

元気！ながさき

元気！ながさきの会は豊島区および東京都健康長寿医療センターのご指導で健康セミナーの開催、男の料理、パソコンなどの活動により、認知症予防を実践しております。

まわりとのさりげない交流で 社会参加をより楽しく豊かに

東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加とヘルシーエイジング研究チーム
森 裕樹



厚生労働省「健康寿命延伸プラン」では、高齢者人口がピークを迎える2040年を見据え、国民の健康寿命を75歳以上とする目標を掲げています。そのための具体的な施策の1つに、居場所づくりや社会参加を通じて地域住民が自然と健康になる環境づくりがあります。当研究所が策定した健康長寿新ガイドラインでは、長年の多くの研究結果を見踏まえ、健康との関連から「1日1回以上の外出」「週1回以上の友人・知人などの交流」「月1回以上の楽しさ・やりがいのある活動への参加」の3つを社会参加の目安としています。つまり、社会参加のポイントは、外出のみならず他者との交流が見られること、そして、活動自体に楽しさややりがいを見出していることといえるでしょう。

社会参加の一例として、自分の経験やスキルを用いたボランティア活動があります。以前、我々の研究チームが65歳以上の豊島区民を対象に行った調査によると、

ボランティア活動の経験があると回答した者は、地域の清掃活動や季節イベントの開催、子どもへの絵本読み聞かせや小学生の補習教室、通いの場をはじめとした健康づくりの活動に携わっていました。ボランティア活動に着目した多くの研究では、高齢者がボランティア活動を続けることは、本人の健康度や生活満足度、ストレスへの対処能力を高め、さらには孤独感の解消にも関連することが明らかとなっています。我々の研究チームが新型コロナウイルス感染症感染拡大期に75歳以上の東京都民に実施した調査においても、感染対策を含む何らかの理由でボランティア活動への参加を中断した者は、参加を継続した者と比べて高い孤独感との関連が見られました。

一方で、ボランティアをはじめ、社会参加活動を続けていくことは必ずしも容易ではありません。後継者の不足、活動場所の利用制限に伴う活動自体の廃止・散会、

(1ページより続く)

本人や家族の健康問題、経済的な事情、人間関係の問題など、活動継続を妨げる理由はさまざまです。活動を無理なく続けるために、まずは一人ひとりが心地よく感じる程度の活動量と内容を心がけることが大切といえます。また、ボランティア活動を組織の視点からみると、組織の一員としての責任や義務も伴います。活動の立ち上げ時や節目のイベント時などは、スタッフやボランティアの人数が足りず、特定の個人に負担が集中したり、一人ひとりの心身の負担が大きくなってしまう状況も考えられます。組織単位の活動では、特定の個人が限界まで我慢し続けることのないよう、大変なときこそ全員で話し合える環境を整えていくことが重要です。すでに活動されている皆様は、この機会にぜひ、今の活動が楽しみながらできているか、周囲の方々とのコミュニケーションが取れてい

るか、改めて振り返っていただくと良いでしょう。

当研究所の前身である養育院の初代院長・渋沢栄一翁は、著書『論語と算盤』の中で「三方よし(売り手よし・買い手よし・世間よし)」の精神に触れています。ボランティアをはじめとした社会参加活動は、まさに本人、その直接の受け手、そして地域全体にとっても欠かせません。活動の大小を問わず、ある活動が地域の身近なお手本となり、そこからさらに多種多様な活動を生み出すきっかけとなります。加えて、活動を通じて人と人とのつながりやソーシャル・キャピタル（地域の信頼・規範・ネットワーク）が醸成され、そのことが結果として地域全体のシニアの社会参加促進にも好影響を及ぼすことが分かっています。



写真：体操やイベント開催を通じてボランティアと参加者が交流を楽しむ男性の自主グループ

「生涯にわたり健康で、地域と共に暮らせる福祉のまち」

の実現に向けて

～介護予防・健康づくりを推進し、健康の延伸を～

豊島区 福祉部長 猪飼 敏夫



本年4月より、福祉部長に就任しました猪飼と申します。「元気！ながさきの会」の会員の皆様におかれましては、日頃から、福祉行政をはじめ、区政全般にわたり格別のご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。私は、「元気！ながさきの会」の皆様には、平成15年度の地域区民ひろば構想の時からお世話になっており、その後、平成30年度からの地域区民ひろば課長、そして令和2年から5年度までの高齢者福祉課長の時代には、特に認知症・介護予防の活動を行う先駆的な団体として、多大なるご尽力をいただきました。

本年5月に第25回定例総会が開催されましたが、4半世紀にわたり、会の皆様が活動を継続・発展させ、健康でいきいきとした日々を送っておられることに、心から敬意を表するとともに、これまでの高齢者の健康増進の活動に対し、深く感謝申し上げます。

本年5月、これまでの長きにわたって、「元気！ながさきの会」をご利用いただきました、「長崎シニア活動室」が、皆様のご理解、ご協力のもと、施設の大規模改修を経て、区の西側の介護予防の拠点「介護予防センター長崎活動室」として整備されました。

区民ひろば長崎複合施設のオープンに合わせ、5月13日から火・金曜日の週2回、介護予防教室等の事業をスタートしました。8月からは本格稼働し、月・水・木曜日は介護予防活動団体への部屋の貸出しを行っていますので、是非、事業への参加や会の活動にご活用いただければ幸いです。

本区では、本年4月に、新たな基本構想・基本計画を策定し、目指す将来像として、3つの理念「誰もが主役」、「みんながつながる」、「出会いと笑顔が咲きほころぶ憧れのまち」のもと、7つのまちづくりの方向性を定めました。その中に、「生涯にわたり健康で、地域で共に暮らせる福祉のまち」を掲げています。

「元気！ながさきの会」は、まさにこの3つの理念を日々の活動を通じて体現されています。引き続き、新たな基本計画の目標に向かって、皆様と共に、認知症・介護予防の取組をこれまで以上に推進し、健康寿命の延伸を目指してまいりたいと考えておりますので、ご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

結びに、布施川 香保利 代表をはじめ、貴会の活動の益々のご発展と会員の皆様のご健勝、ご多幸を心より祈念しております。

令和7年度（第25回）定例総会開催

5月21日（水）、としま産業振興プラザ（IKE Biz）6階多目的ホールにて、元気！ながさきの会令和7年度定例総会（第25回）が開催されました。

司会者による開会の辞に続いての代表挨拶後、来賓の方々から祝辞をいただきました。



清野 教育長

豊かな学びと健やかな成長のために地域の方々と共に全力で取り組んでいきますので、元気！ながさきの会にも今後の教育行政により一層の理解と協力をいただきたい。そしてこれからも生き生きと健康で心豊かな生活の実現を目指していただきたい、とのお言葉をいただきました。

続いて、福祉部長の猪飼 敏夫様からは、高齢者福祉課長時代より元気！ながさきの会には介護予防大作戦inとしまに参加など福祉行政において理解と協力をいただいている。団塊の世代が75歳以上となり一人暮らしの高齢者問題が懸



猪飼 福祉部長

念されるが、元気！ながさきの会の活動で高齢者の社会参加と健康寿命延伸の為に地域での活動を広げていってほしい。豊島区では4月に新たな基本構想と基本計画が確定し、三つの理念と七つの街づくりの方向性が示され、生涯にわたり健康で地域で共に暮らせる福祉の街の目標に向かい活動を続けてください、とのお話がありました。

次に今年度長崎小学校校長に着任された小山 元様からは、今年140周年を迎える長崎小学校の子どもたちは、これまでもこれからも地域のみなさまとの交流やつながりを大切にして、見守って行っていただきたい、とのお言葉がありました。

東京都健康長寿医療センター研究所研究部長の大渕修一様からは、元気！ながさきの会



小山 校長

は25年にもわたり認知症予防・介護予防に取り組み活動を続けていることは、世界でも注目されるような取り組みで、一人ひとりが自発的に行動していることが大切でこのことが発展の源になっている。これからも地域の人たちとのつながりを持ち、地域を日本を引っ張っていくような活動を続けて行ってください、との激励をいただきました。

最後は同じく東京都健康長寿医療センター研究所研究員の杉山 美香様です。25年前の元気！ながさきの会立ち上げ当時の話です。認知症が痴呆症と言われており



杉山 研究員



大渕 部長



(司会) 布施川 代表

活動への理解もなかなか得られなかった。が、現在では豊島区では高い評価を受けています。認知症は予防と共生が連動している今は言われている中で、これからも認知症になった人も温かく見守り支え、みんながより良く暮らしていける街づくりを目指していくって下さい、と結ばれました。

その後、議案審議に移るにあたり、本日の定例総会は、総会員数 122 名、出席 66 名、委任状 49 名、で総会は成立との報告があり、議長・副議長・書記の任命があり議案審議に移りました。

令和 6 年度事業報告と収支決算その承認、会計監査報告、令和 7 年度事業計画

案と収支予算案その承認、新年度役員承認と紹介、全て滞りなく進み定例総会は終了しました。

総会終了後、目白警察生活安全課の方から特殊詐欺についての話を聞きました。

(布施川)



特殊詐欺についての注意喚起（目白警察）



総会会場 (IKE-Biz 多目的ホール)



グラウンドゴルフ大会

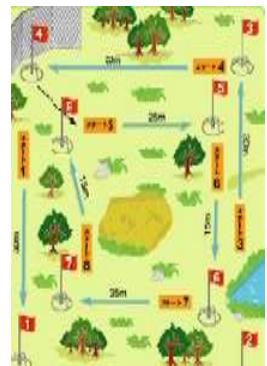
5月15日(木)「元気！ながさきの会」主催のグラウンドゴルフ大会が開催されました。天気に恵まれて26名の参加(男性7名、女性19名)があり、楽しくプレーしました。

この日の大会は親睦を目的としたもので、初めて経験する人や、もう10年以上の経験者が入り混じっての和やかな大会でした。

人工芝の広いグラウンドで8ホールを2回まわり、合計点の低い人が入賞しました。今回の入賞者は全て男性だったので、次回から男性にハンデをつけたらどうか、という声が女性たちから出たので検討したいと思っています。

グラウンドゴルフは、ルールが簡単で体力が無くても楽しめる、高齢者にぴったりのスポーツです。運動習慣は認知症予防に大変有効と言われているので、たくさんの人に楽しんでほしいと思っています。

(グラウンドゴルフグループ 徳山 捷子)



**優勝 ゲスト 有馬さん(左)
メンバー 佐藤さん(右)**





昭和22年生 2023年入会

片岡 明子さん (折り紙)

「折り紙の会」には、お友達に誘われて見学体験をさせて頂き、和やかな雰囲気に惹かれ入会しました。今年で三年目になります。◆先生が毎回用意してくださる折り紙の種類の多いことにビックリ、仕上がりを想像しながら選んでいます。分からぬ所は先生始め皆さんが優しく何回でも教えて下さるので有難く感謝して居ます。作品を玄関などに飾り、家族に喜んでもらっています。◆楽しいグループなので、これからも助けてもらいながら、元気に明るく続けていきたいと思います。



昭和15年生 2024年入会

貫井 保志子さん (グラウンドゴルフ)

元気！ながさきの会に入会させて頂きました。年月が経ちます。日頃スポーツクラブに通っている方からの紹介でグラウンドゴルフを知り仲間三人で入会させて頂くことになりました。◆南長崎スポーツセンターは、春は桜の花が咲き、お花見をしながらのプレーは都会のオアシスです。日頃あまり歩く事が少ない最近、ボールを追いかながら自然に歩いているのに気がつき無意識に元気になります。◆会話もはずみ先輩の方の健康の秘訣を聞きながら元気で楽しい時が貴重な時間です。今後とも自分の出来る限り皆様の仲間として参加していきたいと思います。



昭和27年生 2024年入会

圓谷 加陽子さん (折り紙)

折り紙グループに入って1年半になります。散歩中にポスターを見かけ、楽しそうに活動している様子を見て早速入会しました。毎回、「今日はどんな物を折るのかしら」とワクワクしながら通っています。◆昨年11月に区民ひろば椎名町で折り紙グループの仲間と『オウム』を折るイベントに参加しました。私の前にお父さんと小学校低学年位の男の子二人が来ました。最初に「このオウムは指に乗ります」と言ってやって見せました。男の子達のペースに合わせゆっくり折り三人共完成しました。すると一人の男の子が指に乗せて満足そうにっこりしたので、私も嬉しくなりました。◆これからも折り紙を通じいろいろな人とかかわっていけたらいいなと思っています。

お知らせ

□ 健康セミナー

在宅医療ってなあに？

- ★ 講師：くじら在宅クリニック
院長 鯨井 一正
- ★ 日時：9月17日（水）10:00～11:45
- ★ 場所：豊島産業振興プラザ
(IKE-Biz) 6階多目的ホール

イベント案内

□ 区民ひろば長崎

- ★ スマホ教室
8月19日（火）14:00～15:00
- ★ 敬老の集い
9月3日（水）14:00～15:00
- ★ おうちDEコンポスト
9月25日（木）10:00～11:00

□ 区民ひろば椎名町

- ★ ハロウィンパーティー
10月予定

□ 区民ひろば富士見台

- ★ 長寿の祝い
9月12日（金）
- ★ 文化祭
10月11日（土）～12日（日）

詳細は各区民ひろばにお問合せ下さい。

区民ひろば長崎 TEL03-3554-4411

区民ひろば椎名町 TEL03-3950-3042

区民ひろば富士見台 TEL03-3950-6871

活動スケジュール

グループ名	曜日	時間	場所	
パソコン	月午後	月 13:30～15:30	フレス101 豊島区南長崎2-25-5 パソコン教室は 毎年4月新規受付	
	火午前	火 10:00～12:00		
	火午後	14:30～16:30		
	パソコン教室	水 10:00～12:00		
	水午後	13:30～15:30		
	木午後	木 13:30～15:30		
	金午前	金 10:00～12:00		
	金午後	13:30～15:30		
	土午前	土 10:00～12:00		
太極拳	自主修練	第1・3火 13:30～15:30	区民ひろば富士見台	
	扇	第2・4火 13:30～15:30	区民ひろば椎名町	
	24式	第3・4水 13:30～15:30		
折り紙		第3・4水 9:30～12:00	区民ひろば富士見台	
朗読		第3火 10:00～12:00	区民ひろば富士見台	
男の料理		第2木 9:00～13:00	IKE-Biz調理実習室	
フィットネス		第1・3金 13:15～14:15 第2・4土 12:15～13:15	区民ひろば富士見台 長崎小学校体育館	
スポーツ吹矢		第1・3金 14:30～16:00 不定期 14:00～16:00	区民ひろば富士見台 区民ひろば長崎	
旅行		第2・4土 10:00～12:00	区民ひろば富士見台	
グラウンドゴルフ		不定期 前月に決定	南長崎スポーツ公園他	

会員募集中

編集後記 認知症予防には“食事・運動・社会参加”が必要であると言われています。それ故、毎日食事の内容(栄養)に気配りしながら用意する家内には感謝、感謝です。今後自分が残された場合を考え、最近は食事に関し真剣に取り組みレシピとにらめっこで、毎週月曜日とあと何回かの夕食作りを目標に精出しています。家内が残るのは問題ないのですが、日常的に取組んでいない自分は「掃除、洗濯、食事・・・」の食事だけは他に比べ疎かになると懸念します。最近、二人の友人が奥さんの具合が悪く(認知症・要介護)、毎回の食事作りを本人が担当していることを知り、他人ごとではないと感じる昨今です。(有馬)

元気！ながさきの会

〒171-0051

東京都豊島区長崎2-23-14

TEL : 03(3530)2506 布施川香保利

FAX : 03(3530)2506

URL : <http://genki-nagasaki.hoho.jp>

元気ながさき

検索

下記のQRコードからもアクセスできます。

