

江東SLAの活動

100歳まで輝いて生きる

SLA : シニアライフアドバイザー

江東SLAの主な活動

①ふれあい・いきいきサロン「とまり木こうとう」

②井戸端カフェ「しゃべり場」
年の瀬 ほのぼのコンサート

③手作りサロン「和み」

ふれあい・いきいきサロン
「とまり木」江東



「とまり木」は
安心して立ち寄れる場所
良き仲間に出会える場所

井戸端カフェ「しゃべり場」



【脳トレ体操】
脳に刺激を！

アレ・・・？アレレ・・・

ウフフ

まちがってもOK 脳は活性化してます

【知っとく情報】
高齢者にも新しい知識は必要

【勉強会】特別講演



稲見医師

地域で 認知症医療に
携わっておられる先生に
お話ししていただきました

1月は 年の初めということで「獅子舞」



さては 南京玉すだれ〜♪





どじょうすくい
こっけいな踊りに
思わず笑いが起こります



お茶タイムは
おしゃべりタイム
楽しみの1つ



年の瀬 ほのぼのコンサート



みなみ蓮さん



立花秀樹さん

<会場の中>



たくさん来ていただきました



客席まで下りて
握手です
ファンが増えました





みなみ蓮さんとスタッフです
おそろいの アオザイでおもてなししました
アオザイは スタッフの手作りです！

手づくりサロン「和み」

毎月 第2火曜日 開催



世界にひとつの
手づくりのポーチ



ちょっとしたお小遣いにも

井戸端カフェ「しゃべり場」

最後に

おたけび！



2019年度東京ホームタウンプロジェクトの支援内容：事業計画立案

禁止事項

次に掲げる項目は禁止事項となっておりますので、ご留意ください。
 万が一に当たっては協働スタッフよりお声がけし、場合によっては退出頂く場合がございます。

- 飲酒や喫煙行為
- 政治的、宗教的活動を行う場所としての利用
- 犬・猫・鳥その他愛玩動物、家畜類などの持込み
- 集会所内外での周りに迷惑を及ぼす行為

その他法律で禁止されている行為

ボランティア登録から当日までの流れ

登録

- ①ボランティア登録をします
 - 当NPOの「ボランティア登録申込書」を記入していただき、ボランティア保険に加入して頂きます。加入済みの方はボランティア活動履歴、所属市区町村の「住所」を申請いたします。
 - 個人向け（スタッフ用）を印刷頂く予定です。
- ②活動日の相談
 - 活動予定は活動日が印刷に載せてください。
 - 当NPOからも印刷、同様の情報が「住まい」の欄にも掲載させていただきます。ご希望がありましたらすみやかに当NPOまでご連絡をお願いします。
- ③証書ボランティアとして参加
 - 参加当日はホームホルダーを当NPOから受け取り、併せて写真撮影をお願いします。
 - 笑顔でご参加ください！！

当日

- ①会場設営をします
 - 午前10時30分、入場券は会場設営スタッフにお渡しします。
 （作業機材の設置、お茶や飲み物の準備など）
 - 当日お茶、飲み物の準備も、事前にお声かけを頂けると助かります。
- ②スタッフとして活動します
 - 当日の活動内容に関しては当NPOスタッフより説明をいたしますのでお声かけください。
 - 原則利用は自由ですが、ご利用には事前にお声かけを頂けると助かります。
- ③会場片付けをします
 - 午後3時30分、入場券は会場設営スタッフにお渡しします。
 （作業機材の設置、お茶や飲み物の準備など）
 - 「ゴミは分別をしっかりと受け、きれいな状態にしてください。忘れ物のチェックも確認をお願いします。

（様式）

東京ホームタウンプロジェクト事務局
 【新規事業支援事業計画書】

申請者情報

1. 事業名

2. 実施日時

名称	性別	生年月日

3. 事業内容

項目	実施日時	実施内容
事業開始日時		
事業終了日時		
事業実施場所		
事業実施日数		
事業実施回数		

4. 事業計画書

項目	実施日時	内容（事業内容等）

（単位：円）

（プロボノチームの成果物）

目的：次のステップの展開を支える運営体制の在り方などを検討

支援内容：

これまで手が届いていなかった人たちにもサービスを届けることを目的に、地域の拠点づくり事業を週2回に開催頻度を増やし、開放型のケアラズカフェとして運営を開始しようとしています。これにあたり、運営マニュアルを作成し、支援先の頭の中に描いていた新規事業への想いや運営体制を明確化。また、江東区への認知症地域安心事業関連の補助金申請に向け、新規事業計画書を作成しました。

ママボノチームからの成果物

一部抜粋

運営マニュアル内容

1. 団体・事業概要
2. 組織体制・意思決定ルール
3. 新事業予算計画
4. 新事業運営体制
 - (1) ボランティアスタッフ募集要項・シフトについて
 - (2) 経費精算方法
 - (3) 利用にあたっての注意事項
 - (4) 緊急時対応マニュアル
 - (5) 広報

1

団体・事業概要

団体概要

(2019/11時点)

団体名

NPO法人関東シニアライフアドバイザー協会江東部会（江東SLA）

組織体制

正会員（5名）、協力会員（13名）

設立目的

2002年に東京都江東区大島近隣のシニアライフアドバイザーの資格取得者を中心に設立。「ジェロントロジー（老年学）」の考え方をベースに、100歳になっても輝いて生きる!“ビバシニア”のモデル地域を目指して活動している。

これまでの経緯

設立当初は成年後見制度や年金に関する講座を開催。設立翌年より人が集って話し合えるサロンの活動を開始。サロンの中で相談事業も継続して実施している。その後認知症カフェ、コンサートなども開始し、高齢者同士の交流や場づくりの活動に精力的に行っている。

2002年 シニアライフアドバイザー有資格者で江東区近隣の方々を中心に発足。

2003年 自宅を開放し週1回の「土ようサロン」スタート

2010年 「土ようサロン」を「とまり木こうとう」に改名。

福祉会館を会場に開設した相談窓口をサロンの中で継続。

2016年 認知症カフェ「しゃべり場」開設。月1回江東区大島にて開催。

2017年 手作りサロン「和み」を開設。

江東SLAの活動理念

VISION

“100歳まで輝いて生きる ビバシニア”

OBJECTIVE

- 目標1)** 地域で活動し、地域を活性化し、
次世代へつなぐ役割を持つ人 = 有効な資産となるように、
自分たちで刺激しあう。
- 目標2)** シニアがそれぞれ、自分らしく「質の高い生活 (QOL)」をする。

ACTION

目標1、目標2の実現を脅かすもの、阻むものにアプローチをする。

生活の質を保つ
3つの要件

1. **健康**：フレイル、ロコモティブシンドローム、サルコペニア、認知症、うつ予防
2. **経済**：年金生活プラスアルファの経済力
3. **人との関係**：1や2が不調だと家から出ること、人と会うことが面倒になる。挨拶する関係、声を掛け合う関係、なじみの関係、を築く。

対応策

1. **体、脳、こころを元気にするための歌、体操、踊り、脳トレなど**
2. **手作り品の販売**
3. **人との関わり (おしゃべり、レクリエーション、人のいる空間にいること) 自他の存在を肯定できること**

江東SLAの活動理念～認知症との関わり～

人との関係



健康



経済



認知症になっても
安心して暮らせるまち

100歳まで輝いて生きる
ビバシニア

江東SLA 事業内容

認知症予防学習会および相談 事業（とまり木こうとう）

- 【事業内容】 認知症予防を意識した活動。
（体操や学習会、脳トレなど）を実施。
- 【実施日時】 月1回（最終金曜日）
- 【実施場所】 江東SLA事務所（個人宅）
- 【従事者の人数】 3～5名
- 【対象者】 江東区大島近隣在住の高齢者およびその家族
約10名

認知症カフェ（しゃべり場）

- 【事業内容】 認知症の方を含めた地域の高齢者を元気にする場を提供。情報提供、脳トレ、体操、踊り、ティータイム、歌や踊りなどの出し物、2月と7月のカラオケまつりなど。
- 【実施日時】 月1回（最終木曜日）
- 【実施場所】 江東区大島中央地区集会所
- 【従事者の人数】 11～14名
- 【対象者】 江東区大島近隣在住の認知症の方
高齢者およびその家族 50～70名

コンサート

- 【事業内容】 地域行事等の参加を躊躇していたシニア世代に交流の機会を提供するためプロ歌手による歌謡ショーを開催。
- 【実施日時】 12月
- 【実施場所】 江東区総合区民センター2Fレクホール
- 【従事者の人数】 11～14名
- 【対象者】 江東区大島近隣在住の認知症の方
高齢者およびその家族 200名

制作サロン（和 なごみ）

- 【事業内容】 高齢者に経済価値を生む機会を創出するため、着物の生地を再利用したポーチなどの小物を制作。
- 【実施日時】 月1回
- 【実施場所】 江東SLA事務所（個人宅）
- 【対象者】 会員約8名

事業報告（平成31年度）

■ 事業の成果

2003年に「土ようサロン」としてスタートした認知症予防を意識した活動は、2010年にふれあいいきいきサロン「とまり木こうとう」と改名し、月一回の活動を既に16年間継続してきた。この中で相談窓口も継続している。

2016年に開設した認知症カフェ「しゃべり場」は、認知症の方を含めた高齢者を元気にする場として機能しており毎回50～70名の参加者を着実に集めている。年齢は70代、80代が中心で、男性参加者も少しずつ増加している。年2回はカラオケまつりを行い、また年末には「ほのぼのコンサート」を実施、普段地域の行事に参加をためらっていた高齢者にも交流の機会を提供し、約200名もの集客を成功させてきた。広報に関しては、毎月500枚のチラシを作り、関係各所に設置、ポスティングを草の根的に実施している。

2019年に実施した「しゃべり場」の参加者アンケートでは、元気度・楽観度アップの項目に「とてもためになる」、「ためになる」が合わせて80%との結果が出た。100歳まで輝いて生きるために“役に立っている”ことが数字からも見て取れる結果となった。

そのほか、認知症サポーターの養成（オレンジリング）の活動で教育を担当したり、地域の情報を提供したりなど地域の「ふれあいセンター」「地域包括支援センター」とも強固な協力体制を築いているほか、大島地域の医療関係者（医師、薬剤師、看護師など）とも協力体制を築いている。

地域住民の
集客力

参加者の高い
満足度

地域情報の提供

専門職との連携



地域を巻き込んだ活動を実現している



新事業概要

- **事業実施の方針：開放型のケアラースカフェとして認知症の方だけでなく介護者も利用できる場を運営する。**

【名称】ケアラースカフェ じよんのび

【事業内容】認知用の方やご家族・支援者などの介護者(ケアラー)の方々、地域の方々などが安心して集うことのできる、開放型のケアラースカフェを運営。ゆっくりとくつろげて、地域の情報や仲間を得ることができ、日常の悩みや困りごとを相談できる場(地域の拠点)を提供する。敷居の低い場づくりを目指すため、事業開始時には活動プログラムは限定しない。囲碁や将棋などの備品と飲み物、茶菓子等の用意のみで開始し。以後、体操、歌、踊り、脳トレ、手芸、相談会等のプログラムも工夫して実施していく予定。

スタッフは来訪者が自由な雰囲気でも過ごすことができるように見守り要員として対応する。

【実施予定日時】毎週月曜、木曜 10:00~16:00

【実施場所】江東区大島中央地区集会所(東京都江東区大島5-12-14)

【従事者の人数】6名/日

【対象者】江東区大島地区、および周辺地区に居住する高齢者、認知症の方、障害のある方、ご家族・支援者(ケアラー)、地域の方々(見守り家族)、専門職 など 20~30名/日

自助・自立をめざし、やがて相互扶助へとつながる
成熟した地域の実現の拠点となる場を創出する。

人と触れ合うことによる
認知症の予防

行けるところがあるという
安心感

刺激を受けて
いきいきと生活できる

ケアラーズカフェ「じよんのび」コンセプト

安心して自分らしく暮らせるまち

その人の意思が尊重され、住み慣れた地域で、
自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指します。



とき 毎週月曜日・木曜日開催
10:00～16:00

「ケアラーズカフェ」って？

認知症の方や高齢者、家族、支援者、地域住民などが気軽に集まって交流や情報交換をしたり、日常の悩みや困りごとを相談できる場（地域の拠点）です。

ご高齢の方

ケアラーズカフェ
じよんのび



障害のある方

認知症の方

専門職

ご家族
支援者
(ケアラー)

地域の方々
見守り家族



場所

江東区大島中央地区集会所
(東京都江東区大島5-12-14)



主催

関東シニアライフアドバイザー協会江東部会 (江東SLA)

ご清聴 ありがとうございます

100歳まで輝いて生きる

ビバシニア



江東SLA