

分科会②

仕事の経験を地域で活かす

- NPO法人シニア大樂 森 隆直さん
- ITボランティア虹の会 中村 晃久さん
- 新宿区地域包括ケア推進課高齢いきがい係 和泉 まことさん
(新宿区高齢者クラブ連合会)
- さやま・しみず楽しみたい 五十嵐 真美子さん
東大和市高齢者ほっと支援センターしみず 岡島 明日香さん
- 瑞穂町東部高齢者支援センター 島崎 亜紀子さん
西部高齢者支援センター センター長 竹沢 美恵子さん
(ちょこっと支援旭が丘)

設立

2003年（平成15年）4月（NPO法人認証）

会長

藤井 敬三さん

主な活動

①元気なシニアの社会参加を促進する ②「シニアにもっと笑いを」に基づいた活動。



プロボノ支援

クラウドツール活用提案

成果

イベント申込み受付と、講師リストの登録や更新を管理できる「Google Form」のひな形とその使用マニュアルを制作。



シニア大楽・講師登録申込書

「講師登録リスト」をご参考に記入してください。

sej.pukunishi@gmail.com アカウントを切り替える

ファイルを選択してこのフォームに添付すると、Google アカウントに連携している他の名前、メールアドレス、および写真が登録されます。

* 必須の欄です

メール *

☐ 送信に表示するメールアドレスとして sej.pukunishi@gmail.com を登録する

氏名 (ふりがな) *

所属を入力

シニア大楽 ○○教室 参加申込書

sej.pukunishi@gmail.com アカウントを切り替える

* 必須の欄です

メールアドレス *

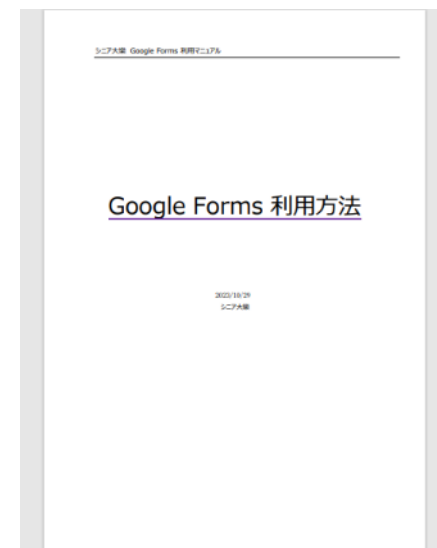
メールアドレス

開催日 (西暦年/月/日) *

例: 2023年10月18日

日時

年 / 月 / 日



NPO法人シニア大楽「仕事の経験を地域で活かす」

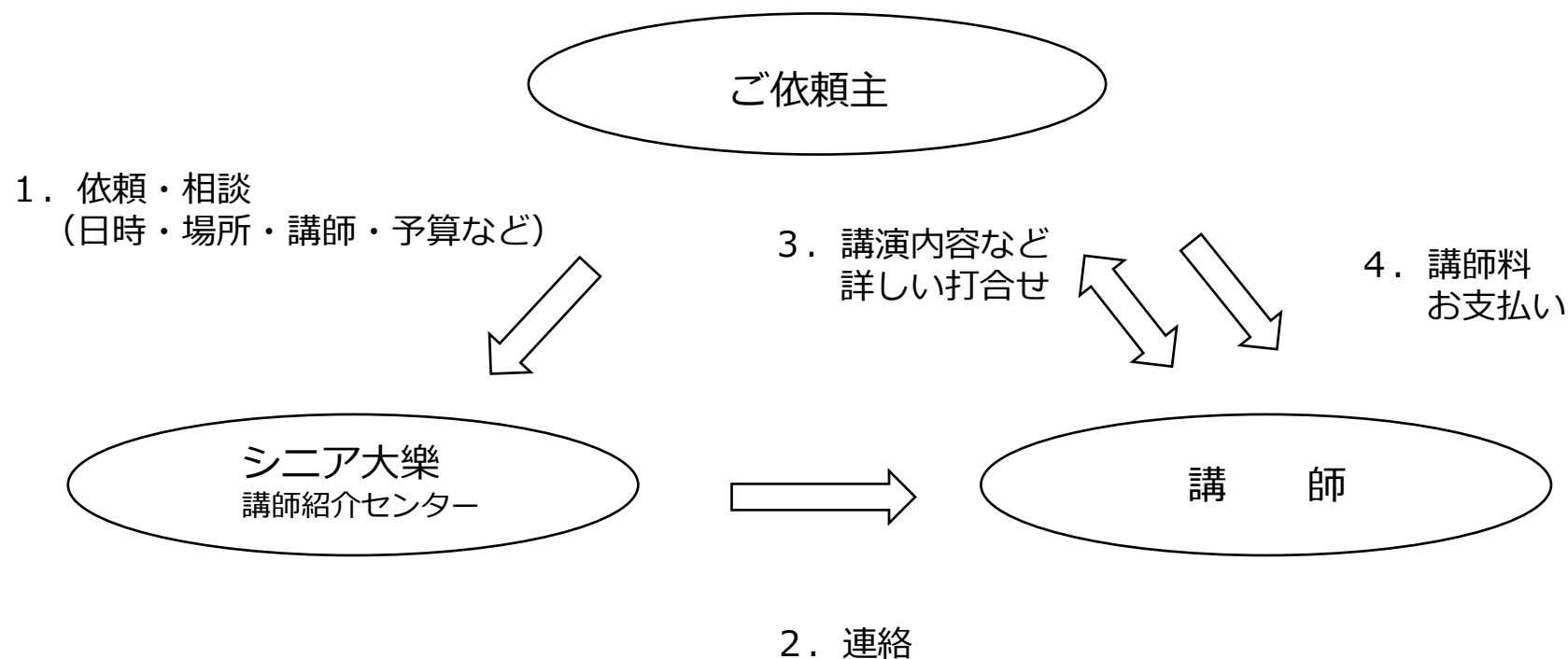
1. 講師紹介センター
2. 講師登録と講師ジャンル別一覧
3. 講師のための話し方講習会
4. ユーモアスピーチ会
5. その他のイベント
6. プロボノ支援と成果
7. まとめ



1. 講師紹介センター

NPO法人シニア大樂は、シニア・プレシニアの社会参加を支援することを目的に2003年4月に発足し2023年 創立20周年を迎えたNPO団体です。

経験豊富な講師や演者をご紹介します。



<http://www.senior-daigaku.jp>

2. 講師登録と講師ジャンル別一覧

講師登録するには、「講師登録申込書」と「小論文（私の自己PR）」を講師紹介センター事務局へ提出致します。

No	ジャンル	人数
1	高齢社会・くらし	61名
2	心とからだ（健康・メンタルヘルスなど）	75名
3	生き方・わが人生（感動体験談・人生訓）	47名
4	教養・家庭・衣食住・資格	35名
5	趣味・芸術・文化・生涯学習	71名
6	レジャー・スポーツ・旅行	27名
7	エンターテインメント・演芸・司会	60名
8	ビジネス・研修	53名
9	その他（マスコミ・ジャーナリスト・国際問題など）	20名

男性：217名 女性：67名

3. 講師のための話し方講習会

講師登録が終わったら、まずこの講習会に参加しましょう。

登録された講師はそれぞれに深い知識や豊富な経験を持つ方々ですが、講師として人前で話す経験がまだ浅い方もいます。経験はあっても、もっと話術を勉強したいという方も少なくありません。

さらに、講演を成功させるには話術以外にもいくつかの必須要件があります。

シニア大樂では、講師としての基礎を学ぶ講習会をほぼ毎月開催して、講演術の習得の機会を設けています。



4. ユーモアスピーチ会

「でも、講師登録なんて敷居が高すぎる。」と思いの方はユーモアスピーチ会の参加をおすすめします。

誰でも参加でき、あなたの自宅から近い会場を利用できます。

(秋葉原、品川、八王子、横浜、船橋)

3分間スピーチ（時間厳守）です。

- ・自己笑介、失敗談、笑われた話、笑った話の発表
 - ・ジョークや他人から聞いた面白話の発表
 - ・かくし芸、得意芸の披露
 - ・落語のセミプロを目指して発表
- などなど

5. その他のイベント

- ・ 公開講座
- ・ アイデア・脳トレ教室
- ・ 小ばなし・落語入門サロン
- ・ ユーモア川柳入門教室
- ・ オンライン講座 Bナビオン「おもしろ講座」

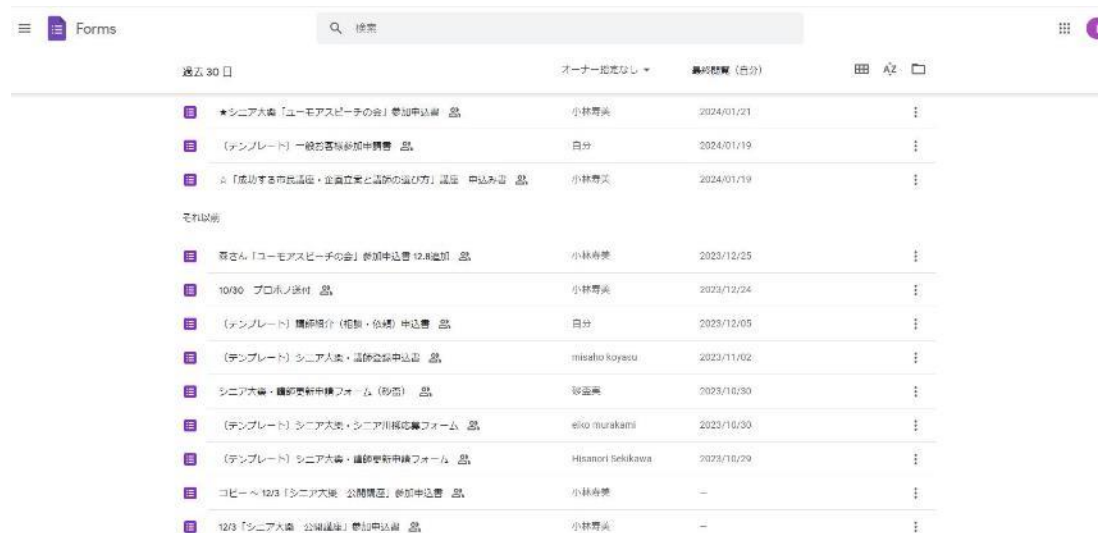
6. プロボノ支援と成果

支援内容

講師登録やイベント申込等、ウェブサイトを通じての各種申込受付・管理（現FAX対応）

成果

クラウドツール「Google Form」を利用して参加申込を可能にしました。シニア大楽スタッフでも作成できる「Google Form マニュアル」を作成して頂きました。



The screenshot shows a Google Forms interface with a list of submitted forms. The table has columns for the form title, the respondent's name, and the submission date. The forms are listed in descending order of submission date.

過去 30 日	オーナー指定なし	最終閲覧 (自分)	田	AZ	口
★シニア大楽「ユーマスビーチの会」参加申込書 品	小林寿美	2024/01/21			
(テンプレート) 一般社団法人参加申込書 品	自分	2024/01/19			
※「成功する市民活動・企業活動と活動の強み」講座 申込書 品	小林寿美	2024/01/19			
それ以前					
新さん「ユーマスビーチの会」参加申込書 12月追加 品	小林寿美	2023/12/25			
10/30 プロボノ受付 品	小林寿美	2023/12/24			
(テンプレート) 講師紹介 (複製・修正) 申込書 品	自分	2023/12/05			
(テンプレート) シニア大楽・講師登録申込書 品	misako koyasu	2023/11/02			
シニア大楽・講師更新申込フォーム (複製) 品	伊藤美	2023/10/30			
(テンプレート) シニア大楽・シニア大楽応募フォーム 品	eko murakami	2023/10/30			
(テンプレート) シニア大楽・講師更新申込フォーム 品	Hisanori Sekikawa	2023/10/29			
コピー〜12/3「シニア大楽 公開講座」参加申込書 品	小林寿美	—			
12/3「シニア大楽 公開講座」参加申込書 品	小林寿美	—			

<https://forms.gle/L8ErWJbRauboCH869>

7. まとめ

1. このようなイベントを、約30名のスタッフ会員で運営します。
2. もっと詳しい内容を知りたいときは

「地域参加のトビラ 見本市」

のシニア大樂の展示ブースを、ぜひ御覧ください。

(14:00~17:30)

- ・講師リスト 2024・2025年版
- ・シニア大樂NEWS
- ・三つ折りパンフレット
- ・各イベントのちらし

など 配布しております。

ご清聴ありがとうございました。



設立

2002年（平成14年）8月

会長

中村 晃久さん

主な活動

高齢者の方にマンツーマンを基本としたスマホの使い方やパソコンの相談会を実施。



プロボノ支援

運営マニュアルの作成

成果

高齢者のITリテラシー向上を目指し、運営マニュアル整備で活動をよりアクティブに。
活動理念・活動方針・行動指針の提案。



2. ITボランティア虹の会 活動方針

- 一人ひとりに寄り添った支援
支援も必要とする人々が少なくない現状と、それぞれが抱えている問題に合ったサポートを提供します。
一人ひとりの「困った」と「知りたい」に合わせ、寄り添うことを大切にします。
- 多様なアプローチの検討
地域のデジタルデバイドの改善という目的と併走支援というアプローチを軸に、時代や地域や地域住民の状況が変化した活動内容の味の方を継続的に改良していきます。
- 会員の知識の活用
会員は互いに協力しながら、自身が持つ多彩な知識や地域住民の課題解決のために最大限活用します。
- 会員同士の学びの場の提供と持続可能な運営
独学や個人支援体制には、会員のモチベーションを高く保つことが不可欠です。会員同士の多様な経験やスキルに学び合う機会を創出し、会全体の成長を促すことで、会員に

1. ITボランティア虹の会 活動理念

地域の誰もが「便利さ」と「暮らしやすさ」を享受できるように、デジタルデバイドの緩和と改善に向けた支援に感謝と喜びを持って取り組みます。

私たちはデジタルデバイドを個人の問題ではなく地域社会全体の課題と捉え、世代を超えた交流を通じてデジタル技術の利活用を促進支援することで、地域と共にこの目標の達成を目指します。

🔑 採録時に大事にしたポイント

- 採録は地域の誰もが「便利さ」と「暮らしやすさ」を享受できるように、デジタルデバイドの緩和と改善に向けた支援に感謝と喜びを持って取り組みます。
- 採録は地域の誰もが「便利さ」と「暮らしやすさ」を享受できるように、デジタルデバイドの緩和と改善に向けた支援に感謝と喜びを持って取り組みます。
- 採録は地域の誰もが「便利さ」と「暮らしやすさ」を享受できるように、デジタルデバイドの緩和と改善に向けた支援に感謝と喜びを持って取り組みます。

会員のスキル（デジタルスキル）や経験を活かして支援



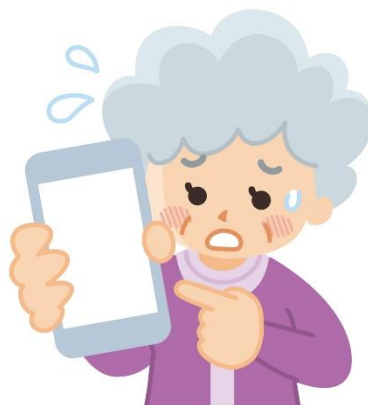
●●PAYで
買物したい
・・・
20%OFF？

孫とLINEで
TV電話したい
無料？・・・

意外と
楽しい



病院を
予約したい・・・
待たなくても
いいらしい



安全な
ショッピング！
したい・・・



分かった
出来た





デジタルデバイドの緩和・改善／世代を超えた交流

～定例相談会（スマホ/パソコン）～

～夏休み高校生ボランティア体験～

～初心者のための「zoom」講座～

2023年 下期 **初心者のための スマホ/パソコン 相談会のお知らせ**

開催日	時間	申込締切
10月14日(土)		9月27日(水)
11月11日(土)	A) 午前10時～10時50分	10月25日(水)
12月9日(土)	B) 午前11時～11時50分	11月22日(水)
1月13日(土)	各回のいずれか (1回50分)	12月20日(水)
2月10日(土)		1月24日(水)
3月9日(土)		2月21日(水)

場所 台東区生涯学習センター ※中央図書館のビル 4階「はばたき21」男女平等推進プラザ

定員 各回6名程度

ご注意 ・お手持ちのスマホ・タブレット・パソコンなどをお持ちください
・費用は無料ですが、相談内容により対応できる場合があります。

申込み方法（多数ご希望の場合は抽選となります）

- ・各開催日ごとに往復はがきか電子メールにて以下記載の上、申込みください
- ①希望日時（開催日・AorB）住所/氏名/電話番号/メールアドレス（あれば）
- ②スマートフォンやパソコンでお悩みなこと、やりたいこと

・申込先：
○往復はがき：〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1-1
東京ボランティア・市民活動センター メールボックスNo.78
ITボランティア虹の会

○メール：itniji@yahoo.co.jp ※公式Webサイト内からも申込可能

主催：ITボランティア虹の会

Twitter: @it_itniji 一緒に支援いただける方も募集！
公式Web: niji23.html.xdomain.jp
TEL: 050-3635-0414



応募用メール
QRコード



公式サイト
QRコード

台東区社会福祉協議会主催

サポート：ITボランティア虹の会

夏休み 高校生 ボランティア 体験

シニアの方に スマホの操作方法を 教えるボランティア

希望者はボランティア 参加証明書交付

日程 2023年8月4日(金) 13:20～16:30

場所 台東区入谷区民館 第一集会所 (台東区入谷1-15-6)

問い合わせ 台東区社会福祉協議会 台東ボランティア・地域活動サポートセンター 03-3847-7065 ※申込・詳細はQRコード/チラシをご覧ください

令和3年度台東区立男女平等推進プラザ「はばたき21」主催 男女平等推進講座

オンライン講座に参加しよう！

初心者のための やさしい「Zoom」の使い方講座

参加費無料・ 託児あり

自分の端末から、オンライン会議システム「Zoom」の講座に参加できるよう、実際の 操作の仕方などを詳しく丁寧に伝えたい講座です。

日時 2022年2月5日(土) 10:00～12:00

講師：ITボランティア虹の会

ITボランティア虹の会プロフィール
区立中央図書館を拠点として2007年の発足以来、 IT利用の知識を求め人たちに会が持つ知識を分かちボランティア活動を行ない、 同時に会員相互の技能向上をはかると共に相互の親睦をはかることを目的としております。

対象：どなたでも ※主にZoom初心者の方

定員：20名(申込順)

会場：台東区立男女平等推進プラザ 403・404企画室

託児：1歳以上の未就学児 ※1月29日(土)までに要予約

持ち物：お手持ちのパソコンやタブレット、スマートフォン

※受講にあたっての注意事項※

「Zoom」がご自身の端末にインストールされている状態から講座を始める 予定です。

講座開始前にインストール作業を行うため、開始時間15分前を目途に来 場いただくこととスムーズに始められます。ご協力をよろしくお願いします。

申込方法 12月23日(木)から 電話または直接下記へ

申込先 台東区立男女平等推進プラザ「はばたき21」

(台東区生涯学習センター4階) ※地図は裏面にあります。

☎ 03-5246-5816

日・休館日以外の午前9時～午後5時

休館日：第1・第3・第5月曜日(祝日の場合は翌平日)

2021年12月29日(水)～2022年1月3日(月)

一人ひとりに寄り添った支援／多様なアプローチ／会員の知識活用



これまでの活動実績①

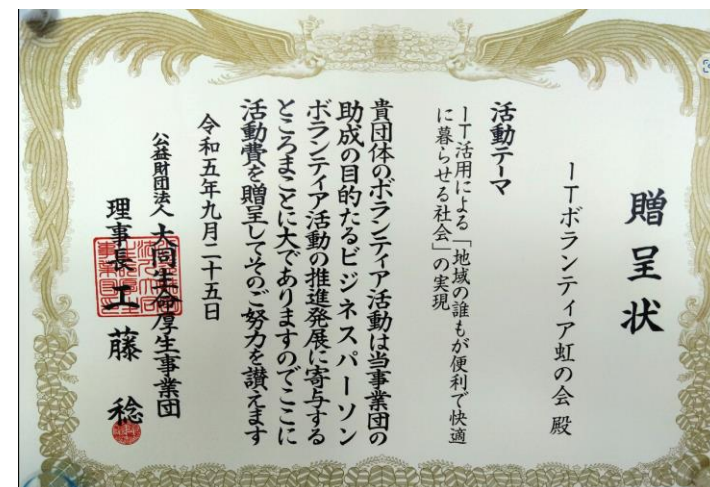
2002年 8月	発足（※1）
2005年 12月	台東区社会教育団体に登録
2006年 1月	台東区男女平等プラザ団体登録
2010年 11月	日本女子大学「地域活動講座にて活動紹介」
2019年秋以降	コロナ等影響により 休会
2021年 10月	初心者向けスマートフォン・パソコン相談会より活動再開
2023年 8月	夏休み高校生ボランティア体験、シニア向けスマホよろず相談会
2023年 9月	大同生命厚生事業団より活動に対する贈呈状授与（※2）
2023年 10月	プロボノチャレンジ（プロボノヒアリング：韓国KBS取材）



（※1）虹の会発足時（2002年）の理念

ITは人間相互の情報交換のコミュニケーションツールである。
 このITを有効利用する者、利用できない者の情報格差が日々大きくなる情勢を見るに、将来の社会に危惧を抱くものである。
 個人個人の問題だと単純には片付けられない。
 我々は微力ではあるが、我々の持てる知識と行動力で、できるだけ多くの人に格差是正を働きかけたい。
 これはささやかであろうとも社会に福利と和をもたらすものと確信する。
 同時にこの活動を通して、我々自身がより広い人の輪の中に身を置き、我々自身が向上することは、この上ない喜びである。
 日々研鑽し、我々の輪を広げ、和を醸し出すことを願ってこの会を立ち上げる。

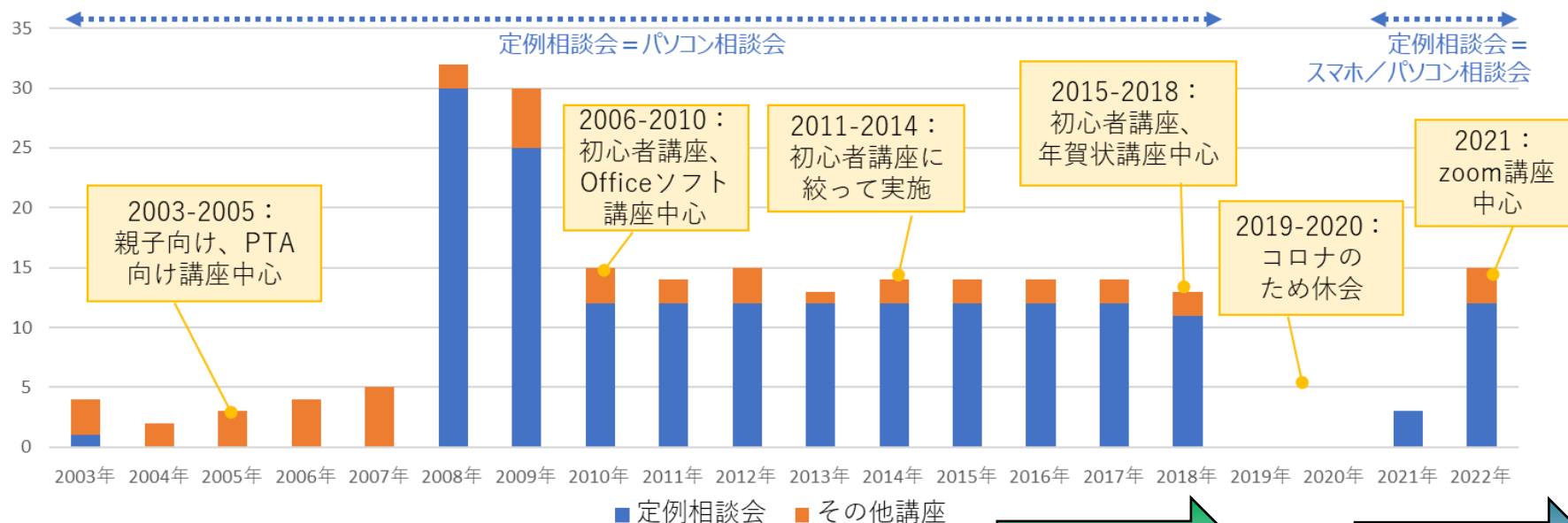
（※2）贈呈状





これまでの活動実績②

■定例相談会とその他講座の年度別実施回数



～過去開催の講座内容～

第一世代

第二世代

- ・カード作り講座 ・年賀状講座 ・デジカメ講座 ・親子でパソコンを楽しむ講座
- ・インターネットを楽しむ講座 ・夏休み親子で楽しむインターネット講座 ・無線ネットワークについて勉強会
- ・保護者向け携帯、インターネット講座 ・スマートホン新常識勉強会 ・小学校高学年向け夏休み講座
- ・PTA向けホームページ作成講座 ・パソコン初心者講座 ・超初心者講座 ・パワーポイント講座
- ・オフィス2007勉強会 ・ワードエクセル講座 ・アクセス講座 ・初心者のためのやさしい「zoom講座」
- ・ITボランティア体験講座
- ・男女平等フォーラム参加（フリマアプリ出品体験、スマホzoom体験、ネームシール作成）



参加者の声①：スマホ/PC相談会の質問内容

以下、実施後のアンケートから内容抜粋

スマホ関連

- ・スマホのアプリをもっと楽しく操作したい。
- ・簡単スマホの基本操作・主な機能を覚えたい。
- ・スマートフォン使ってTwitter、Facebookをしたい。
- （その他） ・写真の撮り方、整理 ・アドレス帳の入れ方 ・アプリのダウンロードの仕方
 ・メルカリ ・地図アプリの活用 ・iPhone で基礎的な操作

パソコン関連

- ・Windows10を入れたPCに変えてからメールできない。
- ・パソコンでZoomを使いたい。Zoomのデータ送付のやり方を教えてほしい。
- ・孫からもらったパソコンを使いこなしたい、ワープロを使いこなしたい。
- （その他） ・写真の整理 ・フォルダの作成 ・Office系トラブル対応 ・年賀状印刷
 ・プリンターの使い方 ・メール検索 ・PCの起動、シャットダウン等



参加者の声②：スマホ/PC相談会のアンケート結果

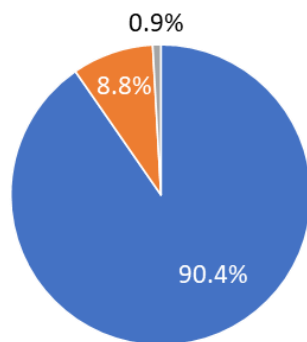
～スマホ・PC相談会（実施期間：2021年10月～2023年6月）～

- 説明への理解度、満足度ともに非常に高く、満足度100%が約6割。
- PCよりスマホの方の相談が多く、内容はQRコード、ZOOM、SNSの使い方、エクセルなど。

<説明のわかりやすさ>

回答者：n = 114

理解度	構成比
分かりやすかった	90.4%
ふつう	8.8%
分かりにくい	0.9%

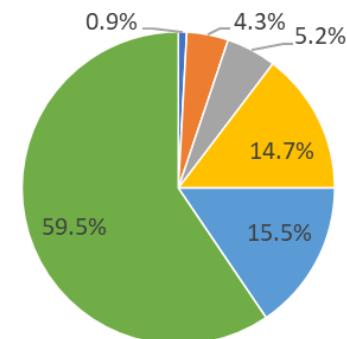


■ 分かりやすかった ■ ふつう ■ 分かりにくい

<相談の満足度>

回答者：n = 116

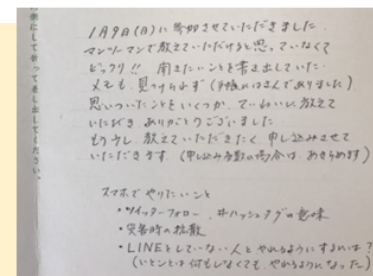
満足度	件数	構成比
100%	69	59.5%
90%	18	15.5%
80%	17	14.7%
70%	6	5.2%
50%	5	4.3%
10%	1	0.9%



■ 満足度10% ■ 満足度50% ■ 満足度70%
■ 満足度80% ■ 満足度90% ■ 満足度100%

■ 相談者・参加者からの御礼の言葉

- ・すごく理解しやすく教えていただきました。ありがとうございました。
- ・大変ていねいに説明していただき、ありがとうございました。
- ・前回に引き続き、丁寧に教えていただきました。誠にありがとうございました。





参加者の声③：シニア向けなんでもスマホ相談会 兼 夏休みボランティア体験

「シニア向けなんでもスマホ相談会」とは。。。 60歳以上のスマホ未経験者・初心者に対し、高校生のボランティアスタッフがLINEやSNSの使い方をマンツーマンで相談にのる企画（虹の会メンバーは必要に応じてサポート）

<シニア受講者の声>

疑問に思ったことが理解できた。また参加したい

SNSの使い方の理解度が0%から50%以上になった

とてもやさしく、わかりやすい説明で、満足しています。楽しかったです。ありがとうございました

高校生の方々にお世話になりまして、助かりました



<学生ボランティアの声>

お話をすることや、スマホの使い方を教えることがとっても楽しくて、来て下さった方々がニコニコして帰って行って良かったし、うれしかったです

相談相手の方とスマホのことやスマホ以外の話ができて、楽しかった

スマホのことを教えつつ、一緒に楽しくお話もできて、とても良い経験ができました。また機会があったら参加したいと思います

相談された内容の中で、自分の知らない知識もあり、うまく応えられず反省点もありましたが、最終的に相談者の方々が笑顔になってくださり、とてもうれしかったです



プロボノ支援を受けることになった経緯

<背景>

多様な会員が増加している中、
活動理念や実績等すなわち「会員の思い」を的確に
共有する資料が未整備

<課題>

オリエンテーション行い難い

楽しく継続的に参加でき、
更にはアクティブに活動していける会にしたい！

①在籍期間（多くは2年以下）

	男性	女性	割合
3年以上	1		33%
2年～3年	4		
1年～2年	4	3	67%
～1年	2	1	
計	11	4	15

②会員構成（現役 93%：10代～30代、40代～60代 概ね半々）

	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	計
男性		2	3	1	5		11
女性	2			1		1	4
割合	7名（46%）			8名（54%）			100%



紹介動画





参考

[ホームページ](#)

[紹介動画](#)

[台東区 ボランティア広報誌 R4.3「わっしょいインタビュー」](#)

設立

1963年（昭和38年）

会長

高田 正利さん

主な活動

新宿区に所在する高齢者クラブ相互の連絡と親睦をはかり、情報交換と研究を行う。



プロボノ支援

活動紹介チラシ ひな型の作成

成果

新宿区4000人のシニアが集う高齢者クラブ。その魅力を伝える会話のきっかけをつくるためのチラシのひな型を提案！



成果品（チラシ）



高齢者クラブってなに？

高齢者クラブは、地域を基盤とする高齢者の自主的な組織です。
高齢者の生きがいや健康づくりを推進することにより、明るい長寿社会の実現と高齢者福祉の向上に資することを目的としています。

【クラブ数】

92 クラブ

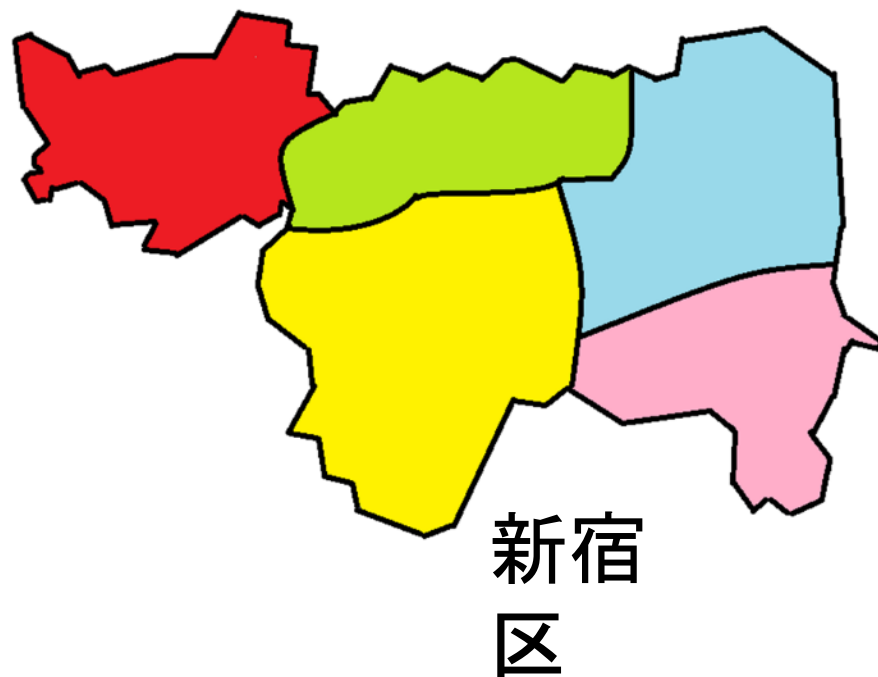
【会員数】

約 **4,100** 人

※令和6年1月末時点

新宿区高齢者クラブ連合会のなりたち

四谷地区（桃）・・・18クラブ
牛込地区（青）・・・35クラブ
淀橋地区（黄）・・・15クラブ
戸塚地区（緑）・・・10クラブ
落合地区（赤）・・・14クラブ



どんな活動をしているの？

◆社会奉仕活動

- ・ ・ ・ 地域の清掃活動、リサイクル活動、交通安全・防犯運動への協力

◆友愛活動

- ・ ・ ・ 一人暮らしの会員への訪問・電話

◆健康増進活動

- ・ ・ ・ グラウンドゴルフ、輪投げ、歩行会、ラジオ体操

◆生きがい活動

- ・ ・ ・ カラオケ、舞踊・ダンス、手芸、俳句、健康マージャン

など



高齢者クラブが抱える課題



会員減少...



若い人が
入ってくれない



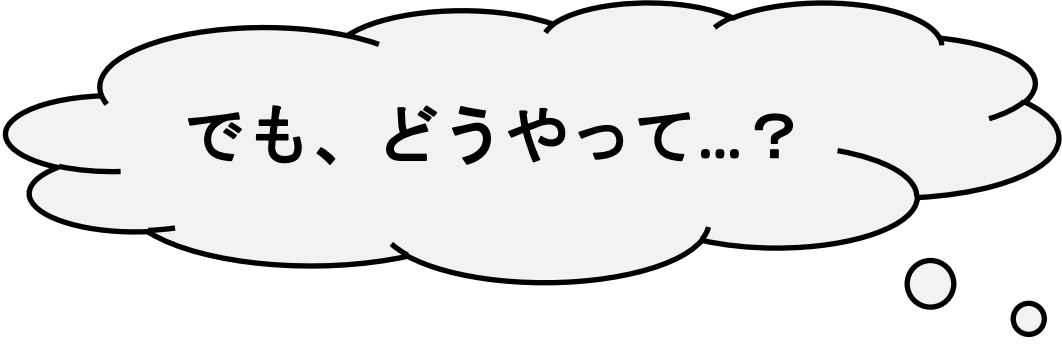
後継者がいない



役員が80～90代で
体力的にも厳しい

いろいろ課題はあるけれど...

まずは会員を増やしたい！！



でも、どうやって...?



チラシがあると話しやすくなる。
一目で楽しそうに見えるものがあれば勧誘しやすい。



すでにチラシを作っているクラブもあるが、統一したものが作れるといいと思う。
パソコンに触れる人がいないと作れないクラブも出てきてしまうので。



個別クラブごとにアレンジが可能なチラシがあるといい。

交流館に高齢者クラブのチラシが置ければいいと思う。



チラシを渡すこと自体よりも、チラシを使って会話するのが大切。



これまでの会員募集チラシ...

お住まいのまちの高齢者クラブに入会しましょう。

あいふえお願 令和5年10月1日現在

町丁名	クラブ名	町丁名	クラブ名	町丁名	クラブ名	町丁名	クラブ名
赤坂下町	あかざの会	新堀1丁目	花園北野世会 第一御幸会	西五軒町	西五軒の会	南元町	南元町すみれ会・高宿西条会
荒木町	あきぎの会	新堀2丁目	新二扶世会	西五軒1丁目	西五軒一丁目あいらづクラブ	山吹町	山吹会
市谷会町	市谷会	新堀3丁目	新三扶世会・豊原会	西五軒2丁目	西五軒二丁目会	赤坂町	赤坂南クラブ
市谷王守町	市谷王守会	新堀4丁目	新四扶世会・新四西条会	西五軒3丁目	西五軒三丁目会	赤坂1丁目	赤坂会
市谷町	市谷町会	新堀5丁目	新五扶世会・新五西条会	西五軒4丁目	西五軒四丁目会	西条町	西条町会
横町	横町会	新堀6丁目	新六扶世会・新六西条会	西五軒5丁目	西五軒五丁目会	西条1丁目	西条一丁目会
大久保1丁目	大久保一丁目会	新堀7丁目	新七扶世会・新七西条会	西五軒6丁目	西五軒六丁目会	西条2丁目	西条二丁目会
大久保2丁目	大久保二丁目会	新堀8丁目	新八扶世会・新八西条会	西五軒7丁目	西五軒七丁目会	西条3丁目	西条三丁目会
大久保3丁目	大久保三丁目会	新堀9丁目	新九扶世会・新九西条会	西五軒8丁目	西五軒八丁目会	西条4丁目	西条四丁目会
上落合1丁目	上落合一丁目会	新堀10丁目	新十扶世会・新十西条会	西五軒9丁目	西五軒九丁目会	西条5丁目	西条五丁目会
上落合2丁目	上落合二丁目会	新堀11丁目	新十一扶世会・新十一西条会	西五軒10丁目	西五軒十丁目会	西条6丁目	西条六丁目会
上落合3丁目	上落合三丁目会	新堀12丁目	新十二扶世会・新十二西条会	西五軒11丁目	西五軒十一丁目会	西条7丁目	西条七丁目会
赤坂町	赤坂町会	新堀13丁目	新十三扶世会・新十三西条会	西五軒12丁目	西五軒十二丁目会	西条8丁目	西条八丁目会
北新堀1丁目	北新堀一丁目会	新堀14丁目	新十四扶世会・新十四西条会	西五軒13丁目	西五軒十三丁目会	西条9丁目	西条九丁目会
北新堀2丁目	北新堀二丁目会	新堀15丁目	新十五扶世会・新十五西条会	西五軒14丁目	西五軒十四丁目会	西条10丁目	西条十丁目会
北新堀3丁目	北新堀三丁目会	新堀16丁目	新十六扶世会・新十六西条会	西五軒15丁目	西五軒十五丁目会	西条11丁目	西条十一丁目会
北新堀4丁目	北新堀四丁目会	新堀17丁目	新十七扶世会・新十七西条会	西五軒16丁目	西五軒十六丁目会	西条12丁目	西条十二丁目会
北新堀5丁目	北新堀五丁目会	新堀18丁目	新十八扶世会・新十八西条会	西五軒17丁目	西五軒十七丁目会	西条13丁目	西条十三丁目会
北新堀6丁目	北新堀六丁目会	新堀19丁目	新十九扶世会・新十九西条会	西五軒18丁目	西五軒十八丁目会	西条14丁目	西条十四丁目会
北新堀7丁目	北新堀七丁目会	新堀20丁目	新二十扶世会・新二十西条会	西五軒19丁目	西五軒十九丁目会	西条15丁目	西条十五丁目会
北新堀8丁目	北新堀八丁目会	新堀21丁目	新二十一扶世会・新二十一西条会	西五軒20丁目	西五軒二十丁目会	西条16丁目	西条十六丁目会
北新堀9丁目	北新堀九丁目会	新堀22丁目	新二十二扶世会・新二十二西条会	西五軒21丁目	西五軒二十一丁目会	西条17丁目	西条十七丁目会
北新堀10丁目	北新堀十丁目会	新堀23丁目	新二十三扶世会・新二十三西条会	西五軒22丁目	西五軒二十二丁目会	西条18丁目	西条十八丁目会
北新堀11丁目	北新堀十一丁目会	新堀24丁目	新二十四扶世会・新二十四西条会	西五軒23丁目	西五軒二十三丁目会	西条19丁目	西条十九丁目会
北新堀12丁目	北新堀十二丁目会	新堀25丁目	新二十五扶世会・新二十五西条会	西五軒24丁目	西五軒二十四丁目会	西条20丁目	西条二十丁目会
北新堀13丁目	北新堀十三丁目会	新堀26丁目	新二十六扶世会・新二十六西条会	西五軒25丁目	西五軒二十五丁目会	西条21丁目	西条二十一丁目会
北新堀14丁目	北新堀十四丁目会	新堀27丁目	新二十七扶世会・新二十七西条会	西五軒26丁目	西五軒二十六丁目会	西条22丁目	西条二十二丁目会
北新堀15丁目	北新堀十五丁目会	新堀28丁目	新二十八扶世会・新二十八西条会	西五軒27丁目	西五軒二十七丁目会	西条23丁目	西条二十三丁目会
北新堀16丁目	北新堀十六丁目会	新堀29丁目	新二十九扶世会・新二十九西条会	西五軒28丁目	西五軒二十八丁目会	西条24丁目	西条二十四丁目会
北新堀17丁目	北新堀十七丁目会	新堀30丁目	新三十扶世会・新三十西条会	西五軒29丁目	西五軒二十九丁目会	西条25丁目	西条二十五丁目会
北新堀18丁目	北新堀十八丁目会	新堀31丁目	新三十一扶世会・新三十一西条会	西五軒30丁目	西五軒三十丁目会	西条26丁目	西条二十六丁目会
北新堀19丁目	北新堀十九丁目会	新堀32丁目	新三十二扶世会・新三十二西条会	西五軒31丁目	西五軒三十一丁目会	西条27丁目	西条二十七丁目会
北新堀20丁目	北新堀二十丁目会	新堀33丁目	新三十三扶世会・新三十三西条会	西五軒32丁目	西五軒三十二丁目会	西条28丁目	西条二十八丁目会
北新堀21丁目	北新堀二十一丁目会	新堀34丁目	新三十四扶世会・新三十四西条会	西五軒33丁目	西五軒三十三丁目会	西条29丁目	西条二十九丁目会
北新堀22丁目	北新堀二十二丁目会	新堀35丁目	新三十五扶世会・新三十五西条会	西五軒34丁目	西五軒三十四丁目会	西条30丁目	西条三十丁目会
北新堀23丁目	北新堀二十三丁目会	新堀36丁目	新三十六扶世会・新三十六西条会	西五軒35丁目	西五軒三十五丁目会	西条31丁目	西条三十一丁目会
北新堀24丁目	北新堀二十四丁目会	新堀37丁目	新三十七扶世会・新三十七西条会	西五軒36丁目	西五軒三十六丁目会	西条32丁目	西条三十二丁目会
北新堀25丁目	北新堀二十五丁目会	新堀38丁目	新三十八扶世会・新三十八西条会	西五軒37丁目	西五軒三十七丁目会	西条33丁目	西条三十三丁目会
北新堀26丁目	北新堀二十六丁目会	新堀39丁目	新三十九扶世会・新三十九西条会	西五軒38丁目	西五軒三十八丁目会	西条34丁目	西条三十四丁目会
北新堀27丁目	北新堀二十七丁目会	新堀40丁目	新四十扶世会・新四十西条会	西五軒39丁目	西五軒三十九丁目会	西条35丁目	西条三十五丁目会
北新堀28丁目	北新堀二十八丁目会	新堀41丁目	新四十一扶世会・新四十一西条会	西五軒40丁目	西五軒四十丁目会	西条36丁目	西条三十六丁目会
北新堀29丁目	北新堀二十九丁目会	新堀42丁目	新四十二扶世会・新四十二西条会	西五軒41丁目	西五軒四十一丁目会	西条37丁目	西条三十七丁目会
北新堀30丁目	北新堀三十丁目会	新堀43丁目	新四十三扶世会・新四十三西条会	西五軒42丁目	西五軒四十二丁目会	西条38丁目	西条三十八丁目会
北新堀31丁目	北新堀三十一丁目会	新堀44丁目	新四十四扶世会・新四十四西条会	西五軒43丁目	西五軒四十三丁目会	西条39丁目	西条三十九丁目会
北新堀32丁目	北新堀三十二丁目会	新堀45丁目	新四十五扶世会・新四十五西条会	西五軒44丁目	西五軒四十四丁目会	西条40丁目	西条四十丁目会
北新堀33丁目	北新堀三十三丁目会	新堀46丁目	新四十六扶世会・新四十六西条会	西五軒45丁目	西五軒四十五丁目会	西条41丁目	西条四十一丁目会
北新堀34丁目	北新堀三十四丁目会	新堀47丁目	新四十七扶世会・新四十七西条会	西五軒46丁目	西五軒四十六丁目会	西条42丁目	西条四十二丁目会
北新堀35丁目	北新堀三十五丁目会	新堀48丁目	新四十八扶世会・新四十八西条会	西五軒47丁目	西五軒四十七丁目会	西条43丁目	西条四十三丁目会
北新堀36丁目	北新堀三十六丁目会	新堀49丁目	新四十九扶世会・新四十九西条会	西五軒48丁目	西五軒四十八丁目会	西条44丁目	西条四十四丁目会
北新堀37丁目	北新堀三十七丁目会	新堀50丁目	新五十扶世会・新五十西条会	西五軒49丁目	西五軒四十九丁目会	西条45丁目	西条四十五丁目会
北新堀38丁目	北新堀三十八丁目会	新堀51丁目	新五十一扶世会・新五十一西条会	西五軒50丁目	西五軒五十丁目会	西条46丁目	西条四十六丁目会
北新堀39丁目	北新堀三十九丁目会	新堀52丁目	新五十二扶世会・新五十二西条会	西五軒51丁目	西五軒五十一丁目会	西条47丁目	西条四十七丁目会
北新堀40丁目	北新堀四十丁目会	新堀53丁目	新五十三扶世会・新五十三西条会	西五軒52丁目	西五軒五十二丁目会	西条48丁目	西条四十八丁目会
北新堀41丁目	北新堀四十一丁目会	新堀54丁目	新五十四扶世会・新五十四西条会	西五軒53丁目	西五軒五十三丁目会	西条49丁目	西条四十九丁目会
北新堀42丁目	北新堀四十二丁目会	新堀55丁目	新五十五扶世会・新五十五西条会	西五軒54丁目	西五軒五十四丁目会	西条50丁目	西条五十丁目会
北新堀43丁目	北新堀四十三丁目会	新堀56丁目	新五十六扶世会・新五十六西条会	西五軒55丁目	西五軒五十五丁目会	西条51丁目	西条五十一丁目会
北新堀44丁目	北新堀四十四丁目会	新堀57丁目	新五十七扶世会・新五十七西条会	西五軒56丁目	西五軒五十六丁目会	西条52丁目	西条五十二丁目会
北新堀45丁目	北新堀四十五丁目会	新堀58丁目	新五十八扶世会・新五十八西条会	西五軒57丁目	西五軒五十七丁目会	西条53丁目	西条五十三丁目会
北新堀46丁目	北新堀四十六丁目会	新堀59丁目	新五十九扶世会・新五十九西条会	西五軒58丁目	西五軒五十八丁目会	西条54丁目	西条五十四丁目会
北新堀47丁目	北新堀四十七丁目会	新堀60丁目	新六十扶世会・新六十西条会	西五軒59丁目	西五軒五十九丁目会	西条55丁目	西条五十五丁目会
北新堀48丁目	北新堀四十八丁目会	新堀61丁目	新六十一扶世会・新六十一西条会	西五軒60丁目	西五軒六十丁目会	西条56丁目	西条五十六丁目会
北新堀49丁目	北新堀四十九丁目会	新堀62丁目	新六十二扶世会・新六十二西条会	西五軒61丁目	西五軒六十一丁目会	西条57丁目	西条五十七丁目会
北新堀50丁目	北新堀五十丁目会	新堀63丁目	新六十三扶世会・新六十三西条会	西五軒62丁目	西五軒六十二丁目会	西条58丁目	西条五十八丁目会
北新堀51丁目	北新堀五十一丁目会	新堀64丁目	新六十四扶世会・新六十四西条会	西五軒63丁目	西五軒六十三丁目会	西条59丁目	西条五十九丁目会
北新堀52丁目	北新堀五十二丁目会	新堀65丁目	新六十五扶世会・新六十五西条会	西五軒64丁目	西五軒六十四丁目会	西条60丁目	西条六十丁目会
北新堀53丁目	北新堀五十三丁目会	新堀66丁目	新六十六扶世会・新六十六西条会	西五軒65丁目	西五軒六十五丁目会	西条61丁目	西条六十一丁目会
北新堀54丁目	北新堀五十四丁目会	新堀67丁目	新六十七扶世会・新六十七西条会	西五軒66丁目	西五軒六十六丁目会	西条62丁目	西条六十二丁目会
北新堀55丁目	北新堀五十五丁目会	新堀68丁目	新六十八扶世会・新六十八西条会	西五軒67丁目	西五軒六十七丁目会	西条63丁目	西条六十三丁目会
北新堀56丁目	北新堀五十六丁目会	新堀69丁目	新六十九扶世会・新六十九西条会	西五軒68丁目	西五軒六十八丁目会	西条64丁目	西条六十四丁目会
北新堀57丁目	北新堀五十七丁目会	新堀70丁目	新七十扶世会・新七十西条会	西五軒69丁目	西五軒六十九丁目会	西条65丁目	西条六十五丁目会
北新堀58丁目	北新堀五十八丁目会	新堀71丁目	新七十一扶世会・新七十一西条会	西五軒70丁目	西五軒七十丁目会	西条66丁目	西条六十六丁目会
北新堀59丁目	北新堀五十九丁目会	新堀72丁目	新七十二扶世会・新七十二西条会	西五軒71丁目	西五軒七十一丁目会	西条67丁目	西条六十七丁目会
北新堀60丁目	北新堀六十丁目会	新堀73丁目	新七十三扶世会・新七十三西条会	西五軒72丁目	西五軒七十二丁目会	西条68丁目	西条六十八丁目会
北新堀61丁目	北新堀六十一丁目会	新堀74丁目	新七十四扶世会・新七十四西条会	西五軒73丁目	西五軒七十三丁目会	西条69丁目	西条六十九丁目会
北新堀62丁目	北新堀六十二丁目会	新堀75丁目	新七十五扶世会・新七十五西条会	西五軒74丁目	西五軒七十四丁目会	西条70丁目	西条七十丁目会
北新堀63丁目	北新堀六十三丁目会	新堀76丁目	新七十六扶世会・新七十六西条会	西五軒75丁目	西五軒七十五丁目会	西条71丁目	西条七十一丁目会
北新堀64丁目	北新堀六十四丁目会	新堀77丁目	新七十七扶世会・新七十七西条会	西五軒76丁目	西五軒七十六丁目会	西条72丁目	西条七十二丁目会
北新堀65丁目	北新堀六十五丁目会	新堀78丁目	新七十八扶世会・新七十八西条会	西五軒77丁目	西五軒七十七丁目会	西条73丁目	西条七十三丁目会
北新堀66丁目	北新堀六十六丁目会	新堀79丁目	新七十九扶世会・新七十九西条会	西五軒78丁目	西五軒七十八丁目会	西条74丁目	西条七十四丁目会
北新堀67丁目	北新堀六十七丁目会	新堀80丁目	新八十扶世会・新八十西条会	西五軒79丁目	西五軒七十九丁目会	西条75丁目	西条七十五丁目会
北新堀68丁目	北新堀六十八丁目会	新堀81丁目	新八十一扶世会・新八十一西条会	西五軒80丁目	西五軒八十丁目会	西条76丁目	西条七十六丁目会
北新堀69丁目	北新堀六十九丁目会	新堀82丁目	新八十二扶世会・新八十二西条会	西五軒81丁目	西五軒八十一丁目会	西条77丁目	西条七十七丁目会
北新堀70丁目	北新堀七十丁目会	新堀83丁目	新八十三扶世会・新八十三西条会	西五軒82丁目	西五軒八十二丁目会	西条78丁目	西条七十八丁目会
北新堀71丁目	北新堀七十一丁目会	新堀84丁目	新八十四扶世会・新八十四西条会	西五軒83丁目	西五軒八十三丁目会	西条79丁目	西条七十九丁目会
北新堀72丁目	北新堀七十二丁目会	新堀85丁目	新八十五扶世会・新八十五西条会	西五軒84丁目	西五軒八十四丁目会	西条80丁目	西条八十丁目会
北新堀73丁目	北新堀七十三丁目会	新堀86丁目	新八十六扶世会・新八十六西条会	西五軒85丁目	西五軒八十五丁目会	西条81丁目	西条八十一丁目会
北新堀74丁目	北新堀七十四丁目会	新堀87丁目	新八十七扶世会・新八十七西条会	西五軒86丁目	西五軒八十六丁目会	西条82丁目	西条八十二丁目会
北新堀75丁目	北新堀七十五丁目会	新堀88丁目	新八十八扶世会・新八十八西条会	西五軒87丁目	西五軒八十七丁目会	西条83丁目	西条八十三丁目会
北新堀76丁目	北新堀七十六丁目会	新堀89丁目	新八十九扶世会・新八十九西条会	西五軒88丁目	西五軒八十八丁目会	西条84丁目	西条八十四丁目会
北新堀77丁目	北新堀七十七丁目会	新堀90丁目	新九十扶世会・新九十西条会	西五軒89丁目	西五軒八十九丁目会	西条85丁目	西条八十五丁目会
北新堀78丁目	北新堀七十八丁目会	新堀91丁目	新九十一扶世会・新九十一西条会	西五軒90丁目	西五軒九十丁目会	西条86丁目	西条八十六丁目会
北新堀79丁目	北新堀七十九丁目会	新堀92丁目	新九十二扶世会・新九十二西条会	西五軒91丁目	西五軒九十一丁目会	西条87丁目	西条八十七丁目会
北新堀80丁目	北新堀八十丁目会	新堀93丁目	新九十三扶世会・新九十三西条会	西五軒92丁目	西五軒九十二丁目会	西条88丁目	西条八十八丁目会
北新堀81丁目	北新堀八十一丁目会	新堀94丁目	新九十四扶世会・新九十四西条会	西五軒93丁目	西五軒九十三丁目会	西条89丁目	西条八十九丁目会
北新堀82丁目	北新堀八十二丁目会	新堀95丁目	新九十五扶世会・新九十五西条会	西五軒94丁目	西五軒九十四丁目会	西条90丁目	西条九十丁目会
北新堀83丁目	北新堀八十三丁目会	新堀96丁目	新九十六扶世会・新九十六西条会	西五軒95丁目	西五軒九十五丁目会	西条91丁目	西条九十一丁目会
北新堀84丁目	北新堀八十四丁目会	新堀97丁目	新九十七扶世会・新九十七西条会	西五軒96丁目	西五軒九十六丁目会	西条92丁目	西条九十二丁目会
北新堀85丁目	北新堀八十五丁目会	新堀98丁目	新九十八扶世会・新九十八西条会	西五軒97丁目	西五軒九十七丁目会	西条93丁目	西条九十三丁目会
北新堀86丁目	北新堀八十六丁目会	新堀99丁目	新九十九扶世会・新九十九西条会	西五軒98丁目	西五軒九十八丁目会	西条94丁目	西条九十四丁目会
北新堀87丁目	北新堀八十七丁目会	新堀100丁目	新百扶世会・新百西条会	西五軒99丁目	西五軒九十九丁目会	西条95丁目	西条九十五丁目会
北新堀88丁目	北新堀八十八丁目会			西五軒100丁目	西五軒百丁目会	西条96丁目	西条九十六丁目会
北新堀89丁目	北新堀八十九丁目会					西条97丁目	西条九十七丁目会
北新堀90丁目	北新堀九十丁目会					西条98丁目	西条九十八丁目会
北新堀91丁目	北新堀九十一丁目会					西条99丁目	西条九十九丁目会
北新堀92丁目	北新堀九十二丁目会					西条100丁目	西条百丁目会
北新堀93丁目	北新堀九十三丁目会						
北新堀94丁目	北新堀九十四丁目会						
北新堀95丁目	北新堀九十五丁目会						
北新堀96丁目	北新堀九十六丁目会						
北新堀97丁目	北新堀九十七丁目会						
北新堀98丁目	北新堀九十八丁目会						
北新堀99丁目	北新堀九十九丁目会						
北新堀100丁目	北新堀百丁目会						

※ 同一町丁名に2以上のクラブがある場合、お住まいの地域によりクラブが異なります。

※ お住まいの地域にクラブがない場合はお住まいの地域までご連絡ください。

入会の手続きなど不明な点については、
新宿区 福祉部 地域包括ケア推進課 高齢いきがい係
高齢者クラブ推進室にお問い合わせてください。
電話 03(5273)4567
FAX 03(5205)5083



健康体操

研修旅行・歩行会

会 員 募 集 中 !



スポーツ



福祉大会



社会福祉 清掃活動



創作活動

レクリエーションや様々な社会活動を通じ、
地域の仲間との繋がりを深めながら、
一緒に豊かな生活を送りませんか？



クラブの活動・入会についてのお問合せ

新宿区 福祉部 地域包括ケア推進課 高齢いきがい係
☎03(5273)4567

高齢者クラブ

で地域の仲間たちと
楽しい第二の人生を！

ウィークポイント

事務局（区役所）で作成しているということもあり

- ・ **個別のクラブの詳細を掲載することが不可能**

⇒どんな活動をしているのか、直近にどんなイベントがあるのか
わからない

- ・ **連絡先が区役所になっている**

⇒問い合わせのハードルが高い

- ・ **キャッチフレーズがいまいち…**

⇒「楽しい第二の人生を！」だと老後のイメージが強すぎる？



そこで、

個別のクラブが使えるチラシのひな型作成

をテーマとすることに。

プロボノチームの皆様にご相談したこと

- ・各クラブで写真を載せたり、イベントスケジュールを書き込んだりできるとよい
- ・人気の活動や、現会員のコメント、よくある質問などを紹介するスペースがあるとよい
- ・「高齢者」という言葉はあまり使いたくない。素敵なキャッチコピーがあれば…
- ・パソコンが得意ではないクラブもあるので、手書きで書き込めるようなものがよい
- ・パッと目を引くような明るい色のチラシだといい
- ・掲示板にも貼ることを考えて、片面だけでも使用できるとよい
- ・イラストを使用する際は、男性や若手シニアもいれてほしい
- ・誰でも入力できるよう、Word版とExcel版の両方があるとうれしい

などなど…



今日行くところがあるって幸せ！
Older adults are welcome

大人のいきいき交流会
不登国就基初歓迎！

新会員大募集！

高齢者クラブ入会のご案内

58歳から誰でも入会できる大人がいきいき活動できる新宿区公認のクラブです。
新宿区全域のネットワークがあり、地域の見守りやお互いの安否確認もできて安心です！

新宿区高齢者クラブ連合会所属

新宿区 福祉部 公認団体

地区

クラブ名



活動のスケジュール

自分のための！日を！



▼見学・入会・お問い合わせ



もしくは…
新宿区福祉部 地域包括ケア推進課
高齢いきがい係
TEL 03(5273)4567 (平日 8:30~17:00)
<https://carepro-navi.jp/shinjuku>



こんな活動やってます！



初心者
大歓迎！

☑がついている活動が、当クラブで行っている活動です

活動	主な活動場所	活動	主な活動場所
☐ グラウンドゴルフ		☐ 旅行	
☐ 歩行会		☐ 清掃活動	
☐ 将棋		☐ カラオケ	
☐ レクダンス		☐ 詩吟	
☐ 盆踊り		☐ 輪投げ	
☐ コーラス		☐ ラジオ体操	
☐ ボーリング		☐	
☐		☐	

新宿で好きをみつける！／今この活動が人気です！



おしらせ



今日行くところがあるって幸せ！
Older adults are welcome

大人のいきいき交流会
不登陸者も歓迎！

新会員大募集！

高齢者クラブ入会のご案内

58歳から誰でも入会できる大人のいきいき活動できる新宿区公認のクラブです。
新宿区全域のネットワークがあり、地域の見守りやお互いの安否確認もできて安心です！

新宿区高齢者クラブ連合会所属

新宿区 福祉部 公認団体

地区

歌舞伎町1丁目

クラブ名

けやきクラブ

地域の見守りもやっています。信頼のあるご近所同士でつながりませんか？



活動のスケジュール

自分のための1日を！

4月：ボーリング大会

8月：盆踊り大会

11月：旅行会

※旅行会は人気です！

毎週水曜日：コーラス

第二土曜日：ペタンク



見学大歓迎！

▼見学・入会・お問い合わせ

☎ 03-1234-5678

(9:00～17:00) サトウまで

✉ XXXX123@gmail.com

もしくは…

新宿区福祉部 地域包括ケア推進課

高齢いきいき係

TEL 03(5273)4567 (平日 8:30～17:00)

<https://carepro-navi.jp/shinjuku>



こんな活動やってます！



初心者
大歓迎！

☑がついている活動が、当クラブで行っている活動です

活動	主な活動場所	活動	主な活動場所
☐ グラウンドゴルフ		☐ 旅行	
☐ 歩行会		☐ 清掃活動	
☐ 将棋		☒ カラオケ	〇〇カラオケ店
☐ レクダンス		☐ 詩吟	
☐ 盆踊り		☐ 輪投げ	
☐ コーラス		☐ ラジオ体操	
☒ ボーリング		☐	
☐		☐	

※カラオケは不定期に開催しています。

新宿で好きをみつける！ / 今回の活動が人気です！



レクダンス

活動の説明文

おしらせ

説明文



・明るい色使い

・前向きな
キャッチフレーズ

・写真を貼るスペース

・スケジュールを書ける
スペース

・会長の連絡先記入欄

今日行くところがあるって幸せ!
Older adults are welcome

大人のいきいき交流会
不分国籍 集り歓迎!

新会員大募集!

高齢者クラブ入会のご案内

58歳から誰もが入会できる大人がいきいき活動できる新宿区公認のクラブです。
新宿区全域のネットワークがあり、地域の見守りやお互いの安否確認もできて安心です!

新宿区高齢者クラブ連合会所属 新宿区 福祉部 公認団体

地区 歌舞伎町1丁目

クラブ名 **けやきクラブ**

地域の見守りもやっています。信頼のあるご近所同士でつながりませんか?



活動のスケジュール 自分のための1日を!

4月: ボーリング大会
8月: 盆踊り大会
11月: 旅行会
※歩行会は人気です!

毎週水曜日: コーラス
第二土曜日: ペタンク

▼見学・入会・お問い合わせ

03-1234-5678
(9:00~17:00) サトウまで
XXXX123@gmail.com

もしくは...
新宿区福祉部 地域包括ケア推進課
高齢いきがい係
TEL 03(5273)4567 (平日 8:30~17:00)
<https://carepro-navi.jp/shinjuku>

見学大歓迎!

・英語と中国語で
外国の方にもアピール

・高齢者クラブならではの
「見守り」を強調

・老若男女のイラスト

★この面だけでもチラシとして
成立するようになっている

•やっている活動を
わかりやすく表に

•チェックを
入れるだけの仕様

•フリースペースで
好きなことをアピール

こんな活動やってます！

初心者
大歓迎

☑がついている活動が、当クラブで行っている活動です

活動	主な活動場所	活動	主な活動場所
☐ グラウンドゴルフ		☐ 旅行	
☐ 歩行会		☐ 清掃活動	
☐ 将棋		☒ カラオケ	〇〇カラオケ店
☐ レクダンス		☐ 詩吟	
☐ 盆踊り		☐ 輪投げ	
☐ コーラス		☐ ラジオ体操	
☒ ボーリング		☐	
☐		☐	

※カラオケは不定期に開催しています。

新宿で好きをみつける！ / 今この活動が人気です！

 **レクダンス**
活動の説明文

おしらせ
説明文



•活動場所も
書き込めるように

•イチオシの活動を
紹介できるスペース

•Word版かExcel版を
選べる

•すべて手書きで作成
することも可能

高齢者クラブ連合会の皆さんに共有

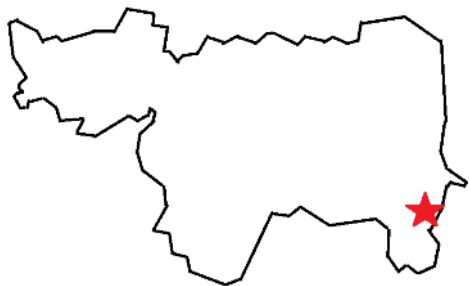
- 令和5年12月19日（火）高齢者クラブ連合会 定例会長会
全92クラブのうち、85クラブの会長が出席

プロボノワーカーの皆さんの支援により、各クラブで活用できる
チラシの様式が完成したことをお伝えし、見本を配布。

⇒ さっそく「データがほしい」というクラブが

活用事例

四谷地区の 「南元町すみれ会」さん



掲示板に貼るため、
片面のみを使用

今日行くところがあるって幸せ！
大人のいきいきな生活
Qldy's club Shinjuku
新会員大募集！
高齢者クラブ入会のご案内
シニアが楽しく、いきいき活動できる新宿区公認のクラブです。
新宿区全域のネットワークがあり、地域の見守りやお互いの安否確認もできて安心です！

新宿区高齢者クラブ連合会所属 新宿区 福祉部 公認団体

地区 四谷地区

クラブ名 南元町すみれ会

結成 50 周年を迎えました！！

吉住区長と 豊洲市場 ポッチャ 区演芸大会 輪投げ

活動のスケジュール 近所の仲間と共に充実の日々を！！

隔週火曜：踊り
ポッチャ
隔週木曜：輪投げ
毎週金曜：健康体操
不定期：手芸
カラオケ etc

＊お楽しみ・春・秋の歩行会＊
新宿御苑、外苑、月島
芝離宮、浜離宮、豊洲
ローズガーデン etc
電車、バスに乗って少し
遠出します。

▼見学・入会・お問い合わせ
☎ 03- [redacted]
(9:00～17:00) [redacted]
留守電にお名前電話番号を残して下さい

又は
新宿区福祉部 高齢者クラブ担当
TEL. [redacted]
(平日 9:00～17:00)
<https://carepro-navi.jp/shinjuku>

国産の安全な紙製
QRコード

・写真で楽しさをアピール

・行事も盛りだくさん

・会長の連絡先を記載

活用事例



町内10か所の掲示板
に貼りました！！



南元町すみれ会 会長

最後に…

東京ホームタウンプロジェクトを 通しての感想



高齢者クラブ連合会役員からの声

- ・ 最初は「東京ホームタウンプロジェクト」や「プロボノワーカー」という言葉を聞いてもよくわからなかったが、素敵なチラシができた。やってみてよかった。
- ・ 自分たちの力だけではどうしようもない部分を助けていただいていたことがありがたかった。
- ・ 第三者の視点から意見をもらえるのが新鮮だった。おもしろい取り組みだと思う。
- ・ 会員の少ないクラブがこのチラシを活用することで活気づくといいと思う。

事務局(区役所)職員の立場から

- プロボノワーカーさんの熱意に心を打たれた。
- 会員が減って困っているものの、なかなか行動できていないクラブにとってこのチラシが足掛かりになれば、と思う。
- 普段は聞けない高齢者クラブ連合会役員の皆さんの胸の内を聞くことが出来た。ゆっくりと時間をとることが出来てよかった。

設立

2019年（平成31年）1月

会長

内田 栄子さん

主な活動

『こどもからおとなまで思いやり・ささえあいでつながる地域』を目指した活動を実施。

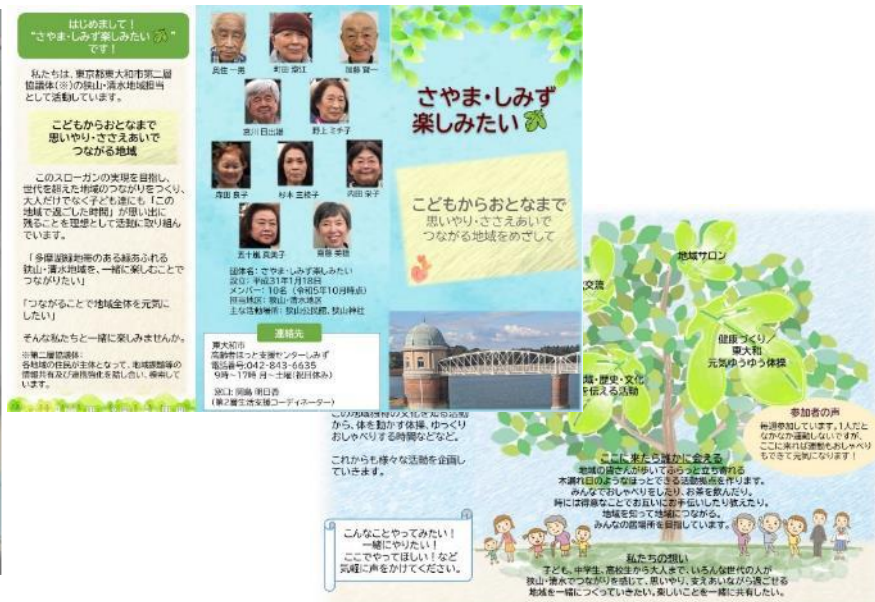


プロボノ支援

チラシ制作

成果

活動目的やメンバーの思いを言語化した団体紹介チラシを作成。イベント・企画の参加者や協力者を募る際の名刺代わりにも活用。



さやま・しみず
楽しみたい 



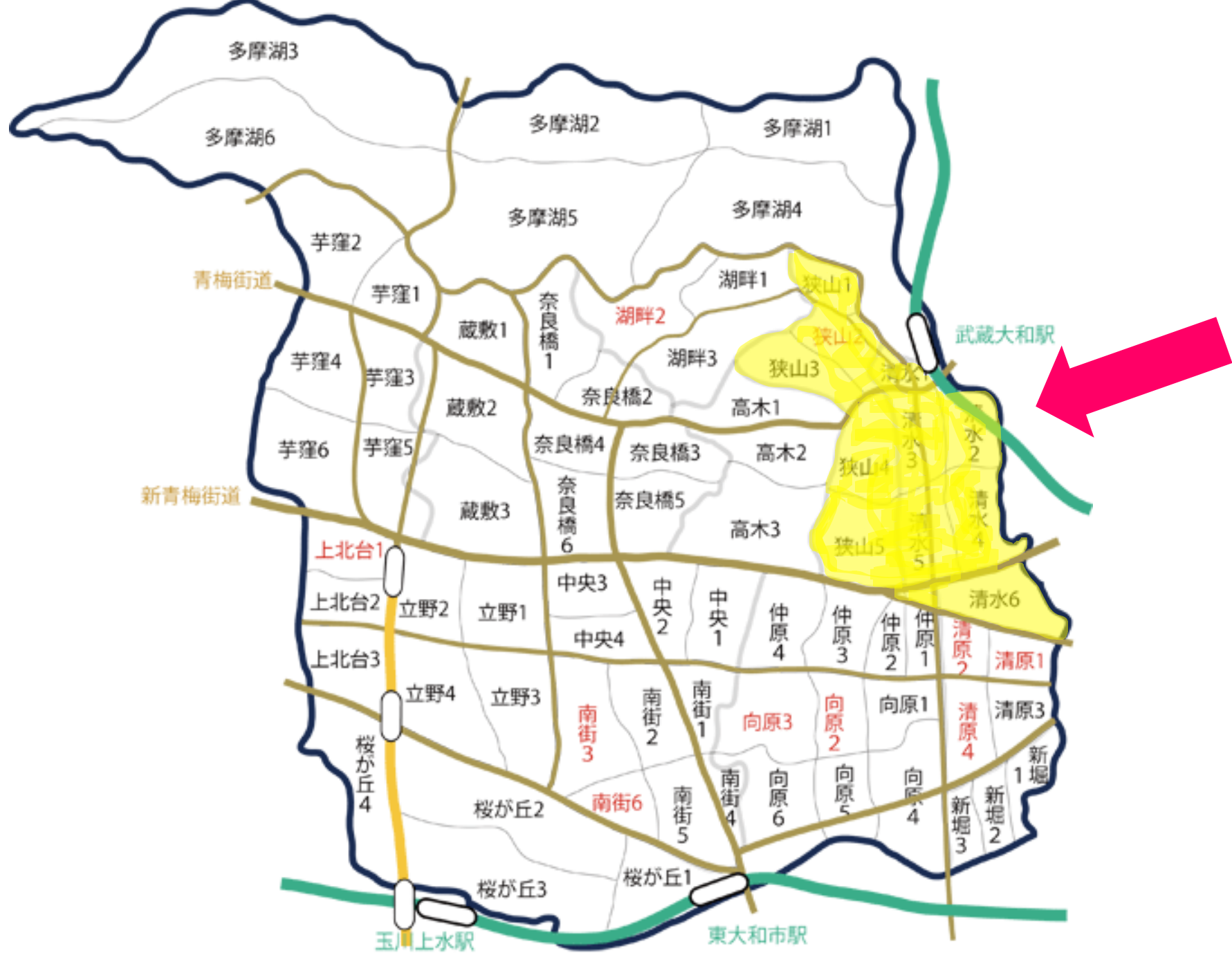
現在11名で
頑張っています🍀





担当地区









目指す地域像





こどもからおとなまで

思いやり・ささえあいで
つながる地域





取り組んできたこと





みんなで地区踏査
2021.6.1



2023.1.12～
狭山神社にて
東大和元気ゆうゆう体操始動！

初日の
様子





東大和市立第四小学校との コラボ企画



いってみよう！ やってみよう！

東大和 元気ゆうゆう 体操

東大和元気
ゆうゆう体操って？

10年前から地域の皆さんが
いつまでも元気で暮らせるよう
にと東大和市がつくった体操です。
市内22か所でやっています。



遊ぶついでに
地域も学べる！
みんな待ってます♪



このオレンジの
旗が目印です



・清水公園(清水神社のとなり)
毎週**月**曜 9:00～ 祝日休み

・狭山4丁目アパート広場
毎週**水**曜 8:50～

・狭山神社の境内(けいだい)
毎週**木**曜 9:30～ 祝日休み

発行元: さやま・しみず楽しみたい

問い合わせ先:

東大和市高齢者ほっと支援センターしみず 岡島 042-843-6635

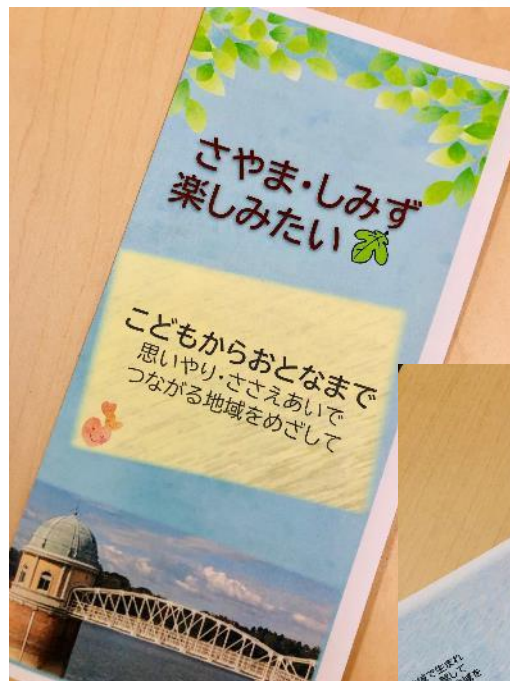
春休みや夏休みの
期間に合わせて
チラシを作成、
回覧、配布、
掲示しました



プロボノチャレンジに応募！



プロボノチームとの 打ち合わせの様子



成果物



プロボノチャレンジの**効果**

- ・しっかりとした運営基盤ができた
- ・さらに自分事として捉えられるようになり、協議体名称通り楽しんで取り組めるようになった



地域勉強、健康づくりにピッタリ！

さやま・しみず
モニュメントめぐり

なにをするの？
狭山・清水地区にある
モニュメントを、ガイドの会の
皆さんと一緒に歩いて
回ります。
熟練のガイドさんによる説明
付きなので、地域の歴史も
学べます！

だれでも参加可能！

2023
11/18(土) 雨天中止
9:00~11:00

事前申し込み制
電話かQRコードから
お申込みください

集合場所 狭山公民館
参加費 100円(保険代込)
持ち物 飲み物・帽子など

※小学生～高齢者 どなたでも参加可能です！

主催：さやま・しみず楽しまたい
申込み・問合せ先：高齢者ほっと支援センターしみず 担当：
042-843-6635 (月～土(祝日休み) 9:00～)

小学生が2名
参加してくれました！
パンフレット配れました！



みんなでおしゃべり
できる居場所を1/18に
プレオープンしました



居場所の名称
『さやましみずの集い
(仮)』



今後取り組んでいきたいと
思っていること



1.東大和元気ゆうゆう体操 新会場の立ち上げ





2.もっとたくさんの方に
さやま・しみず楽しみたい
を知ってもらおう！





ご清聴ありがとうございました

さやま・しみず楽しみたい一同



設立

2019年（令和元年）12月

会長

桑原 マサ子さん

主な活動

都営住宅34棟を対象にした、ちょっとした頼みごとを依頼できる生活支援活動。



プロボノ支援

チラシ制作

成果

支援者・利用者双方を募集できるチラシ、ポスターを作成。団体の思いや生活支援サービスの流れ等をわかりやすく紹介。



ちょこっと支援旭が丘
利用者募集中

喜びの声が寄せられています
また外に出てみたいと思った
地域と繋がるきっかけになった
困ったときはお互い様！
ちょこっと出来ることのお助け

サービス
・ゴミ出し
・電球交換
・買い物支援
等

利用料金
1回100円
※30分以上は
要相談

相談会
毎月第2水曜日
午前10時～正午
瑞穂アパート26号棟1階
1階は6人5人室

お問い合わせ先
西部高齢者支援センター ☎042-557-0609
東部高齢者支援センター ☎042-557-3852
瑞穂町 高齢者福祉課 ☎042-557-7674

ちょこっと支援旭が丘
仲間大募集中！！
瑞穂アパートで
支えあいの輪を広げよう

自分の“出来る”を誰かの“笑顔”に
無理なくみんなで助け合い

お手伝いの流れ

ステップ1
お申し込みと
お申し込み書へご返信

ステップ2
お申し込み書
お申し込み書
お申し込み書

ステップ3
お申し込み書
お申し込み書
お申し込み書

毎月第2水曜日
午前10時～正午
瑞穂アパート26号棟1階
1階は6人5人室
お申し込み書へご返信

1回100円
※30分以上は要相談
※お申し込み書へご返信

お問い合わせ先
西部高齢者支援センター ☎042-557-0609
東部高齢者支援センター ☎042-557-3852
瑞穂町 高齢者福祉課 ☎042-557-7674

ちょこっと支援旭が丘
サービス利用 & ボランティア大募集！！

ヘルパーさんに頼むほどでもない、でも手伝ってもらえたら嬉しい！そんな気持ちに答えたい！
また外に出てみたい、支えあいの輪を広げたい！
（利用者）

ご利用・参加の流れ 瑞穂アパート内に住んでいる方たちがお申し込みします

電話で問い合わせ
または
定例会・相談会に行く

※毎月第2水曜日 10時～正午
瑞穂アパート26号棟1階だんらん室
※先着順に希望者が17時まで大募集！
1回100円
（30分以上は要相談）
活動者へ連絡お返しします。

お手伝い
※ごみ出し、電球交換、買い物支援、換気扇清掃など。
※1回100円
（30分以上は要相談）
活動者へ連絡お返しします。

お気軽にお問い合わせください
西部高齢者支援センター ☎042-557-0609
東部高齢者支援センター ☎042-557-3852
瑞穂町 高齢者福祉課 ☎042-557-7674

「ちょこっと支援旭が丘」立上げの経緯

メンバーの想い

「たとえ小さなことでも、ご近所で困っている方の力になりたい。想いを実現していける仲間と共に！！」

令和元年度から活動する「ちょこっと支援旭が丘」は、瑞穂町で行ったアンケート「生活支援ニーズ調査」にて、何らかの手伝いができると回答した方に向けて、瑞穂町都営住宅にて「瑞穂町支え合い説明会」を開催。

その後、参加者との話し合いの後、生活支援サービスとして、「ちょこっと支援旭が丘」が立ち上がった。

（対象範囲は、都営住宅全て1号棟から34号棟まで、住民880世帯、1,700人、高齢化率35.6%）

※ちなみに、高齢化率が東京都23.5%、瑞穂町30%

「ちょっと支援旭が丘」の活動内容

活動メンバーは5人（70～80代4人、50代1人）。都営住宅の団らん室にて、毎月第2木曜日午前中に相談会（定例会）を開催。

困りごと相談、活動希望者からのボランティア相談、メンバー同士の情報交換の場になっている。

活動内容：ゴミ出し・電球交換・灯油購入支援などの、業者に頼むまでもない、ちょっとした支援

料 金：30分以内1回当たり100円

外出支援は1回2時間以内で1,000円

灯油購入は2缶まで500円

周知活動：活動案内チラシを年1回、自治会を通じて回覧板などを依頼

活動例

活動例)

- ①**ゴミ出しの支援**：指定の曜日の朝、依頼者宅に出向き、外に出ているゴミを集積場に持っていく。介護サービスを利用しながらも、ゴミ出しの時間には活動が難しい方などから、大変喜ばれている。継続的に行うことで、在宅生活の維持に大きく寄与している。
- ②**冬季の灯油購入**：都営住宅周辺では、灯油販売業者がほとんど来ない。一人暮らしの高齢者の方から依頼を受け、灯油を購入し届けていた。
- ③**こたつ組み立て**：通販で購入したこたつを組み立てられないと相談があり、訪問し組み立てる。一人暮らしの方で家族も疎遠の方のため、非常に喜ばれた。

プロボノ支援の関わり①

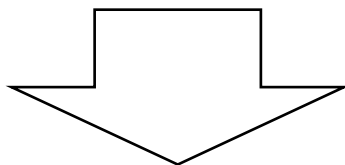
令和5年10月の約1か月間、プロボノの方との関わり

- 10月12日（木）：ちょこっと支援旭が丘定例会にプロボノの方が参加（対面&web）。メンバーから活動についてのヒアリングを行って頂く。メンバーの想いを十分に汲み取り、それを反映したチラシ作成を行っていただくこととする。
- 10月21日（土）：ちょこっと支援旭が丘定例会の会場にて、プロボノの方からの提案会（対面&web）を開催。参加メンバー・支援者からは、大きな歓声が出るほど、素敵なチラシをご提案頂く。プロボノの方一人一人から、個性的で地域住民に伝わるようなチラシを作成して頂く。

■ プロボノ支援の関わり②

○プロボノとの関わりの中での変化

- ☆ ≡ プロボノとの関わりから、ちょこっと支援旭が丘メンバーの意識が変化し、前向きになった。後継者を探し、次につなげていこうという気持ちが芽生えてきた。
- ☆ ≡ 外部の方からの、ちょこっと支援旭が丘の活動への承認・賞賛が、メンバーにとって大きな刺激になり、この地域になくてはならない大切な活動であると改めて気づかされ、活動意欲も向上した。



プロボノ支援を受けたことで、当初の目的である、「チラシ制作」だけでなく、それ以上にちょこっと支援旭が丘メンバーに対して、とても大きな収穫物があつた。

プロボノ支援後の活動について

プロボノの方に作っていただいたチラシの活用

①都営住宅の各棟にある掲示板にチラシを掲示

→自治会の役員さんに相談。

自治会の役員さんの協力により、掲示板に掲示して頂けた

成果 → 掲示板のチラシを見て、1月の定例会に
男性の活動希望者1名参加！！

②都営地区支え合い活動説明会を2/22に開催予定

→ちよこつと支援旭が丘の活動メンバーを募るため、町高齢者福祉課、西部高齢者支援センター、生活支援コーディネーターが協力し、都営地区を対象に「支えあい活動説明会」を開催し、メンバーを募る。

※今回は、プロボノ支援という貴重な機会を頂き、ありがとうございました！プロボノ支援で作成して頂いたチラシを元に、依頼者も活動者も増やし、誰もが住みやすい都営住宅を目指し、メンバーと共に活動の継続、活性化を図っていきます。

「地域参加のトビラ」のご紹介



／ 地域参加のトビラ ／

まちとつながる、
はじめての一步

東京都内で活動する団体と、
身近な地域での活動に関心をお持ちの方とをつなぐ
プラットフォームです。

はじめての方も参加しやすい **3** つのポイント

-  短時間で参加できる
-  「案内人」が一緒に参加
-  話を聞ける・体験できる

<https://hometown.metro.tokyo.jp/tobira/>



地域参加のトビラでできること

東京都内で活動する団体と、身近な地域での活動に関心をお持ちの方とをつなぐプラットフォームです。

団体のみなさん

新しい参加者に
出会いたい！



ボランティアを
募集したい！



地域の方のみなさん

地元で趣味を
見つけたい

仲間がほしい

ボランティアに
興味があるけど
きっかけがない...



募集

活動の体験会や各種講座・
ボランティア等の参加者
募集情報を掲載できます。

杉並区

9月17日(日)
10:00~12:00



日本舞踊サークルの体験会

団体名●●●

◎ 杉並区△△館

楽しむ 体を動かす

詳細を見る

三鷹市

9月30日(土)
14:00~16:00



多世代で楽しむ昔遊び

団体名●●●

◎ 三鷹市△△センター

楽しむ 知る

詳細を見る

杉並区

10月5日(木)
9:00~10:00



草むしりボランティア

団体名●●●

◎ 杉並区○○○○

手伝う

詳細を見る

参加申込

掲載情報の中から自分の
関心ある募集を探して、
気軽に申込みできます。

プロボノ参加に関心をお持ちの方へ

「地域参加のトビラ」では、経験やスキルを活かすボランティア（プロボノ）にもエントリーいただけます。



経験やスキルを活かすボランティア



ボランティア

小中学生への学習支援の講師

勉強お助け教室

📍 東京都八王子市

👤 講師・その他

> 詳細・進捗



完了



プロボノワーカー

「私たち自身の姿」を第三者として整理し言葉にしてください。

吉祥寺南町地域福祉活動推進協議会（…

📍 東京都武蔵野市

👤 プレスリリース作成・ビジネスアナリスト

> 詳細・進捗



72%



プロボノワーカー

既存ウェブサイトのデザイン改善

おむすび倶楽部友の会

📍 東京都三鷹市

👤 情報アーキテクト・WEBデザイン

> 詳細・進捗



75%

1

2

3

4

...

次

最後

プロボノ参加に関心をお持ちの方へ

 東京都福祉局

いくつになっても、いきいきと暮らせるまちをつくる

東京ホームタウンプロジェクト

サイトマップ | 都庁総合トップ

お問い合わせ 

参加者ログイン 団体ログイン

文字サイズ 大 中 小 再生 

 東京ホームタウンプロジェクトとは

 地域参加のトビラ

 地域活動団体の課題解決事例集

 東京ホームタウン STORY

 東京まちかど通信

人生100年時代社会参加マッチング事業





／ 地域参加のトビラ ／

まちとつながる、
はじめての一步

身近な地域に、一歩踏み出してみませんか？
「地域参加のトビラ」は、趣味やスポーツの体験会、
学びの場、ボランティアなど、
初めての方でも気軽に参加できる
体験機会・イベントをご紹介します。

／ はじめての方も参加しやすい 3つのポイント ／

POINT 1  短時間で参加できる

POINT 2  「案内人」がサポート

POINT 3  話を聞ける・体験できる

クリック！

参加するには

募集するには

ページ TOP 

「経験やスキルを活かすボランティア」は「参加者登録」後にエントリーが可能です。皆さまのご参加をお待ちしています！

分科会②

仕事の経験を地域で活かす

みなさま、ありがとうございました。