

ずっと元気でいたいね！

ともに まあるく としをとる

秋山 恵美子さん
昌平ふれあいサロン代表



一千代田区ですっと暮らし続けられるように！

住み慣れた地域で暮らし続けるために、自分たちも何かできないかと仲間と話し合っていました。地域の身近な場所で、来たら誰かがいて、ホッとできる場所をつくりたかったんです。みなさんが通い慣れた昌平小学校にちなんで、「昌平ふれあいサロン」と名付け、ふれあいの場をはじめました。

—サロンだけで終わらないご近所のつきあい

このサロンを通じて、まちでお会いしたら声をかけ合ったり、普段の生活の中で気軽に話したり、相談したりするようになりました。サロンだけで終わらないご近所のつきあいができました。また、民生委員や町会長さんからも会場やプログラムなどで協力を申し出ていただいたりと、まちの中でのネットワークも広がっています。

—実践していきます

これからも、この活動の
キャッチフレーズ「ずっと
元気でいたいね！」を实践
していきたいです！



都築 輝子さん
とまとの会代表



一仲間とふれあいサロンを

いきいきプラザ一番町のレストラン「る・ぴあの」の会食をしている高齢者と地域の高齢者と共にふれあいの仲間づくりをし、安否確認や困りごとを伺う場があるといいなと思って、ふれあいサロン「とまとの会」をボランティアを集めてはじめました。

一地域のつながりをつくる

マンションが増え、近所のつきあいがだんだん難しくなっています。みなさんが集まって、かわいい小物づくり、お茶を飲みながらのおしゃべり、簡単な体操や篠笛に合わせての唄などを通じて、月に2回顔を合わせ、地域のつながりをつくることは本当に大事だと思います。

一自分の家で最後まで

元気でいつまでも自分の家で暮らせるようにと願って、これからもがんばってお手伝いをしていきたいと思っています。どうぞどなたでもご参加お待ちしております！

サロンは区内に12ヶ所あります。場所や日時は、千代田区社会福祉協議会へお問い合わせください。

でんわ 5282-3711

発行（2009年6月5日）

特集

地区担当職員紹介

わたしたちがみなさんの地域を担当します

情報

便利情報

社協のサービスと高齢者あんしんセンターのご案内

紹介

ご近所ふれあいエピソード

ご投稿いただいたエピソードをご紹介します



社会福祉法人

千代田区社会福祉協議会

〒101-0065 千代田区西神田 1-3-4

TEL03-5282-3711 FAX03-5282-3718

Mail info@chiyoda-cosw.or.jp

URL <http://www.chiyoda-cosw.or.jp/>

わたしたちがみなさんの地区を担当いたします。

平成2

地区名	麴 町	富士見	神保町	神田公園	万世橋	和泉橋
						
名 前	むとう ゆうこ 武藤 祐子	うじの わき 宇治野 和希	おのでら みく 小野寺 未来	まつもと たかよ 松本 任代	ひろき ともこ 広木 朋子	かたくら ゆうた 片倉 裕太
所 属	地域福祉係	地域福祉係	成年後見係	ボランティア係	成年後見係	ボランティア係
好きな言葉	好奇心	楽しく遊ぶ	一日一善	感謝	ありがとう	刹那
夢	月に行ってうさぎと遊ぶ	屋久島の縄文杉を見る	ちよだ社協駅伝上位入賞	スペインでフラメンコ	カリブ海に潜る	平凡な日常
今年度のテーマ	整理整頓	いつでも笑顔	頭を使う	決断	自然と親しむ	心穏やかに
						
名 前	もろぬき なおこ 諸貫 直子	かたおか ひろし 片岡 浩	こいけ なおこ 小池 直子	よしなが かずえ 吉永 和恵	うじの あつふみ 宇治野 敦史	しみず まさよ 清水 昌代
所 属	高齢者センター	総務係	地域福祉係	高齢者センター	高齢者センター	総務係
好きな言葉	ありがとう	健康第一	ありがとう	どん欲 (のんびりなので)	前進	気合いと根性
夢	海外に3年位滞在	家族で世界旅行	美肌	富士山登頂	悠々自適	明るい老後
今年度のテーマ	とにかく、笑う！	自主財源確保	満員電車もがんばる！	地域の活動を知る	子どもと遊ぶ	気配りと子どもとの
						
名 前	いまい おさむ 今井 治	ふくとう まさき 服藤 正樹	ささき ゆみ 佐々木 由美	のむら ちか 野村 智佳	もぎ あゆみ 茂木 あゆみ	わだ のぞみ 和田 のぞみ
所 属	総務係	高齢者センター	高齢者センター	成年後見係	地域福祉係	高齢者センター
好きな言葉	忍耐	努力	なんとかなる	越えられるから壁はある	一日一生	poco a poco (ちょっとずつ)
夢	ホノルルマラソン出場	子ども(成人後)と晩酌	世界一周	今シーズン150滝巡る	田舎で暮らす	スペイン語を話
今年度のテーマ	自分磨き	信頼と責任	悔いのないよう努力する	一呼吸おく	心の余裕をもつ	笑顔で過ごす
						
名 前	おおはし れいこ 大橋 令子	とだ きょうこ 戸田 恭子	まつだ こういち 松田 耕一	おかむら あすさ 岡村 梓	たいら かおり 平良 花織	さかもと まゆ 坂本 真由
所 属	ボランティア係	地域福祉係	ボランティア係	地域福祉係	ボランティア係	地域福祉係
好きな言葉	笑う顔には福来る	夢は葉、あきらめは毒	急がば回れ	意志あるところに道あり	気楽に	笑顔・平和
夢	愛されるおばあちゃん	のんびり旅	京都に別邸をもつ	TDLの近くに家をもつ	イタリア留学	良妻賢母になる
今年度のテーマ	無駄なことを肥やしに	見通しをもって動く	寛容と忍耐	自立した大人の女性	ドライブ三昧	感謝のころを忘
			※TDL=東京ディズニーランド			
名 前	よねもち かずゆき 米持 和幸		ひろはし やすこ 広橋 靖子	ご関心のある町会には ご説明に伺っています。 どうぞお気軽にお問い合わせ 合わせください。 (連絡先は1面参照)		
所 属	成年後見係		地域福祉係			
好きな言葉	向上心		祈りと感謝を忘れない			
夢	世界平和		韓国に住むこと			
今年度のテーマ	日々成長を心がける		素直で本気			

1年度地区担当をご紹介します！



みつやなぎ てつお
三柳 鉄雄
常務理事
春風胎動
蛭が舞う里山づくり
地域とスクラム



さとう かずや
佐藤 一哉
総務課長
誠実
世界の美術館めぐり
千代田区をより深く知る



うめざわ みのる
梅澤 稔
地域福祉課長
ブライド
ピアノがひけるようになる
動けば変わる

ご相談ください。



ご近所で困っている人がいるんだけど…

福祉サービスの利用のしかたが分からない…

心配な人がいるから、一緒に訪問して。

町会に福祉部を設置して、地域のたすけあい活動を推進する「ご近所福祉活動」をすすめています！



介護保険サポーター・ポイント制度 活動者募集！



65歳以上の区民の方

健康増進

いきがいづくり

区内高齢者施設または高齢者を対象とした地域活動を行っている団体で、継続的な活動を行うと、活動実績に応じて、年間最大5,000円の交付金が受けられます。



例えば・・・
活動は初めて。
何か地域に貢献
したい！という
方は・・・



高齢者のお話
相手・洗濯物た
たみなど

上記のほか活動種類はたくさん！「やってみようかしら…」と思ったら、下記までお問い合わせください。

◆申込み：ちよだボランティアセンター

◆問合せ：電話 5282-3716

FAX 5282-3718

E-Mail volunteer@chiyoda-cosw.or.jp

高齢者・家族のみなさんの相談先！

高齢者あんしんセンター



麹町・神田

“地域であんしんを支える拠点”、“介護予防推進拠点”として、高齢者やご家族などの生活・介護相談や健康づくりなどの支援を行っています。

お電話で訪問します！



相談員が定期的に安否確認のために電話をかけます。

〔対象〕

65歳以上のひとり暮らし高齢者または高齢者だけの世帯の方

◇高齢者あんしん
センター麹町

いきいきプラザ一番町1階
電話3265-6141

◇高齢者あんしん
センター神田

かんだ連雀1階
電話5297-2255

※「地域包括支援センター」から「高齢者あんしんセンター」に名称が変わりました。

ご近所のこと、教えてください！

ご近所ふれあいエピソード



あなたの「ご近所ふれあいエピソード」を募集します！

FAX03-5282-3718

✉chiiki@chiyoda-cosw.or.jp

みなさまからご投稿いただいたふれあいエピソードをご紹介します。

今回は万世橋地区からのエピソード

住めば都 区営淡路町高齢者住宅『幸令者 なかよし会』です。

平成16年2月淡路町二丁目に高齢者住宅が完成し、多数の応募者の中から抽選により21世帯が入居しました。

平成17年春から、居住者の声がきっかけで5階にある団らん室で毎月1回茶話会がはじまりました。生活協力員の久保さんが企画をしたところ、自然と居住者が集まるようになりました。私たちは通称『幸令者住宅なかよし会』と命名。居住者の精神面の孤独感から生じる悩みや健康の問題など、居住者同士がひとつの家族として分かち合い、残りの人生を笑顔で暮らしたいと日頃から交流を深めています。交流すればお互いの性格もわかり、災害などいざというときに対応もしやすくなると思います。

団らん室は9時～16時の間、自由に出入りができるので、お茶を飲みながらおしゃべりや歌を歌ったり、時には、綾小路きみまろのDVDで大笑いしたりと居住者がみんなで企画することもたくさんあります。今までに、区議会の傍聴や“もしもの場合”をテーマに万世会館の見学なども企画して行きました。

日頃から交流することで、自然と横のつながりができ、個々に困ったときには助け合えるようになったことは、本当に幸せと感じており、みなさんもそうおっしゃっています。これからも幸せに年をとっていく『幸令者』でいたいと思います。

久保田 悟



(写真中央が久保田さん)

エコ活動の一環として、自分たちで絵付けした「マイ皿」を作って、食事会で使用しています！

「孤独死ゼロ作戦！」

常磐平団地自治会に行ってきました。

去る3月28日(土)に千葉県松戸市の常磐平団地へご近所福祉活動の視察研修会に行ってきました。当日は19名の町会のみなさまと貸切バスで一路常磐平団地へ。車内では初めてお会いする方たちや違う地区の町会の方との情報交換も和気あいあいとした雰囲気で行われました。

自治会長の中沢さんは、孤独死は良くない生活習慣が引き起こすもので、ないないづくしの生活(あいさつしない・料理しない・仲間がいない)などが大きな要因であるとおっしゃっていました。また、その予防策として、近所の声かけと挨拶、監視にならないような日々のゆるやかな見守り活動が一番重要だとお話していました。



団地内にあるふれあいサロンを見学

高齢者のいいの場「はあとサロン」

ボランティアさん大募集

活動内容

- 話し相手
- 特技を生かした活動
(手工芸・歌・お菓子作り・絵など)

①ジロールはあとサロン (神田佐久間町3-16-6)

秋葉原駅から徒歩5分

月・水・金曜日 10:30~15:00

②一番町はあとサロン (一番町12)

半蔵門駅・麴町駅から徒歩5分

火・木・土曜日 11:00~16:00

③かんだ連雀はあとサロン (神田淡路町2-8-1)

小川町駅・淡路町駅から徒歩2分

火・木・土曜日 10:30~15:00

④三崎町ふれあいサロン (三崎町3-1-17)

水道橋駅・神保町駅から徒歩5分

月~金曜日 10:30~15:00

活動時間は、
1時間でも
大丈夫！

活動時間・場所は
選べます

※まずは、社会福祉協議会までお電話でお問い合わせください。