

セカンドステージ・ サポート・ナビ

これから、何する？



これから、何する？

本冊子は、これまで様々な経験を重ねて人生を築き、
これからの人生＝「セカンドステージ」へ一歩踏み出そうとしている
50代以上の文京区の方に向けたものです。

『セカンドステージ・サポート・ナビ』を開いてみよう。
人生100年時代、新たな仲間、やりがいやワクワクすることに
出会うチャンスをつかんでみませんか。

目次

| | |
|-------------------|----|
| インタビュー | 04 |
| ボランティア活動をしてみたい... | 12 |
| 地域で活動したい | 18 |
| 仕事をしたい・働きたい | 22 |
| 学びたい | 26 |
| 趣味を楽しみたい | 32 |
| いつまでも元気でいたい | 36 |

健康

働く

地域活動

学ぶ

趣味

ボランティア



2025年度『セカンドステージ・サポート・ナビ』表紙に込めた思い

これから人生チャレンジしないなんてもったいない！そして次のステージに向かって軽やかに一歩を踏み出してみませんか？という思いを表紙で表現しました。新しく出会い、楽しい学びの一歩を一緒に踏み出しませんか。

セカンドステージサポートゼミ受講者より



華やかにイキイキと！

大根田 千工さん(右)
宇野 蓉志子さん(左)
湯島白梅フラダンス教室



フラダンスが元気の源

もともとフラダンスは経験がなかったのですが、60歳になって老後のために何か始めようと思い、老人クラブのフラダンス教室に入会しました。メンバーの中には年上の方も大勢いらして励みになりました。

フラダンスは手話のように、一つひとつの動きに意味があり、手や足だけでなく頭も使うので楽しみながら脳トレになります。毎週教室に行き、先生や友達に会えるのが楽しみです。皆さんよほどのことがない限り、お休みしません。私の場合、1回お休みすると追いつくのが大変なんです。

体を動かすのが一番ですが、心の健康に大いに役立っていると思います。私の元気の源です。



毎週木曜日レッスン前にパチリ

優雅な振り付けで楽しく踊る

フラダンスは基本的に腰を使い、時には中腰になって腰を落として踊ることもあります。ゆったりした曲もあればアップテンポの曲もあり、難しい振り付けもあります。私たちの場合は、先生が私たちに合わせてアレンジした踊りを教えてくださいます。無理な体勢はないので体に負担なく続けることができます。「ただフラダンスを楽しく踊ってほしい」と先生はいつもおっしゃってくれています。

曲もゆっくりなのでゆったり優雅に踊るのですが、ゆったりした動きほどみんなで揃えるのが難しいことも…。自分ではできているつもりでも、みんなで揃えるとなるとひと苦労です。一生懸命練習した後は、お茶を飲みながら世間話をするのも楽しみの一つです。みんなと仲良くなることができます。



講師の茗荷律子氏



令和5年芸能大会後の様子

目標があるから頑張れる

年1回、秋の芸能大会(シビック大ホール)を目標にしています。やはり練習の成果を発表する場があればやりがいも出ます。最初は舞台上に上がっただけでドキドキして、間違えた苦い思い出もありますが、でも目標があるからこそ頑張ることができます。もちろん今でも舞台はドキドキします。去年はアンコールがあってもう一曲踊るほど盛況でした。

衣装を褒めてもらえるのも嬉しいですね。毎年、芸能大会の衣装は、首にかけるレイや髪飾りなども含めて、曲のイメージに合わせてみんなで相談して決めています。お化粧品もサポートしてくれる方がいるので、つけまつげをつけたりして舞台上に映えるメイクをしています。みんなに「キレイね」と言ってもらえるとモチベーションにつながります。

楽しみ探しは早いうちに

何かを始めることに迷っている方もいると思います。私たちの団体はいつでも見学大歓迎なので一度、来てみてください。フラダンスに限らず、ぜひ早いうちに何かしら趣味を探してもらいたいですね。遅くなればなるほど、足どりが重くなって、行動を起こしにくくなります。フラダンスは認知症予防になりますし、健康のためにも早くから始めてほしいです。ぜひ皆さんも楽しみを見つけてみてください。



このページを執筆したセカンドステージサポートゼミの方と一枚

編集後記

インタビューをしているうちに、どんどん華やかな気持ちになっていきました。なぜなら宇野さんと大根田さんが、明るくハキハキと本当に楽しそうに「フラダンス教室」について話してくださったからです。

衣装をそろえて、映えるメイクをしたり、みんなでお茶を飲んだり、大舞台に向けて努力したりと「ハワイの海のようにキラキラした活動」をしていることが伝わってきました。まるでハワイにいるような幸せな気持ちになるインタビューの時間でした。

場を作る楽しさ

宮田 宣義さん
混声合唱団、施設訪問ユニット、
カラオケを歌う会、桜会

60歳を過ぎたら人の役に 立つことをしたい

私はサラリーマンのころから、信条として60歳を過ぎたら人の役に立つことをしたいと考えていました。たまたま、若いころから趣味でクラシックギターを弾いていたので、これなら活かせるかもしれない！と思い、福祉施設への訪問などで活動をしている団体に声をかけ、演奏者として参加するようになりました。そこで、協力してくれるピアニストや音楽家の先生に出会い、その方々と混声合唱団を立ち上げました。



二刀流で活動の幅を広げる

「人の役に立ちたい」という思いが根底にあるので、自分自身が楽しいというより訪問する施設の利用者が主役、私たちはサポート役という考えで活動しています。訪問に向けては、童謡、唱歌など、利用者の皆さんがよくご存じの曲を選曲します。当日は手作りの歌詞カードを配り、ピアノの伴奏と一緒に歌います。施設の利用者に「楽しかった」「また来て欲しい」と思って頂けることが私たちの喜びです。

また、もっと活動したいという思いから、オペラを歌う友人と施設訪問ユニットを結成しました。2人だと小回りが利くので、施設の方も気軽に声をかけてくださり、訪問頻度も増えました。施設の要望に合わせて合唱団とユニットの両方で活動を行っていました。



「カラオケを歌う会」の様子

楽しく活動できる場を提供したい

新型コロナウイルスが流行して訪問が難しい状況になり、しだいにカラオケへと移行していきました。文京福祉センター江戸川橋の「カラオケを歌う会」は60歳以上を対象とした当日参加型の会で、純粋にカラオケを楽しんでいます。仲間と一緒に歌うことでリフレッシュでき、人の歌を聞いて学ぶことにもなります。私はサポート役としてこの活動に関わっています。カラオケの機械は操作がややこしく、歌う順番などで問題になることもあるので、参加している皆さんが気持ちよく歌えるように工夫しています。

参加者が楽しく元気になってもらいたい、これが私の願いであり、生きがいだと感じています。

自分たちで会を作るのも一つの方法

セカンドステージに一步踏み出す方法には、自分たちで会を作るという選択肢もあります。まずは、自分はリーダー型なのか参画型なのかを見極めて仲間を見つけるとよいと思います。

もう一つ肝心なのが目的です。私が設立した会では、楽譜を読んで学ぶこと、ピアノの伴奏で歌うこと、先生の指導で音楽的にステップアップしていくことを目的にしています。

どんな会を立ち上げるにしても、目的を明確にして、会を作るのが重要と思います。ぜひ参考にさせていただきます。



訪問活動の一コマ



カラオケ会(桜会)での様子



このページを執筆したセカンドステージサポートゼミの方と一枚

編集後記

数々の活動を自ら立ち上げてこられた宮田さん。そのパワーの源泉はどこにあるのでしょうか。お話を伺って明らかになったのは、活動に集まってくれる皆さんに存分に楽しんでもらいたい、そして自らも活動を楽しみたい、という宮田さんの純粋な思い。宮田さんのお話には、セカンドステージに入るすべての人への貴重なメッセージがふんだんに含まれているのではないのでしょうか。



ド・ドンと
開く世界！

石河 一郎さん(上)
長谷川 多恵子さん(下)
和太鼓破魔

太鼓を叩いて「魔を打ち破る」

活動名の由来は、太鼓を叩いて「魔を打ち破る」と書いて「破魔(はま)」です。お世話になった方がつけてくれました。最初はピンときませんでした。活動名を使っているうちにだんだんと気に入ってきました。和太鼓の可能性を更に広げていきたいと思い、石河先生を含めた3人で「破魔」を立ち上げました。各地域のイベントや盆踊りなど、声がかればどこへでも伺います。

文京福祉センターで行っているインドア盆踊りは特に盛況です。夏の暑い時期にエアコンをかけて室内で行う盆踊りは、雨でも中止になりません。檜やぐらに見立てたステージを組んで、踊り手さんも一緒にみんなで作り上げています。100人以上集まってくれます。

和太鼓で 世代を超えた出会いをつくる

和太鼓活動を始めたことで、人との出会いが多くなりました。一期一会で、毎回新しい形が生まれたり新しい発見もあって、とても充実した毎日です。

太鼓を叩くことで、普段動かさないからだの部位を動かすので肩こりがありません。もちろん個人差もあると思いますが、血行が良くなるからでしょうか。太鼓は立って叩くので足腰も丈夫になります。

メンバーは4歳から80歳くらいまでが在籍していて、幅広く楽しめるのが和太鼓の魅力です。「破魔」には、音で聞かせる太鼓とパフォーマンスで見て楽しませる太鼓があり、伝統的な曲から現代のリズムを取り入れた曲までレパートリーも豊富です。年齢に合わせたプログラムを組んでいますので、安心して始めることができます。



イベントの様子



練習中の様子

和太鼓を通して人がつながる

活動は多岐にわたります。最近では、「日韓交流おまつり」という国際交流イベントにも参加しました。また、子どもたちの指導なども行っています。障がいを持つ子どもたちの指導では私たちにできることは何かと迷いもありましたが、皆さんのサポートを受けながら、私たちも楽しく参加しています。一人ひとりの優れているところをいち早く見つけて、伸ばしてあげることができればと思っています。今はその子どもたちが色々な場所で演奏して、楽しく叩いている姿を見るととても嬉しいです。メンバーがテレビや映画、CMに出演したり、企業の表彰式に呼ばれることもあります。



インドア盆踊りの様子

楽しかったら続ければいい

一歩踏み出せないこともあると思いますが、実際にやってみることが一番だと思います。やってみて合わなければやめればいいし、楽しかったら続ければいい。「破魔」では見学や体験ができるので、気軽に来てほしいです。メンバーの中には、親子3世代で和太鼓をやっている方もいます。確かに日本の伝統文化だと言われますが、太鼓は叩けば音が出ますので、あまり難しく考えないで、一歩踏み出してみてください。



このページを執筆したセカンドステージサポートゼミの方と一枚

編集後記

ド、ドン、ドドン。和太鼓の音をきくとなぜか幼いころの盆踊りを思い出します。和太鼓活動を行っている「破魔」さんは、インドア盆踊りを行っているということです。雨でも中止にならない、という斬新な発想に感激しました。国際交流イベントにも参加されていたりと、元気に太鼓を叩きながら活動範囲をどんどん広げて進んでいることが伝わってきました。これからのご活躍がますます気になります。



飯塚 雅夫さん
シルバー人材センター

地域との
関わりづくりの
ひとつに

セカンドステージを模索

現役の頃から、セカンドステージをどうしようかと考えていました。再任用の形もありましたが、60歳の定年ではじめをつけてセカンドステージを迎えようとするようになりました。そうして、自分は何ができるのか、何が合っているのかを問うと、文京区に住んで約20年、なかなか地域に溶け込むタイミングがなかったことに気が付きました。そこで、『地域社会との関わりを持ちたい』と思うようになりました。定年前、福祉関係の活動ができればと週末を使って介護職員初任者研修を受け資格をとりました。その後、シルバー人材センターの入会説明で福祉関係の仕事があることを知り、登録しました。



飯塚さん作の
アフリカの動物たち

自分に合った仕事との出会い

シルバー人材センターには一般的なものから技能を生かすものまでさまざまなジャンルの仕事があり、私は福祉やサービス関係の仕事を希望しました。高齢者や障がい者が利用できるお助け隊や清掃、買い物などの家事援助、除草など、いろいろな仕事を経験しました。

特に力を入れた一つが介護施設での傾聴の仕事です。傾聴と言ってもただ話を聞いていればいいわけではありません。お話し好きな人がいれば、あまり話さない人もいます。話がつまらないのか寝てしまう人や他のことに興味が向いてしまう人もおられます。そこで、事前に相手の趣味や好み、出身地などを調べて準備し、話のきっかけづくりに力を入れました。すると、目の前で笑顔で喜んでくれたり、お礼に歌ってくれたり、楽しそうにしてくれたりするようになり、その姿を見てとてもやりがいを感じることができました。

健康管理をして、 明日も挑戦！

「忙しいですね」とよく言われますが、あまり忙しいと感じたことはありませんでした。『続けるコツ』は、いろいろな仕事をして、自分の強み、弱みを知り、自身を見つめ直すことで、ここまではできる、これ以上は無理と取捨選択することだと思います。自分自身も楽しく、心も身体も元気じゃないと、お役に立てるような仕事はできません。健康管理も含めて、自己管理を意識するようになりました。趣味もそうですし、シルバー人材センター以外の仕事や動物園のボランティアなど、新しいことや興味のあることにも挑戦しながら、バランスよく予定を組んでいます。



包丁研ぎの様子

きっかけは何でもOK

今の時代は、定年後も同じ職場で働くこともできます。それも選択肢の一つですが、年齢を重ねていく中で、『地域との関わりが必要』になってくるのではと思うのです。地域との新たなつながりが持てる機会だと思って、シルバー人材センターに登録するのも一つの選択肢だと思います。まずは登録してみる、現役時代とは違った仕事をしてみたいなど、きっかけは何でも構いません。その中で、自分らしい地域との関わり方を見つけていけるといいと思います。



介護施設での傾聴の様子



このページを執筆したセカンドステージサポートゼミの方と一枚

編集後記

一番心にささったのは「自分の強み・弱みを知ること」という飯塚さんの言葉でした。これから、セカンドステージに立とうとしている方にとって、とても具体的で貴重なアドバイスだと思いました。

インタビュー後、飯塚さんの胸元にあるパンダのアクセサリが話題になり、愛らしいパンダが飯塚さんの作品だと知りました。驚きと共に飯塚さんの優しいお人柄に触れました。

volunteer



ボランティア活動をしてみたい

ボランティアといっても、その活動はいろいろ。
気軽に始めてみませんか？

地域連携ステーションボランティア担当
(区民センター地下1階)

文京区社会福祉協議会
地域連携ステーションボランティア担当
03-3812-3114



ボランティア活動をしたい、活動を支援して欲しい等、ボランティアや地域活動に関するご相談をお受けしています。「ぼらんていあニュース」や「どっとフミコム」によるボランティア活動情報や地域イベントのお知らせを発信しています。また、手話講習会や傾聴ボランティア養成講座等を開催し、これから活動を始めたい方を応援しています。



| | | |
|----|--------------|-----------|
| 対象 | 年齢 | どなたでも |
| | 資格 | 在住 ○ 在勤 ○ |
| 費用 | 無料（一部自己負担あり） | |
| 場所 | 文京区民センター地下1階 | |

文京区社会福祉協議会
地域連携ステーション市民活動担当
03-3812-3044



どっとフミコム

「どっとフミコム」は、文京区のボランティア活動、NPO活動、企業の社会貢献活動、町会・自治会等の活動情報ホームページです。登録団体の紹介やイベント情報、ボランティア募集情報をご覧ください。



★民間の活動団体等は、「地域連携ステーション」や「どっとフミコム」で情報を得ることができるものもたくさんあります。「何か活動してみたい」「こんな活動はないかな」と思ったら、お気軽にお問合せください。

文京スポーツボランティア

スポーツ振興課
スポーツ振興係
03-5803-1308



区や地域団体が主催するスポーツイベントなどの運営のお手伝いをしていただける「文京スポーツボランティア」（通称「文京スポ・ボラ」）の登録者を募集しています。

| | | | | |
|----|----|-------------------------------|----|----------------------------|
| 対象 | 年齢 | 15歳以上 (中学生を除く、高校生は保護者の承諾要) | 資格 | 在住 ○ 在勤 ○ 在学 ○ |
| 費用 | 無料 | | 頻度 | 通年で募集。月に1回程度ボランティア従事のご案内あり |

文京区災害時専門ボランティア

防災課
03-5803-1746



地震等の大規模な災害発生時、避難所等の運営を支援するため、医療、福祉、語学、手話通訳等の専門的な知識や経験を有する方に災害時専門ボランティアとして事前に登録していただき、円滑な避難所運営を目指します。

| | | | | |
|----|-----------|-------|----|----------------|
| 対象 | 年齢 | 18歳以上 | 資格 | 在住 ○ 在勤 ○ 在学 ○ |
| 費用 | 交通費等は自己負担 | | 頻度 | 登録は随時 |

詳しくは、区報(毎月10日・25日発行)、区ホームページをご覧ください。

地域学校協働本部 (学校支援ボランティア)

教育総務課
地域教育支援担当
03-5803-1306



地域全体で学校を支援し、教育の充実及び活性化を図るため、区立小中学校全校に地域学校協働本部が設置されています。本の読み聞かせやスクールガード、クラブ活動、学校行事等のお手伝いをさせていただき学校支援ボランティアを募集しています。

| | | | | |
|----|----|-------|--------------------------|--------------------------|
| 対象 | 年齢 | どなたでも | | |
| | 資格 | 在住 | <input type="radio"/> 在勤 | <input type="radio"/> 在学 |
| 費用 | 無料 | 場所 | 区内小学校・中学校 | |



菊づくり体験活動の支援

スクールガード (学校安全ボランティア)

教育総務課
地域教育支援担当
03-5803-1306



平日の日中や登下校時に、学校内及び通学路周辺で子どもたちを見守る、PTAや地域の方々によるボランティア活動です。

| | | | | |
|----|----|-------|--------------------------|-----------------------|
| 対象 | 年齢 | どなたでも | | |
| | 資格 | 在住 | <input type="radio"/> 在勤 | <input type="radio"/> |
| 費用 | 無料 | 場所 | 区内小学校通学路 | |



バリアフリーパートナー (学校ボランティア)

教育指導課
特別支援教育担当
03-5803-1298



区立幼稚園、小・中学校に在籍する特別な支援が必要な子どもたちのサポートをさせていただきます。例：保育(授業)中、給食、プール、行事等での見守り・支援、園外保育(校外授業)等への付添いなど

※謝礼あり(1時間1,100円(別途、源泉徴収所得税を徴収。))

| | | | | |
|----|--------------|-------|----|---------------|
| 対象 | 年齢 | どなたでも | 資格 | どなたでも |
| 費用 | 無料(一部自己負担あり) | | 場所 | 区立幼稚園・小学校・中学校 |

絵本の読み聞かせ講座

高齢福祉課 社会参画支援係
03-5803-1203



絵本の読み聞かせのボランティア活動を行うためのスキルが習得できます。講座の修了者で自主グループを結成し、保育園等で絵本の読み聞かせのボランティア活動を行っています。



| | | |
|----|-----------------------|-----------|
| 対象 | 年齢 | おおむね50歳以上 |
| | 資格 | 在住 ○ 在勤 × |
| 費用 | 無料 | |
| 場所 | 文京シビックセンター | |
| 頻度 | 年1回募集 全13回(健康チェックを含む) | |

Let's Keep 転ばない身体! 転倒骨折予防体操ボランティア指導員

高齢福祉課 介護予防係
03-5803-1209



区の「Let's Keep 転ばない身体!転倒骨折予防教室」の補助・声かけ指導や、教室修了生による自主グループで体操の助言指導を行い、グループ活動等をサポートしていただきます。
※転倒骨折予防体操ボランティア指導員養成講習の修了が必要。



| | | | | |
|----|----|--------------|----|-----------|
| 対象 | 年齢 | 64歳以下(講座受講時) | 資格 | 在住 ○ 在勤 × |
| 費用 | 無料 | | | |

ふみ みやこ 文の京介護予防体操推進リーダー

高齢福祉課 介護予防係
03-5803-1209



文京区オリジナルの体操「文の京介護予防体操」の普及啓発を行うボランティアです。文の京介護予防体操地域会場の運営、各種イベントでの体操披露の他、各種介護予防教室での補助等でご活躍いただきます。
※文の京介護予防体操推進リーダー養成講習の修了が必要。



| | | | | |
|----|----|--------------|----|-----------|
| 対象 | 年齢 | 74歳以下(講座受講時) | 資格 | 在住 ○ 在勤 × |
| 費用 | 無料 | | | |

詳しくは、区報(毎月10日・25日発行)、区ホームページをご覧ください。

フレイルサポーター

高齢福祉課 社会参画支援係
03-5803-1203



区の様々なフレイル^{*}予防事業の運営をしていただくボランティアです。年1回、2日間のサポーター養成講座を実施しています。「フレイルチェック」などのフレイル予防活動に携わること自体が、フレイル予防に効果的だといわれています。ボランティアとして、ご自身の健康寿命を延ばしながら、楽しく活動してみませんか? 「フレイルチェック」については、P35も参考にご覧ください。

※年をとって心身の活力が低下した、「健康」と「要介護」状態の間の段階



| | | | | |
|----|----|-------|----|----------------|
| 対象 | 年齢 | どなたでも | 資格 | 在住 ○ 在勤 × 在学 × |
| 費用 | 無料 | | 場所 | 区内各所 |

みどりのサポート活動

みどり公園課 緑化係
03-5803-1254



区とボランティアの皆さんが協働して緑化活動を行うことにより、良好な緑化環境の構築や、相互の助け合いの精神の助長を目的として実施しています。必要な道具や花苗などは区で用意しますので、お気軽にご参加いただけます。

①公園ガーデナー

礫川公園の花壇でお花の植え付けや管理などを行います。平日コースと休日コースがあり、それぞれ花壇も分かれています。

②緑化事業サポート

区の開催する緑化事業にボランティアスタッフとして参加します。



公園等の区民管理

みどり公園課 管理係
03-5803-1252

公園等の維持管理活動に意欲のある地域団体と文京区が協定を結び、区と役割分担をしながら、清掃や除草等を行っていただきます。



文の京ロード・サポートとは、地域の皆さんと文京区が協働で快適な道そして環境づくりを進めていく制度です。現在、地域の方々や商店会、学校の皆さんなど、19団体と協定を結び、道路の清掃活動等を行っていただいています。

<主な活動内容>

- 対象道路の日常的な清掃を行うこと。
- 対象道路の植樹帯を活用した美化活動を行うこと。
- 対象道路における道路付属物の破損について区に報告すること。

| | | | | |
|----|---------|---------|----|-----------|
| 対象 | 年齢 | どなたでも ※ | 資格 | 在住 ○ 在勤 ○ |
| 費用 | 無料 | | 場所 | 文京区内の区道のみ |
| 頻度 | 原則月2回以上 | | | |

※ 区内に在住・在勤の、地域住民・団体（町会、商店会、学校、企業、NPO法人等）でつくる5人以上のグループ、未成年者のみ等は個々に判断。



activity

地域で活動したい

これまで「地域」とあまり縁がなかったという方も、
「地域デビュー」する場はたくさんあります。
自分の居場所を「地域」で見つけましょう。



町会・自治会

文京区町会連合会事務局
(区民課地域振興・協働推進担当内)

03-5803-1170



区域内の住民が共に助け合い、親睦を深め、生活環境の向上・発展を図り、良好な地域社会の維持・形成を目的とした地域活動団体です。区内では、153の町会・自治会がそれぞれ活動しています。

- 教養・文化のための活動：盆踊り大会、もちつき大会、ラジオ体操など
- 防犯・防火・防災のための活動：防犯パトロール、全国交通安全運動への協力、防火・防災訓練など
- 生活環境向上のための活動：清掃・リサイクル事業、資源分別回収など
- 福祉のための活動：赤い羽根共同募金、高齢者の見守りなど



ふれあいサロン

区民課
地域振興・協働推進担当

03-5803-1167



ふれあいサロンでは、区民の方々の交流を目的とした「イベント」、地域の魅力をお届けする「まちの講座」、地域のために活躍したいと考えている方々を応援する講座を開催しています。友だちづくりをしたい方、新たなライフワークを見つけたい方、持っている技術や知識を地域で活かしたい方、多くの皆様のご参加をお待ちしています。



<令和6年度実施講座例>

- 地域の居場所に出かけてみよう!
- 初めてのスマートフォン教室 ○囲碁入門講座 など

| | | | | | | | |
|----|---------------------|-------|----|----|---|----|---|
| 対象 | 年齢 | どなたでも | 資格 | 在住 | ○ | 在勤 | ○ |
| 費用 | 受講料は講座内容により実費負担あり | | | | | | |
| 場所 | 地域活動センター | | | | | | |
| 頻度 | 各地域活動センターで月1~2回程度実施 | | | | | | |

セカンドステージサポートゼミ

文京福祉センター江戸川橋
03-5940-2901

本誌の編集をミドル・シニアの皆さんと行う事業です。受講者の方々と一緒に、デザインや写真などの技術を学び、地域で様々な活動に取り組んでいる方へのインタビューを行うなど、冊子の改訂を進めていきます。講座の修了者で自主グループを結成し、専用ホームページでの情報発信等を行っています。



＜カリキュラム（令和6年度実施例）＞

- (1) 伝わるデザイン講座
- (2) 伝わる写真講座
- (3) 伝わる編集・ライティング講座
- (4) オリエンテーション
- (5) 企画力を高める！コンセプトづくり、良いインタビューとは
- (6) インタビューをやってみよう
- (7) インタビュー原稿を校正する
- (8) インタビュー原稿校正チェック
- (9) 最終確認
- (10) 発表・報告会

※(1)～(3)は公開講座として、ゼミ参加者以外の方も単発で受講できます。

| | | | | | | | |
|----|----|-----------|----|--------------|---|----|---|
| 対象 | 年齢 | おおむね50歳以上 | 資格 | 在住 | ○ | 在勤 | × |
| 費用 | 無料 | | 場所 | 文京福祉センター江戸川橋 | | | |

高齢者施設ボランティア講座

文京福祉センター江戸川橋
03-5940-2901

地域の高齢者施設でボランティアを行う際に必要な知識・スキルの習得から、施設での実習、その後のボランティア活動のご案内までサポートします。

＜カリキュラム（令和6年度実施例）＞

- ボランティアとは ○傾聴スキルを学ぶ ○車いす操作体験と介助の方法に関する講座など



| | | | | | | | |
|----|--|-----------|----|----|---|----|---|
| 対象 | 年齢 | おおむね50歳以上 | 資格 | 在住 | ○ | 在勤 | ○ |
| 費用 | 無料（一部自己負担あり） | | | | | | |
| 場所 | 文京福祉センター江戸川橋（ボランティア体験は、区内特別養護老人ホーム・高齢者在宅サービスセンター等） | | | | | | |

詳しくは、区報(毎月10日・25日発行)、区ホームページをご覧ください。

文京区子育てサポーター認定制度

子育て支援課
子ども施策推進担当
03-5803-1256



地域の子育て世帯をサポートしていただく方を対象とした子育て支援に関する知識を学ぶ研修制度です。研修受講後、子育てサポーターに認定された方が、文京区社会福祉協議会が実施する「ファミリー・サポート・センター事業」や地域の子育て支援事業の担い手としてご活躍いただくことで、地域の子育て世帯をサポートしていきます。



| | | | | | | | | | |
|----|----|-------|----|----|-----------------------|----|-----------------------|----|-----------------------|
| 対象 | 年齢 | どなたでも | 資格 | 在住 | <input type="radio"/> | 在勤 | <input type="radio"/> | 在学 | <input type="radio"/> |
| 費用 | 無料 | | | | | | | | |

ファミリー・サポート・センター

文京区社会福祉協議会
ささえあいサポート係
03-3812-3043



保育施設等への送迎やお子さんをお預かりする等、子育ての援助を受けたい方（依頼会員）と、子育ての援助を行いたい方（提供会員）が、地域の中でお互いに協力しながら子育てをする会員制の事業です。提供会員登録には研修（文京区子育てサポーター認定制度）の受講が必要です。活動の内容に応じて謝礼金が支払われます。

| | | | | | | | | | |
|----|----|-------|----|-------------|--|--|--|--|--|
| 対象 | 年齢 | どなたでも | 資格 | センター指定研修修了者 | | | | | |
|----|----|-------|----|-------------|--|--|--|--|--|

いきいきサポート

文京区社会福祉協議会
ささえあいサポート係
03-5800-2941



地域の方々の参加と協力を得て実施している会員制の事業です。協力会員として登録していただいた方に、利用会員（おおむね60歳以上の方、障害のある方、妊産婦、ひとり親家庭の児童等）宅での掃除や調理等の家事支援や、外出介助をしていただきます。活動の内容に応じて謝礼金が支払われます。

| | | | | | | | | | |
|----|----|-------|----|-------|--|--|--|--|--|
| 対象 | 年齢 | どなたでも | 資格 | どなたでも | | | | | |
|----|----|-------|----|-------|--|--|--|--|--|

ふれあいきいきサロン

文京区社会福祉協議会
地域福祉推進係
03-5800-2942



外出の機会が少なくなりがちな高齢の方、障害のある方や子育て中の方などが、食事会・健康体操・おしゃべり等を楽しむことを通して、地域の皆さんと交流を深める場（サロン）です。サロンは地域の皆さんが自発的・自主的に運営しており、活動場所や内容、活動日時等もサロンにより様々です。サロンの立ち上げや運営についての相談、運営資金の助成等の支援を行っています。



ぶんにこ（文京認知症コミュニティ）

高齢福祉課
認知症施策担当
03-5803-1821



「ぶんにこ」は、文京認知症コミュニティ（文京区認知症カフェ）の愛称で、だれもが集い話せる場です。認知症のご本人はもちろん、ご家族、地域の方、認知症について学びたい方など、「ぶんにこ」でゆっくりお話しませんか。

| | | |
|----|---------------------|-------|
| 対象 | 年齢 | どなたでも |
| | 資格 | どなたでも |
| 費用 | 参加費100円程度 | |
| 場所 | 高齢者あんしん相談センター、区内施設等 | |

ただいま!支援SOSメール
協力サポーター

高齢福祉課
認知症施策担当
03-5803-1821



「ただいま!支援SOSメール」は、事前に登録された方が認知症の症状により行方不明になったときに、協力サポーターにメールを一斉配信し、可能な範囲内での検索にご協力いただくものです。メールを受信する協力サポーターとしての登録は下記登録用アドレスに空メールを送信し、簡単に行うことができます。登録は無料です。



〈登録用アドレス〉
tadaima@req.jp



詳しくは、区報(毎月10日・25日発行)、区ホームページをご覧ください。

work

仕事をしたい・働きたい

これまでの知識や経験、技術の活かし方もいろいろ。
自分に合った仕事、働き方を見つけましょう！



シルバー人材センター

文京区シルバー人材センター
03-3814-9248



シルバー人材センターでは、働く意欲のある原則60歳以上の方々に対し、仕事による生きがいを目的とした就業のマッチングを行っております。学校受付や植木の剪定、除草作業、お忙しいご家庭の家事のサポートや清掃など、様々な仕事の中から自分に合った仕事や働き方を見つけて地域社会に貢献することができます。また、派遣による就業として、企業での事務作業や、介護施設、保育施設での補助作業などお仕事の種類も増加中です。皆さんのこれまでの知識や経験、技術を活かして地域社会で活躍しませんか？

選んだお仕事が
あなたの“力”が
みんなの支えに



こんな仕事があります

就業できるお仕事

(請負事業)

- 事務整理分野(一般事務、調査事務、筆耕など)
- 軽作業分野(除草、屋内外清掃、区報配付、自転車整理、ポスター貼りなど)
- サービス分野(家事援助、学童交通指導員等)
- 技術を活用する分野(襖、障子張り、庭木剪定、大工仕事、包丁研ぎなど)
※このほか、社会貢献につながる仕事も行っています。
- シルバーお助け隊
70歳以上の高齢者のみ世帯・障害者世帯のちょっとしたお困りごとのサポート(電球の交換など30分以内で出来る1つの作業)
- 買い物支援おたがいさまサービス
高齢者あんしん相談センターで認定を受け、買い物の支援が必要と認められた方へのサービス

(派遣事業)

- 保育施設での保育補助
- 介護施設お助け隊 など
(特別養護老人ホームなどでの軽易な仕事)
- 企業、会計事務所等における事務補助、接客
- 選挙事務補助
- スーパー、コンビニ等における接客、品出し
- 飲食店、フードコートにおける調理補助、接客など
- 児童館

個別にお電話、もしくは、
窓口にお越し下さい！

| | | |
|----|-----|----------------------------|
| 対象 | 年齢 | 60歳以上(年度内に60歳を迎える59歳の方も対象) |
| | 資格 | 在住 ○ 在勤 × |
| 費用 | 年会費 | 1,000円 |

介護施設おしごとトライアル (介護施設ワークサポート事業)

高齢福祉課 社会参画支援係
03-5803-1203



資格や経験は不要!元気シニアを対象とした、介護補助の実務を体験できるセミナーを開催します。お仕事内容は介護現場の補助です。専門知識や経験が無くても、やる気と元気でチャレンジできます!実習に行く前に、介護に関する知識や介護施設で働くための留意点に関する講座がありますので、どなたでも安心してご参加いただけます。修了後はそのまま働き続けることもできます。お仕事を通じた生きがいづくりをしませんか?



| | | | | | | | |
|----|--|---------|----|----|---|----|---|
| 対象 | 年齢 | 原則60歳以上 | 資格 | 在住 | ○ | 在勤 | × |
| 費用 | 無料(実習期間終了後に謝礼をお支払いします) | | | | | | |
| 場所 | 文京シビックセンター(実習は、区内特別養護老人ホーム・高齢者在宅サービスセンター等) | | | | | | |
| 頻度 | 年2回募集 | | | | | | |

知的障害者移動支援従事者 養成研修

社会福祉法人 文京 槐の会
03-3943-4300



社会福祉法人 武蔵野会
03-5940-2822



余暇活動や登下校など1人での移動が困難な障害者・児を支援するための従事者(ガイドヘルパー)を養成するため、区の指定を受けた事業所が開催している研修です。この研修を修了された方は修了証が発行され、区の登録事業所で移動支援サービスに従事することができます。ご自身の時間に合わせて働くことができますので、週末や空き時間などを障害者・児のサポートに活かしてみませんか?



※開催日程等の詳細は、事業所のホームページ等でお知らせします。

| | | | | | | | |
|----|---|--------------------------|---|----|-------------|----|---|
| 対象 | 年齢 | 高校生以上 ※18歳未満の方は保護者の同意が必要 | | | | | |
| | 資格 | 在住 | ○ | 在勤 | ○ | 在学 | ○ |
| 費用 | 3,000円(実習修了後、申請により全額返金となります) | | | 場所 | 文京シビックセンター等 | | |
| 頻度 | 年5~6回開催 講義11時間(2日)+実習8時間(1日) 実習先:社会福祉法人 文京槐の会 は〜と・ピア(大塚4-21-8) は〜と・ピア2(小石川4-4-5) 社会福祉法人 武蔵野会 リアン文京(小日向2-16-15) | | | | | | |

詳しくは、区報(毎月10日・25日発行)、区ホームページをご覧ください。

文京区創業支援セミナー

経済課 創業・就労支援担当
03-5803-1173



区内で創業を希望する方、区内で創業後5年未満の方を対象に、創業に必要な経営・財務・人材育成・販売方法等の知識を学ぶセミナーです。セミナー参加者を対象に、専門家による個別相談会、起業家との交流会も実施しています。ライフサイクルの転換時期に合わせて創業する方、自分の経験や技術を活かして独立する方などにおすすめです。

| | | |
|----|--|--------------------------|
| 対象 | 年齢 | どなたでも |
| | 資格 | 区内で創業を希望する方、区内で創業後5年未満の方 |
| 費用 | ひとりで起業編：7,000円、実践編：10,000円 ※入門編とワンスポットセミナーは無料 | |
| 場所 | オンライン開催予定 | |
| 頻度 | ①ひとりで起業編（毎年7～8月頃実施） ②入門編・実践編（毎年10～11月頃実施） ③ワンスポットセミナー（毎年2月頃実施） | |

文京区創業入門サロン

経済課 創業・就労支援担当
03-5803-1173



創業したい思いはあるものの、具体的な行動まで至っていない方等を対象として、先輩創業者から創業にまつわる体験談や経営に関するお話を聞いたり、参加者同士で自由に交流したり、学びや交流の場となる少人数制のサロンです。希望する方には、専門家による創業相談も行います。

| | | | | |
|----|-------------------------------|-------|----|---|
| 対象 | 年齢 | どなたでも | 資格 | 創業したい思いはあるものの、具体的な行動まで至っていない方、サロンの内容に関心のある方 等 |
| 費用 | 1回あたり500円 | | | |
| 場所 | 文京シビックセンター地下2階 産業とくらしプラザ研修室AB | | | |
| 頻度 | 年4回 毎年9～10月頃実施 | | | |

文京区統計調査員

区民課 調査統計係
03-5803-1172



統計調査員は、国（総務省や経済産業省等）が実施する法律で定められた各種統計調査（国勢調査や経済センサス等）において、国又は東京都の非常勤公務員として仕事をしていただく方です。調査対象となる世帯や事業所への調査票の配布や回収、調査書類の検査や整理などを行います（具体的な内容は調査ごとに開催する「調査員事務説明会」で説明）。区への事前の登録が必要であり、ご登録いただいている調査員の中から調査ごとに従事を依頼します。

| | | | | |
|----|--|-------|----|-----------------|
| 対象 | 年齢 | 20歳以上 | 資格 | 在住 ○ 在勤 ○ その他 ※ |
| 費用 | 統計調査員の登録は無料 統計調査員として従事していただいた場合、調査終了後に報酬をお支払いします。 | | | |
| 場所 | 文京区内 | | | |
| 頻度 | 年に1回程度（年によって依頼できない場合もあります） | | | |

※ 文京区内で調査活動ができる方であれば、文京区在住・在勤でなくても可。税務・警察・選挙関係の仕事に従事している方は除く。

東京都立中央・ 城北職業能力開発センター

文京区後楽1-9-5
03-5800-2611



新たに職業に就かれる方、求職中の方、転職を希望している方を対象に、就職に向けて必要な知識・技能を習得していただく求職者向けの職業訓練を実施しています。在職者の方には仕事に必要な知識や技術を身に付けるための短期の能力向上訓練（キャリアアップ講習）を実施しています。また、社員研修や教育訓練の会場として中小企業等に教室や実習場を貸し出ししており、中小企業の人材育成・確保等に関する相談も受け付けています。

<求職者向け施設内訓練>

[6ヶ月]メディアプロモーション科、DTP科

[1年]マルチプリンティング科

<民間教育訓練機関への委託訓練>

情報・福祉・医療・事務等の分野の多様な訓練を委託して実施

東京都立中央・城北職業能力開発センター 高年齢者校

新宿区百人町3-25-1
サンケンビルヂング
03-3227-5951



新たに職業に就かれる方、求職中の方、転職を希望している方を対象に、就職に必要な知識や技能・技術を習得するための職業訓練を行っています。和装技術科やマンション維持管理科など、ものづくりや施設管理の分野で欠かすことのできない人材の養成をしています。

<求職者向け訓練>

○一般向け科目（年齢制限なし）：和装技術科、ビルクリーニング管理科

○高年齢者向け科目（おおむね50歳以上）：設備保全科、マンション維持管理科

皆さんのセカンドキャリアをサポートします。随時見学も受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

ハローワーク飯田橋

文京区後楽1-9-20
飯田橋合同庁舎内
03-3812-8609



ハローワーク(公共職業安定所)は、地域に密着した総合的雇用サービス機関として、職業紹介・雇用対策・雇用保険業務を一体的に実施しています。就職を希望される方には、一人ひとりの希望に沿った求人情報の提供、職業相談・職業紹介、職業訓練を活用した就職支援を行っています。また、雇用保険失業給付金・教育訓練給付金などの支給に関する相談・支給申請の受理を行っています。

東京しごとセンター

千代田区飯田橋3-10-3
03-5211-2335



シニアコーナーでは、55歳以上の方を対象に就業支援を行っています。高年齢者専門のアドバイザーが仕事探しをサポートします。履歴書の書き方や定年退職後の働き方などの各種セミナーや65歳以上の方を対象とした職場体験事業、就職支援講習も実施しています。また、併設するハローワークによる職業紹介が受けられます。



study

学びたい



学びたいことはいろいろ。そして学んだだけではもったいない！
あなたのやる気を地域で、家庭で、カタチにできます！

ミドル・シニア講座

高齢福祉課 社会参画支援係
03-5803-1203



高齢者の就業やコミュニケーション等をテーマにした講演の後、参加者による意見交換を行います。同世代の交流等を通して、ミドル・シニアの社会参加を推進します。これから地域で新たな活動に参加するために、役立つ情報を学び、本当にやってみたいことを考え、実現する方法をみんなで一緒に考えてみませんか。



| | | | | |
|----|------------|---------------|----|---|
| 対象 | 年齢 | おおむね 50歳以上 | 資格 | 在住 <input type="radio"/> 在勤 <input type="radio"/> |
| 費用 | 無料 | | | |
| 場所 | 文京シビックセンター | | | |
| 頻度 | 年1回募集 | | | |



文京アカデミア講座・講演会

(公財)文京アカデミア
アカデミア文京学習推進係
03-5803-1119



文京アカデミア講座は、地域、文学、歴史・社会、自然科学、芸術、暮らし、語学、健康・スポーツなど、多様な分野について学ぶことができる生涯学習講座です。生涯学習支援者、区内大学、区民及び企業等と連携し、年間を前期、後期、後期Ⅱの3期に分けて実施しています。その他、随時、研究者・著名人等による特別公開講座、大学学長による講演会、企業等によるメセナ講演会などを開催しています。

※講座・講演会等について年間2講座程度をインターネットで配信しています(eラーニング)。財団ホームページからご覧いただけます。



| | | | | |
|----|----------------------------|---------------|----------|--|
| 対象 | 年齢 | 15歳以上(中学生を除く) | 資格 | 在住 <input type="radio"/> 在勤 <input type="radio"/> 在学 <input type="radio"/> |
| 費用 | 講座による | | 場所 | アカデミア文京 ほか |
| 頻度 | 文京アカデミア講座：年3回募集(前期・後期・後期Ⅱ) | | 講演会：随時募集 | |

※詳細は、財団広報紙「文京アカデミースクエア」、区報、財団ホームページでお知らせします。

文京いきいきアカデミア

(公財)文京アカデミー
アカデミー文京学習推進係
03-5803-1119



地域についての理解を深め、充実した高齢期を過ごすための生涯学習の推進や仲間づくりを目的として、2年制の文京いきいきアカデミア(旧高齢者大学)を実施しています。

【カリキュラム】

第1学年：教養課程…受講生全員が同じカリキュラムを履修(共通科目24講座)

第2学年：専門課程…全員必修の共通講座・特別講座と受講生自身が文京アカデミア講座の中から選択する選択科目を履修

※第10期生を令和8年4月頃に募集します。



| | | | | |
|----|---|-------|----|----------------|
| 対象 | 年齢 | 60歳以上 | 資格 | 在住 ○ 在勤 × 在学 × |
| 費用 | 5,000円(選択科目の受講料は別途必要) | | 場所 | アカデミー文京学習室 ほか |
| 頻度 | 隔年で募集(2年制) *1年次：共通講座24回 2年次：共通講座5回・特別講座5回+選択科目(予定) | | | |

※第10期生募集の詳細は、財団広報紙「文京アカデミースクエア」、区報、財団ホームページでお知らせします。

(公財)文京アカデミー
ホール事業係
03-5803-1103



(公財)文京アカデミーの広報紙「スクエア」

文京区内の文化芸術の振興及び生涯学習活動の推進を図るとともに、コミュニティの育成に寄与するため、財団事業及びコミュニティ情報に関する記事(各種講座やイベントなど)を掲載しています。また、コンサート出演者等の特別インタビューやチケット情報、アカデミア講座情報なども掲載しています。

発行日：毎月5日(年12回発行)

配布方法：区内新聞折込、区施設及び財団施設窓口



詳しくは、区報(毎月10日・25日発行)、区ホームページをご覧ください。

生涯学習相談

文の京生涯学習司による、生涯学習に関する様々な相談を行っています。何かを学びたいがどうしたらよいかわからない、区民プロデュース講座を企画したいがアドバイスが欲しい、区内で実施している催し物について知りたい、趣味のサークルを探したい…などの質問にお答えします。お気軽にご相談ください。

| | | | | | | | | | |
|----|------------------------------------|-------|----|---------|-----------------------|----|-----------------------|----|-----------------------|
| 対象 | 年齢 | どなたでも | 資格 | 在住 | <input type="radio"/> | 在勤 | <input type="radio"/> | 在学 | <input type="radio"/> |
| 費用 | 無料 | | 場所 | アカデミー文京 | | | | | |
| 頻度 | 週2〜3日(13:30〜16:30予定(祝休日及び年末年始を除く)) | | | | | | | | |

ふみ みやこ 文の京生涯学習司養成講座



生涯学習に関する一定の知識やスキルを習得し、生涯学習事業を企画・調整できる地域のリーダーとして文京区が認定する「文の京生涯学習司」の養成講座を隔年で実施しています。生涯学習司は、財団と協働して区民向け講座の企画・運営を行ったり、区民の皆さんから寄せられる生涯学習の相談に対応するなど、文京区の生涯学習のけん引役として様々な場面で活躍しています。
※次回の募集は、令和8年夏頃に実施する予定です。



| | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------|---------------|----|----|-----------------------|----|-----------------------|----|-----------------------|
| 対象 | 年齢 | 15歳以上(中学生を除く) | 資格 | 在住 | <input type="radio"/> | 在勤 | <input type="radio"/> | 在学 | <input type="radio"/> |
| 費用 | 9,000円程度 | | | | | | | | |
| 頻度 | 隔年で実施(次回は令和8年度予定) 講座:全12回程度 | | | | | | | | |

※詳細は、財団広報紙「文京アカデミースクエア」、区報、財団ホームページでお知らせします。

生涯学習フェア

文京アカデミア講座や区内大学生涯学習センターの紹介、区内サークルの活動紹介を年に1回行います。学習成果披露の場や区民の皆さんと参加団体の交流の機会としてご利用いただいています。サークル活動の案内も行っています。



ふみ みやこ

文の京地域文化 インタープリター養成講座

(公財)文京アカデミー
アカデミー文京学習推進係
03-5803-1119



地域文化の価値を理解するために必要な知識や技術を習得し、文京区の文化資源の案内役として文京区が認定する「文の京地域文化インタープリター」の養成講座を隔年で実施しています。講座では、文京区の文化遺産についての基礎的知識を習得すると共に、展示の方法や技術についても学びます。インタープリターは、文京区や当財団が主催する講演会や企画展の運営にも、多数協力をいただいています。(＊インタープリター＝通訳者・解説者)
※次回の募集は、令和7年夏頃に実施する予定です。

| | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------|---------------|----|----|-----------------------|----|-----------------------|----|-----------------------|
| 対象 | 年齢 | 15歳以上(中学生を除く) | 資格 | 在住 | <input type="radio"/> | 在勤 | <input type="radio"/> | 在学 | <input type="radio"/> |
| 費用 | 10,000円程度 | | | | | | | | |
| 頻度 | 隔年で実施(次回は令和7年度予定) 講座:全15回程度 | | | | | | | | |

※詳細は、財団広報紙「文京アカデミースクエア」、区報、財団ホームページでお知らせします。

文京アカデミアサポーター養成講座

(公財)文京アカデミー
アカデミー文京学習推進係
03-5803-1119



(公財)文京アカデミーが実施する講座の会場設営や受付、講座に対する感想・改善点の報告など、サポーターとしてボランティアで講座の運営に携わっていただく方を育成する講座です。講義と実習によりスキルを学び、財団とともに受講生に満足度の高い講座を提供するためにサポートしていただきます。

| | | | | | | | | | |
|----|------------------------------|---------------|----|---------------|-----------------------|----|-----------------------|----|-----------------------|
| 対象 | 年齢 | 15歳以上(中学生を除く) | 資格 | 在住 | <input type="radio"/> | 在勤 | <input type="radio"/> | 在学 | <input type="radio"/> |
| 費用 | 無料 | | 場所 | アカデミー文京学習室 ほか | | | | | |
| 頻度 | 年1回募集 講座全4回+実習1回(サポーターとして従事) | | | | | | | | |

※詳細は、財団広報紙「文京アカデミースクエア」、区報、財団ホームページでお知らせします。

消費生活推進員養成講座

経済課 消費生活センター
03-5803-1105



区が実施する消費生活出前講座・イベント時やご近所の方に、悪質商法の手口や生活の基礎知識を伝えるなどの啓発活動にご協力いただく方を養成する講座です。講座の内容は次のとおりです。①契約や悪質商法の基礎知識、衣食住の関連知識などを学習します。②消費者力検定試験(応用コース)を受験します。(1回)③試験で1級～4級に認定された方は、啓発活動に関する実務知識を学習します。

| | | | | | | | | | |
|----|---|-------|----|----------------|-----------------------|----|-----------------------|----|-----------------------|
| 対象 | 年齢 | 18歳以上 | 資格 | 在住 | <input type="radio"/> | 在勤 | <input type="radio"/> | 在学 | <input type="radio"/> |
| 費用 | 無料(テキスト代等一部自己負担) | | 場所 | 文京シビックセンター地下2階 | | | | | |
| 頻度 | 年1回募集 ①講座(全7回程度)、②消費者力検定試験(毎年11月実施)、 ③検定試験の講評(1回) | | | | | | | | |

詳しくは、区報(毎月10日・25日発行)、区ホームページをご覧ください。

認知症サポーター養成講座

高齢福祉課
認知症施策担当
03-5803-1821



認知症のご本人やご家族が地域で安心して暮らすことができるよう、認知症を正しく理解し、温かく見守り、状況に応じて声かけ等ができる「認知症サポーター」を養成しています。開催は区報等でお知らせします。また、人数が集まれば、高齢者あんしん相談センターから講師を派遣できます。



<大人向け>



<中学生向け>



<小学生向け>

| | | | | | | | | | |
|----|--|-------|----|-----------------|---|----|---|----|---|
| 対象 | 年齢 | どなたでも | 資格 | 在住 | ○ | 在勤 | ○ | 在学 | ○ |
| 費用 | 無料(テキスト代は自己負担) | | 場所 | 高齢者あんしん相談センター等* | | | | | |
| 頻度 | 年5回募集、9月開催イベント「認PAKU」時、講師派遣については随時応相談* | | | | | | | | |

※詳細は、各高齢者あんしん相談センター(富坂・大塚・本富士・駒込)へお問合せください。

文京区ゲートキーパー養成講座

予防対策課
精神保健担当
03-5803-1230



悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る「ゲートキーパー」としての基礎知識や傾聴等を学習する講座です。「ゲートキーパー」は、日常生活の中で身近な相談相手となり、自殺対策の担い手として、生きやすい地域づくりを推進します。開催時期は区報等でお知らせします。

| | | | | | | | | | |
|----|---------------|-------|----|----|---|----|---|----|---|
| 対象 | 年齢 | どなたでも | 資格 | 在住 | ○ | 在勤 | ○ | 在学 | ○ |
| 費用 | 無料 | | | | | | | | |
| 場所 | 文京シビックセンター等 | | | | | | | | |
| 頻度 | 年数回開催 講義2時間程度 | | | | | | | | |



【文京ecoカレッジ】 リサイクル推進サポーター養成講座

リサイクル清掃課
リサイクル推進係
03-5803-1135



環境・リサイクル・清掃事業についての理解を深め、地域で3R (Reduce 発生抑制・Reuse 再使用・Recycle 再資源化) やリサイクル推進の実践を担う人材を育成する講座です。講座修了者のうち希望する方には、リサイクル推進サポーターとして、区主催のリサイクル普及啓発活動にご協力いただいております。



| | | | | |
|----|--|-------|----|----------------|
| 対象 | 年齢 | どなたでも | 資格 | 在住 ○ 在勤 ○ 在学 ○ |
| 費用 | 無料 (清掃工場見学交通費自己負担) | | 場所 | 文京シビックセンターなど |
| 頻度 | 隔年で実施 (次回は令和8年度) 講座：全5回程度 (うち1回は清掃工場見学の予定) | | | |

【文京ecoカレッジ】環境ライフ講座

環境政策課 地域環境係
03-5803-1276



環境ライフ講座は、地球温暖化対策や生物多様性保全等をテーマとした環境について学び、一緒に活動する仲間を作ることができます。講座の修了生が環境ライフサポーターとして区主催の環境保全イベント等に参加することで、環境保全活動の輪が広がっていくことを目指しています。



| | | | | |
|----|------------------|-------|----|----------------------|
| 対象 | 年齢 | 高校生以上 | 資格 | 在住 ○ 在勤 ○ 在学 ○ その他 ※ |
| 費用 | 無料 | | 場所 | 区民センター、公園など |
| 頻度 | おおむね7回程度 (修了式含む) | | | |

※地域の環境活動(学習)に関心があり、区内での活動を目指している方はご相談ください。

文京区男女平等センター

文京区本郷4-8-3
03-3814-6159



男女平等センターは、男女平等参画社会実現のための学習及び交流の施設です。男女平等参画に関する講演やセミナー等、様々なイベントを年間を通して提供しています。イベントは、どなたでもご参加いただけます。毎年秋には「男女平等センターまつり」を開催し、登録団体の活動発表や講演会、映画会などの楽しいイベントを通して、当センターの活動内容を紹介しています。



※令和7年3月から休館予定、令和8年6月から業務再開予定。

詳しくは、区報(毎月10日・25日発行)、区ホームページをご覧ください。



hobby

趣味を楽しみたい



趣味をお持ちの方も、そうでない方も、
趣味をつくるきっかけはいろいろあります。

興味やライフスタイルに合わせて、足を運んでみましょう！

文京福祉センター江戸川橋

文京福祉センター江戸川橋
03-5940-2901



文京福祉センター湯島 実施事業

文京福祉センター湯島
03-3814-9245



福祉センターでは、区内に住所を有する満60歳以上の方を対象に、健康で明るい生活を毎日送ることができるよう健康の増進（体操・相談）や教育の向上（講座）、交流（趣味の教室・居場所）、入浴サービス等の各種事業を行っています。

60歳未満の方でも、様々な教室や講座、多世代間との交流を目的とした様々なイベントをご用意しています。



| | | | | |
|----|-------------|--------------------|-------|----------------------|
| 対象 | 年齢 | どなたでも ※事業により年齢要件あり | | |
| | 資格 | 在住 ※1 | 在勤 ※2 | その他 ※1 ※2事業により資格要件あり |
| 費用 | 事業によっては有料あり | | | |

下記事業のほかにも様々な教室や講座を開いています。

- からだコンディショニング
- 元気でいきいき教室
- 囲碁・将棋交流会
(文京福祉センター江戸川橋のみ)
- おたのしみ講座(文京福祉センター湯島のみ)
- 寿カラオケ教室

文京ふるさと歴史館

アカデミー推進課
文化資源担当室(ふるさと歴史館)
03-3818-7221



ふるさと歴史館は、区立の博物館として、展示や映像をとおして文京区の歴史や文化財をあらゆる世代の方に伝え、触れてもらい、郷土に対する愛着や関心を深める活動を行っています。年間では特別展や歴史講演会などの各種事業も実施しています。ふるさと歴史館友の会の会員になると、歴史館入館料が無料となり、友の会主催の史跡巡り、バス見学会、講演会等にも参加することができます(年会費が別途必要)。



展示室内の様子



史跡巡りの様子

| 対象 | 年齢 | どなたでも | 資格 | どなたでも |
|------|---|-------|----|-------|
| 費用 | 入館料：一般100円(団体70円) 中学生以下・65歳以上無料 友の会会員無料 障害者手帳等提示で本人と介護者1名無料(※特別展の際は入館料の変更あり) | | | |
| 開館時間 | 午前10時～午後5時(休館日：月曜日、第4火曜日※祝日にあたるときは開館し、翌日休館) | | | |

シビックシネマサロン

(公財)文京アカデミー
アカデミー文京学習推進係
03-5803-1119



毎月1回、映画の上映会「シビックシネマサロン」を開催しています。上映開始は13:30です。また、ゲストを招いてお話を伺う特別上映会「シビックシアター☆トークショー」も実施しています。

<令和7年度前期上映スケジュール(予定)>

| | | | |
|-----------|--|----------|--|
| 4月18日(金) | オズの魔法使い 監督：ヴィクター・フレミング 出演：ジュディ・ガーランド ほか | 7月18日(金) | ①子どもに本を -石井桃子の挑戦I「ノンちゃん牧場」 ②子どもに本を -石井桃子の挑戦II「子どもと文学」 |
| 5月5日(月・祝) | ①楽しいムーミン一家 ②ゼロひきのゴーシュ ③花咲かじいさん ④走れメロス | 8月8日(金) | 真昼の決闘 監督：フレッド・ジンネマン 出演：ゲイリー・クーパー |
| 6月20日(金) | 青い山脈 監督：今井 正 出演：原 節子 ほか | 9月19日(金) | 四万十川 監督：恩地日出夫 出演：樋口可南子 ほか |



| | | | | |
|----|--|---------------|--------------------|----------------|
| 対象 | 年齢 | 15歳以上(中学生を除く) | 資格 | 在住 ○ 在勤 ○ 在学 ○ |
| 費用 | 無料 | 場所 | アカデミー文京レクリエーションホール | |
| 頻度 | 月1回(原則第3金曜日) *5月を除く(5月はこどもの日記念アニメまつりを実施) | | | |

※詳細は、財団広報紙「文京アカデミースクエア」、区報、財団ホームページをご覧ください。

詳しくは、区報(毎月10日・25日発行)、区ホームページをご覧ください。

歌って脳トレ体操教室

高齢福祉課 社会参画支援係
03-5803-1203



通信カラオケの多彩なメニューを活用し、歌謡体操・脳トレ・ゲームなど、カラオケだけでなく様々な楽しみ方をインストラクターがご案内します。



| | | |
|----|----------------|-----------|
| 対象 | 年齢 | 65歳以上 |
| | 資格 | 在住 ○ 在勤 × |
| 費用 | 参加費1回300円 | |
| 頻度 | 年3回募集(全10回/1期) | |

囲碁交流会・将棋交流会

高齢福祉課 社会参画支援係
03-5803-1203



交流会はクラスごとに4回戦行い、優勝等を決定します。入賞された方に賞状と景品を贈呈します。



| | | |
|----|------------------------------|-----------|
| 対象 | 年齢 | 60歳以上 |
| | 資格 | 在住 ○ 在勤 ○ |
| 費用 | 無料 | |
| 場所 | シルバーセンター | |
| 頻度 | 各交流会年1回 ※福祉センター江戸川橋でも年1回ずつ開催 | |

コラム
「ずっと元気でいたい」
そんなあなたに読んでほしい。

ボランティア

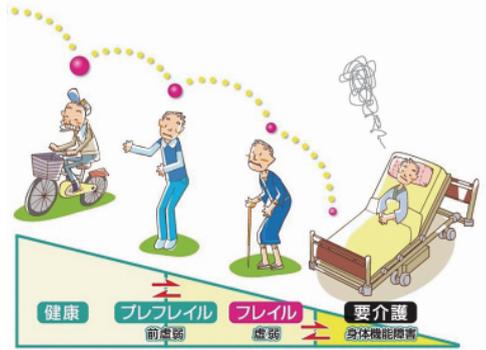
みんなが主役！ 楽しく目指す健康長寿！
ふみ みやこ
文の京フレイル予防プロジェクト

フレイルって何だろう？

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。右の図のように、健康と要介護状態の間の段階にあたります。

多くの方が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。

まずは、フレイルにならないよう予防することが大切です。



(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」より引用)



(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」より引用)

例えば…

- ・「外出の機会が以前より減った」
- ・「硬いものが食べにくいかも？」
- ・「活動的ではなくなった」「疲れやすくなった」
- ・「ペットボトルのふたが開けにくくなった」
- ・「横断歩道を青信号の間に渡りきれぬか不安になった」

という人は、フレイルの危険信号が灯っています!!

地域

仕事

▼▼▼▼▼▼▼▼ 「まだ大丈夫かも」と思ったそのアナタも！ ▼▼▼▼▼▼▼▼
＼「フレイルチェック」を試みましょう！／

40代も50代も…そして100歳まで!? ずっと元気に過ごしたいですね。実はまだまだ元気なうちにフレイル予防を始めることは、とても重要なことです!

「フレイルチェック」は、筋肉量等の測定や質問票(簡単なチェックリスト)などを使い、気軽にフレイルの兆候をチェックしていただくイベントです。ご自身の今の状態をチェックし、より長く元気に過ごすために、何をしたらよいかを一緒に考えましょう。「フレイルチェック」は一般区民ボランティアの「フレイルサポーター」が運営しています。地域でいきいきと活動しているサポーターが、皆様のご参加をお待ちしています!



学び

趣味

区ホームページでは、ご自宅でもできるセルフチェックやフレイル予防のポイントを紹介しています。詳しくは右のQRコードからご覧ください。

元気



wellness



いつまでも元気でいたい

ご家族やご自身の「介護予防」が気になる方には、
住みなれた地域で行われているさまざまな講座や集いの場があります。
いつまでも楽しく活動することで健康寿命を延ばしましょう！

介護予防教室

高齢福祉課 介護予防係
03-5803-1209



元気なうちから介護予防に取り組むことで、体力の維持及び向上、認知症の予防につながります。

- Let's Keep 転ばない身体！転倒骨折予防教室
- 若返りパワーアップ教室
- 転ばナイス教室
- パワーアップマシン教室
- いきいきぎやま元気力アップ教室
- 尿失禁予防教室
- 健康音楽教室
- ひざ痛・腰痛予防教室
- 健康脳トレ教室
- 脳活エクササイズ教室
- 今からはじめる！シニアイングリッシュ
- シニアのためのフィットネス教室 等



健康音楽教室の様子



パワーアップマシン教室の様子

| | | |
|----|---|--------------------------------|
| 対象 | 年齢 | 65歳以上 |
| | 資格 | 在住 ○ 在勤 × その他 医師から運動制限を受けていない方 |
| 費用 | 無料 ※申込が必要です(申込方法等は、各教室事業開始時期の1~2か月前に区報等でお知らせします) | |

介護予防に役立つ情報誌「いきいきシニアの元気力マップ」

地域の教室や講座、地域の方々のサロン、介護予防と地域の支え合いの場「かよい〜の」などを掲載しています。ご活用ください。

- シビックセンター9階高齢福祉課
- 地域活動センター
- 高齢者あんしん相談センター
などで配布しています。





区の指導者養成講習を修了した文の京介護予防体操推進リーダーとともに、ストレッチや文の京介護予防体操を行います。ストレッチ体操なども行います。飲料水とタオルを持参し、動きやすい服装・靴で直接会場にお越しください。※文の京介護予防体操は、文京区と区民モニター、区内介護施設理学療法士、東京大学が協力して開発した体操です。



| | | | |
|----|--|--------------------------------|------|
| 対象 | 年齢 | 65歳以上 | |
| | 資格 | 在住 ○ 在勤 × その他 医師から運動制限を受けていない方 | |
| 費用 | 無料 | 場所 | 下表参照 |
| 頻度 | 原則毎週（祝日、年末年始、会場点検日はお休み）詳しくは各会場等で配布している日程一覧をご確認ください | | |

| 会場 | 所在地 | 曜日 | 時間（入替制） |
|----------------------------|------------------------|----|--------------------------------|
| 1 汐見地域活動センター | 千駄木3-2-6 | 月 | ① 9:20~10:05 ② 10:20~11:05 |
| 2 文京千駄木高齢者 在宅サービスセンター | 千駄木5-19-2 特養ホーム千駄木の郷内 | | ① 10:00~10:45 ② 11:00~11:45 |
| 3 音羽地域活動センター | 音羽1-22-14 | | |
| 4 文京福祉センター江戸川橋 | 小日向2-16-15 文京総合福祉センター内 | | ① 9:30~10:15 ② 10:30~11:15 |
| 5 大原地域活動センター | 千石1-4-3 | | |
| 6 アカデミー音羽 | 大塚5-40-15 | 火 | ① 9:40~10:25 ② 10:40~11:25 |
| 7 不忍通りふれあい館 | 根津2-20-7 | | 14:00~14:45 |
| 8 動坂会館 | 千駄木4-8-14 | 水 | ① 10:00~10:45 ② 11:00~11:45 |
| 9 湯島地域活動センター | 本郷7-1-2 総合体育館内 | | ① 13:15~14:00 ② 14:15~15:00 |
| 10 シルバーセンター | 春日1-16-21 文京シビックセンター内 | 木 | ① 9:30~10:15 ② 10:30~11:15 |
| 11 文京福祉センター湯島 ※上履きが必要です | 本郷3-10-18 湯島総合センター内 | | 10:00~10:45 |
| 12 礪川地域活動センター | 小石川2-18-18 | | ① 13:15~14:00 ② 14:15~15:00 |
| 13 向丘地域活動センター | 向丘1-20-8 | 金 | ① 13:30~14:15 ② 14:30~15:15 |
| 14 アカデミー茗台 | 春日2-9-5 | | ① 9:30~10:15 ② 10:30~11:15 |
| 15 駒込地域活動センター | 本駒込3-22-4 | | |

※会場、実施する曜日等は、令和6年2月現在です。（変更があった場合は、ホームページでお知らせします。）

文京区よつばクローバークラブ 〈文高連〉

高齢者クラブ活動室
(区役所4階)
03-5803-1114



高齢期の生活を健康で豊かなものにするために、地域で自主的にクラブを結成し、社会奉仕、教養や生きがいの向上、健康の増進、レクリエーション及び地域活動等を行っています。区内在住のおおむね60歳以上の方ならどなたでも入会できます。区内には約50のクラブがあり、活動内容もさまざまです。発表会、クラブ対抗での大会、バス旅行等、所属のクラブを越えた交流もあります。高齢者クラブに加入し、元気に仲間づくりをしませんか！



ペタンク大会



輪投げ大会



教養講座



歴史探訪まち歩き (西片散策)

あなたの地域に高齢者クラブを作りませんか！

区内在住の60歳以上の方が30名以上で「高齢者クラブ」として登録すると、活動会場の優先予約ができるようになります。また、運営補助金の制度もあります。詳しくは、高齢福祉課社会参画支援係(03-5803-1203)へご相談ください。

文京区高齢者クラブ連合会
ホームページ

クラブの様子が
詳しくわかります



いきいきシニアのつどい

毎年11月頃に、高齢者クラブを中心とした高齢者の作品を一堂に集めて展示しています。同時に、作品の即売コーナー、マッサージコーナーなどを行っています。絵画、手芸、工芸品など、創作活動を年1回発表する貴重な場となっています。



作品展示



即売会



手づくり体験コーナー (もこもこ苔玉づくり)

地域の支え合いの場 住民主体の通いの場「かよい〜の」

文京区社会福祉協議会
地域福祉推進係
03-5800-2942



おおむね65歳以上の高齢者が、介護予防のための体操等を行いながら、住民同士の助け合いや支え合い活動を積極的に進めていくものです。定期的に集まり身体を動かす中で、お互いのできることで助け合いながら健康で安心した生活を目指します。地域の中でそのような助け合いの輪を広げていくことでより良い地域づくりをすすめます。現在、38箇所で開催されており、活動場所や内容、活動日等も様々です。



| 団体名 | 活動場所 | 曜日 | 内容 |
|-----------------|------|---------|---|
| それいゆ | 春日1 | 金 | ラジオ体操、文の京体操、ロコモ体操、手話ソングなど |
| コーシャ千石ふれあいサロン | 千石3 | 火/木 | 文の京体操、ストレッチ、カーレットなど |
| かよい〜の風のやすみば | 千石4 | 水 | 貯筋体操、脳トレ、有酸素運動など |
| 文京吹矢人クラブ | 白山4 | 土 | 準備体操・吹矢体操後に初歩段階の吹矢、懇親会など |
| ひよりクラブ | 千石3 | 火 | スクエアステップ(マットを用いたエクササイズ)、介護予防体操 |
| のぞみ会 | 小石川2 | 水 | 健康体操、ストレッチ、脳トレ、筋力向上トレーニングなど |
| カナリア会 | 春日2 | 土 | 音楽療法・脳トレ体操、椅子のできる体操やストレッチなど |
| コーシャ千石クラブ | 千石1 | 水 | ボッチャ、軽い運動、懇親会など |
| ひまわり会 | 千石1 | 火 | 介護予防体操、脳トレなど |
| コスモSK | 千石3 | 土 | 筋トレ、ストレッチ、ダンスなど |
| 結の会 | 小石川2 | 水 | 健康体操、ストレッチ、脳トレ、筋力向上トレーニングなど |
| ゆずの会 | 小石川3 | 月/金 | 貯筋体操、脳トレ、有酸素運動、ボール運動など |
| ほっこり庵 | 白山2 | 月/金 | 貯筋体操、太極拳、交流会、カーレットなど |
| とらいあんぐるタイム | 大塚6 | 火 | 貯筋体操、脳トレ、有酸素運動、ストレッチなど |
| みょうがの会 | 小日向2 | 水/金 | ストレッチ、有酸素運動、転ばない身体づくりと健康維持 |
| ハイビスカス | 大塚5 | 月 | フラダンスを中心とした活動 |
| 同友会たんぼぼ | 音羽1 | 水 | 介護予防体操を通じて参加者同士のふれあい |
| めじろ台GGC | 目白台1 | 金 | 準備体操後にグラウンドゴルフ |
| フレイル予防Ryu | 大塚3 | 月/火/水/木 | ストレッチ、筋トレ、水中ウォーキングなど |
| さくら貝水泳クラブ | 大塚3 | 月 | 水泳を中心とした活動 |
| すいれんくらぶ | 大塚3 | 木 | 太極拳を通じて参加者同士の交流 |
| コミュニティカフェひまわりママ | 本郷2 | 火/水/木 | ころばん体操、健康運動指導士の健康体操、脳トレゲーム、看護師による健康相談、カーレットなど |
| 向丘クラブ | 向丘1 | 月/木 | 準備体操後にカーレット、食事会など |
| 文京カーレットクラブ | 向丘1 | 火 | カーレットを中心に、軽い体操、懇親会など |
| 湯島元気体操会 | 本郷3 | 金 | 柔道整復師による元気体操 |
| 文京ノルディックウォーク友の会 | 根津1 | 木 | 2本のポールを使用したノルディックウォーク |
| お手軽筋トレゆったりストレッチ | 本郷7 | 火 | 筋力トレーニングとストレッチ |
| さつきクラブ | 本郷7 | 金 | 水泳を中心とした活動 |
| スイミングスバル | 本郷7 | 月 | 水泳と水中ウォーキング |
| 潮スイミングクラブ | 本郷7 | 土 | 水泳を中心とした活動 |
| ヨーガ・アシュラム春日 | 本郷4 | 月/金 | ヨガを中心とした活動 |
| みんなの体操 | 本駒込4 | 火 | 柔道整復師会講師による体操、血圧・握力測定 |
| しのばず | 千駄木5 | 金 | カーレットをメインにユル体操、食事会など |
| だれでもテニス汐見 | 千駄木2 | 週末 | ソフトテニスを中心に、ラジオ体操、軽いランニングなど |
| MEGUMI会 | 本駒込3 | 水 | チューブを利用した転倒骨折予防体操、食事会など |
| 昭和体操火曜グループ | 本駒込2 | 火 | 介護予防体操(ストレッチ、バランストレーニング)など |
| 白東会 | 白山1 | 木 | 転倒骨折予防運動(ストレッチ、筋力トレーニング)など |
| エアロさくら | 本駒込3 | 水 | 体操、エアロビックなど |

令和6年11月15日現在

詳しくは、区報(毎月10日・25日発行)、区ホームページをご覧ください。

ホームページは
こちらから



『セカンドステージ・サポート・ナビ』 ホームページ公開中

本誌がWebページになりました!!
掲載事業の募集開始のご案内や、受講者へのインタビュー、
ボランティア体験の記事などを随時更新していきます。ぜひご覧ください!



セカンドステージ・サポート・ナビ

編集・発行 2025年3月

文京区役所 福祉部高齢福祉課
〒112-8555 東京都文京区春日1-16-21
TEL 03-5803-1203
FAX 03-5803-1350

印刷物番号 E0224040