



特 集 号

11/20

令和2年(2020年)

北区ニュース

主な内容

- いきがい活動センターがオープンします……………2～3面
- 高齢者あんしんセンターの案内……………4～6面
- 介護予防で笑顔で長生き!……………7面
- 在宅療養、地域包括ケア推進計画……………8面

長生きするなら北区が一番！特集号

喜多川 元さん 100歳

元気で長生きする秘訣は?
仲間と一緒に通いの場に
参加すること!

- ①シニアクラブ 現役副会長!
輪投げ大会に出場しています。
- ②ご近所体操教室
- ③高齢者ふれあい食事会
などに積極的に参加しています。



敬老祝品の贈呈

北区は、いくつになっても、だれもが自分らしく輝き、活躍できる社会の実現をめざします。
「長生きするなら北区が一番!特集号」では、元気で長生きの秘訣をお伝えします。

いきがいづくりで長生き!



いきがい活動センターでの
介護予防事業(イメージ)

いきがい活動センター(きらりあ北)がオープンします。

2～3面をご覧ください。

高齢者あんしんセンターって どんなところ?



飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター

高齢者の皆さんを総合的に支えるセンターです。

4～6面をご覧ください。

いつまでも元気でいる秘訣は?



ぶらっとほーむ滝野川東サロンボランティア

- ①体を動かすこと
- ②仲間を持つこと
- ③やりがいがある活動をする

正解は7面をご覧ください。

※長生きするなら北区が一番!特集号では、事業紹介の写真に過去のものが含まれています。掲載している事業は感染症対策を行って実施しています。安心して北区の事業をご利用ください。

令和3年1月8日

いきがい活動センターがオープンします

～人生100年時代を見据えた健康長寿社会の実現に向けて～

人生100年に向けたあらたな活動拠点としていきがい活動センターを開設します。

高齢者が元気で長生きしていくためには、健康づくりだけでなく、社会的役割を持つことが必要とされています。

いきがい活動センターでは、高齢者の就労と社会参加につながる「いきがいづくり」を支援するため、「相談」「学び」「健康づくり・介護予防」を実施します。

いきがい活動センターの愛称が「きらりあ北」に決まりました!

「きらりあ北」は、いきがい活動センターが皆さんにとってより身近な施設となるよう、募集した愛称です。たくさんのご応募ありがとうございました!

応募総数: 283件 応募地域: 全国

実施主体: 「きらりあ北」運営法人 社会福祉法人 奉優会

応募期間: 8月20日～9月10日

周知方法: 北区ニュース、北区公式Facebook・Twitter

皆さんに身近で使いやすい施設になります

開館時間: 午前9時～午後10時

休館日: 年末年始のみ

貸出施設: 研修室など事業で使用しない時間帯は施設の有料貸出をします。

夜間事業: 昼間働いている高齢者の方も多くいらっしゃるから、仕事帰りに参加できるように夜間エクササイズを開催します。



きらりあ北で
どんなことが
できるの...?



いきがい活動センター「きらりあ北」

王子5-2-5-101(王子5丁目団地内)

地下鉄南北線 王子神谷駅下車 徒歩5分

JR京浜東北線 東十条駅北口下車 徒歩12分

都バス 王子5丁目下車 徒歩5分

いきがい活動センター「きらりあ北」はこんなところです

就労意欲やボランティア意識の高い人・活動の場が必要な人や、これから何かを始めようと思っている人にとっての「ワンストップ窓口」としての機能を持ち、就労やボランティア、地域活動、多世代交流などの活躍の場につながっていきます。

いきがい活動センター(きらりあ北)センター長

①高齢者の就労・社会参加の支援

無料職業紹介所機能を持ち、高齢者の社会参加を支援します。

ジョブコーディネーターが高齢者の多様なニーズに対応できるようさまざまな就労先の開拓していきます。

②学びの場としての役割

自己発見や、やりがいの創出、地域デビューのノウハウ習得や講師養成など、学びの場を提供します。

③多世代交流の促進

高齢者が中心となって参加し、子ども、学生、ファミリー層などの多世代と交流が図れる事業等を実施します。



「人生100年時代に向けたあらたな活動拠点」

「就労」と「社会参加」につながる「いきがいづくり」支援の仕組み

いきがいづくり

相談



学び



ここに来れば得るものがある

いきがいづくりを進めるための「ワンストップ窓口」

<就労意欲やボランティア意識の高い人・活躍の場が必要な人>

- ・職業紹介、ボランティア紹介 ・マッチング ・研修、学習会
- ・講師養成 ・地域デビューのノウハウ習得

<これから何か始めようと思っている人>

- ・自己発見 ・グループづくり ・セミナー、講習会 ・やりがいの創出
- ・人とのつながり

介護予防

運動

- ・マシン利用やグループエクササイズの「フリーエクササイズ」
- ・健康講座とゆったりとしたペースで運動を行う「ゆったりリズムplus」

介護予防

- ・フォーユー体操
- ・いきいき脳活体験塾

学んだだけ、参加しただけでは終わらない一人ひとりが役割を持ち「就労」や「社会参加」のいきがいづくりにつなげていく

活躍の場



「人生100年時代」に向けた「いきがい」の創出

指定管理者制度を導入します

いきがい活動センター「きらりあ北」の運営は、社会福祉法人奉優会が行います。

フリータイムエクササイズやゆったりリズムplusなどの介護予防プログラムで科学的根拠と実績に基づく事業効果測定を行います。また、フォーユー体操やいきいき脳活体験塾を実施します。

社会福祉法人奉優会のホームページ
<https://www.foryou.or.jp>



介護予防事業

事業名	内容	回数
フォーユー体操	簡単なストレッチ、筋力トレーニング、脳トレに加え、健康体操も行います。	300回程度/年
いきいき脳活体験塾	認知症予防運動のスペシャリストを講師に迎え、講義や二重課題(酸素運動+認知課題)を含んだ運動療法(コグニサイズ)などのプログラムを実施します。講座の事前と事後にはファイブコグテスト等の効果測定も行います。	12回×2コース/年

セカンドライフ きらりあ(キャリア)支援

～みなさまは退職後、何をやりたいですか?～

まだまだ仕事がしたい!
ボランティアもしたい、でも収入も必要!
趣味のグループを立ち上げたい!
これまでの経験を何か活かしたい!



高齢者の皆さんの多様にニーズに対応し、セカンドライフの夢実現をお手伝いします。

きらりあ地域団体元気計画・地域活性化支援 ～企業・団体・個人事業主・NPO 参加団体募集～

こんなお悩みありませんか?

- ・人材不足をなんとかしたい。
- ・地域と繋がりたい。
- ・煩雑な業務をなんとかしたい。
- ・企業価値を高めたい。

ジョブコーディネーターがお伺いします!

知識豊富な高齢者のノウハウ、力(労働力)を取り入れることで、
こんなメリットが!!

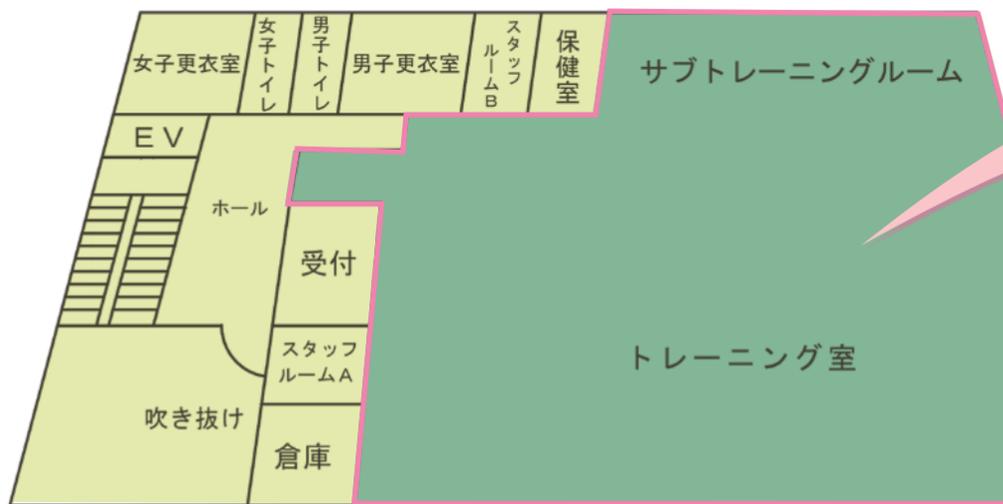
業務のスリム化、経費削減、地域での企業価値向上などに繋がります。
きらりあ北は高齢者と企業、団体の皆さんを繋ぐお手伝いをします。

お問い合わせは、いきがい活動センター「きらりあ北」へ



2階

フリーエクササイズやゆったりリズムplusなどの介護予防プログラムを実施します。
地域や多世代との交流を図れるイベント等も予定します。



<介護予防事業、グループエクササイズ、マシントレーニング>

フリーエクササイズ、ゆったりリズムplusは前身の健康増進センターで人気のあったフリータイムコースとゆったりリズムを引き継ぎ、充実させたプログラムです。
フリーエクササイズは1回300円(65歳以上は150円)です。
令和3年1月9日(土)からフリーエクササイズの利用者登録の受付を開始します。

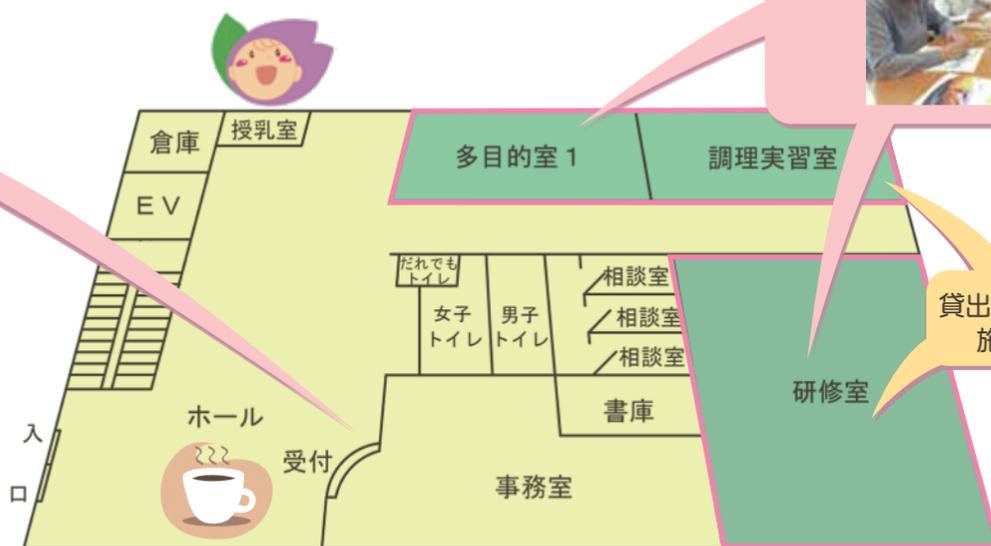
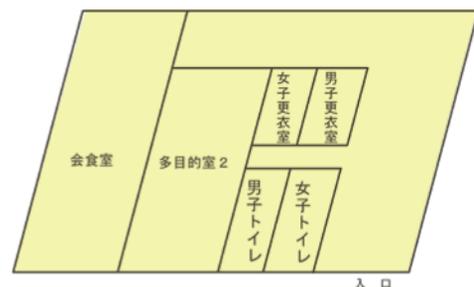


貸出を開始する施設です

1階

無料職業紹介機能やいきがいづくりの各種事業を実施します。
ロビーには気軽に立ち寄れる憩いの場を設置します。

<就労支援、ボランティアサイトの運営、各種相談受付>



<自主サークル立ち上げ・活動支援> 学びの場の提供



貸出を開始する施設です

多世代交流

高齢者が中心となって参加し、子ども、学生、ファミリー層などの多世代と交流を図れる事業を実施します。
カフェスペースと赤ちゃん休けい室を設置します。



地域をつなぐ大規模イベント開催!! 「きらりあマルシェ」・「きらりあモード」

フリーマーケットやファッションショーを開催します。
地域の誰もが参加できるウキウキワクワクするようなイベントを皆さんと一緒に企画開催します。
企画から参加したい!こんな事なら協力できるかも・・・などなどイベントに携わりたい方も募集いたします。
詳しくは令和3年度ご案内します。お楽しみに!

お問い合わせ先

各プログラムの開始は令和3年1月12日(火)です。
いきがい活動センター「きらりあ北」
王子5-2-5-101 (UR都市機構王子5丁目団地内)
☎(5390)2220 令和2年12月1日(火)電話開通予定

こには



高齢者あんしんセンター(地域包括支援センター)です

高齢者あんしんセンターには
どんな人がいるの?

専門職員(主任ケアマネジャー、保健師・看護師、社会福祉士、生活支援コーディネーター)が連携しながら、高齢の方、その家族、地域の方々からのさまざまなご相談に対応しています。
それぞれの専門分野だけの仕事を行うのではなく、互いに連携をとりながら「チーム」として皆さんをサポートします。

地域で暮らす高齢の皆さんを介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるセンターです。正式名称は全国共通で「地域包括支援センター」といいますが、北区では愛称で「高齢者あんしんセンター」と名付けています。

高齢者あんしんセンターでのお仕事の様子をほんの一部ですがご紹介します。

※撮影の時のみ、マスクを外しています。
十条高齢者あんしんセンターの皆さん

日常のひとコマ

電話相談



わかりやすい言葉で対応しています



「こんな対応でどうかな?」相談者の対応や事業の打合せも欠かせません!

訪問に行きまーす!



相談や見守りなどは、電話、面談、訪問さまざまな方法で対応します



主任ケアマネジャー

自立して生活できるよう支援します

- 要介護(要支援)認定の申請を受け付けます。
- 要支援1・2と認定された方の介護予防・日常生活支援総合事業のケアマネジメント(ケアプラン)を担当します。
- 地域のケアマネジャーと連携して、地域の中でよりよいサポート体制をつくることを考えています。



保健師・看護師

医療・心身の健康のご相談に対応します

- 病気になったら、だれでも不安になります。看護職の強みを生かして、医療機関などとも連携して、ご相談に対応します。
- 認知症支援コーディネーターとして、認知症初期集中支援のチームをコーディネートし早期に認知症の方をサポートします。



生活支援コーディネーター

地域にささえあいの活動をつくります

- 町会・自治会やボランティア、NPO、お店、多世代の関係機関など地域の方や介護に関わる専門機関で活動している方々とネットワークをはりめぐらし、高齢者の見守りやちょっとした助け合いなどを充実させ、安心して暮らせる地域づくりを目指しています。



社会福祉士

皆さんの権利を守ります

- 消費者被害のご相談や成年後見制度についての情報提供など、皆さんの権利を守るための資料を用意してお待ちしています。
「もしかして詐欺の電話だったかも?」など、人には言いにくい内容でもお気軽にどうぞ。



相談対応(来所)

高齢者ご本人やご家族の困りごとを一緒に解決します



緊急対応!

熱中症、道に迷ったなどできるだけ早く対応します



多職種のチームはミーティングも大切なお仕事

みんなで知恵を出し合い、高齢者の支援を考えます

感染症予防対策をとりながら、少しずつ事業を開催しています。実施している事業の一部を紹介します。

- 少人数
- マスク着用
- 手指消毒
- などの
- 人の距離をとる!



地域で行っている活動や高齢者あんしんセンターの事業に参加して、楽しい時間と元気を保つようになっています。

ふれあい交流サロン

介護予防の体操や脳トレや交流を行っています。とじこもりを防ぐために出かける場所としてもご活用ください。



高齢者あんしんセンターでお配りしています



マイエンディングノート
もしもの時に備えて、自分の意思をかきとめておきませんか?



救急医療情報キット
自宅で救急車を呼んだ時に、救急隊に迅速に自分の医療情報を渡すことができます。

【お問い合わせ先】

高齢福祉課高齢相談係
☎(3908)9083
または6面に記載の各担当地域の高齢者あんしんセンター



認知症地域支援推進員

認知症であってもなくても共に生きるまちを目指して、地域の皆さんと一緒にさまざまな取り組みを行っています。
各高齢者あんしんセンターに配置されていますので、お気軽にお声がけください!



北区認知症支援キャラクター「こんちゃん」

オレンジカフェきたい〜な

認知症について気軽に相談や情報交換ができる場所です。家族介護者や男性介護者を対象にしたカフェもあります。
※現在は、お茶の提供はしていません。

認知症サポーター養成講座

認知症サポーター養成講座の開催についてのご相談や認知症に関するお手伝いをしたい方、お待ちしております!





(王子を除く)

●開設日 月～土曜・祝日

●開設時間 午前9時～午後6時

●休業日 日曜・年末年始

※上記以外に施設の休館日は休業します。原則、年末年始を除く土曜、祝日も開設しています。平日の来所が難しい方もご相談できます。

西が丘園高齢者あんしんセンター



西が丘3-16-27
☎(5924)7715
[担当地域]赤羽西1～6丁目(5丁目3～15を除く)、西が丘1～3丁目

浮間高齢者あんしんセンター



浮間2-10-2
浮間区民センター1階
☎(3558)3689
[担当地域]浮間1～5丁目

高齢者あんしんセンター

赤羽北高齢者あんしんセンター



赤羽北2-25-8 アクトピア北赤羽六番館赤羽北区民センター3階
☎(5948)5940
[担当地域]赤羽北1～2丁目、赤羽北3丁目(3～5、16～25を除く)、赤羽台4丁目2～15、17(9・25～65)、18、19、赤羽3丁目5(1・13～15)、6(10～26)、7～29

赤羽高齢者あんしんセンター



赤羽南1-13-1 赤羽会館6階
☎(3903)4167
[担当地域]岩淵町、赤羽1～2丁目、赤羽3丁目1～4、5(2～11)、6(1～9・27～32)、赤羽南1～2丁目

みずべの苑高齢者あんしんセンター



志茂3-13-5 信濃ビル1階
☎(5941)6722
[担当地域]志茂1～5丁目

桐ヶ丘やまぶき荘高齢者あんしんセンター



桐ヶ丘1-16-26
☎(5924)0152
[担当地域]桐ヶ丘1～2丁目、赤羽北3丁目3～5、16～25、赤羽台1～3丁目、4丁目1、16、17(1～8・10～24・66・68)、赤羽西5丁目3～15

東十条・神谷高齢者あんしんセンター



東十条3-2-3-101 東十条グリーンハイツ1階 ☎(6908)4711
[担当地域]東十条1～6丁目、神谷1～3丁目

豊島高齢者あんしんセンター



北区豊島3-27-22 豊島区民センター1階
☎(6903)2712
[担当地域]豊島2～8丁目

十条高齢者あんしんセンター



上十条3-1-25 帝京大学4号館1階
☎(5948)9981
[担当地域]十条台2丁目、上十条2～5丁目、十条仲原1～4丁目

十条台高齢者あんしんセンター



中十条1-2-18 障害者福祉センター3階 ☎(5948)5630
[担当地域]中十条1～4丁目、岸町1～2丁目、十条台1丁目、上十条1丁目

王子光照苑高齢者あんしんセンター



王子3-3-1 王子光照苑内
☎(3927)8899
[担当地域]王子1～6丁目、豊島1丁目

昭和町・堀船高齢者あんしんセンター



昭和町3-10-7 昭和田区民センター1階
☎(6807)6961
[担当地域]堀船1～4丁目、上中里2～3丁目、昭和町1～3丁目、栄町

王子高齢者あんしんセンター(高齢福祉課高齢相談係)



王子本町1-15-22 区役所第一庁舎1階
☎(3908)9083
[担当地域]王子本町1～3丁目
※王子のみ
●開設日 月～金曜
●開設時間 午前8時30分～午後5時
●休業日 土・日曜、祝日、年末年始

滝野川西高齢者あんしんセンター



滝野川6-21-25 滝野川西区民センター1階
☎(6903)4015
[担当地域]滝野川3～7丁目

飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター



西ヶ原4-51-1
☎(3940)9175
[担当地域]滝野川1～2丁目、西ヶ原2～4丁目

滝野川はくちょう高齢者あんしんセンター



田端3-18-24 介護老人保健施設はくちょう内 ☎(3822)6080
[担当地域]西ヶ原1丁目、上中里1丁目、中里1～3丁目、田端1～6丁目

新町光陽苑高齢者あんしんセンター



田端新町2-27-16
☎(5855)1219
[担当地域]田端新町1～3丁目 東田端1～2丁目

1面の答えは、全部です!研究でも証明されています。

介護予防で笑顔で長生き!

長寿支援課では、皆さんがいつまでも元気で自立した生活を送れるように、地域ぐるみで介護予防に取り組むことを支援しています。カラダとアタマとココロに効く、北区の「介護予防事業」をご紹介します!

①おたっしや教室説明&体験会

おたっしや教室申込前に、教室の無料体験ができます。

対象:区内在住の65歳以上の方

(以前に参加したことのある方、主治医から運動の制限を受けている方を除く)

募集時期:年2回(8月、2月頃)北区ニュースで募集します。



②おたっしや教室

体を動かす機能を高め、仲間づくりができる教室です。運動指導員や看護師など専門のスタッフが、体力測定や指導にあたり、教室が終わってからも仲間と運動を続けられる自主グループづくりを目指します。

対象:区内在住の65歳以上の方

(以前に参加したことのある方、主治医から運動の制限を受けている方を除く)

募集時期:年2回(8月、2月頃)北区ニュースで募集します。

おたっしや筋力アップ体操教室

筋力アップ体操を中心に運動する習慣を身につけます。スポーツクラブなどのお近くの会場で学びます。

★週1回 1回90分(5カ月間)

★利用料 2,000円(一括払いです)

★会場数 区内7会場



元気アップマシントレーニング教室

トレーニングマシンを使い、軽い負荷から無理なく足腰の筋力を強化する介護予防のための教室です。

★週2回 1回90分(5カ月間)

★利用料 4,000円(一括払いです)

★会場数 区内2会場



③ご近所体操教室

体を動かす機能を高め、仲間づくりができる教室です。

「ご近所体操教室」は、グループで毎週1回約3カ月間体操をします。

いつまでも自分らしく、いきいきと暮らすための「体づくり」と「仲間づくり」を目的に、仲間と一緒に体操を行い、自主グループの立上げを目指します。運動指導員や看護師が出向き、筋力アップ体操や体力測定を行います。

対象:区内在住の65歳以上の方

参加条件:以下の(1)~(4)すべてを満たしていること

(1)体操ができるお部屋や椅子などの準備ができる。
(2)5~15名程度のグループ(自治会やシニアクラブなど)

(3)教室終了後に自主グループ活動を毎週1回3カ月以上継続できる。

(4)自主グループ立上げ後は、参加希望者をできるだけ受け入れられる。

申込は直接、長寿支援課にお問い合わせください。



北区ご近所体操教室ホームページ



感染拡大防止に注意しながら活動中

④「脳に効く!ウォーキング術を学ぼう」

ウォーキングは脳にも効果的です。コースの企画や仲間づくりで認知機能の低下を予防します。

グループで自主的にウォーキングの日程・場所等を企画し、ウォーキングの習慣化に取り組み、教室終了後もグループとしてウォーキングを継続することを目的としています。

対象:区内在住の65歳以上で全回参加できる方(主治医から運動の制限を受けている方を除く)

回数:計16回

募集時期:年1回(7月頃)北区ニュースで募集します。



⑤「脳に効く!シニアの絵本読み聞かせ教室」

もの忘れを予防し、仲間と楽しく続けられる、絵本の読み聞かせを学びます。

対象:区内在住の65歳以上で全回参加できる方

回数:計12回

募集時期:年1回(8月頃)北区ニュースで募集します。



⑥自主グループ結成

上記事業②~⑤の各修了生は、教室が終わってからも仲間と運動などを続けられる「自主グループ」として活動しています。

長寿支援課では自主グループの活動支援として、主に立上げ3カ月後、9カ月後にリハビリテーション専門職や看護師などの専門職を派遣し、体操などについて、活動の助言や指導を行っています。



北区「通いの場」の効果



⑦介護予防リーダー養成講座

地域に介護予防を広めるためのリーダーを養成する講座です。

修了生は、介護予防活動のための自主グループづくりや、区や高齢者あんしんセンターなどが行っている介護予防活動の支援をしています。

地域に貢献

介護予防リーダーの目印は、ピンクのTシャツ!



~ぷらっとほーむの紹介~

高齢者の皆さんが、住み慣れたまちで元気に自立した生活が送れるように、仲間づくり、健康づくり、いきいきづくりを応援する施設です。

いきいきとした生活を送るためのヒントとなる講座や教室、情報交流や相談のできるカフェの開催、体操などを行うグループ活動の支援なども行っています。

現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を行いながら、定員人数や時間を制限して完全予約制で事業を実施しています。一部中止している事業もありますので、詳しくは各施設へお問い合わせください。

●ぷらっとほーむ滝野川東

滝野川1-46-7滝野川東区民センター2階

☎(5974)2540

●ぷらっとほーむ桐ヶ丘

桐ヶ丘1-6-2-101

☎(3908)1277

在宅療養について

もし、あなたががんや脳梗塞などにより長期の療養が必要になったとき、自宅で暮らし続けたいと思いますか？



北区地域包括ケア推進計画のためのアンケート調査結果報告書(令和2年3月)より

北区の高齢者の約4割が「病気で長期の療養が必要になったとき、理想として自宅での療養を続けたいと思うか」の質問に、「わからない」と答えています。

また「自宅での療養を続けたい」と答えた3割の中には、「家族に負担をかけてしまう」「在宅医療や在宅介護でどのようなケアを受けられるのかわからない」など不安を抱えている方もいます。

北区には、ご本人やご家族が「医療や介護が必要になっても、住み慣れた自宅で自分らしく安心して療養生活を送りたい」と望めば、在宅療養生活を支えてくれる様々な医療・介護の専門職がいます。

長期の療養の際に、在宅療養を選択肢のひとつとして考えてみませんか？

在宅療養が始まるきっかけはさまざまです

例えば…

入院中の病院で…

病気やけがで入院し、手術や治療が終わって退院することになったけれど、入院前のように歩けなくなってしまった



まずは病院の相談窓口にご相談ください
(病院の主治医や医療ソーシャルワーカー)

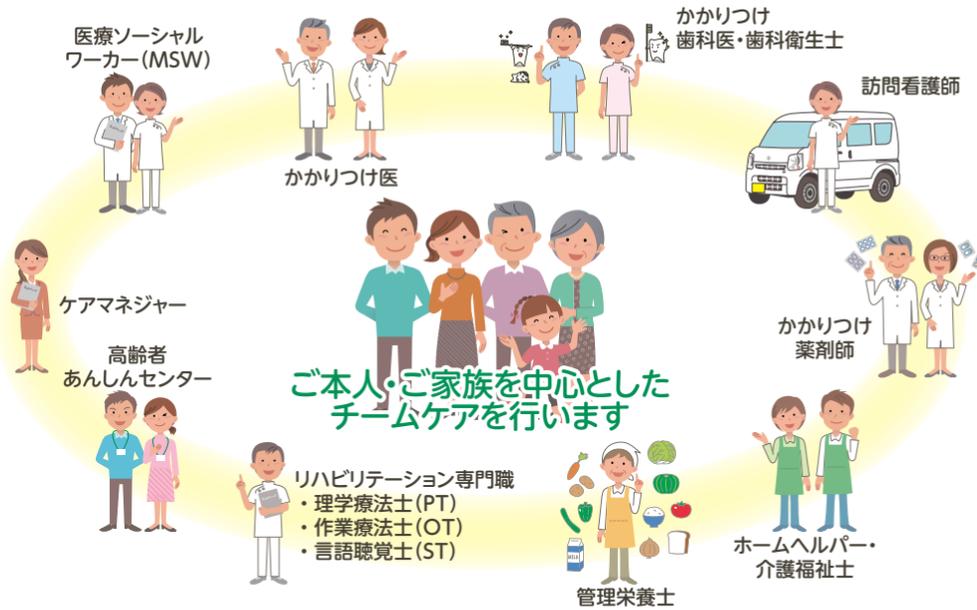
自宅で…

- ・がんなどの重篤な病気で入院治療を続けていたけれど、完治のための治療方法がなく退院することになった
- ・年齢を重ね、段々と足腰が弱くなり、通院が困難になってきた



地域のかかりつけ医
担当ケアマネジャー
高齢者あんしんセンター } にご相談ください

在宅療養生活は地域の多職種チームが支えます



ご本人・ご家族を中心としたチームケアを行います

在宅療養に関する素朴な疑問や不安にお答えする「北区在宅療養あんしんハンドブック」をぜひご覧ください



冊子は地域医療連携推進担当課(区役所第一庁舎1階8番窓口)のほか、各高齢者あんしんセンターでお配りしています。

下記コードからご覧ください。



【お問い合わせ先】地域医療連携推進担当課 ☎(3908)1134

北区地域包括ケア推進計画を改定しています



『長生きするなら北区が一番』の実現に向けて、高齢になっても可能な限り住み慣れた北区で安心して暮らせるため策定した「北区地域包括ケア推進計画」を改定しています。

人生100年時代に誰もが輝くことができるよう、高齢者及びその家族の実態と意向を反映するとともに、地域の実情を踏まえた地域にふさわしい施策の実現を目指します。

計画の改定にあたり公聴会とパブリックコメントを実施します。詳しくは11月20日号及び12月1日号の北区ニュースをご覧ください。

【お問い合わせ先】高齢福祉課高齢福祉係 ☎(3908)1158