

千住ブロックの だんかつ 「男活」に 注目!!



今回は、千住ブロックの地域包括支援センター（千住西・千住本町・新田・千寿の郷・日の出）が応援する、男性の地域活動「男活（だんかつ）」をご紹介します。



『終活』から『地活—地域での活動—』へ

地域包括 千住西

足立区の地域包括支援センターでは、平成29年度から男性のボランティア活動に力を入れてきました。しかし「千住西かわら版」で募集をしても、なかなか積極的に手を挙げてくれる男性がいませんでした。

そこで、らくらく教室や介護予防教室へお越しいただいた男性に、「えんがわカフェのお手伝いしていただだけませんか？」「空いている時間があれば、お手伝いをお願いします」とお声掛けしました。

職員が一年かけて、コツコツと粘り強く働き掛けた結果、男性ボランティアが、

ボランティア活動に参加して頂く
千住西・「お元気さん」募集中！
連絡先 地域包括支援センター千住西
5244-0248

少しずつ増えてきました。

今では8名の男性が、「男活（だんかつ）」で活躍中です！

活動の具体的な内容は、介護予防教室等の会場設営や、受付・カフェの準備、カフェ参加者の話し相手などです。

千住西で、隔月で開催している「ダーツ倶楽部」でも、60代～90代の男性が活動しています！



男性がカフェの運営でも活躍中

みんなで作って食べると美味しい♪ 男性向け料理教室のご紹介

絆 『千住男男（だんだん）キッチン』始動！ 地域包括 千住本町

千住本町の「千住男男（だんだん）キッチン」は、絆のあんしんネットワーク連絡会での話し合いがきっかけで誕生したサロンです。男性の居場所づくりの一環として、「男性が自分で料理を作れるようになる」をテーマに、月に1回、「男の料理教室」を開催しています。

作りたい料理を参加者の話し合いで決め、指導してくれている女性（絆のあんしん協力員）が、レシピを作成。

みんなでレシピを見ながら、買い物や調理をしています。お手伝いの女性陣が、主婦の知恵を伝授し、日常生活で楽しむことができる料理を毎回作っています。出来上がった料理を配膳すると、



調理の際の
チームワークもばっちり！

「美味しそう！」と参加者に笑顔がこぼれます。これまでカレーライスや肉じゃが作りにチャレンジ。得意料理の数をさらに増やすべく、活動中です！

「千住男男（だんだん）キッチン」の問い合わせ先
連絡先 地域包括支援センター 千住本町
3888-1510

絆 『男の料理教室』が育む絆

地域包括 新田

新田地域学習センターでも、「男の料理教室」を開催しています。

地域ケア会議で男性の居場所づくりに必要なことを話し合ったところ、「活動が

明確」「共有の趣味・役割がある」などの意見があがりました。

この話し合いを受け、平成28年度に男性のみの料理教室を試行。好評だったため、平成29年度からは年4回、「男の料理教室」を開催しています。

参加者から「何回か参加していると顔見知りになる」「街中で会うと話をするようになった」といった声が寄せられ、自分が所属している別の集まりへ誘う姿も見られるようになりました。

今年度は、参加者自らが企画・運営できる体制を目指して活動していきます。

「男の料理教室」の問い合わせ先
連絡先 地域包括支援センター 新田
3927-7288



みなさん、とても丁寧に調理されています

地域の居場所「サロン」でも男性が活躍中！

絆 『遊悠友サロン』から生まれた『男のカラオケ』 地域包括 千寿の郷

男の将棋クラブから始まった「遊悠友サロン」で、平成30年10月から「男のカラオケ」が開催されるようになりました。

遊悠友サロンの運営に携わっている方が、サロン参加者から「カラオケもこのメンバーでやってみたい」との要望を受け、他のサロンメンバーの応援を受けて、定期開催が実現しました。

今では、新規参加者も含め、月1回カラオケを楽しんでいます。参加者は、パソコンで選曲された曲に合わせて歌います。ハイテクな機能を駆使しながらカラオケを楽しめるのも、他のサロンメンバーの協力があるからこそ。

今後も新たな活動へと発展していく可能性のあるサロンに乞うご期待!!

「男のカラオケ」の問い合わせ先

日時 毎月第1木曜日 13時30分～15時30分

場所 地域包括支援センター千寿の郷 3階

参加費 200円

連絡先 地域包括支援センター 千寿の郷

3881-1691

麻雀・将棋・囲碁が楽しめる「遊悠友サロン」(参加費 無料)も、毎週水曜日13時～16時に開催中です!



カラオケで楽しく交流♪

絆 サロン『男の健康クラブ～日・東・旭～』 地域包括 日の出

「男性の社会参加と活動の場」という地域課題について、絆のあんしんネットワーク連絡会などで話し合いを重ね、平成30年4月にふれあいサロン『男の健康クラブ～日・東・旭～』が立ち上がりました。

地域住民が知恵を出し合い、絆のあんしん協力員でもある男性3名が中心になり、日の出エリアに男性の居場所が誕生しました。

高齢男性の課題となりやすい「栄養」「運動」「交流」を盛り込んだ活動を、毎月開催

しています。

参加者の希望に応じて、健康吹き矢、ベーゴマ、カラオケ、歴史散歩と、毎月さまざまな企画を実施。スポーツクラブネサンス(絆のあんしん協力機関)が出前講座をするなど、このサロンの活動を通じて、絆のあんしんネットワークがさらなる広がりを見せています。



みんなで健康吹き矢にチャレンジ!

「男の健康クラブ～日・東・旭～」の問い合わせ先

日時 毎月第3金曜日 10時～12時

場所 千住東町住宅集会所

参加費 なし

連絡先 地域包括支援センター 日の出

3870-1184

まだまだあります！千住の「男活」

だんかつ

千住ブロックには、他にも65歳以上の男性が活躍している地域活動があります。気になる活動については、管轄の地域包括支援センターにお問い合わせ下さい。

千寿おとこ組（地域包括 千住本町）

スタッキングに挑戦！

場所：生涯学習センター5階

日時：第2水曜・第4木曜

連絡先：3888-1510

だんだん 千住男男キレイ隊（地域包括 千住本町）

千住ほんちょう公園をお掃除！

場所：千住ほんちょう公園

日時：毎月第3金曜

連絡先：3888-1510

ホウカツが
人生
100年時代
を応援！

男子・ごはん（地域包括 千住西）

楽しく作って楽しく食べよう！

集合場所：地域包括 千住西

日時：2～3か月に1回程度

連絡先：5244-0248

ダーツ倶楽部（地域包括 千住西）

ダーツで脳を刺激！

場所：地域包括 千住西 2階

日時：隔月 第2もしくは第3水曜

連絡先：5244-0248

絆のあんしんネットワーク感謝状贈呈式・合同研修会を開催！

2月1日に区役所の庁舎ホールで、絆のあんしん協力員・協力機関を対象とした「絆のあんしんネットワーク感謝状贈呈式・合同研修会」を開催しました。

足立区では、絆のあんしん協力員として長年ご活躍いただいている方、並びに功労顕著な絆のあんしん協力機関の代表者の方に、日頃の活動へのお礼の気持ちを込めて、感謝状を贈呈しています。今年は絆のあんしん協力員13名、協力機関3団体に、近藤区長から感謝状の贈呈を行いました。

後半の合同研修会では、株式会社電通が取り組む「電通シニアプロジェクト」代表の斉藤徹氏を講師に、「近年のシニア事情 いまどきのシニアは千差万別」というテーマでお話しいただき、169名の参加者が

日本の高齢社会の今後について、理解を深めました。

その後、地域包括支援センターの職員も加わって行ったワークショップでは、絆のあんしん協力員・協力機関の活動における成功談や失敗談を共有しました。各グループとも大いに盛り上がり、今回の合同研修会は、それぞれの地域の取り組みを理解する良い機会となりました。



感謝状贈呈後の撮影の様子

足立区は、「孤立ゼロプロジェクト推進活動」に取り組んでいます。

詳しくは、足立区HPをご参照下さい。<http://www.city.adachi.tokyo.jp/chiiki/korituzero.html>

