

令和4年度

絆のあんしん ネットワーク 活動報告事例集

令和5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

令和4年度の活動報告を拝見しますと、地域特性を生かし、それぞれの地域包括支援センターが課題解決のために様々な工夫を凝らして積極的に活動を行っていただいていることが伝わってきました。心から感謝申し上げます。

「資源マップを活用してのウォーキング」「移動販売車に合わせた居場所活動」「清掃活動と子どもの見守りのドッキング」「フードパントリーと協力した食材のお届け」など、区内全域に広がって欲しい活動が満載でした。企画を立てることは出来ても、それを実現するには日頃からの地域のネットワークづくりが欠かせません。しっかりと信頼関係を構築されているからこそその実績であり、日々のご努力に敬意を表します。

次期の介護保険事業などの参考とするため、令和4年度に区内高齢者 17,252 名を対象に実態調査を行いました。そこから見えて来たことは3点あります。

一つ目は運動器の機能低下です。コロナ禍にあって、「体力や筋力が落ちた」と感じている方が7割おられますので、身近なところで気軽に取り組めるフレイル対策が一層重要になります。

二つ目は単身高齢者の5人に2人が孤独を感じている問題です。まさにあんしんネットワークの皆様が力を発揮していただかなくてはなりません。また高齢者の価値観やニーズも多様化していることから、区実施の支援メニューもニーズに沿って豊富に取り揃えていく考えです。

三つ目は在宅療養の環境整備です。要介護認定を受けておられる方の約6割が自宅での生活を望んでおられることから、足立区医師会との連携も密に、ご要望にお応えできる体制づくりを進めてまいります。

高齢者の皆様が、より自分らしく、住み慣れた場所で安心の毎日を過ごすことができるよう、包括の皆様のお力もお借りしながら、その実現に一層力を尽くしてまいります。

令和5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
- ◆ 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

◆ 都住舎人自治会・	32
◆ 梅田通町会・	33
◆ 梅田東町自治会・	33

資料編

◆ 令和4年度絆のあんしんネットワーク連絡会実施一覧・	35
◆ 孤立ゼロプロジェクト進捗状況・	41
◆ 地域包括支援センター担当圏域別人口・	42
◆ 高齢者人口推移・ブロック別高齢化率推移・	43
◆ 絆のあんしん協力員・協力機関登録数・	44
◆ ふれあいサロン一覧・	45
◆ 地域包括支援センター担当地域別一覧・	51

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、地域の方々と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(3 ページ下参照)の事業活動時の“気づき”
- 絆のあんしん協力員(3 ページ下参照)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(3 ページ下参照)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

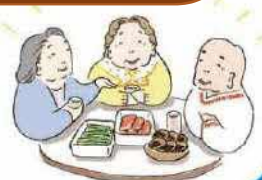
町会・自治会や民生委員にご協力いただき、高齢者宅を訪問して聞き取り調査を行います。調査の結果、孤立のおそれがある方を地域包括支援センターにつなげます。

- (1) 調査対象 ア 介護保険サービスを利用していない70歳以上の単身世帯
 イ 介護保険サービスを利用していない75歳以上のみで構成されている世帯
- (2) 調査内容 ア 世間話をする頻度
 イ 困りごとの相談相手など

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。



町会・自治会
民生委員



絆のあんしん
協力機関



絆のあんしん
協力員

地域包括
支援センター

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5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(45 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 → **ホウカツ**
- ・ 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感染症の影響等により活動を中止している場合があります。詳細は、各ホウカツにお問い合わせください。

町会・自治会との連携力アップ！気軽に相談できる関係づくりへ

出張相談会等の事業を通じてハウカツの周知に力を入れてきましたが、認知度はまだまだ低く、大きな課題でした。そこで、住民にとってより身近な存在である町会・自治会役員にもハウカツの役割をPRし、ご協力をお願いすることに。町会・自治会と連携して地域の高齢者を支えていけるよう働きかけました。

■ 敬老の日にハウカツのPR活動！

住民のみなさんにハウカツについてもっと知っていただくため、敬老の日に梅島町会で実施される祝い品配付に同行させていただきました。

日頃から顔なじみの町会役員さんと一緒にごあいさつすることで、みなさんも安心した表情でこちらの話を聞いていただき、広く周知することができました。



「何かあったらハウカツに連絡するのよ」と町会役員さんも一緒にハウカツのPR

■ からだの測定から健康づくりを学ぶ

～第十一町会・自治会連合会婦人部と共催～

町自連婦人部から「コロナ禍によって活動に制限がある中でも楽しく体験でき、かつ地域住民の学びになる研修はできないか」とご相談をいただき、10月7日に共催で介護予防教室を実施しました。17名の方にご出席いただき、地域の訪問看護ステーションなどにご協力いただき、血管年齢や歩行の測定など、様々なからだの測定や、健康づくりについての講義を開催。町自連婦人部とも関係を深めながら、楽しくも学びのある1日となりました。



(写真：上) ケアプロ訪問看護ステーションによる講義の中で、ストレッチを教えてくださいました

(写真：左) 血管年齢測定中
ドキドキしながら結果を待ちます

地域包括支援センターあだち TEL03-3880-8155

協力員	43
協力機関	44

地域で考えるフレイル予防と災害 ～「食」をテーマに～

令和4年度の連絡会は「食」に焦点を当て開催しました。令和3年度から取り組んでいるフレイル予防の実践として「食事ができる集いの場」づくりをはじめ、災害時に自身でエネルギー摂取ができるように防災食の実演を含め、地域の力を高める取り組みを行いました。

■ 災害について考えよう～ポリ袋を使った防災食の紹介～

ホウカツあだちエリアは、水害が起これば甚大な被害を受ける地域です。そのため、「※個別避難計画」について情報提供を行い、地域の防災士から防災食のレシピやローリングストックの備蓄方法などのお話を受け、ポリ袋でお米を炊く実演を行いました。いざという時に役立つ炊飯方法に興味が集まりました。



米と水を袋に入れ20分茹でます

※ 個別避難計画とは、要介護者等で、一人では避難することが困難な方について、誰が支援するか、どこに避難するか等を具体的に記載した一人一人の実情に合わせて作成する計画のことです。



地域ケア会議

■ 作ってみよう！食事ができる集いの場

地域ケア会議において、コロナ禍による単身者の孤食とフレイル予防策について、連絡会で地域みなさんと話し合いました。活発なご意見のもと、食事と交流ができる場を創出することになり、実際に動き出すためのキックオフミーティングの声かけも行いました。協力員・協力機関から世話人の立候補があり「食事ができる集いの場 世話人会」が立ち上がりました。



連絡会「どのような内容の場所にしましょうか」

■ 「あだち集いごはん」の開催

食事ができる集いの場世話人会にて、会の名前を「あだち集いごはん」と命名し、温かみのある場所にしようと始動しました。第1回目を11月29日に開催。8名の方にご参加いただき、協力員による体操でスタートしました。その後は、協力機関で作っているお弁当を食べ（黙食）、食後はお話会となりました。「人と話すことは楽しい」と感想が寄せられ、今後も2ヵ月に1回の頻度で開催することになりました。



地域包括支援センター伊興	TEL03-5837-1280	協力員 30 協力機関 50
---------------------	------------------------	---------------------------

「あやつなぎ ダイバシティ伊興」をテーマに！

令和4年度は「あやつなぎ ダイバシティ伊興」をテーマに地域全体が連携することによりネットワークをつくり、様々な地域の方々が強く結ばれることを目指してきました。特に世代間交流や多世代交流イベントの行事を通して、お互いにあいさつし合い、支え合う関係づくりの構築を進めてきました。

※ 「あやつなぎ ダイバシティ伊興」とは、ロープとロープのつなぎ方の一つで、結び目が非常に固くほどけにくい「あやつなぎ」と多様性を意味する「ダイバシティ」を組み合わせ、緩みにくい多様性のある伊興の地域づくりをするという意味があります。

■ みんな de いこう 2022

11月27日に大境公園にて3年ぶりに「みんな de いこう」を開催することができました。協力員、友愛クラブ会長、自治会長、子育てサロン、教会、スポーツ推進委員、地域学習センター、社会福祉協議会、ハウカツが参加した「いこう地域多世代交流実行委員会」主催で、輪なげチャレンジ、デジカン（デジタル簡易無線）体験コーナー、ヨーヨー釣り、野菜の直売、ボッチャ体験及び体操教室を実施いたしました。当日は、晴天に恵まれたこともあり、300人以上の参加者が来場し、高齢者から子どもまで幅広い世代の方々に楽しんでいただきました。



みんな de いこう



■ いこうさん・さん

協力員が場所の選定から考え、アイデアを出し合い、毎月1回開催している認知症カフェです。開催後などに打ち合わせをして、参加者が飽きることはないよう企画し、楽しく過ごすことができる通いの場づくりをしています。



いこうさん・さん

「孤立」について、いろいろな角度から検討していきましました

孤独死が複数件あったなかで、同じ地域に住む自分たちが、どのような孤立の予防ができるのか、地域の方と掘り下げ、検討した1年となりました。

■ 「気づき」の視点から

孤立ゼロプロジェクトの中にもある「気づき」。違和感に対する「気づき」の視点は人それぞれ違いがありましたが、一人ひとりの視点をグループワークで出し合い発表して、「着衣に季節感がない」「同じ場所を行き来している」など様々な視点を参加者全体で共有することができました。



「気づき」の視点について、グループワークをしました

■ 通いの場・集いの場・活躍の場

地域の方が自主的に立ち上げた通いの場や集いの場がどこにあるのかを調べ、活動している方や事業所の方から立ち上げの経緯を伺いました。「一人暮らしの方とのつながりやニーズをどう把握するのか」という具体的な策を知る機会となりました。



マップを見ながら、通いの場・集いの場について考えました

■ 実際に活動している方たちの声

毎月定期的に行っている『茶話会』。

協力員より「悪天候で参加者が少ないと分かっているけど集いの場をなくさないことが大切。思い切って開催した」とのお話がありました。

主催者ではなくても、このような気持ちがあることに心が温まり、集いの場の大切さを感じたエピソードでした。

また、自主的に見守りを続けている方たちの情報共有の場ともなっています。地域の連携が図れ、とてもいい時間を過ごしていました。



『茶話会』を開催！

扇地域を支えてくれる協力員の活動について

■ フェスで大活躍！

令和4年秋に西部ブロックのハウカツ合同で開催した福祉フェスティバル（テーマ『すすめ！多世代交流まつり～広げよう支え合いの輪、つなげよう街づくり～』）では、若い世代に地域の担い手の一員になっていただきたく、「ハウカツを知る機会」として企画し、ハウカツの事業紹介、認知症のVR体験、福祉用具の試乗など300名以上の方にご参加いただきました。協力員の中川健治郎様と中山裕司様に会場の設営・片付け、ブース開設など、朝早くから夕方まで運営の協力をお願いしました。

中川様は、ふれあいサロン「ぐらんぱ扇」の代表として活動しながら、他団体とも積極的に交流をし、運営に協力するなど精力的に活動されています。

中山様からは、「いろいろな世代の人が参加して賑やかだった。普段は理学療法士として勤務しているが、身体だけでなく心の健康づくりにも関わってきたいと思う」という今後の抱負もいただきました。

■ 地域の公園で見守り！

協力員の述金初美^{のぶかねはつみ}様は、自身の健康維持に努めるとともに、地域の高齢者の見守りも行っています。

コロナ禍ということもあり、屋内ではなく、近隣の公園で相談に乗っているうちに、一人暮らしの高齢者が自然と集まるようになりました。

述金様は『老いの福袋』（樋口恵子著）、『80歳の壁』（和田秀樹著）などの本を愛読しながら「孤独にさせない」という想いで活動しています。

また、令和4年冬にハウカツで開催した地域ケア会議に参加し事例提供いただくなど、さまざまな場面で活躍されています。



ダーツの手伝いをする中川様



参加客の案内・誘導をする中山様



公園で楽しく会話している様子

孤立のない安心して暮らせるまちづくりのために

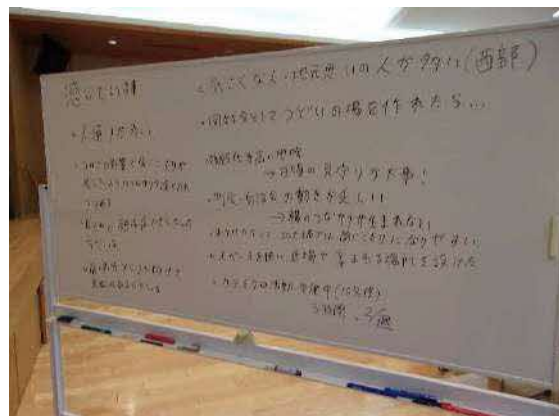
ハウカツ江北では、地域のみなさまと手を取り合いながら、安心して暮らせるまちづくりをすすめていくべく、地域の実情把握とネットワークづくり、連携強化を目指してまいりました。

■ 連絡会で地域の実情を把握

連絡会では、出席いただいた協力員・協力機関、民生・児童委員や自治会役員の方々から、コロナ禍以降の地域の実情について伺いました。コロナで閉じこもりがちだったため、「地域に新たな集いの場がほしい」「認知症の方が増えてきている」「人々のあいさつが減ってきていて、横のつながりができない」等の意見が出ました。今後の連絡会や事業などの活動に活かしてまいります。



連絡会の様子



いろいろな意見があがりました

■ 東京女子医科大学看護専門学校が協力機関に登録

日ごろよりお世話になっている実習担当の先生に、今後取り組みたい地域活動について伺いました。

「学生に、学校の外にも目を向けてほしいと思っている。気になる人がいたときに、声をかけて学校やハウカツなどに相談・連絡するよう働きかけていきたい」との事でした。

また「周辺の清掃活動や、病院内のボランティアに学生を派遣するなど、学生が地域で活躍する機会を持ってもらえるように、学校でもすすめていきたい」との事でした。



学校の正面にポスターを掲示
してくださっていました

地域包括支援センターさの TEL03-5682-0157	協力員 42 協力機関 46
-------------------------------------	---------------------------

地域活動何がある？一歩踏み出し見つけてみよう！

佐野地域学習センターの「地域活動に参加する人がもっと増えてほしい」「地域活動をしている団体同士の交流を深めたい」という呼びかけにより、地域活動ミニフォーラムの企画がスタートしました。長引くコロナ禍で、「地域活動が縮小。このままでいいの？」「そろそろ何か活動したい」という『人生ココから』の関係団体や地域住民のみなさんの思いにマッチし、新たな連携を深める場が生まれました。

■ 佐野地域学習センター地域活動ミニフォーラム

6月4日に佐野地域学習センターで地域活動ミニフォーラムが開催されました。佐野地域を中心に活動している6団体（人生ココから実行委員会、NPO さくら彩、佐野写真サロン、佐野地域学習センター、総合ボランティアセンター、ハウカツさの）が参加し、各団体の活動を紹介。地域の町会長や協力員、実態把握で出会った地域



活動に関心がある方など、約40名の地域住民が来場し、地域活動について情報収集をされていました。実際にボランティア活動に踏み出した方もいらっしゃいました！参加団体同士の交流も活発になされ、会場はとても和やかな雰囲気でした。今回はコロナ禍初の試みでしたが、参加団体や地域住民とのつながりを深める良い機会となりました。



参加団体のみなさんも熱心に情報交換をされていました♪



ハウカツは出張相談も実施！

■ 見守りキーホルダー・救急医療情報キット申請会

六木四丁目町会では令和4年度、早川貞子様と浅野好子様の2名が協力員に登録されました。六木四丁目は、一人暮らしの高齢者が増えています。

長谷川美代子町会長と新協力員お二人の呼びかけで、早川様のご自宅にて「見守りキーホルダー、救急医療情報キット申請会」が開催されました。長谷川町会長は、「一人暮らしの高齢者にはあると安心なグッズだが、住民には意外と知られていない。六木四丁目はハウカツから少し離れているので、出張で来てもらえると助かる」と話されていました。



エリア内であれば、どこでも出張します

いざ！という時に備えて ～絆のあんしんネットワーク連絡会開催～

令和4年度は全5回『防災』をテーマに連絡会を開催いたしました。

第1回は令和4年5月に令和4年度のテーマについて検討しました。話し合いの結果、「防災について学び、備えていきたい」との声が上がり、1年を通して学びを深めていく事になりました。第2回は令和4年9月に、西新井消防署、区災害対策課による講義を実施。第3回は令和4年10月に、実際に歩いて避難経路を確認。第4回は令和4年11月に、ご自宅から避難場所へのマップ作り。第5回は令和5年1月に、消火訓練と AED 体験を実施しました。みなさんから「防災についての知識が深まった」「今後の備えに対する意識も高まった」との感想を多数いただきました。



第3回の避難経路確認の様子
災害についてのマークも新たな発見！



第5回のAED体験の様子
心臓マッサージの方法も併せて確認

■ サロン紹介

都営鹿浜五丁目団地北部自治会及び協力員がスタッフとなり運営している『サロンなごみ』を紹介します。脳トレや体操、早口言葉や折り紙などを行い、おしゃべりも楽しむとても温かなサロンです。

団地内の歌自慢の方を招いて、リクエストで1曲なんて行事も！

みなさん笑顔で楽しそうに取り組まれている姿がとても印象的でした。



日時：毎月第2月曜日
場所：都営鹿浜五丁目団地集会所
参加費：100円

～【誰もが自分で避難できるまち】水災害に強いまちづくり～

自分らしく地域で健康に暮らし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、自分で避難できるよう、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。5年計画の2年目は地域に新しくできた楽生苑（特別養護老人ホーム）、防災士、地域の薬剤師にご協力をいただき、地域の避難・防災についてできることを協議しました。

■ 連絡会：地域における防災活動

防災士より地域の特徴、避難の心構えについて、約17名の地域の方、協力員・協力機関で意見交換を行いました。

- ・「自助」自分が安全に逃げる、自分を助ける
- ・「共助」地域で力を合わせて復興を目指す
- ・「近助」向こう三軒両隣くらいの近くにいる人と助け合う
- ・「公助」は最後と心得る

防災についてのスペシャリスト『防災士』から、川に挟まれた地域の特徴や災害後までを考え「自助・共助・近助」の重要性、地域としてできることと考えておくことの大切さを学びました。



茂出木 防災士

■ 常備薬の管理を学ぶ

地域の薬局の薬剤師に協力を得て、日頃の薬の管理とともに災害時の対策についてアドバイスをいただきました。

■ ウォーキングツアー

自分で避難するために、水害の状況、避難経路を実際に歩いて確認しました。



新田ウォーキング
隅田川堤防にて



江南ウォーキング
江南区民事務所前

昨年に続き2回目のウォーキングツアー。16名の方に参加いただき、自力で避難するために、途中で「コグニサイズ」（手軽にできる筋トレと脳トレを組み合わせた運動）を組み込みながら川沿いを体力づくりも兼ねてのウォーキングとなりました。令和4年度も西新井警察署ふれあいポリス、社会福祉協議会地域福祉課の参加をいただきました。

■ 地域とともに

令和4年11月に新田地域にオープンした特別養護老人ホーム楽生苑様で、オープンに先駆けて連絡会を開催させていただきました。

楽生苑様より「高層建築物の少ない地域において特別養護老人ホームが地域にあることは重要であり、地域活動の拠点として地域づくりに協働してまいります」との言葉をいただきました。



連絡会の様子

認知症の人を支える地域づくり

令和2年度に実施した連絡会では、認知症に対する不安や問題が生じていることが報告されました。それ以来、認知症の方を支える地域づくりに取り組み、令和4年度は協力員・協力機関などと連携した「人生100年時代の認知症 in 足立梅田」（啓発キャンペーン）を実施しました。

■ 梅田本町自治会の取り組み

キャンペーンに関連した取り組みに、梅田本町自治会の活動がありました。

近隣住民にたびたび相談を持ちかける認知症の高齢者がいました。自治会長などが聞き役になっていましたが、認知症の進行につれ、同じ話の繰り返し、時間帯も遅くなると、周囲から「何とかしてほしい」との声が聞かれるようになりました。

そこで、自治会長、女性部長、ケアマネジャーや看護師、民生・児童委員などが集まって地域ケア会議を開催しました。

サービス利用の状況、親族のこと、自治会の取り組みなど、ケア専門職と自治会の動きを互いに共有しました。また、会議に前後して、講座や声かけ訓練を実施し、認知症の理解や対応について学びました。



地域ケア会議



認知症声かけ訓練

■ 取り組みを他の町会・自治会と共有

取り組みの内容を令和4年11月に開催した連絡会で報告していただきました。

参加者からは、「女性部長の活動が素晴らしい。優しさを感じる」「とても感銘を受けた」「自分の町会に持ち帰り、より良い活動ができるよう話したい」などの感想が寄せられました。

認知症への理解を通じて、社会的孤立に対する地域の支え合いが広がっていくことを期待しています。



パネルディスカッション（連絡会）

地域包括支援センター千住西 TEL03-5244-0248

協力員 44
協力機関 43

「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

歴史&防災 千住ウォーカー

- 4 月 13 日「中居町・宮元町」(9 名)
5 月 31 日「防災・歴史 マッピング」(15 名)
6 月 21 日「千住ほんちょう公園」(18 名)
9 月 27 日「防災思考・ミーティング」(12 名)
10 月 4 日「中居堀」(7 名) 2 月 14 日「仲町・河原町」(19 名)



歩きながら防災を知る
とてもおもしろい！



千住に長く住んでいるけど
まだ知らないことが多い

地域の防災士中嶋喜文様の「千住・見知らんガイド」(普通に生活している中では気付かない地域の歴史や防災情報)を聴きながら、また、千住のまちの歴史と地域の形状などを見ながら防災について学びました。最後に全員であおぞらミーティング。

「千住を詳しく知ることは、千住を愛することになり、それがつながりをつくる！」



買う前にわかる！スマホ教室

- 5 月 13 日「入門編」(15 名) 5 月 30 日「基本 LINE 編」(13 名)
6 月 17 日「フォローUP」(10 名) 7 月 5 日「スマホ勉強会」(7 名)



防災アプリをインストール
したくて参加しました



スマホを使って
自分を撮ってみよう

実際にスマホを操作し、基本的な機能を学び、スマホの便利さや楽しさを実感。「もっと使いこなせるようになりたい」「操作で困ったとき相談できる場がほしい」この勉強会をきっかけに→自主サークル「みんなでスマホ」チームが誕生！！

2022 年は協力機関登録が増加！「OHAKO」様「きらぼし銀行」様「わらしべ」様

「人生 100 年時代の暮らし方」実践プラン 2023 へと続きます

地域包括支援センター千寿の郷 TEL03-3881-1691

協力員	29
協力機関	28

■ 太極拳体操が地域の絆に

令和4年4月から、柳原東町会主催の「太極拳体操」が柳原千草園でスタートしました。第1・3土曜の月2回、10時から約1時間の開催（雨天中止）です。緩やかな動き



柳原千草園

なので、誰もが無理なく参加できます。約1年が経過する現在でも、参加者は減ることなく、30人以上が継続的に集合しています。また、地域の住民が青空の下に集まるこの企画は、住民同士の変化や異変に気づく見守り活動につながっています。体操の合間や休憩時には「あの人は最近見かけないけど、どうしている」「今度声をかけてみよう」「将棋や囲碁を再開させよう」など前向きな話がされています。

区絆づくり担当課から配布された花の種。まずはハウカツで育ててみよう、使わなくなった傘立てに豆腐やサラダの空容器に土を入れて並べ、二階建ての移動式苗床を作成し、栽培を開始しました。2階の豆腐容器の底には小さな穴をあけ、余分な水分を1階に流して根腐れを防ぎ、太陽の動きに合わせて移動することで、多くの人々の目に届く結果につながりました。

■ 「ばく増し」生活で地域の絆と美化運動をすすめましょう

苗床を大量につくるために豆腐の容器とサラダの容器を活用しました。豆腐はたんぱく質が豊富なので高齢者に限らず、みなさまにお勧めの食材の一つです。区地域包括ケア推進課と区内25カ所のハウカツがすすめる「65歳からのばく増し生活」では、毎食20g以上のたんぱく質摂取が必要と説明しています。

この花たちは、地域のみなさまと一緒に育て、地域の美化活動につなげ、地域の絆を広げていきたいと考えています。



地域包括支援センター千住本町 TEL03-3888-1510	協力員 22 協力機関 43
--------------------------------	-------------------

試行錯誤の1年 ～あれこれチャレンジしてみました～

感染者数の推移を見ながら徐々に活動を開始しました。

ハウカツ千住西との協働企画「千住ウォーカー」の実施や、新たな試みとして協力員・協力機関のみなさんと連絡会の企画会議を開催しました。



■ 連絡会

① 歴史&防災 千住ウォーカー	グループで千住の歴史、防災にまつわる場所、活用されている場所を地図に落とし込み、成果発表を行いました。
② あなたの思い伝えていますか？～在宅医療の現場から～	協力機関である悠翔会在宅クリニックの院長を迎え、ACP（人生会議）について在宅医療の現場ならではの話を伺いました。
③ 「絆のあんしんネットワーク」ってなに？	改めて絆のあんしんネットワーク、孤立ゼロプロジェクトについて学び、グループワークでは連絡会企画会議に挑戦しました。
④ 知って、活かそう 水害対策	③の連絡会で出たアイデアに基づいて、区災害対策課の職員から千住地域の水害対策について話を聞き、改めて自分たちでできる対策について話し合いました。

■ 連絡会企画会議

令和4年度の前半は新型コロナウイルス感染症陽性者が多い状況でした。その間に協力員を対象にして「今後の連絡会で取りあげてほしいテーマ、知りたいことはありますか？」というアンケートを実施したところ、「災害」に関する回答が多くありました。そのため、第3回の連絡会で千住地区ならではの課題である水害をテーマにした連絡会の企画を検討しました。まずは被害想定、区の対策を知りたいとの意見から「専門家に話を聞く」という企画が誕生しました。

第4回の連絡会では区災害対策課の職員から話を聞き、改めて自分達ができることについて意見交換を行いました。



地域包括支援センター中央本町 TEL03-3852-0006

協力員	89
協力機関	35

『他人事は自分事・明日は我が身』を合言葉に

他人事と思っていた事も、近い将来や明日にも我が身にふりかかるかもしれない…まだ自由に動けるうちに「自分の事を考えつつ周りのことも気にかけていこう」を基本的な考えとして、令和3年度から掲げる3つのテーマ（健康維持、孤立・見守り、老い支度）について、連絡会の開催や地域活動を進めてきました。

■ 連絡会の開催

令和4年11月頃、健康維持と見守りというテーマから、新型コロナウイルスにおける在宅医療（訪問診療）に焦点をあて、医師より貴重なお話を伺いました。新型コロナウイルス治療の今や、感染拡大のさなか訪問する医療従事者の実態、第8波に向けた備えについて触れ、参加者同士でコロナ禍での実体験や予防、防止について話し合いをしました。質疑応答では、できる限り分かりやすくご返答いただき、地域と医療との顔の見える関係性をつくる良い機会となりました。



医療法人社団隆樹会グループ理事長
木村隆雄先生（いつきクリニック医師）
講義時の様子

■ 農園、花壇づくりをきっかけとした交流から「～しながら見守り」活動を…

体力づくり、外出のきっかけ、散歩のついでに、ふらっと立ち寄れる通いの場として、数名の協力員にもご協力いただき、コロナ禍で自粛していた農園活動の自主化を目指し、令和4年度から活動を再開しました。

さらに、令和3年度に協力機関でもある「青翔会」からチューリップの球根を分けていただき、プランターで花を育てていた活動を、令和4年度は新たな花壇で「華クラブ」としてスタートを切りました。

花いっぱいコンクール（足立区）の事業を通して、地域コミュニティを活性化させる取り組みに参加。地域の高齢者などと共に行う農園の管理「華クラブ」の活動を通じ、健康維持、フレイル予防、参加者同士の「～しながら見守り」活動を続けていきます。



花壇に4色のチューリップを植えました

地域づくりのなかで育む絆

令和7年までにハウカツの存在を全地域住民に周知するビジョンの柱として、各地域に集いの場を計画し、お互いに誘い合える関係づくりを進めてきました。

■ シニアたいそう教室

令和3年から毎月第4土曜日に住区センターで開催していたシニアたいそう教室は、参加者が増えたことで会場を北三谷小学校体育館へ変更しました。変更に合わせて令和4年9月24日には、「脳トレウォーキング」と題してイベントを開催。詐欺予防や災害時避難、消費者センターの周知も行いました。現在は40名近くの参加者が互いに近隣の方と声を掛け合い、情報交換の場にもなっています。



体育館の様子

■ オリーブクラブ

連絡会より発足した自主グループで、毎週水曜日10時より声を出しながらラジオ体操を行い、初心者向け太極拳にも取り組んでいます。協力機関でもある近隣のぷらちなクラブや民生・児童委員、綾瀬七丁目団地自治会からも参加していただき、安否確認の場にもなっています。



青空の下でラジオ体操！

■ 地域資源マップの実証

連絡会にて作成した地域資源マップをもとに実際の道路や公園を歩き、避難所のトイレや浸水地域、垂直避難場所を確認。確認した事項は連絡会にて発表し、不参加者にも周知しています。

5月9日に東綾瀬一帯、11月22日に綾瀬六丁目～七丁目を巡りました。

■ まちなか相談室

老いへの備えとして、ハウカツの役割や介護保険サービス、介護保険外サービスについてお話をさせていただきました。



地域資源を確認！

開催場所	開催日（令和4年）
おさんぽサロン	4月16日
	5月21日
	6月18日
綾瀬五・六丁目自治会	6月21日
パークタウン東綾瀬	10月7日
綾瀬一丁目つどい（プチ講座）	12月16日



相談室を通して、
地域の方とつながります。

貴重な社会資源の再確認→見える化へ

令和4年度は「地域の交流や情報が見える化され、有事の際に情報共有・助け合いができる地域」を目標に、地域の社会資源の再確認や情報収集を行い、地域住民同士で情報共有し合える環境、関係づくりを目指して活動しました。

■ 資源リスト・資源マップづくり

令和4年度前半の連絡会では自治会活動も含め、介護予防に役立つ地域活動や集いの場、関係機関などについて意見交換を行い、できるだけ多くの情報を収集。みなさんの意見を集約し、ホウカツ中川エリアの資源リストが完成しました。

また後半は完成した資源リストにまち歩きに嬉しい情報を「ちょい足し」し、ウォーキングマップづくりを行いました。地図には載っていないトイレやベンチ、史跡や花の名所を含めたおすすめコースや期間限定のイベントなど多くの意見があがり、みなさん熱心に取り組んでくださいました。



中川エリアの資源リストが完成しました



地域の地図を見ながらマップングしました

■ 「鳥とみどりの会」発足

令和3年度から検討していた、「東和四丁目の東和親水公園を通じた憩いの場の創設」について、検討の結果、4月に「鳥とみどりの会」が発足しました。

会の名称も連絡会にてみなさんの投票で決めました。

4月には公園内のコンポートの植栽会を実施。子ガモが生まれた後には、生物園に協力をいただき、カモの観察会も実施しました。これからも会のみなさんと一緒に誰もが集える地域の憩いの場を作っていきたいと思います。



4月の植栽会
みなさんで集合写真



6月の野鳥観察会
公園で講演会を開催

見守り「愛」はあいさつから～あいさつを地域へ浸透させるには～

地域の見守りをテーマに、連絡会を通して「地域住民がお互いに見守りし合える関係が理想だよね」「あいさつを通してみんなが顔見知りになれると良いな」「最近あいさつしてくれる子どもが減った気がする…」などの声が挙がりました。

そのため、小・中学生の登校時に、ゴミ拾いをしながらあいさつをする活動グループ『あいさつ隊』を結成！

■ 問題件数の増加

ホウカツ西綾瀬エリア内にて、高齢者が問題を抱えるケースが年々増加しています。ホウカツが介入する頃にはすでに問題が大きくなっている場合もあります。住民がお互いに見守りし合う関係になれば、問題の早期発見、介入につながるのではと考えます。

ゴミ拾い×あいさつ×人への愛情＝地域の見守り強化を狙います。

■ 実施した感想

「子どもたちの反応が明るくて嬉しかった。かえって元気をもらえた」「あいさつ隊の明るい姿勢が、子どもたちの良い反応につながったのかも知れない」「楽しくやる事の大切さを実感した」「笑顔であいさつし合えると気持ちが良い。是非また参加したい」などの意見が挙がりました。

これからもあいさつ隊の活動は続きます。住民同士が見守りし合えるまちを目指して！



ゴミ拾いグッズ



子どもたちとの交流



あいさつ隊メンバー
今後も活動を継続します

地域包括支援センター西新井 TEL03-3898-8391

協力員 51

協力機関 56

「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！**■ 「出張ホウカツ」です**

いろいろな場所で相談会を兼ねて、地域の方に PR 活動をしています。



信用金庫

まなご（栃木市真名子）
出張マルシェ

薬局

※ まなご出張マルシェとは、「栃木市真名子を元気にしようプロジェクト」と「あだちの子ども支援」がコラボしたプロジェクトで、ホウカツも参加しました。

■ 男性の居場所「そうG」活動開始！

「男性の居場所を作りませんか？」をテーマに、町の美化活動グループが立ち上がりました。見守られながら見守りをし、美化活動をしています。グループ名は『そうG』（掃除をするお爺さん）です。



そうGメンバー

西新井大師周辺の
ゴミ拾いをしています**■ 絆のあんしんネットワーク連絡会**

第3回連絡会では、地域資源マップの作成についてグループワークを行い、いろいろな協力員と情報共有を行いました。参加者同士の交流が深まり、楽しく地域資源マップの作成をすることができました。



地域包括支援センター西新井本町TEL03-3856-6511

協力員 20
協力機関 31

ネットワークの力を発揮～個別ケアから地域課題までの解決に向けて～

令和 4 年度、絆のあんしんネットワーク関係者の方々には、その専門性を発揮してハウカツの行う事業に積極的に関わっていただきました。令和 2 年に始まったコロナ禍による活動自粛も 3 年目を迎えた令和 4 年によりやく緩和されはじめ、各種教室やイベント、個別支援などが再開され、人と人とのつながり、ネットワークの持つ力を改めて認識する 1 年となりました。

■ 協力機関による専門性の高い講義を提供



協力機関である「グッドファーマシー西新井駅前店」様をお招きし、7 月 13 日に介護者教室『お薬講座』を開催しました。正しい服薬介助のポイントや高齢者に起こりやすい副作用、ジェネリック医薬品の活用など、薬剤師の視点から分かりやすくお話をいただきました。

「お金にまつわる話」の講座の様子 また、10 月 26 日の介護者教室において『お金にまつわる話』をテーマに、協力機関でもある「大東京信用組合足立支店」の支店長様よりお話をいただきました。高齢者の資産を守るため、お金の管理に役立つ制度や詐欺対策などについて詳しくご説明いただきました。

なお、大東京信用組合様には、令和 5 年 2 月 15 日にハウカツの出張相談窓口の開催場所としてもご協力いただきました。



■ 協力員が多方面で活躍

令和 4 年度は協力員の増員に注力し、10 名の方が新規に登録されました。

その内 1 名の方は、「オレンジカフェ」に一人で参加することが難しい方に、会場まで付き添っていただくなど、さっそく寄り添い支援活動にご協力をいただいています。

さらに、以前からご登録いただいている協力員の方には、近隣にお住まいの高齢者の方の寄り添い支援活動を引き受けていただき、定期的に見守りをお願いしています。

その他、新たに立ち上がった自主グループの「ほほえみ会」でも 3 名の協力員が活動するなど、協力員の方々が、様々な場面で活躍されています。



オレンジカフェへの送迎の様子

地域包括支援センターはなはた TEL03-3883-0048

協力員	23
協力機関	22

絆のあんしんネットワーク事業から生まれた取り組み

絆のあんしんネットワークを通して様々な活動が生まれています。今回は令和4年度に新たに取り組んだ事業の中で、2事例を紹介したいと思います。

■ 「連絡会」から生まれた新たな企画～花畑ツアー～

令和7年までにどのような地域にしていきたいか、毎年度目標を立て連絡会を行っています。令和4年度は「地域で知りたい場所、行きたい場所、興味ある場所」をテーマにグループワークを行い、その結果をもとに花畑ツアーを行いました。協力員に企画から参加してもらい、12月12日にツアーを開催。花畑公園を集合場所として、花畑あかしあ園～花畑浅間神社～文教大学を歩いて回りました。花畑あかしあ園では職員による喫茶と地域貸出スペースの説明、文教大学では学生のボランティアに校内を案内してもらい、希望者は最後に学食で昼食をとりました。天気も良く新たな発見もあり、参加者からは「またほかのところにも行きたい」との感想がありました。



花畑あかしあ園の喫茶にて



文教大学にて

■ 事業を通してネットワークが広がる

花畑三丁目に令和3年4月に開設した障がい者施設の花畑あかしあ園。地域貢献としてフードパントリーを行うとのことで、当ハウカツに声が掛かり協力していくことになりました。他のフードパントリーと違って、対象者の自宅まで食材を届けています。買い物に不自由な方や経済的に生活が厳しい方などをハウカツが紹介して、10月からスタートしました。実際に受け取った方は品物の多さに驚かれていましたが、「とても助かる。ありがたい」との声が寄せられました。対象者は地域とつながる、事業者は企画を通し互いの理解を深めることも大きな目的です。また、この事業をきっかけに「協力機関」に登録していただきました。今後も地域のネットワークを広げ、多世代、多職種交流をしていきたいと考えています。



対象者の自宅までお届けします

住民が楽しく活躍できる居場所作りを！

連絡会での話し合いから、協力員や民生・児童委員を中心とした自主グループ「ろくまる見守りウォーキング」が令和4年6月に立ち上がりました。

足立区の「ながら見守り」や「ソロクリーン活動」のほか、社会福祉協議会の「ふれあいサロン」にも登録し、活動メンバーが増加中です。みなさんもぜひご参加ください！

■ 「ろくまる」活用、六町らしい活動とは？

5月の連絡会で、みんなの交番「六町駅前安全安心ステーションろくまる」を活用した活動について話し合いました。誰でも手軽にでき、健康につながるウォーキングを、地域の見守りになる時間帯や場所で行うだけでも防犯になるのではないかと。そんな話し合いから「ろくまる見守りウォーキング」が始まりました。



令和3年完成「ろくまる」が見守る六町

■ 「ろくまる見守りウォーキング」始動！

【活動日時】毎週水曜日 午後4時から

※ 時間は季節で変動

【内容】地域の見守りやゴミ拾いをしながらウォーキング

【コース】ろくまるから近隣の公園、神社、学校など30分程度で歩ける範囲

【募集】ウォーキングができる方ならどなたでも！



「歩くとゴミが目立つね…」
そんな思いからクリーン活動も

■ 協力機関も参加、多世代交流もしたい！

新たに協力機関に登録いただいた「明治安田生命保険相互会社花畑営業所」様も活動に合流し、多い日は15人前後で活動しています。今後は学生のボランティア活動の場にしたり、ウォーキング以外のイベントで多世代交流をするなど、活動を広げていきます！



協力機関の方と記念撮影

心ゆたかに健康に、歳を重ねられる地域を目指します！

感染予防を何よりも優先させる生活に一変して3年。恐れるだけではなく、できることを探して前に進もう！と前向きな声をたくさん聞くことのできた1年でした。

■ 連絡会では活発な意見交換ができました

2ヶ月に1回開催予定の連絡会には、毎回多くの協力員・協力機関に参加していただきました。

感染対策を心がけた上でのグループワークでは参加者全員が発言。「こんな時だからこそSNS発信にチャレンジしてみた」「遠出を自粛していたら地元にもまだまだ知らない魅力があることに気づいた」など、意欲的に生活を楽しんでいる住民の姿と、そんな住民と何か一緒にできることはないかと考えてくださる協力機関の声を聞くことができ、毎回心温まるひとときとなっています。

■ 「つながり」をひろげています

「足立成和信用金庫旭町支店」様が、地域のみなさんの活動を紹介するスペースを作ってくださいました！ATMコーナーの一角で、利用者の目に届きやすい場所にあります。



かわいらしく作っていただきました！

イベントやサロンのパンフレットを置くなど地域のみなさんとともに有効に活用させていただいています。



たくさんの方が参加してくださいます！



グループワークは盛り上がります！

「日本基督教団 北千住教会」様から、空いている時は地域の住民活動に場所を貸していただけるとの声をいただきました！積極的にマッチングし、地域の活動を活性化させ、みなさんとともに元気な地域を作っていきたいと考えています！



地域の活動に使わせていただいています！

地域でつながれ！絆の和！ ～住みやすい地域を目指して～

新型コロナウイルス感染症の広がり、人との距離を取り接触する機会を減らすこととなりました。閉じこもりがちな高齢者の体力低下や社会的孤立の深刻さなどが増えています。

しかし、このような状況であるがゆえに、誰かとつながっていることの重要性、支え合っている事の大切さを改めて私たちに教えてくれたのではないのでしょうか。

今後も感染状況に応じて、感染拡大に配慮した地域活動やボランティア活動に取り組んでいければと考えております。

■ 絆のあんしんネットワーク連絡会で地域の社会資源を発掘

連絡会の中で、保木間地域の社会資源を確認しました。保木間地域の既存のサロン、公共施設（総合スポーツセンターや住区センター、公園など）、自治会などの居場所をたくさん挙げることができました。参加しているみなさんと協力してマップを作成し、共有しました。自主グループ活動などの紹介も行い、これからも地域の活性化に協力していただき住みやすい地域を目指していきたいと思ひます。



連絡会の様子

■ あいもっと便から始まる地域の和

令和4年度からスタートした新しい活動に「あいもっと便」があります。社会福祉法人である「あいのわ福祉会」の「花畑あかしあ園」「竹の塚あかしあ」の職員さんたちと、文教大学東京あだちキャンパスの学生、ハウカツはなはた、ハウカツ保木間の職員による共催で、ハウカツ職員が関わっている高齢者の方など、事前にお申し込みいただいている対象者宅にフードパントリーより食材をお届けしております。対象者様からは「助かっている。いつもありがとう」など感想が出ています。あいもっと便を通して対象者様の体調確認も行っています。



フードパントリーからの提供食材をお届け

■ それいけ！移動販売車！

西保木間二丁目にある若宮自治会に毎週2回（火曜日、金曜日）訪れる移動販売車。毎回楽しみにされている人たちもたくさんいて、特に買い物に不自由している住民に重宝されており、品物だけではなく、笑顔も届けています。移動販売車が来る日には自治会室で囲碁や将棋を行うなど、地域交流のきっかけや安否確認にもつながり、地域の重要な交流の場所となっております。



囲碁や将棋を楽しんでいます

地域包括支援センター本木関原 TEL03-5845-3330

協力員 59
協力機関 41

絆のあんしん協力機関の見守り活動

■ 地域密着で親かなまちの不動産会社～高齢者のお部屋探しの強い味方～

平成 27 年に協力機関にご登録をいただいた有限会社大和宅建様は、足立区から高齢者住宅あっせん事業の委嘱を受けています。

お部屋の紹介や契約、入居までのサポートはもちろんのこと、薄田正蔵代表取締役、薄田正和取締役は、入居後の定期的な交流や見守りを常に行っています。

体調の変化や、もの忘れの心配事、お一人暮らしの不安など、地域の高齢者のみなさんの声に耳を傾け、支援が必要だと思ったときはハウカツへつないでいただいています。

ハウカツ本木関原エリアでは、なくてはならない存在です。

有限会社大和宅建
関原 2-48-19 03-3887-3671



独居男性宅訪問活動中



絆のあんしん協力機関の感謝状受賞



薄田正和氏と薄田正蔵氏

■ 関原不動商店街の朝市への参加

ハウカツ本木関原エリア内には、昭和 7 年に関原不動尊への参拝客を対象に地元商店有志が不動会を結成し、平成 10 年に「優良商店街」として東京都に表彰された関原不動商店街があります。関原不動商店街といえは、3 月から 12 月の第一日曜日午前 7 時から開催される「朝市」が、30 年以上続く地域の名物となっております。

地域住民の楽しみである朝市にて「ハウカツの周知活動」を行いました。「ハウカツって何?」「どんなことをしているの?」「相談窓口ってどんな相談を受けるの?」などいろいろと説明させていただきました。

令和 5 年度も朝市に参加させていただきながら地域の方との交流を行っていききたいと思います。

朝市の問い合わせ先
内木金物店
関原 1-13-3 03-3887-1472



朝市の様子



目印ののぼり旗

私たちの地域で取り組むべき課題とは

令和4年度の連絡会では、「取り組むべき地域課題」というテーマを掲げ、私たちが暮らす地域にはどのような資源があるのかを共有し、その地域で必要とされる事は何か、私たちには何ができるのか検討を行いました。

■ 社会資源マップを作成し、地域課題を検討しました

既存の地域活動や集いの場の情報を持ち寄り、社会資源マップを作成しました。また、事例を用いて、自分自身が支援を受ける側となった場合にどのようなサービスが必要か、どのような人がいてくれたら良いかを考えました。私たちが暮らす地域では、楽しく通える場所が少ないことが社会資源マップから把握でき、地域の課題を認識できました。



連絡会の様子

■ 花植え活動を行いました

これまで清掃活動と園芸活動を実施していた竹の塚第五公園にて、令和4年度も環境美化活動の一環として7月と12月に花植えを行いました。

協力機関と協力員をはじめ、住民の方々や地域のお花屋さんと一緒にきれいなお花を植えました。

通りすがりの方に「お花きれいだね」「きれいにしてくれてありがとう」と温かいお言葉をかけていただきました。

今後も活動を続けていきたいと思います。



花植え活動の様子

場 所：竹の塚第五公園

住 所：足立区竹の塚六丁目 3-4

活動日：不定期（7月、12月頃に実施予定）

開催案内はハウカツ六月から発信します。

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。

都住舎人自治会

ふれあいサロン「サンサン喫茶店」のご紹介！

毎月第1・3木曜の午後、都住舎人自治会（舎人六丁目）集会所にて、近隣住民が集まるふれあいサロン「サンサン喫茶店」を開催しています。

コーヒーは1杯50円！住民がお菓子を持ち寄り、皆で楽しくお話をしています。皆さん笑顔で近況を話したり、パンを購入したりと賑わいを見せています。



▲ 住民同士で楽しくお話をしています



▲ 参加者には手ぬぐいをプレゼント！

【移動パン屋さんも参加】

絆のあんしん協力機関に登録いただいているコミュニティプラットフォームあだち様。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しているほか、「移動パン屋さん」も開催。サンサン喫茶店にも参加しており、住民との交流につながっています。



▲ コミュニティプラットフォームあだち様

【サンサン喫茶店 活動内容】

日 時：	毎月第1・3木曜日	午後1時～	会 場：	都住舎人自治会 集会所
内 容：	おしゃべり など			コーヒー1杯 50円

梅田通町会

見守りグループ「あった会」のご紹介！

梅田通町会は、平成 23 年 2 月に高齢者の孤立を防ぐ見守り活動をするために、町会役員などを中心に「あった会」を発足させました。

高齢者実態調査で要支援となった方など、町会で対象者を抽出し、高齢者が安心して暮らせるように見守りパトロールを定期的に実施しています。

活動は令和 5 年 2 月で 12 周年を迎えました。パトロールでは、あった会の訪問を楽しみに待っていた皆様から笑顔がこぼれます。

パトロール後は、対象者の状況や、気付いた異変などについて、ハウカツと情報共有を行い、必要な支援につなげています。



梅田東町自治会

「梅田東町自治会 見守会」のご紹介！

「高齢者実態調査をきっかけに生まれた一人暮らしのお年寄りとのつながりを維持したい」という思いから、「梅田東町自治会 見守会」が令和元年に発足。現在は約 40 名に対し、定期的に玄関先でウェットティッシュなどの支援物品などを配布し、見守りパトロールを実施しています。

パトロールには、自治会区域を担当しているハウカツ関原、ハウカツあだち、西新井警察署ふれあいポリスなども参加しています。

年 4 回実施しているパトロールは、令和 4 年 12 月で 10 回目となりました。コロナ禍においても、緊急事態宣言の解除後にいち早く再開するなど、地域に必要な活動となっています。



資料編

令和4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4年5月31日	27	2025年へ向けて目指す地域の姿について考える
	令和4年11月17日	26	2025年へ向けて目指す地域の姿について考える
	令和5年2月3日	28	2025年へ向けて目指す地域の姿について考える ～「お互いさま」のまちづくり・見守りネットワークの強化～
	令和5年3月3日	18	第3回絆のあんしんネットワーク連絡会の振り返り、まち歩きのコース作成
あだち	令和4年4月26日	34	コロナ禍での食の変化～コンビニ・スーパーで買える食品のそろえ方～
	令和4年7月6日	23	作ってみよう！食事ができる集いの場
	令和4年11月25日	33	災害について考えよう～ポリ袋を使った防災食の紹介～
	令和5年3月3日	34	地域で元気に！通いの場～活動報告と今後目指すこと～
伊興	令和4年6月21日	48	「応援！世代間交流」～元気をもらい経験を手渡し～
	令和4年12月20日	31	精神疾患について保健センター職員による講演
	令和5年2月17日	27	多世代交流のころみ～みんなdeいこう2022報告～
入谷	令和4年5月31日	32	地域の孤立について考える
	令和4年9月13日	31	誰も孤立しない地域を目指して～足立区孤立ゼロプロジェクト～
	令和4年11月15日	43	通いの場、集いの場、活躍の場はどこですか？
	令和4年12月16日	24	つながるために必要なものは？
扇	令和4年5月24日	14	スマートフォンを使ってみよう②
	令和4年9月27日	17	地域作りをみんなで考えよう ～こんなまちにしたい！わたし達が目指す地域の姿～
	令和4年11月15日	20	地域作りをみんなで考えよう② ～こんなまちにしたい！わたし達が目指す地域の姿～
	令和4年12月10日	13	地域作りをみんなで考えよう③ ～こんなまちにしたい！わたし達が目指す地域の姿～

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
扇	令和5年3月28日	23	地域作りをみんなで考えよう④ ～こんなまちにしたい！わたし達が目指す地域の姿～
江北	令和4年9月22日	7	誰もが住みやすい地域を目指して、地域関係者ができること
	令和4年10月27日	27	JKK東京「地域見守りのポイントについて」
	令和4年12月14日	20	消費者センター職員による講話「消費者被害について」
	令和5年3月15日	31	孤独死に関する現状を知り、見守りについて考える
さの	令和4年5月21日	33	今年度の計画
	令和4年9月17日	39	「誰も孤立しない地域を目指して～足立孤立ゼロプロジェクト～」 「孤立防止の取り組み～地域包括支援センターさのにおける取組を中心へ～」
	令和4年11月19日	29	障がいのある方がいる世帯の孤立
	令和5年1月21日	29	ACP(人生会議) ～最後まで自分らしく暮らし続けるために話し合ってみませんか～
	令和5年3月18日	24	水害への備え
鹿浜	令和4年5月18日	18	介護予防に努め、元気で暮らしやすい地域を目指す
	令和4年9月21日	24	いざという時！！自然災害に備えて、あなたの安全な避難行動パート1
	令和4年10月18日	21	いざという時！！自然災害に備えて、あなたの安全な避難行動パート2
	令和4年11月16日	15	いざという時！！自然災害に備えて、あなたの安全な避難行動パート3
	令和5年1月24日	31	いざという時！！自然災害に備えて、あなたの安全な避難行動パート4
新田	令和4年10月29日	16	新田地区ウォーキングツアー振り返り、避難に役立つ予防体操 水害時の備えについて
	令和4年11月11日	12	水災害に備える(新田地区)
	令和4年11月25日	16	水災害に備える(江南地区)
	令和4年12月16日	17	避難に役立つ予防体操、水害時の常備薬の備えについて
関原	令和4年5月30日	54	ひとりぼっちにさせない地域づくり
	令和4年11月17日	38	地域での孤立防止・見守り活動

地域包括 支援センター	開催日	参加 人数	内容
関原	令和5年3月20日	56	ホウカツ関原地域の「通いの場」づくり
千住西	令和4年4月13日	13	歴史・防災 千住ウォーカー ～歴史を知り、防災を考えながら、千住のまちを歩こう！～
	令和4年5月13日	15	買う前にわかるスマホ教室 入門編
	令和4年5月30日	13	買う前にわかるスマホ教室 LINE編
	令和4年5月31日	15	歴史&防災ウォーカー
	令和4年7月5日	7	ワクワク・ドキドキ！実践プラン2022「スマホ勉強会 1回目」
	令和4年9月27日	12	ワクワク・ドキドキ！実践プラン2022「歴史・防災ウォーカー」 ～防災思考・ミーティング～
	令和5年3月28日	36	千住西自主グループ活動報告、その他情報交換、グループワーク
千寿の郷	令和4年5月10日	25	2025年に目指す私たちの地域
	令和4年7月12日	27	2022年度「こんなまちにしたい！2022実行プラン」地域資源マップづくり
	令和4年9月13日	24	「こんなまちにしたい！2022実行プラン」
	令和4年11月8日	23	「こんなまちにしたい！2022実行プラン」地域資源マップづくり
	令和5年1月10日	31	「こんなまちにしたい！2022実行プラン」地域資源マップづくり
	令和5年3月14日	28	「こんなまちにしたい！2022実行プラン」地域資源マップづくり
千住本町	令和4年5月31日	15	歴史&防災ウォーカー
	令和4年6月7日	18	あなたの思い伝えてますか？～在宅医療の現場から～
	令和4年9月27日	12	実践プラン2022「歴史・防災ウォーカー」～防災思考・ミーティング～
	令和4年11月30日	11	「絆のあんしんネットワーク」ってなに？ ～防災の観点からできることを考える～
	令和5年3月1日	19	災害対策課職員による講義
中央本町	令和4年6月29日	26	他人事は自分事、知ってあんしん消費者トラブル ～最新の手口を知り、見守りのポイントを学ぶ～
	令和4年11月21日	28	他人事は自分事、事前に備えてあんしん！コロナ第8波！！ ～医療従事者から学ぶ、治し支える医療～

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
中央本町	令和5年3月29日	39	社会福祉協議会地域福祉部長による講義
東和	令和4年5月19日	19	年間計画、活動報告、今後の活動について
	令和4年9月29日	36	地域活動を通してわかった気づき、問題の検討、地域資源の確認
	令和4年11月15日	22	地域の課題と新たな資源について
	令和5年2月21日	25	各団体の活動状況と今後の展望、来年度の計画について
中川	令和4年5月12日	34	鳥とみどりの会、ゴミ集積所改善事例、身の回りのゴミ問題について
	令和4年7月14日	27	皆さんが普段参加している活動について
	令和4年10月18日	21	資源マップ作成に向けて
	令和5年1月26日	28	中川・東和・大谷田エリアでのウォーキングマップ作成
西綾瀬	令和4年5月20日	10	これまでの取り組みについての振り返り、今年度のテーマについて
	令和4年7月15日	10	見守り方法についてのグループワーク
	令和4年9月16日	10	あいさつ隊(仮)の取り組み内容の検討
	令和4年11月18日	10	あいさつ隊(仮)の取り組み内容を決定
	令和4年11月30日	13	第一回「あいさつ隊」の活動実施について
	令和5年1月20日	12	あいさつ隊の今後について
	令和5年3月17日	12	令和4年度の振り返り
西新井	令和4年5月23日	26	地域資源についての情報交換、令和3年度振り返り
	令和4年9月30日	5	サロンの活動状況、地域資源の確認、地域資源マップについての意見交換など
	令和4年12月2日	22	地域資源マップ作成
	令和5年3月27日	24	地域資源について情報交換
西新井本町	令和4年5月10日	22	ボランティアの参加方法、ボランティアセンターの活用について

地域包括 支援センター	開催日	参加 人数	内容
西新井本 町	令和4年11月2日	24	フレイル予防のための栄養講座 寸劇「孤立の防止～交流の機会と場所が身近にある地域づくり～」
	令和5年2月7日	18	足立区消費者センター講義「消費者被害対策について」
はなはた	令和4年4月26日	38	昨年度の振り返り、今年度の方針について
	令和4年10月25日	37	花畑ツアーを考えよう～興味のある、行ってみたい、知りたい場所～
	令和5年1月31日	42	花畑ツアー実施報告
一ツ家	令和4年5月26日	27	「ろくまるを活用しよう！」～楽しく防犯「ながら見守り」の術～
	令和4年10月28日	23	ほっか色あそびコラボ展についてグループワーク
	令和5年1月27日	40	持続可能な通いの場について意見交換
日の出	令和4年4月27日	15	地域づくりに関する取り組みの紹介
	令和4年6月29日	19	地域で活動しているサロンによる新しい取り組みのご紹介 新しい活動場所のご紹介(北千住教会)
	令和4年10月26日	14	高齢になってもいきいきと暮らすために
	令和4年12月21日	15	地域の情報を教えてください(グループワーク)
保木間	令和4年4月25日	19	令和7年(2025年)までに目指す地域のすがたについて
	令和4年4月25日	12	令和7年(2025年)までに目指す地域のすがたについて
	令和4年10月22日	9	元気応援ポイント、フードパントリーについて
	令和4年11月12日	26	2025年までに目指す地域のすがたについて
	令和5年2月15日	19	「地域にあったらいいなあ」と思う地域資源について
本木関原	令和4年5月25日	31	認知症になっても安心して暮らせる地域を目指す
	令和4年9月28日	32	災害対策について 他
	令和4年11月30日	26	災害時の情報を地域の高齢者に伝えるには
	令和5年2月15日	31	災害対策に関する情報を地域の高齢者に伝えるための具体案について考える

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
六月	令和4年5月25日	26	高齢者の水害時の避難について 他
	令和4年10月13日	16	取り組むべき地域課題について
	令和4年11月17日	29	この地域に必要な人、場所、サービスや仕組みの検討
	令和5年2月22日	22	創出した社会資源の発表と成果
千寿の郷 ・日の出	令和4年4月19日	25	第38～49回 常東地域あんしん拡大推進会議 事業所ワーキング ACP(人生会議)、医療介護連携、情報発信の3つのグループに分かれて課題検討や意見交換
	令和4年5月17日	26	
	令和4年6月21日	25	
	令和4年7月22日	16	
	令和4年8月16日	18	
	令和4年9月20日	18	
	令和4年10月18日	19	
	令和4年11月15日	19	
	令和4年12月20日	14	
	令和5年1月17日	47	
	令和5年2月21日	15	
	令和5年3月14日	20	

孤立ゼロプロジェクト進捗状況（令和5年3月末現在）

1 高齢者実態調査実施町会・自治会について

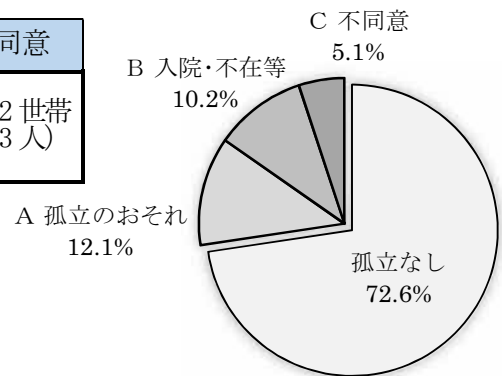
平成30年3月末で全ての町会・自治会における1回目の孤立ゼロプロジェクト高齢者実態調査が終了しました。また、2回目の調査を実施した町会・自治会が8割を超えました。

実施回数	1	2	3	4	5	11	16	計
町会・自治会数	69	276	63	14	14	1	1	438
割合(%)	15.8	63.0	14.4	3.2	3.2	0.2	0.2	100

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50,000世帯を超え、孤立のおそれがある世帯が6,046世帯見つけられました。孤立のおそれの割合は12.1%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
50,120世帯 (61,568人)	36,407世帯 (45,513人)	6,046世帯 (7,549人)	5,125世帯 (5,433人)	2,542世帯 (3,073人)



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支援した結果、4,829世帯が介護保険サービスや地域社会につながりました。

	地域包括支援センターにより状況確認中	孤立状態でないと判断	地域社会や支援につながった				小計
			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	地域社会につながった	
A 孤立のおそれ 6,046世帯	101世帯 (1.7%)	3,630世帯 (60.0%)	5世帯 (0.1%)	233世帯 (3.9%)	1,115世帯 (18.4%)	962世帯 (15.9%)	2,315世帯
B 入院・不在等 5,125世帯	170世帯 (3.3%)	3,456世帯 (67.4%)	1世帯 (0.1%)	283世帯 (5.5%)	566世帯 (11.0%)	649世帯 (12.7%)	1,499世帯
C 不同意 2,542世帯	62世帯 (2.4%)	1,465世帯 (57.6%)	2世帯 (0.1%)	203世帯 (8.0%)	328世帯 (12.9%)	482世帯 (19.0%)	1,015世帯
合計 (A+B+C) 13,713世帯	333世帯 (2.4%)	8,551世帯 (62.4%)	8世帯 (0.1%)	719世帯 (5.2%)	2,009世帯 (14.7%)	2,093世帯 (15.3%)	4,829世帯

※ 調査後の転出・死亡等 5,913世帯含む

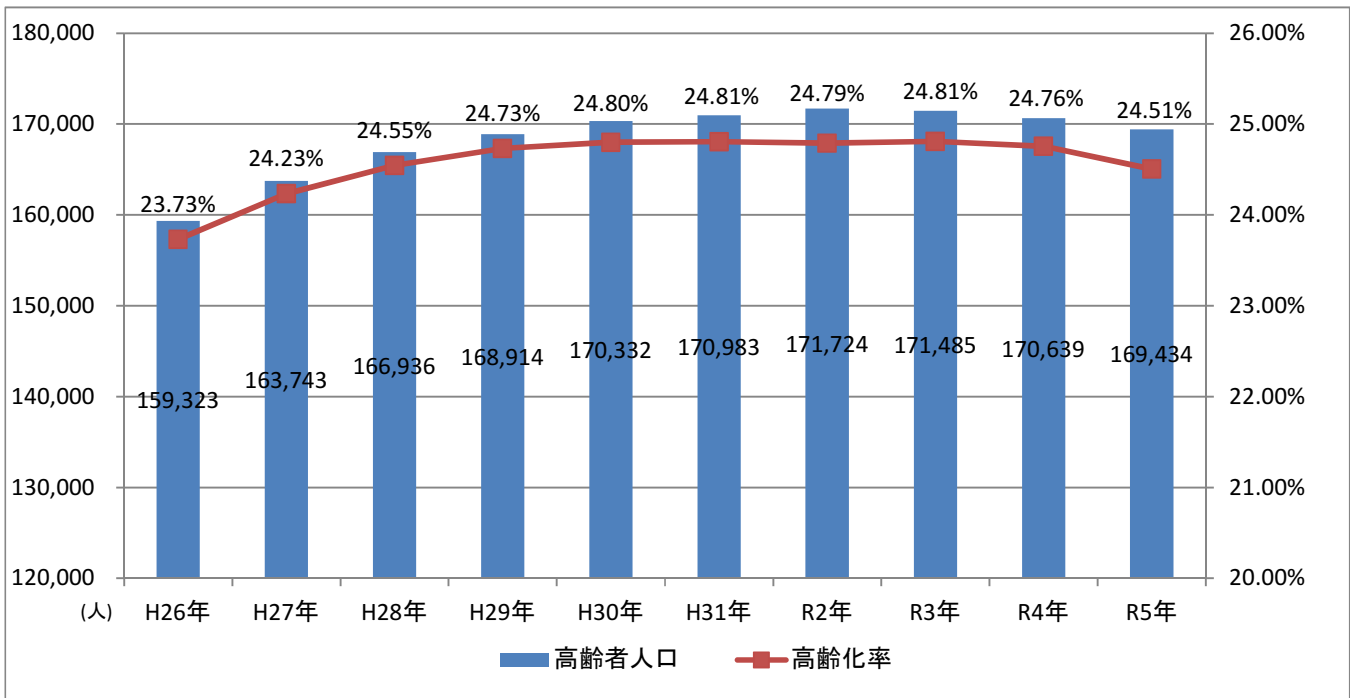
No.	センター名	主 な 町 丁	総人口(人)	高齢者数(人)	高齢化率		単身高齢者数 (人)	単身高齢者 世帯率	
			A	B	B/A(%)	順位	C	C/A(%)	順位
01	基幹	梅島、島根、中央本町 1	27, 197	5, 980	21. 99	22	2, 249	8. 27	18
02	あだち	足立、梅田 1、中央本町 2	18, 955	4, 595	24. 24	13	1, 756	9. 26	10
03	伊興	伊興、伊興本町、東伊興、西伊興、西竹の塚	35, 010	8, 193	23. 40	20	2, 858	8. 16	20
04	入谷	入谷、舎人、古千谷、古千谷本町	32, 303	7, 669	23. 74	18	2, 436	7. 54	23
05	扇	扇、興野、本木東・西・南・北町	27, 710	7, 151	25. 81	10	2, 511	9. 06	12
06	江北	江北、堀ノ内	20, 824	6, 546	31. 43	2	2, 645	12. 70	2
07	さの	佐野、大谷田 2 ～ 5、六木、加平、北加平、神明、神明南、辰沼	48, 114	11, 796	24. 52	12	4, 047	8. 41	17
08	鹿浜	鹿浜、加賀、皿沼、椿、谷在家	33, 138	8, 272	24. 96	11	2, 814	8. 49	14
09	新田	新田、宮城、小台	27, 570	5, 914	21. 45	24	2, 080	7. 54	22
10	関原	梅田 2 ～ 8	23, 492	5, 619	23. 92	17	1, 988	8. 46	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, 780	6, 200	21. 54	23	2, 343	8. 14	21
12	千寿の郷	柳原、千住関屋町、曙町、東 1	15, 150	3, 654	24. 12	15	1, 245	8. 22	19
13	千住本町	千住、千住元町、柳町、大川町、寿町	21, 802	5, 714	26. 21	8	2, 259	10. 36	5
14	中央本町	中央本町 3 ～ 5、青井 1 ・ 3 ～ 6、西加平	24, 395	6, 506	26. 67	7	2, 066	8. 47	15
15	東和	綾瀬、東綾瀬、谷中、東和 1 ・ 3	56, 202	10, 251	18. 24	25	3, 714	6. 61	25
16	中川	東和 2 ・ 4 ・ 5、中川、大谷田 1	29, 788	7, 747	26. 01	9	2, 868	9. 63	8
17	西綾瀬	西綾瀬、弘道、青井 2	19, 076	4, 584	24. 03	16	1, 746	9. 15	11
18	西新井	西新井、栗原	34, 190	8, 285	24. 23	14	3, 095	9. 05	13
19	西新井本町	西新井本町、西新井栄町	24, 856	5, 896	23. 72	19	2, 308	9. 29	9
20	はなはた	花畑、南花畑 5	20, 832	6, 880	33. 03	1	2, 784	13. 36	1
21	一ツ家	一ツ家、平野、六町、保塚町、南花畑 1 ～ 4	35, 168	7, 797	22. 17	21	2, 629	7. 48	24
22	日の出	日ノ出町、千住旭町、東 2	11, 405	3, 134	27. 48	5	1, 157	10. 14	6
23	保木間	保木間、東保木間、西保木間	30, 922	8, 853	28. 63	3	3, 495	11. 30	3
24	本木関原	関原、本木	15, 822	4, 318	27. 29	6	1, 576	9. 96	7
25	六月	六月、東六月町、竹の塚	28, 671	7, 880	27. 48	4	3, 144	10. 97	4
足立区全体			691, 372	169, 434	24. 51	—	61, 813	8. 94	—

※ 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

令和5年4月1日現在

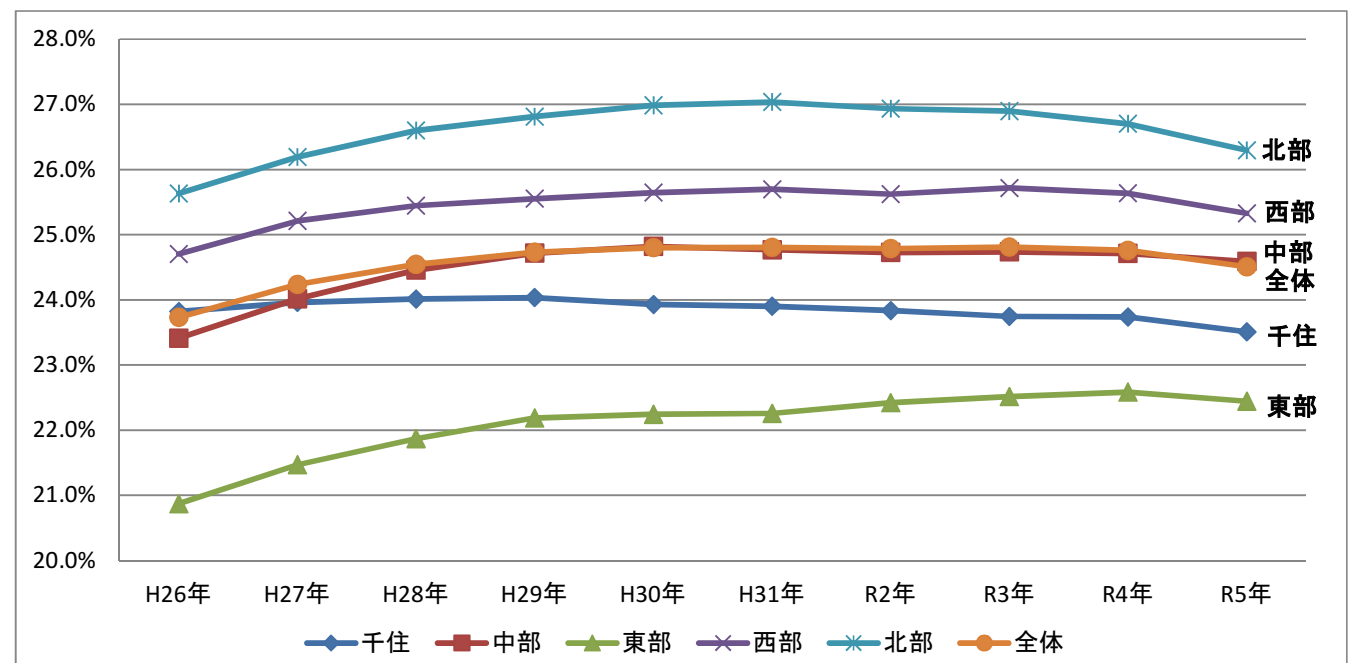
平成26年からの10年間で高齢者人口は10,111人増加し、令和5年の高齢化率は24.51%となっています。ここ数年、高齢化率はほぼ横ばいで推移していますが、今後は高齢者人口の増加とともに再び上昇することが予測されています。



ブロック別高齢化率推移

令和5年4月1日現在

全てのブロックにおいて、令和4年と比べ令和5年の高齢化率は微減しています。東部ブロックは令和4年まで増加傾向でしたが、初めて減少しました。



千住ブロック圏域＝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

中部ブロック圏域＝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

東部ブロック圏域＝地域包括支援センターさの、東和、中川、西綾瀬

西部ブロック圏域＝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

北部ブロック圏域＝地域包括支援センター伊興、はなはた、一ツ家、保木間、六月

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								
				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	その他 (商店等)
1	基幹	73	55	8	5	2	1	1	2	2	20	14
2	あだち	43	44	1	4	3	0	0	2	0	21	13
3	伊興	30	50	3	6	4	1	0	1	1	20	14
4	入谷	42	30	2	4	3	0	3	0	0	14	4
5	扇	68	37	4	5	2	0	1	1	1	14	9
6	江北	23	25	5	1	2	0	1	3	0	6	7
7	さの	42	46	5	9	2	0	2	4	0	17	7
8	鹿浜	52	28	10	1	3	0	2	0	1	6	5
9	新田	33	35	2	1	2	0	2	1	0	14	13
10	関原	117	60	13	2	1	0	1	0	1	11	31
11	千住西	44	43	5	4	5	2	2	2	0	10	13
12	千寿の郷	29	28	8	2	2	0	0	0	0	2	14
13	千住本町	22	43	6	4	2	0	4	0	1	13	13
14	中央本町	89	35	8	7	2	0	1	2	3	5	7
15	東和	33	45	6	5	5	0	3	1	0	18	7
16	中川	35	36	7	5	4	0	1	2	2	10	5
17	西綾瀬	39	26	5	4	1	0	1	0	0	11	4
18	西新井	51	56	3	4	3	0	3	1	0	25	17
19	西新井本町	20	31	2	3	4	0	2	1	0	13	6
20	はなはた	23	22	4	5	3	0	2	0	0	6	2
21	一ツ家	36	44	6	9	3	0	3	0	1	10	12
22	日の出	27	23	2	2	1	0	1	2	0	7	8
23	保木間	46	43	16	3	3	0	1	3	0	8	9
24	本木関原	59	41	3	1	2	0	2	1	0	18	14
25	六月	37	32	6	2	3	1	2	1	1	9	7
-	その他(※)		14									
△	合計	1113	972	140	98	67	5	41	30	14	308	255

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

ふれあいサロン一覧						令和5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	青井一丁目	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	足立一丁目	第2・4木曜	10:15-11:30	転倒予防体操	高齢
	わくわくお茶べりサロン	五反野西町会会館	足立二丁目	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	足立二丁目	第4金曜	13:30-15:30	麻雀・花札・将棋・オセロなど	高齢
	サロン ベルモント	ベルモント公園	梅島一丁目	第2・4日曜	10:00-11:00	体操・和踊り	高齢
	ご近所サロンふれんど	梅島住区センター	梅島二丁目	第4水曜	13:30-14:30	体操・歌・おしゃべり	高齢
	梅島うたの会	梅島住区センター 第2集会室	梅島二丁目	不定期	13:30-15:00	体操・歌など	高齢
	赤ちゃん育て窓口	マタニティ&ベビーハウスo h a n a	梅島三丁目	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o h a n a	梅島三丁目	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	梅田五丁目	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	梅田六丁目	第2月曜	13:00-16:00	おしゃべり・歌・踊りを見せる	高齢
	梅田クラブ	梅田地域学習センター（エルソフィア）	梅田七丁目	第3水曜	10:00-11:30	歌・音楽を通しての交流	高齢
	どれっしんぐ	梅田地域学習センター（エルソフィア） 料理室	梅田七丁目	第2金曜	10:00-12:00	料理と食事など	高齢
	梅田通町会「ふれあいサロン」	梅田通町会事務所1F	梅田七丁目	第1水曜	13:30-15:30	おしゃべり・交流など	高齢
	あだちママサロン	足立区NP0活動支援センター	梅田七丁目	第1・3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
	サロンプラウド	ブラウドシティ梅島マンション 3階多目的ルーム	梅田七丁目	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	梅田八丁目	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	リライズガーデン西新井（ゲストルーム1、体育館など）	梅田八丁目	土日祝日	不定期	親子の交流など	子ども・子育て
	「行け！メンズ」と歩こう会	島根公園及び中央公園	島根二丁目/ 中央本町一丁目	毎週水曜	10:00-11:00	公園でウォーキングや体操などを行う	高齢
	カトレア	個人宅	島根四丁目	第3土曜	10:00-11:30	手話・交流	高齢
	島根サロン「はなみずき」	島根4丁目住宅自治会集会室	島根四丁目	第2・4木曜	10:00-11:00	ストレッチ・脳トレ・筋トレ・リズム体操	高齢
	しまねサロン	島根4丁目第2アパート集会室	島根四丁目	第4日曜	10:00-12:00	おしゃべり・交流・カラオケなど	高齢
	サロン♡シマフォー	島根四丁目第三自治会集会室	島根四丁目	第3土曜	14:00-15:00	講座・体操など	高齢

ふれあいサロン一覧						令和5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	関原の森こだま	関原の森 まちづくり工房館	関原一丁目	第3木曜	10:00-12:00	おしゃべり・体操・歌・折り紙・ゲーム・手芸	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	関原一丁目	毎週月曜	12:30-16:00	麻雀・将棋・体操	高齢
	本関らくらくサロン	足立区愛恵まちづくり記念館	関原一丁目	第1・3火曜	13:00-15:00	体操・茶話会・ゲーム	高齢
	梅田男談サロン	地域包括支援センター関原会議室	関原二丁目	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会議室	関原二丁目	第2・4火曜	10:00-11:30	体操	高齢
	本関男暖会	槍ヶ岳居宅介護支援事業所	関原二丁目	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	関原二丁目	第1・3木曜	13:00-15:00	寸劇の練習・歌・体操・物作り・ダンスなど	高齢
	つくし会うめだ	中部地域会議室・包括関原	関原二丁目	第1金曜	13:30-15:00	朗読・手話・絵描き他	高齢
	サンフラワーひまわり	地域包括支援センター関原会議室	関原二丁目	第1・3火曜	10:00-11:30	体操・交流	高齢
	サロン たんぼぼ	五反野スカイハイツ集会室	中央本町三丁目	第4木曜	13:30-15:30	おしゃべりなど	高齢
	サロン けやき	五反野住宅集会室	中央本町三丁目	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	中央本町四丁目	第4日曜	13:00-16:00	お茶飲み・手芸・カラオケなど	高齢
千住	本木あそびサロン	日介ケアセンター本木	本木一丁目	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	マンション集会室	小台二丁目	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	①②小台二丁目	①第2火曜 ②第4金曜	14:00-17:00	①おしゃべり・エコキャップ数えなど ②食事づくりなど地域のささえあいづくり	高齢
	りぼん	ハートアイランド新田一番街・三番街集会所	新田三丁目	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
	千住ひだまり倶楽部	地域包括支援センター千住本町	千住三丁目	第4木曜	10:00-11:00	体操	高齢
	千寿おとこ組	学びピア	千住五丁目	第2水曜・第4木曜	13:30-15:30	おしゃべり・スポーツスタッキング	高齢
	あずまおちゃっこ会	千住東町住宅集会室	千住東二丁目	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	千住東町住宅集会室	千住東二丁目	第3金曜	10:00-12:00	おしゃべり・運動・交流	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
	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
	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
	サロンドくつろぎ	千住柳町住区センター	千住柳町	第2日曜	14:00-16:00	おしゃべり・らくらく体操	高齢

ふれあいサロン一覧

令和5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
千住	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	コーシャハイム北千住集会所	日ノ出町	第4月曜	13:30-15:30	お茶飲み・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丁目アパート集会室	宮城一丁目	第1・2土曜	17:00-20:00	囲碁・将棋（部分的参加者で開催）	高齢
	あびす会	あびす屋	柳原二丁目	第2水曜	14:30-15:30	おしゃべり・歌など	高齢
東部	綾瀬サロン	足立区勤労福祉会館	綾瀬一丁目	第2・4水曜	10:00-12:00	英語の学習を通じた交流	高齢
	さわやかサロン	足立区勤労福祉会館	綾瀬一丁目	第1・3・5水曜	10:00-12:00	英語の学習を通じた交流	高齢
	花鳥サロン	足立区勤労福祉会館	綾瀬一丁目	毎週月曜	10:00-12:00	英語の学習を通じた交流	高齢
	綾瀬サロンほっとミックス	レックスハイツ綾瀬ステーションタワー 1階集会室	綾瀬四丁目	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	大谷田一丁目	毎週金曜	10:30-14:00	おしゃべりやビーズ・様々な催しなど	高齢
	むつみ会	加平住区センターもしくははぶらちなくらぶ	加平一丁目	月1回不定期	13:00-15:00	おしゃべり・脳トレ・地域のささえあいづくりなど	高齢
	さのすこやかくらぶ	訪問看護ステーション樹2階	佐野二丁目	毎週月曜	10:30-12:30	健康体操など	高齢
	ハッピーの会	佐野地域学習センター	佐野二丁目	毎週月曜	10:00-12:00	体操交流	高齢
	ひまわり	佐野地域学習センター	佐野二丁目	毎週月曜	10:00-11:40	体操・太極拳・交流	高齢
	サロン「友&友」	グリーンパーク新綾瀬集会所	辰沼二丁目	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東和三丁目 ②佐野二丁目	①第1・2・4 木曜 ②第1・3金曜	①10:30-15:30 ② 9:00-17:00	健康麻雀	高齢
	さくら会	五反野コミュニティセンター	西綾瀬二丁目	第2・4水曜	11:00-11:45	体操・歌・おしゃべり・工作・食事（持ち帰り）	高齢
	MIKKE（みっけ）	五反野コミュニティセンター	西綾瀬二丁目	不定期・日曜	午後	楽しい遊びなど（主に小学生向け）	子ども・子育て
	サロンきずな	六木団地自治会第1集会所	六木一丁目	第3日曜	13:00-16:00	らくらく体操・おしゃべり・歌・輪投げ・ゲームなど	高齢
	サロンぽぶら	代表者宅	六木四丁目	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」	谷中三丁目	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 紫磨園4階 ②入谷中央公園・首都高側	①入谷三丁目 ②入谷四丁目	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	入谷七丁目	第1木曜	13:00-15:00	おしゃべり	高齢
	ぐらんぱ扇	ゆうあいの郷・扇	扇一丁目	毎週水曜 (第5は除く)	13:30-15:30	健康麻雀 その他	高齢

ふれあいサロン一覧						令和5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TSK	扇三丁目第二団地自治会集会所	扇三丁目	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	興野一丁目	第3土曜	13:00-15:00	体操・カラオケ	高齢
	茶でいっぷく	①興野2丁目児童遊園 ②扇住区センター	①興野二丁目 ②扇一丁目	①第2土曜 (雨天等は第3土曜) ②第4土曜	10:00-11:00	フレイル予防体操（イス使用）	高齢
	だんだんサロン	ギャラクシティ	栗原一丁目	第2・4日曜	13:30-17:00	英語の学習を通じた交流	高齢
	TOKYOサロン	ギャラクシティ	栗原一丁目	第1・3・5日曜	13:30-17:00	英語の学習を通じた交流	高齢
	サロン・あじさい	都市機構栗原団地集会所	栗原二丁目	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	江北一丁目	第2・4・5木曜	10:00-12:00	体操・畑・おしゃべりなど	高齢
	ひまわり会	江北3丁目第3アパート集会所（11号棟）	江北三丁目	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	江北六丁目	毎週月・水・土曜	12:00-17:00	健康麻雀・パッチワークなど	高齢
	こぢや橋サロン	福祉の家	古千谷本町二丁目	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	皿沼二丁目	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	鹿浜五丁目	第2月曜	13:00-14:00	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	鹿浜八丁目	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	椿二丁目	火・水・木曜 (不定期)	10:00-12:00	カラオケ・おしゃべり	高齢
	キューピット	舎人地域学習センター	舎人一丁目	第1・3水曜	10:30-11:45	自由遊び・体操・ゲーム・紙芝居など	子ども・子育て
	ユリノキ	舎人公園	舎人公園	第1・3・5水曜	9:00-10:00	ストレッチ・筋力トレーニング・ウォーキング	高齢
	ウエストマロン	社会福祉法人西新井だいわ会集会所	西新井二丁目	第2・4木曜	9:30-11:30	清掃美化活動・体操・おしゃべり	高齢
	令和脳トレサロン	地域包括支援センター西新井	西新井二丁目	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	西新井二丁目	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・ソラリオン西新井	西新井三丁目	第2・4金曜	14:00-15:30	おしゃべり・歌・体操・お茶・4色ラダー・脳トレなど	高齢
	さんさんサロン	ル・ソラリオン西新井	西新井三丁目	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	西新井五丁目	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	西新井五丁目	第4火曜	10:00-12:00	健康体操・健康麻雀など	高齢

ふれあいサロン一覧						令和5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 栗の実	西新井栄町住区センター	西新井栄町三丁目	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室	西新井本町二丁目	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	西新井本町四丁目	第2土曜	14:00-16:00	歌・おしゃべり	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	谷在家三丁目	第3木曜/ 第4水曜	13:00-15:00	おしゃべり・合唱・脳トレ・らくらく体操・カラオケ	高齢
北部	いこう！ふれあいサロン	竹の塚ハイツ集会所	伊興一丁目	月1回不定期	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	竹の塚二丁目	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	西伊興二丁目	第1土曜	13:30-15:30	おしゃべり	高齢
	おしゃべり広場	おじゃんせ（集会室）	西竹の塚一丁目	第1木曜	13:00-15:00	おしゃべり・製作・歌など	高齢
	ふらっと庵	おじゃんせ	西竹の塚一丁目	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	旧スーパーヤオミ作業所2階	西竹の塚一丁目	第2・4火曜	10:00-12:00	多世代交流など	子ども・子育て
	サロン公社	公社西保木間住宅集会所	西保木間四丁目	第3水曜	13:00-16:00	手芸・脳トレ・交流	高齢
	和楽会	花畑地域学習センター	花畑四丁目	第2土曜	13:00-15:00	おしゃべり	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	花畑四丁目	第1金曜	13:30-15:30	おしゃべり・脳トレ体操など	高齢
	サロンおおとり	鷺宿会館	花畑六丁目	第2水曜	13:30-15:00	おしゃべり・将棋・トランプなど	高齢
	スケッチ★伊光	アダチ・ニュー・スポーツ	東伊興一丁目	第2・4火曜	9:30-11:30	ノルディックウォーク	高齢
	ふくちゃん	東伊興住区センター分館（生活館）	東伊興三丁目	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	東伊興四丁目	第3木曜	10:30-12:00	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
	にこちゃん	①易行院 ②オンライン（Zoom）	①東伊興四丁目 ②オンライン（Zoom）	①第3金曜 ②偶数月い ずれかの水 曜（どちらも 8月休み）	①10:30-12:00 ②20:00-20:40	①0歳児ママの心と身体を癒すヨガ ②子育てママのお話し会	子ども・子育て
	常楽	①シルバーケア花笑み ②一ツ家第一公園	①一ツ家三丁目 ②一ツ家四丁目	①第1水曜 ②第3水曜	①14:00-15:00 ②10:00-11:00	①テレビ体操 ②ポールウォーキング・筋トレ	高齢
	金曜ポール	一ツ家第一公園	一ツ家四丁目	毎週金曜	10:00-11:00	ポールウォーキング	高齢

ふれあいサロン一覧						令和5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	ひつじ	カフェひなた	平野一丁目	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	平野一丁目	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	保木間四丁目	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・二胡演奏	高齢
	なかま茶家ひがくり	そんぼの家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	南花畑一丁目	第2金曜	14:00-16:00	歌・おしゃべり・健康体操・脳トレなど	高齢
	サロン白樺	花畑第3団地集会所	南花畑四丁目	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	南花畑四丁目	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
	モルックサロン島六	島六ふれあい公園	六月一丁目	第1火曜 (雨天中止)	10:00-11:00 (涼しい季節は午後)	モルック	高齢
	六月中ふれあいいいききサロン	六月中学校	六月一丁目	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
	ろくまる見守りウォーキング	六町駅前安全安心ステーション「ろくまる」	六月四丁目	毎週水曜	17:30-18:30 など、夕焼け放送に合わせて1時間	地域見守りウォーキング	高齢

① 地域包括支援センターの圏域ごとに地区分け、② 開催場所住所順に掲載しています。

中部地区圏域＝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

千住地区圏域＝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

東部地区圏域＝地域包括支援センターさの・東和・中川・西綾瀬

西部地区圏域＝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

北部地区圏域＝地域包括支援センター伊興・はななた・一ツ家・保木間・六月

※ サロンによっては、活動を中止している場合があります。詳細は下記へお問い合わせください。

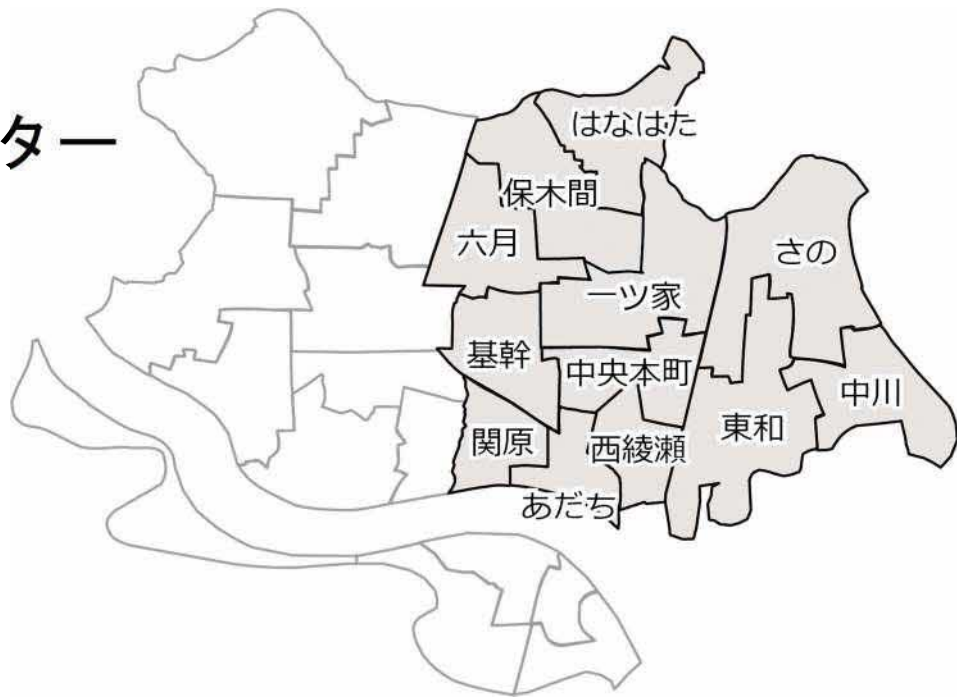
足立区社会福祉協議会 基幹地域包括支援センター 地域福祉課

〒121-0816 足立区梅島2-1-20 1階（足立消防署隣） 電話番号：03-6807-2460/ファックス：03-5681-3374

受付時間：月曜日～金曜日 9時～17時（祝日、12月29日～1月3日を除く）

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 ※	03-5681-3373	梅島 2 - 1 - 2 0	梅島、中央本町 1、島根
あだち	03-3880-8155	足立 4 - 1 3 - 2 2	足立、中央本町 2、梅田 1
さの	03-5682-0157	佐野 2 - 3 0 - 1 2	加平、北加平町、神明、神明南、辰沼、六木、佐野、大谷田 2 ~ 5
関原	03-3889-1487	関原 2 - 1 0 - 1 0	梅田 2 ~ 8
中央本町	03-3852-0006	中央本町 4 - 1 4 - 2 0	中央本町 3 ~ 5、青井 1・3 ~ 6、西加平
東和	03-5613-1200	東和 4 - 7 - 2 3	綾瀬、東綾瀬、谷中、東和 1・3
中川	03-3605-4985	中川 4 - 2 - 1 4	東和 2・4・5、中川、大谷田 1
西綾瀬	03-5681-7650	西綾瀬 3 - 2 - 1	西綾瀬、弘道、青井 2
はなはた	03-3883-0048	花畑 4 - 3 9 - 1 1	花畑、南花畑 5
一ツ家	03-3850-0300	一ツ家 4 - 2 - 1 5	平野、一ツ家、保塚町、六町、南花畑 1 ~ 4
保木間	03-3859-3965	保木間 5 - 2 3 - 2 0	西保木間、保木間、東保木間
六月	03-5242-0302	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	03-5837-1280	伊興 3 - 7 - 4	伊興、東伊興、伊興本町、西伊興、西竹の塚
入谷	03-3855-6362	入谷 9 - 1 5 - 1 8	入谷、舎人、古千谷、古千谷本町
扇	03-3856-7007	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	03-5839-3640	江北 3 - 1 4 - 1	江北、堀之内
鹿浜	03-5838-0825	皿沼 2 - 8 - 8	鹿浜、加賀、皿沼、谷在家、椿
新田	03-3927-7288	新田 3 - 4 - 1 0	新田、宮城、小台
千住西	03-5244-0248	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	03-3881-1691	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	03-3888-1510	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	03-3898-8391	西新井 2 - 5 - 5	西新井、栗原
西新井本町	03-3856-6511	西新井本町 2 - 2 3 - 1	西新井本町、西新井栄町
日の出	03-3870-1184	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	03-5845-3330	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 0 3 - 3 8 8 0 - 5 1 8 4