」について
	令和4年3月24日	4	井戸端かいご「はんなり」活動報告
西新井本町	令和3年10月19日	19	地域の防災について考える 講師:災害対策係 下川氏
	令和3年12月14日	18	多世代がつながり互いに支えあえる地域へ
はなはた	令和3年10月19日	45	足立区地域包括ケアシステムビジョンについて
	令和3年11月30日	49	連絡会参加者と機関の紹介および地域での役割について
一ツ家	令和3年10月23日	25	自主グループ情報交換会 ～運動と交流のノウハウを共有しよう～
	令和3年12月10日	23	アートでつながる街づくり～色あそびコラボ展を盛り上げよう～
日の出	令和3年6月22日	9	「いつまでも安心して暮らし続けられる魅力ある地域」について
	令和3年10月27日	13	コロナ禍の地域の現状と今後に向けて(意見交換)
	令和3年12月22日	14	地域にあったらいいなと思う活動について
保木間	令和3年11月27日	39	地域ケアシステム 絆のあんしん協力員・機関について
本木関原	令和3年10月27日	21	二層協議体について知ろう ～本木関原の目指す地域のすがた～
六月	令和3年10月29日	32	取り組むべき地域課題について
	令和3年12月23日	32	らく・はやウォーキング、地域ケア会議の報告 災害時の高齢者の避難について
千寿の郷・ 日の出 合同	令和3年5月18日	10	第28回 常東地域あんしん拡大推進会議 事業所ワーキンググループ (zoomlによるオンライン開催)
	令和3年6月15日	17	第29回 常東地域あんしん拡大推進会議 事業所ワーキンググループ (zoomlによるオンライン開催)

地域包括 支援センター	開催日	参加 人数	内容
千寿の郷・ 日の出 合同	令和3年7月20日	14	第30回 常東地域あんしん拡大推進会議 事業所ワーキンググループ (zoomによるオンライン開催)
	令和3年8月17日	18	第31回 常東地域あんしん拡大推進会議 事業所ワーキンググループ (zoomによるオンライン開催)
	令和3年10月19日	23	第32回 常東地域あんしん拡大推進会議 事業所ワーキンググループ
	令和3年11月30日	15	第33回 常東地域あんしん拡大推進会議 事業所ワーキンググループ
	令和3年12月21日	20	第34回 常東地域あんしん拡大推進会議 事業所ワーキンググループ
	令和4年1月18日	18	第35回 常東地域あんしん拡大推進会議 事業所ワーキンググループ (zoomによるオンライン開催)
	令和4年2月15日	16	第36回 常東地域あんしん拡大推進会議 事業所ワーキンググループ (zoomによるオンライン開催)
	令和4年3月22日	23	第37回 常東地域あんしん拡大推進会議 事業所ワーキンググループ (zoomによるオンライン開催)

孤立ゼロプロジェクト進捗状況（令和4年3月末現在）

1 孤立ゼロプロジェクト推進活動開始町会・自治会について

平成30年3月末で全ての町会・自治会における1回目の孤立ゼロプロジェクト実態調査が終了しました。また、2回目の調査を実施した町会・自治会が8割を超えました。

全町会・自治会数	調査開始町会・自治会数	実施率/終了率
440団体（※1）	440団体（※2）	100%
上記のうち2回目以上調査終了数 365団体		83.0%

※1 調査後に休会した3団体を含む ※2 調査後に解散した6団体を除く

2 高齢者実態調査実施状況について

累計の調査世帯数は48,900世帯を超え、孤立のおそれがある世帯が5,875世帯見つかりました。孤立のおそれの割合は12%となっています。

調査世帯数	孤立なし	孤立のおそれ	入院・不在等	不同意
48,920世帯 (60,078人)	35,616世帯 (44,506人)	5,875世帯 (7,331人) 12.0%	4,982世帯 (5,280人) 10.2%	2,447世帯 (2,961人) 5.0%

3 調査世帯のその後の対応について

実態調査にて「孤立のおそれ」「入院・不在等」「不同意」の判定が出た世帯に対して、地域包括支援センターがアセスメントを行ったところ、4,630世帯が地域社会や支援につながりました。

	地域包括支援センターにより状態確認中	孤立状態ではないと判断	地域社会や支援につながった			
			絆のあんしん協力員の訪問	地域包括支援センターによる支援	介護保険サービス開始	地域社会とつながった世帯
孤立のおそれ 5,875世帯	99世帯 (1.7%)	3,524世帯 (60.0%)	31世帯 (0.5%)	277世帯 (4.7%)	1,067世帯 (18.2%)	877世帯 (14.9%)
入院・不在等 4,982世帯	202世帯 (4.1%)	3,368世帯 (67.6%)	9世帯 (0.2%)	298世帯 (6.0%)	533世帯 (10.7%)	572世帯 (11.5%)
不同意 2,447世帯	78世帯 (3.2%)	1,403世帯 (57.3%)	4世帯 (0.2%)	186世帯 (7.6%)	308世帯 (12.6%)	468世帯 (19.1%)
合計 13,304世帯	377世帯 (2.8%)	8,295世帯 (62.4%)	44世帯 (0.3%)	761世帯 (5.7%)	1,908世帯 (14.3%)	1,917世帯 (14.4%)

※調査後の転出・死亡等4,272世帯含む

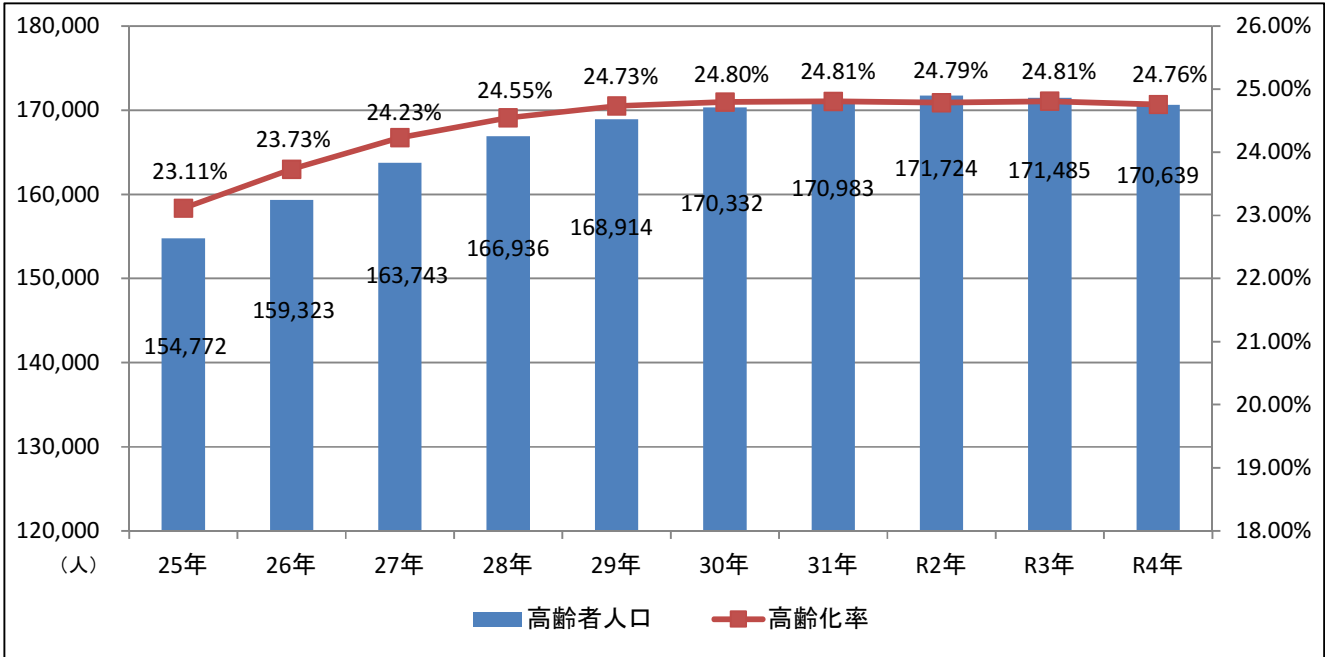
合計4,630世帯が地域社会や支援につながった

No.	センター名	主 な 町 丁	総人口(人)		高齢者数(人)		高齢化率		単身高齢者数 (人)	単身高齢者率	
			A	B	B	A(%)	B/A(%)	順位		C/A(%)	順位
1	基幹	梅島、島根、中央本町 1	27,090	5,992		22.12	22.12	22	2,237	8.26	17
2	あだち	足立、梅田 1、中央本町 2	18,761	4,607		24.56	24.56	13	1,736	9.25	9
3	伊興	伊興、伊興本町、東伊興、西伊興、西竹の塚	34,815	8,181		23.50	23.50	20	2,774	7.97	21
4	入谷	入谷、舎人、古千谷、古千谷本町	32,289	7,808		24.18	24.18	16	2,377	7.36	23
5	扇	扇、興野、本木東・西・南・北町	27,780	7,307		26.30	26.30	9	2,519	9.07	11
6	江北	江北、堀ノ内	20,824	6,657		31.97	31.97	2	2,602	12.50	2
7	さの	佐野、大谷田 2～5、六木、加平、北加平、神明、神明南、辰沼	48,280	11,883		24.61	24.61	12	3,978	8.24	19
8	鹿浜	鹿浜、加賀、皿沼、椿、谷在家	33,171	8,335		25.13	25.13	11	2,801	8.44	14
9	新田	新田、宮城、小台	27,607	5,913		21.42	21.42	24	2,028	7.35	24
10	関原	梅田 2～8	23,477	5,619		23.93	23.93	18	1,940	8.26	16
11	千住西	千住桜木、緑町、龍田町、中居町、宮元町、仲町、河原町、橋戸町	28,450	6,283		22.08	22.08	23	2,343	8.24	20
12	千寿の郷	柳原、関屋町、曙町、東 1	15,153	3,655		24.12	24.12	17	1,255	8.28	15
13	千住本町	千住 1～5、千住元町、柳町、大川町、寿町	21,979	5,805		26.41	26.41	8	2,240	10.19	5
14	中央本町	中央本町 3～5、青井 1・3～6、西加平	24,596	6,513		26.48	26.48	7	2,030	8.25	18
15	東和	綾瀬、東綾瀬、谷中、東和 1・3	55,461	10,142		18.29	18.29	25	3,595	6.48	25
16	中川	東和 2・4・5、中川、大谷田 1	29,604	7,763		26.22	26.22	10	2,823	9.54	8
17	西綾瀬	西綾瀬、弘道、青井 2	19,019	4,624		24.31	24.31	15	1,706	8.97	12
18	西新井	西新井、栗原	33,986	8,277		24.35	24.35	14	3,034	8.93	13
19	西新井本町	西新井本町、西新井栄町	24,772	5,918		23.89	23.89	19	2,254	9.10	10
20	はなはた	花畑、南花畑 5	21,086	6,995		33.17	33.17	1	2,742	13.00	1
21	一ツ家	一ツ家、平野、六町、保塚町、南花畑 1～4	34,273	7,877		22.98	22.98	21	2,570	7.50	22
22	日の出	日ノ出町、旭町、東 2	11,452	3,181		27.78	27.78	5	1,158	10.11	6
23	保木間	保木間、東保木間、西保木間、	31,255	8,964		28.68	28.68	3	3,500	11.20	3
24	本木関原	関原、本木 1・2	15,732	4,366		27.75	27.75	6	1,580	10.04	7
25	六月	六月、東六月町、竹の塚	28,346	7,974		28.13	28.13	4	3,089	10.90	4
足立区全体			689,258	170,639		24.76	24.76	—	60,911	8.84	—

一般に公開しているデータとは抽出条件が違いため、世帯数や人口が異なります。

高齢者人口推移

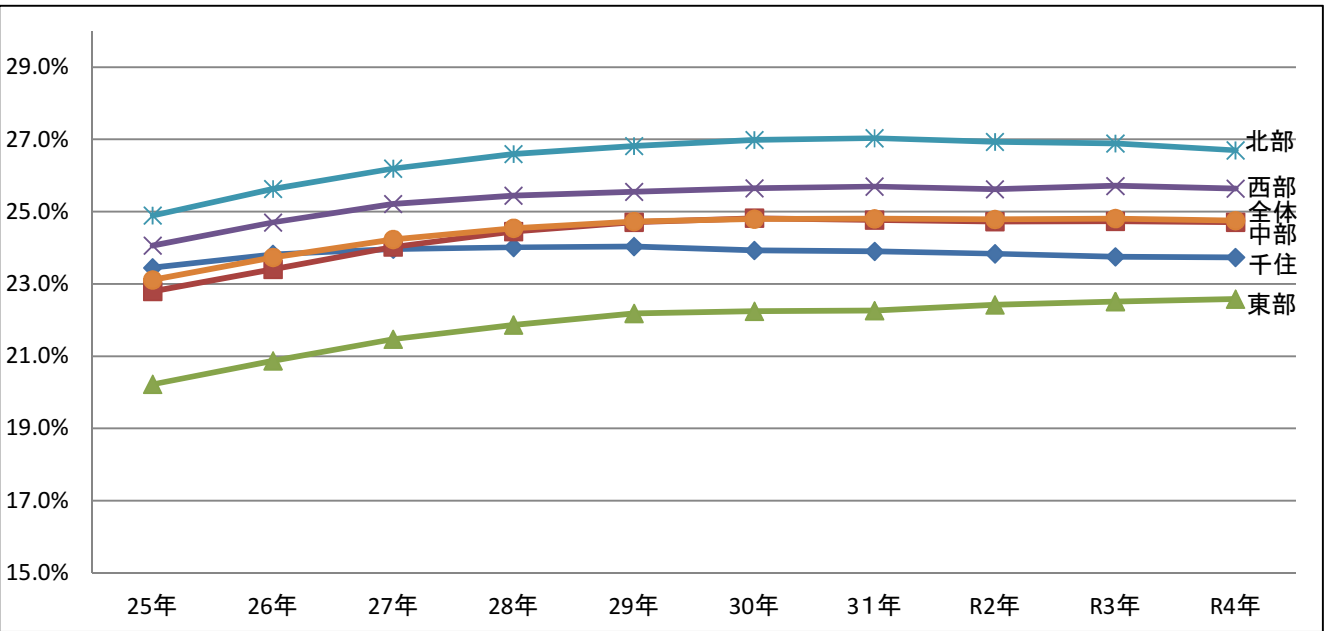
平成25年から令和4年までに高齢者人口は約15,800人増加し、高齢化率は23.11%から24.76%まで上昇しました。ここ数年、高齢化率はほぼ横這いで推移していますが、今後高齢者人口の増加とともに上昇していくことが予測されます。



令和4年4月1日現在

ブロック別高齢化率推移

北部ブロックは令和3年に比べ、高齢化率は微減しています。一方で、東部ブロックは平成30年から微増傾向にあります。その他のブロックは横這いの状態です。



令和4年4月1日現在

千住ブロック＝地域包括支援センター
中部ブロック＝地域包括支援センター
東部ブロック＝地域包括支援センター
西部ブロック＝地域包括支援センター
北部ブロック＝地域包括支援センター

(新田、千住西、千寿の郷、千住本町、日の出)管内
(あだち、基幹、関原、中央本町、本木関原)管内
(さの、東和、中川、西綾瀬)管内
(入谷、扇、江北、鹿浜、西新井、西新井本町)管内
(伊興、はなはた、一ツ家、保木間、六月)管内

令和4年6月1日現在

No.	センター名	絆のあんしん 協力員数	絆のあんしん 協力機関数	絆のあんしん協力機関内訳							その他 (商店等)	
				町会・自治会	友愛クラブ	日本郵便 株式会社	消防 電力 ガス	金融機関	新聞	配食 サービス		医療機関
1	基幹	62	52	7	5	2	1	1	2	2	19	13
2	あだち	40	42	1	4	3	0	0	2	0	19	13
3	伊興	31	43	3	6	4	1	0	1	1	18	9
4	入谷	43	27	2	4	3	0	3	0	0	11	4
5	扇	61	32	4	5	2	0	1	1	1	10	8
6	江北	20	23	5	1	2	0	1	3	0	4	7
7	さの	35	43	4	9	2	0	2	4	0	16	6
8	鹿浜	51	28	10	1	3	0	2	0	1	6	5
9	新田	36	35	2	2	2	0	2	1	0	12	14
10	関原	113	56	13	2	1	0	1	0	1	9	29
11	千住西	46	43	5	5	5	2	1	3	1	9	12
12	千寿の郷	21	27	8	2	2	0	0	0	0	2	13
13	千住本町	19	41	6	7	2	0	3	0	1	11	11
14	中央本町	84	33	8	7	2	0	1	2	2	5	6
15	東和	33	42	6	5	5	0	3	1	0	16	6
16	中川	39	38	7	7	4	0	1	2	2	10	5
17	西綾瀬	33	22	5	5	1	0	1	0	0	7	3
18	西新井	43	44	2	4	3	0	2	1	0	19	13
19	西新井本町	13	28	2	3	4	0	2	1	1	11	4
20	はなはた	21	19	4	5	3	0	2	0	0	5	0
21	一ツ家	28	40	5	8	3	0	2	0	2	9	11
22	日の出	25	22	2	2	1	0	1	2	0	6	8
23	保木間	53	42	16	4	3	0	1	3	0	8	7
24	本木関原	49	37	2	1	2	0	1	1	0	17	13
25	六月	37	26	6	3	3	1	1	1	1	6	4
-	その他(※)	-	13	0	0	0	1	0	0	4	2	6
合計		1036	898	135	107	67	6	35	31	20	267	230

※その他(足立区1件、荒川区5件、葛飾区1件、千代田区1件、北区1件、練馬区1件、埼玉県さいたま市1件、埼玉県三芳町1件、埼玉県西宮市1件)

自分にとってのちょうどいいを探していこう

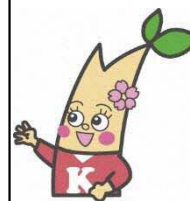
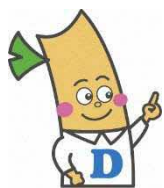
～ふれあいサロン活動について～

1 ふれあいサロンとは

地域の皆さんが運営する、皆さんが主役の“仲間づくり・居場所づくり・生きがいづくり”のための「交流の場」です。高齢の方同士、障がいのある方同士、子育て中の親子同士や多世代にわたって交流するなど自由な発想で活動しています。

～ふれあいサロンの登録条件～

- 1 区民等の自主的・自発的活動であること。
- 2 登録メンバー（協力者）が3人以上であること。
（メンバーの過半数は足立区在住または在勤）
- 3 開催回数が原則月1回以上で決まった場所で開催されていること。
- 4 政治的、宗教的活動を目的としないこと。
- 5 営利を目的としないこと。
- 6 参加希望者の制限を行わないこと。ただし会場の定員による場合を除きます。



2 登録サロンの各種支援

足立区社会福祉協議会では、各サロンからの相談以外にもサロンの立ち上げや運営に関する支援を行います。

- 1 サロン活動保険の加入（保険料は足立区社会福祉協議会が負担）
- 2 広報のお手伝い（チラシの作成や印刷など）
- 3 活動に対する助成金支援
 - ・ 立ち上げ時助成金（上限1万円まで。お茶や食べ物などの消耗品は除く）
 - ・ 会場使用料助成金（1回1,500円まで、月の上限3,000円まで）など



3 お問い合わせ

足立区社会福祉協議会 基幹地域包括支援センター 地域福祉課
〒121-0816 足立区梅島2-1-20 1階（足立消防署隣）
電話番号：6807-2460/ファックス：5681-3374
受付時間：月曜日から金曜日 9時～17時

（土曜日、日曜日、祝日、12月29日から1月3日を除く）

公式LINE
始めました。



※ サロンによっては、新型コロナウイルスの影響により活動を中止している場合があります。
詳細はお問い合わせください。

ふれあいサロン一覧							令和4年6月1日現在	
地区	サロン名	開催場所	開催場所住所	開催日	時 間	活動内容	主な対象	
中部	サロンセキ	代表者宅	青井1丁目	第1月曜	10:00-12:00	おしゃべり、お茶、食事	高齢	
	スマイル体操会	中央南集会所	足立1丁目	第2・4木曜	10:15-11:30	体操、おしゃべり	高齢	
	わくわくお茶べりサロン	五反野西町会会館	足立2丁目	第2月曜	13:00-15:00	唱歌、脳トレ、折り紙、塗り絵、体操	高齢	
	あだちMen's倶楽部	足立2丁目アパート集会室	足立2丁目	第4金曜	13:30-15:30	麻雀、花札、将棋、オセロなど	高齢	
	サロンそよ風	ベルモント公園	梅島1丁目	第2・4日曜	10:00-12:00	体操、歌、折り紙、おしゃべり	高齢	
	ご近所サロンふれんど	梅島住区センター	梅島2丁目	月1回不定期	13:30-14:30	お茶飲み、折り紙、体操、歌	高齢	
	梅島うたの会	梅島住区センター第2集会室	梅島2丁目	主に第3火曜	13:30-15:00	体操、歌など	高齢	
	赤ちやん育て窓口	マタニティ&ベビーハウスohana	梅島3丁目	第1月曜	10:30-11:30	0〜1歳までの親子遊び	子ども・子育て	
	こそだて窓口	マタニティ&ベビーハウスohana	梅島3丁目	第3金曜	10:30-11:30	1〜3歳までの親子遊び	子ども・子育て	
	朝日プラザランチ	朝日プラザ管理事務所	梅田5丁目	第2・4土曜	12:30-13:30	月に1〜2回一緒にランチをする	高齢	
	梅田サロン	梅田住区センター	梅田6丁目	第2月曜	13:00-16:00	おしゃべり、茶話会、歌、編み物、折り紙など	高齢	
	あだちママサロン	足立区NP0活動支援センター	梅田7丁目	毎週水曜	10:00-11:00	親子の交流など居場所づくり（工作、お話し会、講座など）	子ども・子育て	
	だんだんサロン	梅田地域学習センター	梅田7丁目	第2・4日曜	13:30-17:00	英語でおしゃべり	高齢	
	TOKYOサロン	梅田地域学習センター	梅田7丁目	第1・3・5日曜	13:30-17:00	英語でおしゃべり	高齢	
	梅田クラブ	梅田地域学習センター	梅田7丁目	第3水曜	10:00-11:30	歌、音楽を通しての交流	高齢	
	サロンプラウド	プラウドシティ梅島マンション3階多目的ルーム	梅田7丁目	第2・4金曜	14:00-16:00	歌、百人一首、体操、おしゃべりなど	高齢	
	わかば健康クラブ	足立成和信用金庫中央支店	梅田8丁目	毎週月曜	10:00-12:00	体操、おしゃべり、音読、脳トレゲーム	高齢	
	カンガルーガーデン	ワイルドガーデン西新井（グランド、体育館など）	梅田8丁目	土日祝日	不定期	親子の交流など	子ども・子育て	
	「行け！メنز」と歩こう会	島根公園及び中央公園	島根2丁目 中央本町1丁目	毎週水曜	10:00-11:00	公園でウォーキングや体操など	高齢	
	サロン♡シマフオー	島根四丁目第三自治会集会室	島根4丁目	第4火曜	14:00-15:00	おしゃべり、折り紙、歌、講座、体操など	高齢	
	しまねサロン	島根4丁目第2アパート集会室	島根4丁目	第4日曜	10:00-12:00	おしゃべり、交流、カラオケなど	高齢	
本木関原健康サロン	関原1丁目コミュニティ住宅4号棟コミュニティホール	関原1丁目	毎週月曜	12:30-16:00	麻雀	高齢		
本関らくらくサロン	足立区愛恵まちづくり記念館	関原1丁目	第1・3火曜	13:00-15:00	体操、茶話会	高齢		
梅田男談サロン	地域包括支援センター関原会議室	関原2丁目	第1・3火曜	12:30-16:00	男性限定で麻雀、囲碁、将棋、詩吟など	高齢		
楽楽サロン梅田	地域包括支援センター関原	関原2丁目	第2・4火曜	10:00-11:30	体操、歌など	高齢		

ふれあいサロン一覧								令和4年6月1日現在	
地区	サロン名	開催場所	開催場所住所	開催日	時 間	活動内容	主な対象		
中部	本関男援会	檐ヶ岳居宅介護支援事業所	関原2丁目	第4金曜	10:00-12:00	おしゃべり、清掃活動	高齢		
	劇団うめはる	中部地域会議室	関原2丁目	第1・3木曜	13:00-15:00	寸劇の練習、歌、体操、物作りなど	高齢		
	つくし会うめだ	中部地域会議室	関原2丁目	第1金曜	13:30-15:00	朗読、手話、絵描き他	高齢		
	サンフラーワ－ひまわり	地域包括支援センター関原会議室	関原2丁目	第1・3火曜	10:00-11:30	体操、交流	高齢		
	サロン たんぽぽ	五反野スカイハイツ集会所	中央本町3丁目	第4木曜	13:30-15:30	おしゃべりなど	高齢		
	サロン けやき	五反野住宅集会所	中央本町3丁目	第3水曜	10:00-12:00	おしゃべり、折り紙、体操など	高齢		
	なごみの会	中央本町4丁目団地自治会第1集会所	中央本町4丁目	第4日曜	13:00-16:00	お茶のみ、手芸、カラオケなど	高齢		
	本木あそびサロン	日介ケアセンター本木	本木1丁目	第1日曜	10:00-11:30	体操、おしゃべり、折り紙、カラオケ	高齢		
	サロン ニューライフ	マンション集会所	小台2丁目	第3木曜	13:00-15:00	おしゃべり、体操、コーラス、情報交換	高齢		
	虹の会	①レンタルルームフォー・ユー ②江南住区センター	小台2丁目	①第2火曜 ②第4金曜	14:00-17:00	おしゃべり、エコキヤップ数えなど	高齢		
千住	たのしんで～ん	新田1丁目アパート第2集会所	新田1丁目	第3日曜	13:00-15:00	おしゃべり	高齢		
	りぼん	ハートアイランド新田一番街・三番街集会所	新田3丁目	第2火曜	10:30-12:00	地域の親子を対象とした交流	子ども・子育て		
	千寿おとこ組	学びピア	千住5丁目	第2水曜・第4木曜	13:30-15:30	おしゃべり、スポーツタスキング	高齢		
	あずまおちゃっこ会	千住東町住宅集会所	千住東2丁目	第2水曜	10:00-12:00	おしゃべり、体操、お茶、歌	高齢		
	男の健康クラブ日・東・旭	千住東町住宅集会所	千住東2丁目	第3金曜	10:00-12:00	おしゃべり、運動、交流	高齢		
	かたつむり	アスナロルーム	千住仲町	第3火曜	12:00-15:00	昼食、おしゃべり、レクリエーションなど	高齢		
	お茶の間カフェ	事業所空きスペース	千住中居町	第3土曜	10:00-11:30	おしゃべり	高齢		
	千住ひだまり倶楽部	千住桜花苑	千住元町	第1水曜・第3金曜	10:00-11:30	体操	高齢		
	元町ほのぼのサロン	元宿神社社務所	千住元町	第1金曜	10:30-12:00	多世代交流、おしゃべり	高齢		
	サロンドくろろぎ	千住柳町住区センター	千住柳町	第1日曜	14:00-16:00	おしゃべり、らくらく体操	高齢		
	ふれあい歌サロン千住柳の会	千住柳町住区センター	千住柳町	第3日曜	13:00-16:00	おしゃべり、カラオケ、合唱、体操	高齢		
	千住すみれ会	千住柳町住区センター	千住柳町	第4水曜	14:00-15:00	セラバンドを使った体操など	高齢		
	はればれサロン	コーシヤハイム北千住集会所	日/出町	第4月曜	13:30-15:30	お茶のみ、ミニ講座、地域住民との交流	高齢		
	カフェみやぎ1	宮城第1丁目アパート集会所	宮城1丁目	第4土曜	13:00-15:00	おしゃべり、お茶飲み、ゲーム、歌など	高齢		
	あびす会	あびす屋	柳原2丁目	第2水曜	14:30-15:30	おしゃべり、歌など	高齢		

ふれあいサロン一覧								令和4年6月1日現在	
地区	サロン名	開催場所	開催場所住所	開催日	時 間	活動内容	主な対象		
東部	綾瀬サロン	足立区勤労福祉会館	綾瀬1丁目	第2・4水曜	9:30-12:30	英語でおしゃべり	高齢		
	さわやかサロン	足立区勤労福祉会館	綾瀬1丁目	第1・3・5水曜	9:30-12:30	英語でおしゃべり	高齢		
	花鳥サロン	そんぼの家S綾瀬	綾瀬2丁目	火曜※第3は除く	14:30-16:30	英語とおしゃべり	高齢		
	高校生といっしょ	個人宅	綾瀬4丁目	月1回土曜（不定期）	14:00-17:00	こどもの居場所づくり、学習面のサポート	子ども・子育て		
	綾瀬サロンぽっとミックス	レックスハイヴ綾瀬ステーションタワー1階集会室	綾瀬4丁目	第3木曜	10:00-12:00	おしゃべり、健康体操、歌、セミナーなど	高齢		
	笑顔のひろば	コミュニティサロン105	大谷田1丁目	第1・3金曜	10:30-14:00	歌とおしゃべり、おりがみなど	高齢		
	むつみ会	加平住区センター	加平1丁目	月1回不定期	13:00-15:00	おしゃべり、脳トレなど、地域のささえあいづくり	高齢		
	ゆうゆうクラブ	アミカの郷亀有	佐野1丁目	月曜※第5も含む	10:00-11:30	おしゃべり、体操、脳トレ	高齢		
	さのすこやかくらぶ	訪問看護ステーションシヨウ樹2階	佐野2丁目	毎週月曜	14:30-16:30	健康体操など	高齢		
	ハッピーの会	佐野地域学習センター	佐野2丁目	毎週月曜	10:00-12:00	体操交流	高齢		
	ひまわり☀さん	佐野地域学習センター	佐野2丁目	毎週月曜	10:00-11:40	体操、交流	高齢		
	サロン「友&友」	グリーンパーク新綾瀬集会室	辰沼2丁目	第3木曜	13:00-15:30	ガーデニング	高齢		
	よつ葉サロン	①東和住区センター ②佐野地域学習センター	①東和3丁目 ②佐野2丁目	①第1・2・4木曜 ②第1・3金曜	①10:30-15:30 ②12:00-17:00	健康麻雀	高齢		
	さくら会	五反野コミュニティセンター	西綾瀬2丁目	第2・4水曜	10:00-12:00	体操、歌、おしゃべり、工作、食事	高齢		
	MIKKE（みっけ）	五反野コミュニティセンター	西綾瀬2丁目	日曜（不定期）	午後	楽しい遊びなど（主に小学生向け）	子ども・子育て		
	ママの休憩所キラ☆カフェ	グループホームきらら東綾瀬	東綾瀬2丁目	第1月曜	10:30-12:00	季節にちなんだ工作、親同士の交流、育児相談など	子ども・子育て		
	サロンきずな	六木団地自治会第1集会所	六木1丁目	第3日曜	13:00-16:00	らくらく体操、おしゃべり、歌、輪投げなど	高齢		
	サロンぽぶら	代表者宅	六木4丁目	第2水曜	13:00-15:00	歌、クイズ、その他	高齢		
	おさんぽサロン	介護予防型リハビリ「さんぽ道」	谷中3丁目	第3土曜	13:30-15:00	多世代で集まって運動やおしゃべりなど	高齢		
西部	しまいいとこサロン	①特養 紫霞園4階 ②入谷中央公園・首都高側	①入谷3丁目 ②入谷4丁目	①第1金曜 ②第2・4水曜	10:00-11:30	おしゃべり、歌、体操	高齢		
	7丁目サロン	はばエスティックサロン	入谷7丁目	第1木曜	13:00-15:00	おしゃべり	高齢		
	ぐらんぱる	ゆうあいの郷・扇	扇1丁目	水曜※第5は除く	13:30-15:30	健康麻雀、その他	高齢		
	サロンTSK	扇三丁目第二団地自治会集会所	扇3丁目	第2水曜	14:00-16:00	お茶、おしゃべり、お菓子	高齢		
	5（ファイブ）チューリップ	興野北町会事務所	興野1丁目	第3土曜	13:00-15:00	体操、カラオケ	高齢		
	茶でいっぶく	興野2丁目児童遊園	興野2丁目	第2土曜※雨天は第3土曜	10:00-11:00	フレイル予防体操（イス使用）	高齢		

ふれあいサロン一覧								令和4年6月1日現在	
地区	サロン名	開催場所	開催場所住所	開催日	時 間	活動内容	主な対象		
西部	サロン・あじさい	都市機構栗原団地集会所	栗原2丁目	第2・3・4木曜	10:30-12:00	おしゃべり、体操など	高齢		
	江北ベジサロン	江北ひまわり園	江北1丁目	第2・4・5木曜	10:00-12:00	体操、畑作業、おしゃべりなど	高齢		
	みらいハウスおうちごはん	みらいハウス	江北1丁目	主に第3水曜	11:00-14:00	親子ランチ交流会	子ども・子育て		
	ひまわり会	江北3丁目第3アパート集会所(11号棟)	江北3丁目	毎週月曜	13:00-14:00 14:15-15:15	カラオケ、おしゃべりなど	高齢		
	ニコニコ会	江北6丁目団地集会所	江北6丁目	毎週月・水・土	12:00-17:00	健康麻雀、パッチワークなど	高齢		
	かるがもサロン	特別養護老人ホーム古千谷苑	古千谷本町1丁目	毎週火曜	14:00-15:30	体操、交流	高齢		
	こちや橋サロン	福祉の家	古千谷本町2丁目	第2木曜	10:00-12:00	おしゃべり、カラオケ、体操	高齢		
	手話と体操で若返ろう会	特養さくらカフェテラス	皿沼2丁目	第1日曜	13:30-15:30	体操、手話、おしゃべり	高齢		
	サロンなごみ	鹿浜5丁目団地第2集会所	鹿浜5丁目	第2月曜	13:00-15:00	体操、歌、脳トレ、おしゃべりなど	高齢		
	体操クラブつどい	押皿谷住区センター	鹿浜8丁目	毎週金曜	14:00-15:15	体操、交流	高齢		
	サロンつばき	椿町民会館	椿2丁目	火曜(不定期)	10:00-12:00	手芸、おしゃべり	高齢		
	キューピット	舎人地域学習センター	舎人1丁目	第1・3水曜	10:30-11:45	自由遊び、体操、ゲーム、紙芝居等	子ども・子育て		
	ユリノキ	舎人公園	舎人公園1丁目	第1・3・5水曜	9:00-10:00	筋力トレーニング、交流しながらウォーキング	高齢		
	ドリーム	フレール西新井第一団地集会所	西新井1丁目	第2・4金曜	10:00-11:30	歌、おしゃべり、体操	高齢		
	なかよし会	フレール西新井第一団地集会所	西新井1丁目	第1・3金曜	13:30-15:00	体操、お茶会(不定期)	高齢		
	チューリーupp	地域包括支援センター西新井	西新井2丁目	第4水曜	9:30-11:30	おしゃべり、歌、折り紙、ぬり絵、朗読など	高齢		
	令和脳トレサロン	地域包括支援センター西新井	西新井2丁目	第2・4火曜	14:00-16:00	折り紙、脳トレ	高齢		
	絵手紙和の会	高齢者在宅サービスセンター西新井集会所	西新井2丁目	第3金曜	9:30-11:00	絵手紙を通じた交流	高齢		
	百寿サロン	ル・ソラリオ西新井	西新井3丁目	第2・4金曜	14:00-15:30	おしゃべり、歌、体操、お茶、4色ラダー、脳トレ他	高齢		
	さんさんサロン	ル・ソラリオ西新井	西新井3丁目	第3日曜	10:00-11:30	親子で交流	子ども・子育て		
	西新井いきいきサロン	介護用品の店いきいき	西新井5丁目	第2金曜	14:00-16:00	おしゃべり	高齢		
	西新井男師	居宅介護支援事業所ひだまり	西新井5丁目	第4火曜	10:00-12:00	健康体操、健康麻雀など	高齢		
	サロン 栗の実	西新井栄町住区センター	西新井栄町3丁目	第2火曜	13:30-15:30	体操、レクリエーション、おしゃべり	高齢		
	男の井戸端会議	西新井本町住宅自治会集会所	西新井本町2丁目	第3水曜	14:00-16:00	体操、卓球、ゲームなど	高齢		
	まんてん工房わいわいサロン	まんてん工房	西新井本町4丁目	第2土曜	14:00-16:00	歌、おしゃべり	高齢		

ふれあいサロン一覧								令和4年6月1日現在	
地区	サロン名	開催場所	開催場所住所	開催日	時 間	活動内容	主な対象		
西部	茶々の会	代表者宅	堀之内1丁目	最終火曜	13:30-16:00	おしゃべり、交流	高齢		
	サロンみのり	田中稲荷神社社務所	本木北町	第2水曜	13:30-15:30	おしゃべり、ゲーム、カラオケなど	高齢		
	ばあばサロン	個人宅	本木南町	第1日曜	13:00-15:00	おしゃべり、脳トレ、手あそび、講演会など	高齢		
	サロンいろり	谷在家団地第2集会所	谷在家3丁目	第1・3木曜	13:00-15:00	おしゃべり、合唱、脳トレ、らくらく体操	高齢		
	いこう！ふれあいサロン	竹の塚ハイッ集会所	伊興1丁目	月火多め(不定期)	14:00-16:00	体操、ゲーム、懇談	高齢		
	ほっとカフェ虹	竹の塚地域学習センター	竹の塚2丁目	第2日曜	14:00-16:30	不登校についての語り合い	高齢		
	コスモスの会	代表者宅	西伊興2丁目	第1土曜	13:30-15:30	おしゃべり	高齢		
	おしゃべり広場	おじやんせ(集会所)	西竹の塚1丁目	第1木曜	13:00-15:00	おしゃべり、制作、歌など	高齢		
	ふらっと庵	おじやんせ	西竹の塚1丁目	第1・3火曜	10:00-12:30	親子で昼食を作り食す	子ども・子育て		
	みんなのおうち	旧スパーヤオミ作業所2階	西竹の塚1丁目	第2・4火曜	10:00-12:00	多世代交流など	子ども・子育て		
北部	サロン公社	公社西保木間住宅集会所	西保木間4丁目	第3水曜	13:00-16:00	お茶飲み会	高齢		
	和楽会	花畑地域学習センター	花畑4丁目	第2土曜	13:00-15:00	おしゃべり、手話、体操など	高齢		
	サロン花とも	ケアサービスとも 第3ケアともビル1階	花畑4丁目	第1金曜	13:30-15:30	おしゃべり、脳トレ体操等	高齢		
	サロンおおとり	鷺宿会館	花畑6丁目	第2水曜	13:30-15:30	おしゃべり、将棋、トランプなど	高齢		
	サロン桑袋	桑袋団地第1集会所	花畑8丁目	第3金曜 翌日土曜	13:00-16:00	お茶飲み、輪投げ、カラオケ、体操など	高齢		
	ともしびサロン	東伊興住区センター	東伊興1丁目	月1回土曜(不定期)	10:00-12:00	おしゃべり、童謡、ボール体操、叙情歌	高齢		
	ふくちやん	東伊興住区センター分館(生活館)	東伊興3丁目	第3・4水曜	9:50-11:50	歌	高齢		
	koen親子ひろば	コミュニティkoenてらまちハウス	東伊興4丁目	第3木曜	10:00-12:00	親子交流と地域交流(0〜3歳の入園前の乳幼児親子)	子ども・子育て		
	常楽	①シルバークエア花笑み ②一ツ家第一公園	①一ツ家3丁目 ②一ツ家4丁目	①第1水曜 ②第3水曜	①14:00-15:00 ②10:00-11:00	テレビ体操、ポールウォーキング	高齢		
	金曜ポール	一ツ家第一公園	一ツ家4丁目	毎週金曜	10:00-11:00	ポールウォーキング	高齢		
	ひつじ	カフェひなた	平野1丁目	第2土曜	14:00-16:00	お茶飲み、おしゃべりなど	高齢		
	平一くつろぎサロン	平野1丁目団地集会所	平野1丁目	第4木曜	14:00-16:00	おしゃべり、健康麻雀、トランプなど	高齢		
	スマイルサロン	ふちえ明生苑	保木間4丁目	第3日曜	13:30-16:30	ヒーリングミュージック、らくらく体操、テーブルゲーム、AISピーカー	高齢		
	なかま茶家ひがくり	そんぽの家S足立保塚	保塚町	第3金曜	14:00-15:30	お茶飲み、情報交換、仲間づくりなど	高齢		
	ふれあいサロン マハロ	サウンドハウスマハロ	南花畑1丁目	第2土曜	14:00-16:00	健康体操、歌、おしゃべり	高齢		

ふれあいサロン一覧							令和4年6月1日現在	
地区	サロン名	開催場所	開催場所住所	開催日	時 間	活 動 内 容	主 な 対 象	
北部	サロン作食楽	代表者宅	南花畑3丁目	第4火曜	11:00-13:00	おしゃべり、料理	高齢	
	サロン白樺	花畑第3団地集会所	南花畑4丁目	第2木曜	11:00-13:00	食事会、交流、芸能お楽しみ会	高齢	
	きららおしゃべりサロン	きららハウス花畑	南花畑4丁目	第2日曜	14:00-15:30	お茶とお菓子でおしゃべり、地域交流、体操	高齢	
	グリーンカーリング倶楽部	ゆうあいの郷・六月1F食堂	六月1丁目	第3水曜	14:00-16:00	グリーンカーリング	高齢	
	六月中ふれあいいいきサロン	六月中学校	六月1丁目	年3回(9・12・1月)	12:30-15:30	中学生と高齢者の交流体験	高齢	
	にこちゃん	オンライン開催	ネット環境があればどこでも可	第3金曜	11:00-11:40	マタニティクラスの会と0歳児ママの会 ※申し込み: igyo_place@yahoo.co.jp	子ども・子育て	

中部地区＝地域包括支援センター（あだち、基幹、関原、中央本町、本木関原） 管内
千住地区＝地域包括支援センター（新田、千住西、千寿の郷、千住本町、日の出） 管内
東部地区＝地域包括支援センター（さの、東和、中川、西綾瀬） 管内
西部地区＝地域包括支援センター（入谷、扇、江北、鹿浜、西新井、西新井本町） 管内
北部地区＝地域包括支援センター（伊興、はなはた、一ツ家、保木間、六月） 管内

※ 地区ごとのサロンの掲載順は、開催場所住所の五十音順です。

地域包括支援センター 担当地域別一覧

東 側



名称	電話番号	所在地	担当する地域
基幹 ※	5681-3373	梅島 2-1-20	梅島、中央本町 1、島根
あだち	3880-8155	足立 4-13-22	足立、中央本町 2、梅田 1
さの	5682-0157	佐野 2-30-12	加平、北加平町、神明、神明南、辰沼、六木、佐野、大谷田 2～5
関原	3889-1487	関原 2-10-10	梅田 2～8
中央本町	3852-0006	中央本町 4-14-20	中央本町 3～5、青井 1・3～6、西加平
東和	5613-1200	東和 4-7-23	綾瀬、東綾瀬、谷中、東和 1・3
中川	3605-4985	中川 4-2-14	東和 2・4・5、中川、大谷田 1
西綾瀬	5681-7650	西綾瀬 3-2-1	西綾瀬、弘道、青井 2
はなはた	3883-0048	花畑 4-39-11	花畑、南花畑 5
一ツ家	3850-0300	一ツ家 4-5-11 (令和 4 年 12 月 27 日まで) 移転先：一ツ家 4-2-13 (令和 4 年 12 月 28 日から)	平野、一ツ家、保塚町、六町、南花畑 1～4
保木間	3859-3965	保木間 5-23-20	西保木間、保木間、東保木間
六月	5242-0302	六月 1-6-1	六月、東六月町、竹の塚

※…緊急時 24 時間対応

地域包括支援センター 担当地域別一覧

西側



名称	電話番号	所在地	担当する地域
伊興	5837-1280	伊興 3 - 7 - 4	伊興、東伊興、伊興本町、西伊興、西竹の塚
入谷	3855-6362	入谷 9 - 1 5 - 1 8	入谷、舎人、古千谷、古千谷本町
扇	3856-7007	扇 1 - 5 2 - 2 3	扇、興野、本木東町、本木西町、本木南町、本木北町
江北	5839-3640	江北 3 - 1 4 - 1	江北、堀之内
鹿浜	5838-0825	皿沼 2 - 8 - 8	鹿浜、加賀、皿沼、谷在家、椿
新田	3927-7288	新田 3 - 4 - 1 0 (令和5年3月31日まで)	新田、宮城、小台
千住西	5244-0248	千住中居町 1 0 - 1 0	千住桜木、千住緑町、千住龍田町、千住中居町、千住宮元町、千住仲町、千住河原町、千住橋戸町
千寿の郷	3881-1691	柳原 1 - 2 5 - 1 5	柳原、千住関屋町、千住曙町、千住東 1
千住本町	3888-1510	千住 3 - 7 - 1 0 1	千住、千住元町、千住大川町、千住寿町、千住柳町
西新井	3898-8391	西新井 2 - 5 - 5	西新井、栗原
西新井本町	3856-6511	西新井本町 2 - 2 3 - 1	西新井本町、西新井栄町
日の出	3870-1184	日ノ出町 2 7 - 4 - 1 1 2	日ノ出町、千住旭町、千住東 2
本木関原	5845-3330	本木 1 - 4 - 1 0	関原、本木 1~2



■お問合せ先

足立区 地域のちから推進部 絆づくり担当課

足立区中央本町 1 - 1 7 - 1 足立区役所 南館 3 階

電話 3 8 8 0 - 5 1 8 4