

特定非営利活動法人

# 生きがいの会

〒167-0051  
東京都杉並区荻窪 2-3-1  
TEL:03-5347-1178  
FAX:03-5347-1179  
MAIL:npo-ikigai@bronze.ocn.ne.jp



## ◆背景・経緯

- 2000年 杉並区は介護保険制度のスタートと同時に少子高齢化に伴ういち早い取り組みとして学校の空き教室を活用した通所サービスを導入・公募
- 2001年 定年退職後、『男の料理教室』をきっかけに結成したNPO法人生きがいの会がその一つを受託し、『松溪ふれあいの家』の運営をスタート（3年後区立から独立）
- 2007年 杉並区立『ゆうゆう西田館』受託運営
- 2008年 杉並区事業『認知症予防教室』受託運営（継続中）
- 2010年 杉並区立『ゆうゆう荻窪館』受託運営
- 2014年 地域・自治会協働事業『お元気サロン』（カフェ&暮らし相談室）運営（現在シャレル荻窪自治会自主化）

介護保険事業 高齢者通所介護サービス

## 松溪ふれあいの家

「社会に貢献したい」「まだまだ何か出来る」定年退職を迎えた男性たちの熱い思いから誕生した『松溪ふれあいの家』。自分たちが行きたいと思えるデイサービスをコンセプトとして考えたプログラム、親しみやすい雰囲気が受け入れられ、ご利用者の70%が男性という特長あるデイサービスとなりました。

## ◆午後は趣味の時間～多彩なプログラムでご自由にお過ごしいただきます



あちらで麻雀、こちらでは囲碁将棋



↑いろいろアート ↓パソコン



↑絵手紙 ↓絵画など



## 「ご近所のカルチャーセンター」

いつでもご都合に合わせて普段着でお気軽にご参加ください

- ◇いくつになっても新しい事を習うのは刺激的で楽しいもの。認知症予防としても効果的です。
- ◇ついつい家に閉じこもりがちになっていませんか。一歩踏み出しておしゃべりやご相談で地域や健康について情報交換しましょう。
- ◇硬くなった身体の各部分をゆっくりほぐして、普段から身体を動かす習慣をつけましょう。

## 〈目的別にも選べる豊富なプログラム〉

## いきがい・学び

川柳づくりを楽しむ  
津軽民謡を楽しむ  
書道を楽しむ  
簡単楽ちん季節の料理教室  
折り紙教室  
植物のスケッチを楽しむ  
布ぞうりを編む  
フラワーアレンジメントを楽しむ  
ペン習字を学ぶ



〈夜間〉  
愉快的英語

## ふれあい・交流

健康麻雀を楽しむ  
懐かしい歌謡曲  
童謡をみんなで合唱  
歌声喫茶  
パソコンサロン・なんでも相談  
もちつき大会  
体操と暮らし相談  
シネマサロン  
おしゃべりランチ  
JAZZを聴き、語り楽しむ  
〈夜間〉  
ホームシアター  
囲碁サロン  
一から学ぶ健康麻雀教室

## 健康づくり

日曜日の健康ストレッチ  
ラージボール卓球教室  
やさしい太極拳  
楽しいヨガ教室  
骨盤体操で健康づくり  
楽しくフラダンス  
史跡探訪ウォーキング  
やさしい転倒予防教室



## 地域協働事業

## お元気サロン

- ・『シャレール荻窪』集合室を活用したカフェ&暮らし相談室
- ・地域包括支援センターケア 24も協働参加
- ・第1・3・5月曜日実施『楽しく歌いましょう』などのプログラムをご用意

## Suginami-ku



生きがいの会としては松溪ふれあいの家を中心としたこの地域でゆるやかにつながりを保ち、安心して暮らせる社会づくりを目標にしています。

ゆうゆう荻窪館 〒167-0052 杉並区南荻窪 2-25-17 TEL:03-3335-1716

松溪ふれあいの家 〒167-0051 杉並区荻窪 2-3-1 TEL:03-5347-1178

ゆうゆう西田館 〒167-0051 杉並区荻窪 1-57-4 TEL:03-3391-8747

生きがいの会サイト <http://npo-ikigai.sakura.ne.jp>