

# 住まいるカフェ 伝言板 第14回

東京新宿

開催報告とお役立ち情報

協力：新宿区社会福祉協議会

## 第14回住まいるカフェ：『高齢者の日頃のお悩み相談』 ～身近な地域課題を話し合おう！～ 開催報告 講師：新宿区役所 高齢者総合相談センター 鈴木 様

あっという間に8月も過ぎ、今年も残り、4カ月になりました。まだまだ、残暑が厳しい毎日が続いていますが、先月22日に「第14回住まいるカフェ」を会場12名、オンライン10名の計22名の参加者によって、開催いたしました。

今回は、『高齢者の日頃のお悩み相談』ということで、新宿区役所 高齢者総合相談センター 鈴木様をお招きして、身近にいる高齢者に対する地域の課題をざっばらんに「座談会」形式で開催いたしました。

テーマは3つ！

- ① 身近なひとり暮らしの高齢者への呼びかけ
- ② 地域活動の進め方…特に男性を参加させる秘策とは？
- ③ 介護保険のサービスをもっと気軽に使うには？

参加された方々は、一度だけで終わる話ではないので、今後も定期的に今回のような座談会を開催してほしい！と、いう声が多かったです。そして、一番の課題である男性の参加を促すためには、声掛けから工夫をする必要もあり、対面より、メールやアプリを活用して、参加するという敷居を下げるのも一つではないかという話も出ました。

また、高齢者になってから、「地域活動」に参加するというよりは「ミドルシニア」世代＝定年間近である予備軍への働きかけも、今後、重要になり、積極的に行政も検討していく必要があるのでは？と、いう認識を皆さんと共有できたように感じます。

これを機会に少しでも、実現できるように皆さんと話し合っていきたいと思える良い時間になりました。



ご参加ありがとうございました！



次回のテーマは…

「笑う門には福来る」～ 幸せホルモン、出せてますか？

### 「笑い」と共に「自分史」を振り返ってみよう！

”笑う” … と副交感神経が優位になり、心身が「リラックスモード」へ変わることで乱れた自立神経のバランスが整い、ココロと身体が安定します。

コロナ禍で日常的に”笑い”が少なくなったような気がしていますので、たまには、思いっきり笑ってみませんか？

そして、今までの自分の人生を振り返りながら、最近、話題の「自分史」＝「思い出ノート」づくりのコツを教えてください。



ご家族やご友人を  
お誘いのうえ、ご参加ください。

## 次回の住まいるカフェは…

2023年  
10/24  
火曜日

「笑う門には、福来る」 幸せホルモン、出せてますか？

### 「笑い」と共に「自分史」を振り返ってみよう！

時間：10:00～11:30(9時30分開場)

場所：ワイム貸会議室 高田馬場 3階(Room3D)

参加希望の方の  
電話・メールを  
お待ちしております。



「PEACOCK STORE(ピーコックストア)」のある通りを「メガネスーパー」の方向に上り、信号を渡った角から2つ目のビルです。

道路をはさんで、ビルの反対側には、「しゃぶしゃぶバイキング：しゃぶ菜」があります。

ワイム貸会議室 高田馬場  
JR山手線・西武新宿線「高田馬場」駅  
戸山口 徒歩2分  
東京メトロ東西線「高田馬場」駅  
5番出口 徒歩5分



**\* 今年から開催日を固定化します。⇒ 隔月 第4火曜日 (火曜日がある第4週目) \***  
住まいるカフェは、会場でのご参加と、Google meetを使用したオンラインでのご参加が可能です。参加をご希望の方は 10/20(金) までに、[shinjuku@grand-unilife.com](mailto:shinjuku@grand-unilife.com) 迄メール、又は TEL:0120-318-165 「高齢者住宅情報プラザ」までご連絡ください。