高齢者の地域生活支援ニュース

池袋駅・大塚駅・巣鴨駅・駒込駅周辺版

2026年3月発行

FEATURE

豊島区中央圏域・東部圏域の地域づくりの最前線

としまる体操inイケ・サンパーク

大学生企画のネイルシール体験会

豊島区高齢者福祉課生活支援体制整備事業ーNPOコムランから令和7年度の活動報告

地域資源の“ゴチャ混ぜ”は、ヒトと場所の多様性がポイント
地域の“包摂力”は、世代とコトに文化の志向性がキーワード

私たちは、地域包摂・地域共生・地域連携を大切にして地域資源をデザインしています

特定非営利活動法人(NPO法人)コミュニティランドスケープは、豊島区第2層高齢者生活支援コーディネーターを拝命されて5年が過ぎました。JR池袋駅からJR大塚駅に至る「北大塚3丁目、上池袋1から4丁目、東池袋1から5丁目」の中央圏域。JR大塚駅からJR駒込駅に至る「駒込1から7丁目、巣鴨1・2丁目、南大塚1から3丁目」の東部圏域の高齢者住民の地域サロンや居場所づくり、生活孤立などの地域課題を予防する役割で活動しています。
今年度の活動報告として私たちの取り組みをニュースレターとしてレポートします。

D

なないろ食堂　都電でお出かけ向原駅近くの“高齢者の誰でも食堂”がオープン

むかし都電向原駅近くには、豊島区の旧中央図書館がありました。中央図書館の移転に伴い、そこには特別養護老人ホームの東池袋桑の実園が誕生しました。その桑の実園の１階にある地域交流スペース「つどい」は、地域にひらかれていて、私たちは「としま雑談大学」「都電吹き矢の会」「ドラムサークル」などの居場所を作ってきました。今年度は10月より高齢者の誰でも食堂の「なないろ食堂」の新規立ち上げを支援しました。地域でパン屋さんを営むななキッチンさんが中心になり、地域の民生委員さんや地域男性高齢者の方が精力的にお手伝をしています。

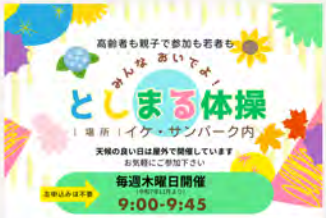
特養東池袋桑の実園１階
地域交流スペースつどい
豊島区東池袋5-39-18
都電向原駅から徒歩１分
要申込制

C

としまる体操inイケ・サンパーク　公園の集いの場

今年度の6月から月3回午前9時よりイケ・サンパークと連携をして、豊島区のオリジナル介護予防体操「としまる体操」の会を介護予防サポーターにご協力頂いてスタートさせました。地域近隣の皆さんには、公園の集いの場としてもとても喜んでもらっています。

IKE・SUN PARK
豊島区東池袋4-42
03-6914-1782
毎週木曜日9:00-9:45



B

ネイルシール体験会　大学生の企画で体験の場

東池袋にある帝京平成大学学生企画の「ネイルシール体験とおしゃべりサロン」を全3回開催しました。若者文化に触れたりスキンシップの機会は女性的な感性を刺激することにもつながったでしょう。沢山の参加者があり大学生には良い実習の居場所になりました。

豊島区東池袋フレイル対策センター
豊島区東池袋2-38-10
帝京平成大学大学生
要申込制３回連続講座　参加費500円(1回)

地域貢献に積極的な民間企業さんを重要な資源として「地域的企業」と名づけて地域連携をデザインしています

地域的企業連携　民間企業さんが地域へひらく“新しい集いの場”で居場所づくり

E 対話型美術鑑賞会 ー(一財)日本総合研究所さんの施設

「芸術鑑賞を地元で身近に楽しむ」をコンセプトにした居場所を企画しました。新しいコンテンツと、地域的企業の新しい集いの場とのコラボレーションで、新しい「文化の居場所」に仕立てました。題して『おしゃべりな美術鑑賞会』現役の美術館ガイドさんが作品図版を使ったアートカードゲームで対話型鑑賞会を開催しています。

スキマ デザインラボ『umooo.』

- 豊島区内にある一般財団法人日本総合研究所施設
- 美術館ガイド歴20数年の安斉さんが担当
- 要申込制３回連続講座　参加費500円(1回)

A あみものひろばーマテックス(株)さんの施設

初心者から経験者の方まで、世代を超えて編み物を楽しむ居場所を地域的企業が地域へひらいた施設で始めました。編物好きが語らいながら編み物ができる『あみものCafe』を主宰している有馬さんが講師です。個人のペースに寄り添いながら 指導しています。

HIRAKU 01 IKEBUKURO
『SOCIAL DESIGN LIBRARY』

- 豊島区上池袋2-2-15
- 月一回火曜日13:00～15:00
- 要申込制　参加費500円(65歳以上＆学生)

地域的クリニック連携　まちのクリニックと地域連携“病院と介護予防まちづくり”

G 路端カイギ“みんなにこやかさくら会” ー幸和クリニックさんの研修室

●駒込6丁目の幸和クリニックさんの2階には、職員の講習会を開催する研修室があり、そこで地域専門職と連携して健康イベントの開催を地域高齢者へ向けて開催しています。
●巣鴨1丁目のおいかわ歯科さんの前室には本格調理ができる厨房を備えた喫茶Ellieがあり、そこで専門職が集まって地域の誰もが集える認知症カフェを開催しています。令和8年度は高齢者のための誰でも食堂の開催を計画しています。

F 認知症カフェ“CAFE Ellie” ーおいかわ歯科さん待合室前室『Ellie』

リタイヤ高齢者の志向性の居場所づくりで孤立予防

ー地域の文化的な居場所『としま雑談大学』の取り組みー

「としま雑談大学」の取り組みは、リタイヤした高齢者住民に見られる志向性や孤学心に注目した次世代の居場所にすることを目標にしています。例えば「やってみたい(地元で焼酎をつくりたいなど)」から始まる小さなこだわりの活動から、地域資源の“ゴチャ混ぜ”をデザインし直し、志向性を逆手にして一人ひとりのゆるやかなつながりをつくることで地域の“包摂力”も高まり、地域高齢者の孤立予防につながると思います。また、この取り組みで世代や立場を越えて関わり合う機会が少しずつ生まれており、将来的には、独居高齢者と若い世代がゆるやかにつながる「ウィークタイズ(軽やかな関係)ハウス」で寝食と小商いをする地域とつながる住まいづくりに育てていきたいです。

としま雑談大学とウィークタイズハウスは今年複数の受賞と事例発表をしました

中央圏域・東部圏域の高齢者の生活支援推進員

豊島区第２層生活支援コーディネーター

●中央圏域担当

山崎みち代

☎080-4722-6813

地域での出会いを大切にしてまいります。どうぞ皆さま住民のお声を沢山お聞かせください。

※中央圏域は、北大塚3丁目,上池袋,東池袋

◆東部圏域担当

桝野光路(ますの)

☎080-4722-5499

生まれ育った地域で高齢社会の地域づくりをしています。住民の方々が共に生きていくお手伝いをさせてください。

※東部圏域は、駒込,巣鴨1・2丁目,南大塚

生活支援推進員とは

高齢者住民が介護や病気に向かう生活不活動の予防や閉じこもりと孤立防止で地域に参加するお手伝いをしています。「地域の良い点・悪い点」を知り「地域の声」を形にします。

相談内容のお品書き

- 居場所活動に参加したい
- 地域活動を始めたい
- ボランティアがしたい
- サロンをつくりたい
- 団体の運営に悩んでいる

中央圏域・東部圏域の連携支援先

中央圏域の支援(北大塚3丁目,上池袋,東池袋)

- 中央高齢者総合相談センター　03-5985-2850
- 中央CSW(区民ひろば朋有内)　03-6844-3643

東部圏域の支援(駒込,巣鴨1・2丁目,南大塚)

- 東部高齢者総合相談センター　03-5319-8703
- 高齢者こまごめ相談室(区民ひろば駒込内)
  03-6903-5137
- 東部CSW(区民ひろば南大塚内)
  03-6861-2930

豊島区役所高齢者福祉課

- 生活支援体制整備グループ　03-4566-2435

地域社会をデザインする
特定非営利活動法人
コミュニティランドスケープ
lifesupport@comland.or.jp
〒170-0004豊島区北大塚１丁目２1–8-101
070-4396-8960
www.comland.or.jp
@COMLANDSCAPE