

# 外に出て生きがいや 楽しみを見つけましょう!

いつまでもハツラツと元気な生活を送るためには、自分なりの生きがいや楽しみを持ち、社会参加することが重要になってきます。

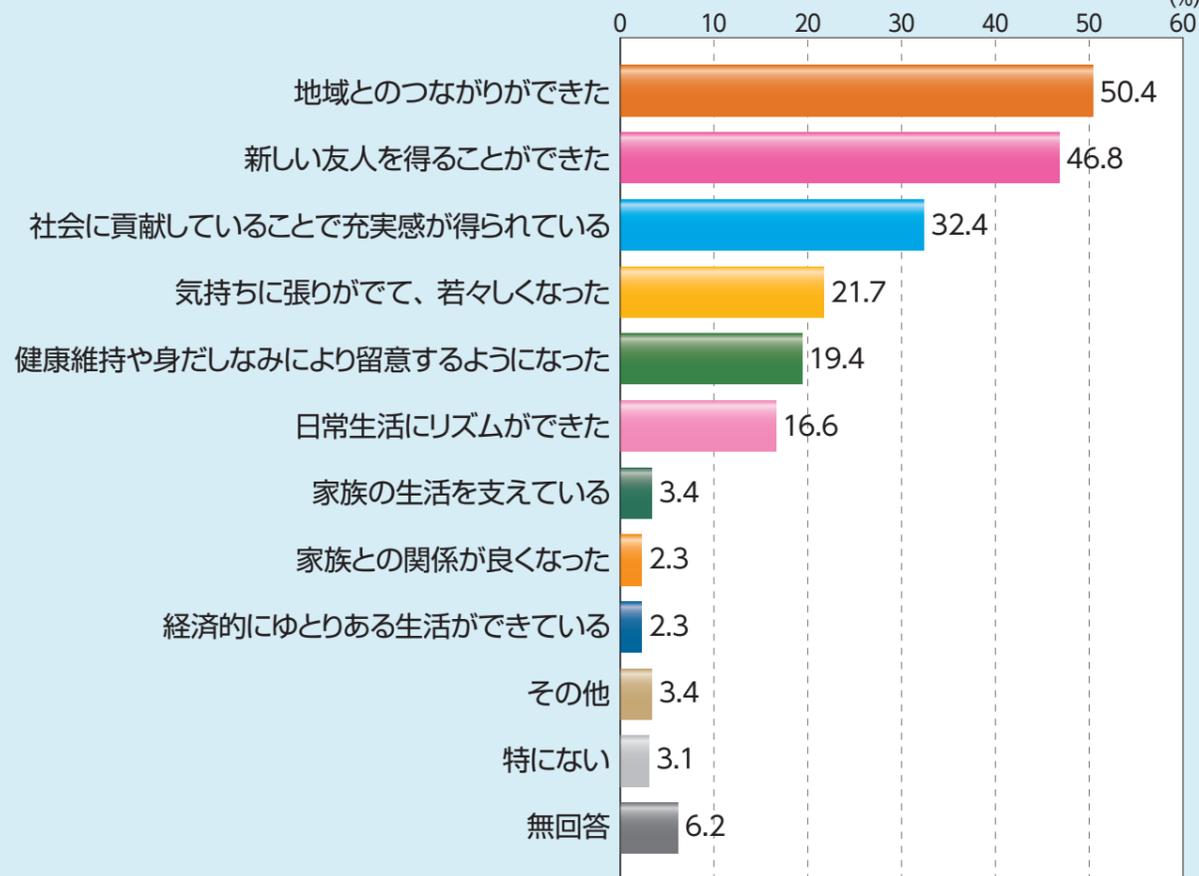
区の調査では、区内で社会的な活動や地域活動をされている方は、下記の表のとおり、様々な効果を実感されています。

そこで次の「生きがい編」においては、区内のいきいき館をはじめ、生きがいや楽しみを見つけられる施設や事業をまとめていますので、ぜひ活用してください。

## 問 社会的な活動や地域活動をしていてよかったと思うことは何ですか？

n=355

(%)



〔中央区高齢者の生活実態調査および介護サービス利用状況等調査報告書〕

## ●「1週間外出していない」は閉じこもりです

閉じこもりは、家の外に出かけられる健康状態にあるにもかかわらず、日々の行動範囲が家の中か庭先ぐらいで、週に1回程度も外出しない状態をいいます。

閉じこもりの生活は、筋力が低下して転倒したり、消化機能を低下させ低栄養の状態になったりと、不活発な生活で起きる生活不活発病を招きます。放っておけば、寝たきりや認知症へとつながりかねません。

外へ出る楽しみや喜びを見つけ、閉じこもりを予防しましょう。

### 閉じこもりのきっかけとなる 3つの要因

#### 身体的要因

- 転倒や骨折で歩行能力が低下
- 足の爪や指の問題
- 尿失禁がある
- 低栄養の状態で体力がない
- 視界が狭かったり、耳が聞こえなかったりするなど

#### 心理的要因

- 親しい人との別れ
- 日常動作への自信がない
- 趣味・娯楽など生きがいがない
- 転倒に対する恐怖心
- とくどき、物忘れをするなど

#### 社会・環境要因

- 家の周辺の交通量が多い
- バスの乗りかたなどがわからない
- 仲間や友人がいない
- 一人暮らしが長い
- 集団活動への参加がないなど



## 楽しみ 広がる お出かけポイント

● 地域の活動や催しなどに参加しよう

● 地域社会に根ざした仕事、経験や知識をいかしたボランティア活動しよう

● 空いた時間に散歩しよう



● 趣味のグループ活動、同好会で人との交流を

● 食品や消耗品の買い物にはこまめに出かけて顔なじみになろう

40～66ページの生きがい編をぜひフル活用してください!

楽しい講座や教室がたくさんあります

# 1 いきいき桜川 (桜川敬老館)

## 基本情報

住所	入船1-1-13
電話	03-3553-0030
開館時間	午前9時～午後5時
休館日	年末年始 (12月29日～1月3日)
利用料	無料
利用対象者	60歳以上の区民の方
ホームページ	<a href="https://chuo-keiroukan.jp/sakura/">https://chuo-keiroukan.jp/sakura/</a>



1階入口



3階入口



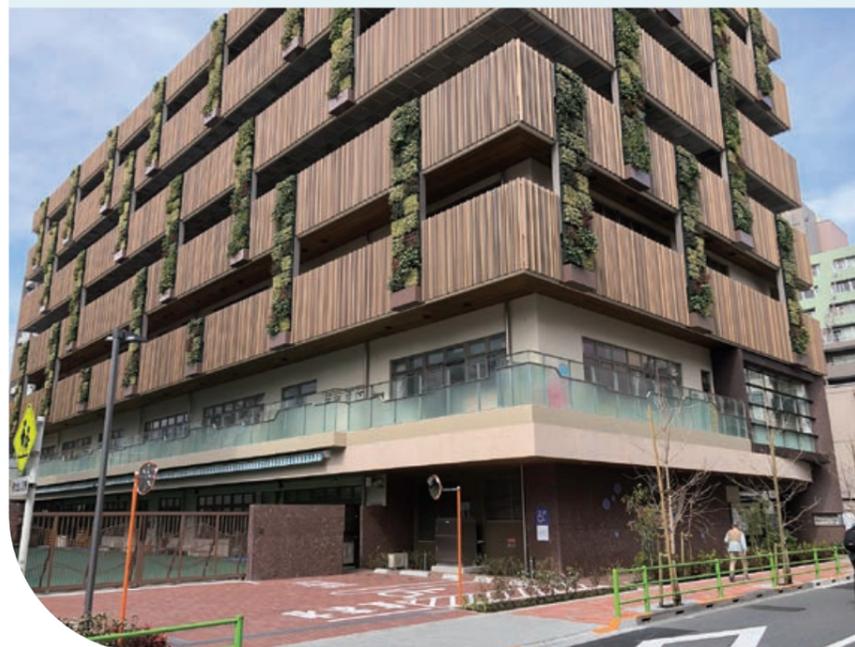
受付



カラオケルーム



お風呂



↑ 地元のピアニストによる歌あり、楽しい語りありのピアノコンサートです。

新しいイベントがいっぱい!



↑ 年末には楽しい“クリスマスイベント”を開催しています。みんなで盛り上がりましょう!

こんな講座を実施しています。



1 ヨガ教室  
いろいろなタイプのヨガを用意しています。ご自身に合ったヨガを楽しんではいかがでしょうか。



2 工作くらぶ  
毎月最終土曜日に開催、月毎に季節を取り入れた作品を作ります。  
【作品例】3・4



### 館からの一言

地域の小学校や保育園、児童館のかわいい子どもたちとの交流も定期的に行っています。体を動かしたり、歌ったり、頭を使ったりそして笑ったり、毎日を敬老館で楽しく過ごしにきませんか。お気軽にお越しください。

「健康麻雀・ダーツ・盆踊り」多種多様の講座をそろえた

## 2 いきいき浜町(浜町敬老館)

### 基本情報

**住所** 日本橋浜町3-37-1  
**電話** 03-3669-3385  
**開館時間** 午前9時～午後5時  
**休館日** 年末年始  
 (12月29日～1月3日)  
**利用料** 無料  
**利用対象者** 60歳以上の区民の方  
**ホームページ** <https://chuo-keiroukan.jp/hamacho/>

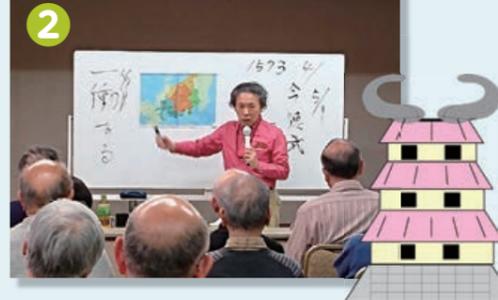


素敵なロビーでお出迎え、  
もちろん浴場やマッサージ機  
も完備！

### 館からの一言

中央区内の高齢者の方々の介護予防・健康づくり・生きがいづくりを推進しています。皆様の憩いとくつろぎの場、教養の向上の場として、各種講座・イベントを開催していますので、ぜひ一度、見学にいらしてください。スタッフ一同、お待ちしております。

こんな講座が人気です！



- ① 粋トレ&脳トレ体操  
頭も体も無理なく鍛えられます。
- ② 歴史への招待  
歴史の真相を深掘りします。
- ③・④ 盆踊り講習会  
盆踊り講習会で練習を重ね、衣装をそろえて大江戸祭りに参加しました。



利用者製作の  
作品展示 ↓



こんな講座も実施しています。



↑ 中国語教室



↑ 終活講座。身近なテーマを講義します。

囲碁・将棋・オセロがいつでも楽しめる

# 3 いきいき勝どき (勝どき敬老館)

生きがい編

基本情報	
住所	勝どき1-5-1
電話	03-3531-3258
開館時間	午前9時～午後5時
休館日	年末年始 (12月29日～1月3日)
利用料	無料
利用対象者	60歳以上の区民の方
ホームページ	<a href="https://chuo-keiroukan.jp/kachidoki/">https://chuo-keiroukan.jp/kachidoki/</a>



囲碁・将棋・オセロは男性を中心に大人気!



お風呂やカラオケルームも完備!



季節の行事も盛り沢山!



こんな講座やイベントを実施しています。

① 踏み台運動講座  
ステップを踏む体操です。



② スマホ講座  
初歩の使い方を学習します。



③ 勝どき健康体操講座  
タオルを使った体操です。



④ ゆるっとロコレッチ講座  
大人気、ストレッチと足腰の強化をします。



⑤ 鉛筆画教室  
鉛筆で陰影を付け描きます。

いきいき館のここが好き!  
ここを知って楽しみがふえました。明るく迎えてくださるので足を運んで良かった。講師の方々が楽しく丁寧。皆さんお人柄がよい人ばかりです。



⑦ 発表会  
フラダンス

⑧ 発表会  
読み聞かせ劇場



⑥ 展示会  
はがき絵教室



## 館からの一言

「健康でいきいきと過ごしていただく」がいきいき館のテーマです。体を動かす、頭を使う、歌を唄う、絵を描いてみる等皆様の興味を講座にしています。囲碁や将棋で地元の友人をつくってみませんか。日常のひと時をいきいき館で楽しく過ごしてみましょ。

生きがい編

# 4 シニアセンター

## 基本情報

<b>住所</b>	佃1-11-1
<b>電話</b>	03-3531-7813
<b>開館時間</b>	午前9時～午後9時
<b>休館日</b>	年末年始 (12月29日～1月3日)
<b>利用料</b>	無料
<b>利用対象者</b>	おおむね50歳以上の区民の方及び 区内在勤の方



東京メトロ有楽町線「月島駅」下車6番出口より徒歩8分  
都営地下鉄大江戸線「月島駅」下車6番出口より徒歩8分  
都バス(東16) 東京駅八重洲口発 東京ビックサイト行  
「リバーシティ21」下車徒歩1分  
都バス(東12) 東京駅八重洲口発 晴海埠頭行  
「リバーシティ21」下車徒歩1分  
江戸バス南循環⑩シニアセンター下車徒歩1分



パソコン教室やシニア講座などの  
主催講座も開催しています。



### 職員からの一言

シニアセンターは、社会活動への参加と生きがい活動の充実を図るための施設です。そのため、次ページの生きがい活動支援室の運営や50ページの高齢者クラブの育成などを行っています。パソコンコーナーも充実していますので、ぜひ一度お立ち寄りください。

# 生きがい活動支援室のご案内

気軽に楽しく生きがいづくりに取り組んでいただけるよう、シニアセンター内に「生きがい活動支援室」を開設しています。

## 【日時】

生きがい活動リーダーの在席日・在席時間につきましてはシニアセンターへお問合せください。(日曜日・祝日・年末年始を除く午前9時から午後5時)

## 【ご利用対象者】

50歳以上の区民の方

## 【活動室での活動内容】

- 生きがいづくりに関する相談(健康・家庭問題・暮らし・社会参加など)を受け、実際の行動につながる助言を行っています。
- 仲間づくりや団体活動に積極的に参加し、生きがいを持って生活できるよう「生きがいひろば・京橋ひろば」の開催をしています。
- 毎月脳トレクイズを作成・発行しています。

## 「生きがいひろば」の様子

- 1 フレイル予防で「粋なまちトレーニング」
- 2 人気の歴史講座
- 3 脳トレクイズの発行



生きがい活動支援室・  
生きがい活動リーダー・  
生きがいひろばに関しては  
シニアセンターへお問合せください。

近所仲間と楽しいひとときを！

# お近くの高齢者クラブの活動に参加しませんか？

高齢者クラブは高齢者の方が健康で豊かに暮らしていただくための自主的な組織です。区内に53のクラブがあり約2,300名の会員が相互の親睦を深めると共に、社会奉仕活動、生きがいを高める各種活動、健康づくりのための活動などを行っています。

## 高齢者クラブについて

### <会 員>

- 1クラブ当たり会員はおおむね30人以上必要です。
- 会員の年齢はおおむね60歳以上です。
- 会員は、基本的にはクラブ活動が円滑に行われる程度の同一小地域内に居住する方になります。

### <運 営>

- 高齢者クラブは会員の総意により自主的に運営します。

### <会 費>

- 会員は高齢者クラブの活動費として、会費を支払います。(年間1,200円～ 3,000円程度、クラブにより異なります。)

## クラブ単位での生きがい活動の様子



カーレット体験

## 高齢者クラブ連合会の活動の様子



レクダンスの様子

### 高齢者クラブ連合会会長からの一言

各クラブの活性化のため、高齢者クラブ連合会としての活動や行事も行っていきます。

「高齢者クラブに入りたい」、「自分たちで高齢者クラブを立ち上げたい」など、高齢者クラブに関するお問合せはシニアセンターへどうぞ。

お問合せ先(事務局)

シニアセンター (佃1-11-1)

電話：03-3531-7813

FAX：03-3531-7814