

だれもが集い、つながる居場所



TokyoTokyo

～事例集～

 東京都住宅政策本部

目次

- 東京みんなでサロンってどんな事業？ . . . 2 ページ
- 東京みんなでサロンの仕組み . . . 3 ページ
- プログラムの種類 . . . 4 ページ～5 ページ
- 事例集 . . . 6 ページ～19ページ
 - ・取組成果から見る事例
 - ・プログラムの種類から見る事例
- 東京都が実施した事例紹介 . . . 20ページ
- JKK東京が実施した事例紹介 . . . 21ページ
- 東京みんなでサロンを始めるには？ . . . 22ページ
- よくある質問と回答 . . . 23ページ
- 各種動画コンテンツのご案内 . . . 24ページ



集会所外観（例）



集会所室内（例）

東京みんなでサロンってどんな事業？

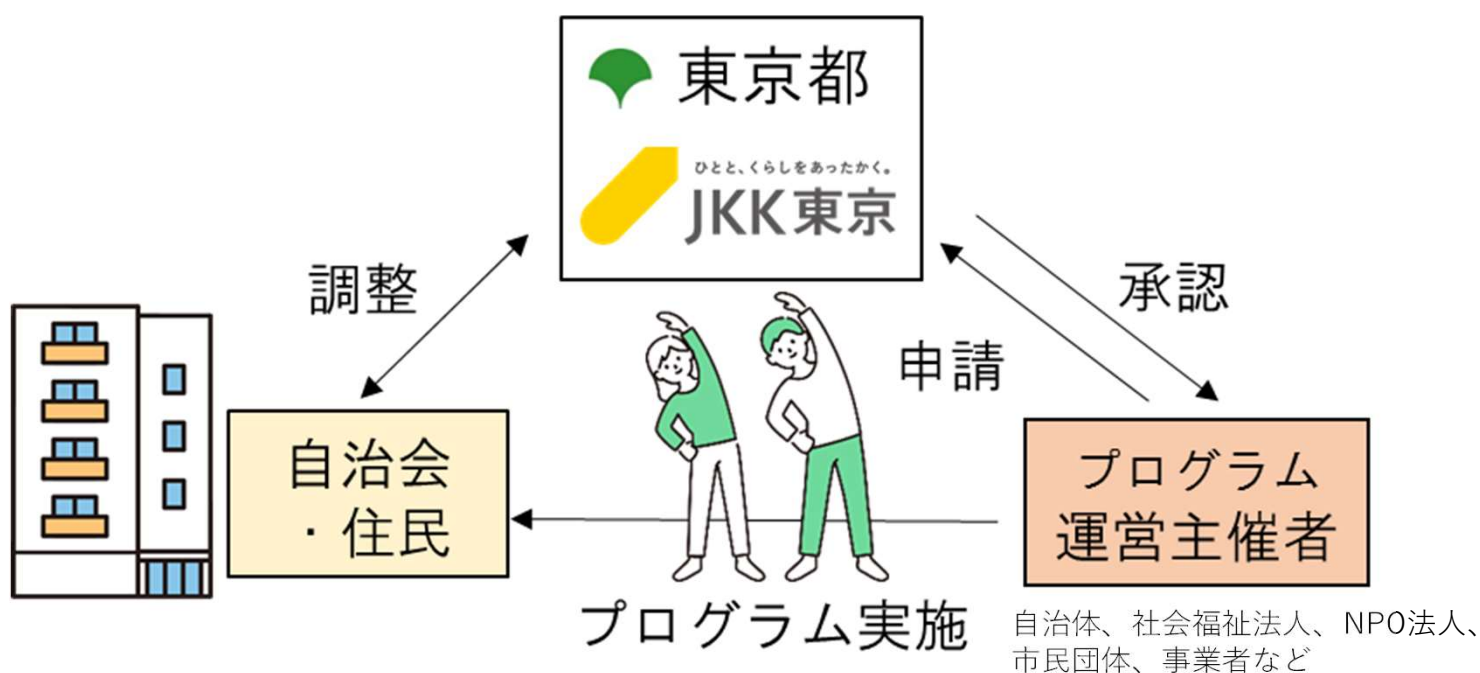
都営住宅の集会所からはじまる、地域の「居場所」



都営住宅の集会所・広場で、
地域の方の交流につながるプログラムを実施し、
だれもが集いつながる居場所
をつくる事業です。

東京みんなでサロンの仕組み

東京都及びJKK東京が
集会所や広場の利用について、
団地自治会との橋渡し
を行います。



プログラムには
団地居住者だけでなく、
地域の方も参加
できます。

プログラム運営主催者
を東京都・JKK東京が
募集します。

プログラムの種類

子育て交流 プログラム



相談、ワークショップ等

シニアコミュニティ 交流プログラム



囲碁、将棋、カラオケ、
健康マージャン、ダンス等

地域コミュニティ 支援プログラム



お祭り、地域交流、
異文化交流等

健康増進・フレイル 予防プログラム



体操、食に関する講座等

文化プログラム



伝統芸能、音楽、ダンス、
アート、ワークショップ等

防災・防犯啓発 プログラム



防災・防犯講話等

緑化活動プログラム



花壇・菜園づくり、
ワークショップ等

障害者交流 プログラム

相談、講話、ワークショップ等

環境・リサイクル 推進プログラム

講話、ワークショップ等

事例集

この事例集で紹介している事例は、令和6年度に各団体へお尋ねし、御回答いただいたものです。

活動の内容や拠点、連絡先などは変更になる可能性がありますので、御了承ください。

取組成果から見る事例

●集会所を利用し、取組を充実させた事例

子ども食堂（田無緑町三丁目アパート）	・・・ 8ページ
ふくろうカフェ（中野山王三丁目アパート）	・・・ 9ページ
チームふくろう（中野山王三丁目アパート）	・・・ 10ページ

●地域の課題を解決した事例

ぽかぽかサロン（勝どき五丁目アパート）	・・・ 11ページ
成城8989ネットワーク（成城八丁目アパート）	・・・ 12ページ
ほんわカフェ（押上二丁目アパート）	・・・ 13ページ
ふれあいの居場所（目黒一丁目アパート）	・・・ 14ページ

●公的機関から情報を得て、活動を活発化した事例

高齢者の暮らしを拓げる10の筋トレ（成増五丁目第2アパート）	・・・ 15ページ
10の筋トレ（西台一丁目アパート）	・・・ 16ページ
幸町ふれあい体操（板橋幸町アパート）	・・・ 17ページ
ふれあい折り紙サロン（町田金森一丁目アパート）	・・・ 18ページ

●防災への意識を高めた事例

防災カフェ（青柳南アパート）	・・・ 19ページ
----------------	-----------

プログラムの種類から見る事例

●子育て交流プログラム

子ども食堂（田無緑町三丁目アパート）・・・ 8 ページ

●シニアコミュニティ交流プログラム

ふくろうカフェ（中野山王三丁目アパート）・・・ 9 ページ

●地域コミュニティ支援プログラム

チームふくろう（中野山王三丁目アパート）・・・ 10 ページ
ぽかぽかサロン（勝どき五丁目アパート）・・・ 11 ページ
成城8989ネットワーク（成城八丁目アパート）・・・ 12 ページ
ほんわカフェ（押上二丁目アパート）・・・ 13 ページ
ふれあいの居場所（目黒一丁目アパート）・・・ 14 ページ

●健康増進・フレイル予防プログラム

高齢者の暮らしを広げる10の筋トレ（成増五丁目第2アパート）・・・ 15 ページ
10の筋トレ（西台一丁目アパート）・・・ 16 ページ
幸町ふれあい体操（板橋幸町アパート）・・・ 17 ページ

●文化プログラム

ふれあい折り紙サロン（町田金森一丁目アパート）・・・ 18 ページ

●防災・防犯啓発プログラム

防災カフェ（青柳南アパート）・・・ 19 ページ

1 プログラム名・主な対象

子ども食堂

対象:小学生から18歳まで

2 実施場所

西東京市

田無緑町三丁目アパート集会所

3 開催頻度

月1回(第3木曜日)

4 主催者名・問合せ先

放課後キッチン・ごろごろ

担当 石田裕子 090-9323-1835



♪きっかけ

2016年3月から、子ども食堂を始めました。使用していた社会福祉法人の地域活動拠点が閉鎖されることになり新たな拠点を探していました。近隣の都営住宅の皆さまにご理解いただき、2022年から当拠点で活動しています。

♪活動内容・工夫した点

食事をするので、カーペットに汚れがつかないようにビニールシートを敷いてからテーブルを置いています。支援が必要そうな子どもについてはさりげなく見守りを強化しています。

♪成果

子ども達がとても楽しみにしてくれて多くの参加があります。また、参加者だけでなく、スタッフもボランティアの楽しさを実感しながら活動しています。今年度は84歳の新しいメンバーが加わりました。

1 プログラム名・主な対象

ふくろうカフェ

対象：介護をしている方、介護について
相談したい方

2 実施場所

中野山王三丁目アパート

3 開催頻度

月1回（第4金曜日）

4 主催者名・問合せ先

高齢者あんしん相談センター中野
☎042-620-0860



♪きっかけ

これまで使用していた会場は、スペースが狭く、人数制限が必要でした。利用者の増加に伴い、新たな会場を模索していたところ、集会所が活用できることを知り、活動を継続することができました。

♪活動内容・工夫した点

介護者でなければわからない、思いや悩みを共有し、相談できる場です。介護経験のあるサポーターや、認知症地域支援推進員も参加しています。

♪成果

集会所を利用することで、団地住民以外の近隣住民への参加を呼び掛けることができました。

1 プログラム名・主な対象

チームふくろう

対象：認知症サポーター

2 実施場所

中野山王三丁目アパート

3 開催頻度

月1回（第3金曜日）

4 主催者名・問合せ先

高齢者あんしん相談センター中野

☎042-620-0860



♪きっかけ

認知症当事者や家族の希望・困りごとを、認知症サポーターが支援する活動が始めるにあたり、『ふくろうカフェ』で会場を利用していたため、利用させていただくことになりました。

♪活動内容・工夫した点

引きこもりがちな生活になることを未然に防ぐための声掛けや見守りなどを行っています。メンバーの方々とは、高齢者サロン参加時に情報共有を行ったり、何かあれば随時電話で相談いただけるよう関係作りをしています。

♪成果

活動を開始して1年が経過しました。活動内容としてはまだまだですが、活動の起点場所を確保できたことは大きく、定期的な活動が行えています。

1 プログラム名・主な対象

ぽかぽかサロン
対象：近隣の方

2 実施場所

勝どき五丁目アパート

3 開催頻度

月1回（第3金曜日）

4 主催者名・問合せ先

ぽかぽかサロン
担当：田和 真由美（たわ）
080-7067-0502



♪ きっかけ

私たちの活動拠点である中央区は、集合住宅の増加で単身世帯が増えたことや、コロナ禍を経て、近隣の人同士が繋がりがなくなり、コミュニティの希薄化による「孤立」も課題となっています。この状態が続くと、もし身の回りに何か大変なことが起きても、身近に相談できる知り合いがいなかったために、困難な状況に陥ってしまうことも考えられます。そのような状況を未然に予防するためにも、元気なうちから定期的に近隣の人々が集い、気楽に話せる居場所を作りたいと思っていました。

♪ 活動内容・工夫した点

まずは自己紹介として、季節に合わせたテーマ（3月なら卒業、4月なら桜など）を決めてエピソードを語ってもらい、皆さんの近況をお聞きしています。その後、椅子に座ったまま肩甲骨やふくらはぎなどを動かす簡単な体操や、リズムを取りながら手足を交互に動かす脳トレ運動も取り入れています。運動後はお茶やお菓子を楽しみながらの雑談タイム、昭和歌謡を歌ったり、盆踊りの練習したり、認知症サポーター養成講座、ポッチャなどの企画もしています。

♪ 成果

近隣の方と月に一度、顔を合わせることでコミュニケーションが活発になりました。また、ぽかぽかサロン専用のライングループをつくり、そこでもやり取りをすることで、ゆるい見守り機能も果たしています。毎回15人程度の参加者が集まり、次はどんなことしたいかもお聞きし、楽しみながら、学びながら、交流できる企画を実施しています。ここで新しくお友達が出来た！そうおっしゃってくれる方もいらっしゃいます。

1 プログラム名・主な対象

①ふらりと（相談会）②お気軽カフェ
③WAKUWAKUまつり 対象：どなたでも

2 実施場所

成城八丁目団地集会所 他

3 開催頻度

①6・11月（年2回）②不定期
③年1回秋頃

4 主催者名・問合せ先

成城8989（わくわく）ネットワーク
担当：世田谷区社会福祉協議会・
成城地区事務局 070-3946-9802



♪ きっかけ

成城8・9丁目の見守りを考える会を設定したことが始まりです。団地の有志住民や近隣施設などと話し合いを重ね、近隣の皆様が孤立せず暮らしの困りごとを支えあえる 関係作りを促進するための「成城8989ネットワーク」が発足しました。

♪ 活動内容・工夫した点

幅広い世代の方に気軽に参加してもらえるよう、年間を通じておまつりやカフェを開催しています。また、都立病院の看護師さんと出張相談会を開催し、生活の困りごとにも寄り添って支援しています。

♪ 成果

継続して活動していくことで、交流の機会が増えてきました。団地周辺にお住まいの方にも少しずつ参加していただき、ゆるやかなつながりづくりができています。スタッフも参加者も楽しく過ごせるよう雰囲気づくりに努めています。

1 プログラム名・主な対象

ほんわカフェ

対象：地域の高齢者

2 実施場所

押上二丁目アパート集会室

3 開催頻度

月2回（第2・4木曜日）

4 主催者名・問合せ先

こうめつながるプロジェクト

担当：井上 03-3625-6541



♪ きっかけ

平成26年に行われた墨田区医師会の勉強会に参加した地域の専門職がつながり、地域の高齢者が安心して暮らすことのできる地域を目指すため、平成29年6月から『ほんわカフェ』を地域の方とともに開催しています。

♪ 活動内容・工夫した点

地域の高齢者が多様な専門職や地域住民とつながるよう、メンバーを中心に講話や各種イベントを実施しています。また、高齢者の孤食の解消を目的に、カフェで軽食を販売し、楽しい食事の場を提供しています。

♪ 成果

これまでの開催回数は100回を超え、延べ1,700人以上の方にご参加いただきました。高齢者同士の交流や、専門職や地域住民とも多様な交流が生まれ、カフェを楽しみに外出される方も増えています。

1 プログラム名・主な対象

ふれあいの居場所
対象：地域住民向け

2 実施場所

目黒一丁目アパート集会室

3 開催頻度

毎月第3金曜日（8月休止）

4 主催者名・問合せ先

社会福祉法人奉優会
担当：廣川 03-5724-8030



♪ きっかけ

地域の高齢化やコロナ禍における住民同士のつながりの機会が少なくなっており、単独世帯が多いため閉じこもり防止や介護予防として住民の方々が集う場所の設置が急務であった。そのため、都営住宅集会所という住民の近くで活動できることを知り、開始しました。

♪ 活動内容・工夫した点

近隣の高齢者センターや地域の施設、掲示板等へチラシを設置したり、地域のケアマネに周知して頂いたりしています。住民同士で声かけをするなど、自主的に参加を促して下さっています。また、介護予防講座や防犯講座など住民の関心の高い内容は、毎年のスケジュールに組んでいます。

♪ 成果

決まった日時に開催しているため、住民の意識に定着しお互いに声かけをして下さるようになりました。見守りにもなっていることから、ケアマネジャーやご家族にも喜ばれています。地域の情報共有ができたこと、閉じこもり防止によって介護予防にもつながっています。

1 プログラム名・主な対象

高齢者の暮らしを拓げる10の筋トレ

対象：高齢者

2 実施場所

成増五丁目第2アパート第三集会所

3 開催頻度

月4回

4 主催者名・問合せ先

板橋区高齢者「10の筋トレ」成増教室
リーダー：小野



♪きっかけ

平成29年、板橋区健康生きがい部・おとしより健康福祉センター事業で高齢者の健康維持、ねたきり予防の体操を行うという区のお知らせを知り、早速相談、申し込みをしました。近くの人達にも話を広め、都住集会所で始めました。

♪活動内容・工夫した点

「10の筋トレ」トレーニングの順序を学ぶため、おとしより健康福祉センターでの合同研修に出かけたり、リハビリの専門職の先生から、筋トレ、食生活、体力チェックの出前講座を受けています。新入生が参加すると、テキストを元に正確な説明を行います。

♪成果

板橋区の老人健診、また各人のかかりつけの診療の折にも、骨密度が良くなった、睡眠が充実している、食欲が出た云々の報告を受けています。令和4年、東京みんなでサロン事業の指定を受けてから、のぼり旗の出入は当番制で、椅子の準備、片付け等は自主的に行っています。毎回30名程度の参加です。

1 プログラム名・主な対象

10の筋トレ
対象：高齢者

2 実施場所

西台一丁目アパート集会所

3 開催頻度

週1回

4 主催者名・問合せ先

西台たんぽぽクラブ
リーダー：内田 恵子



♪きっかけ

板橋区からグループの立ち上げ支援を受けて、平成31年度から毎週実施してきました。

♪活動内容・工夫した点

筋力トレーニングや仲間同士でのおしゃべり、近くを散歩したりしています。

♪成果

部屋にいと話すこともないので、週に1回筋トレでみんなに会えるのが楽しみという声が聞かれています。

1 プログラム名・主な対象

幸町ふれあい体操
対象：高齢者

2 実施場所

板橋幸町アパート集会所

3 開催頻度

月 4 回

4 主催者名・問合せ先

幸町ふれあい体操
リーダー：城尾 厚子
090-9157-4922



♪きっかけ

社協の掲示板を見て「10の筋トレ」を知り、やってみようと思いました。

♪活動内容・工夫した点

10の筋トレを 2 回
ラジオ体操を 1 番と 2 番

♪成果

少しずつ筋肉がついてきて、転ばなくなりました。
みなさんとコミュニケーションがとれて、話もはずみ楽しく体操ができるようになりました。

1 プログラム名・主な対象

ふれあい折り紙サロン
対象：高齢者が中心

2 実施場所

町田金森一丁目アパート集会所

3 開催頻度

月 1 回 第 4 木曜日
13:30～15:30

4 主催者名・問合せ先

矢口セツ子
(町田金森1丁目いずみ会自治会内)
042-722-7248



♪ きっかけ

町田市社会福祉協議会が20年以上前からサロン活動に取り組まれていると聞き、折り紙サロンを開催したいと思い立ち上げました。たまたま良い先生にご縁がありまして、今日に至っております。

♪ 活動内容・工夫した点

まず、小さい頃から見たり、折ったりしている物なので、初めのころから、みなさんあまり心配することなく参加しており、現在も同じです。現在の先生は本人の作った物を必ず持って帰れるようにしておられます。16年目になりますが、2種類以上の作品を必ず完成させ、持ち帰れるようにしています。

♪ 成果

現在は80～90代の方が多々、お互いに必ず完成品にして持ち帰ります。欠席者は少ないです。多少の雨の日でも休むことなく実施しています。

1 プログラム名・主な対象

防災カフェ
対象：高齢者・障がい者（防災困難者）

2 実施場所

青柳南アパート集会所

3 開催頻度

1回（令和6年6月23日実施）

4 主催者名・問合せ先

ちいきエナジー
担当：篠原 090-2170-3759



♪きっかけ

行政主催の防災訓練はイベント行事の色が強いため持続性が無く、自治会・町会における自主防災においても毎回参加者が固定されてしまうという課題がありました。そこで防災に関心がある人の視点や立場で防災を考え、リラックスした雰囲気の中で知りたい事やお困り事を話せる体験型のコミュニティ「防災カフェ」を始めました。

♪活動内容・工夫した点

毎月一回開催することで、防災を日常に感じられる。市の施設や都営住宅の集会所、公園など市内全域をキャラバン型式で回っているのは参加しやすさのため。「備える」「知る」「つながる」をテーマに、防災に関心がある人のニーズにあった地域防災力強化メニューを考えています。また特技のある人を迎えて先生役・助っ人にすることで、自主性や主体性が発揮され、多くのアイデアが創出されます。その結果、回を重ねるたびに中身がグレードアップしていきます。

♪成果

都営住宅にお住まいの高齢者や、近隣の福祉施設の関係者の方々など、20名程度の参加者がありました。防災に備えること自体が困難である、もしくはどのように備えれば良いか分からない方々が、相当数いらっしゃることを防災カフェの取組みにおいて見える化できました。

東京都が実施した事例紹介

●医療機関と連携した取組

都営住宅の集会所等において、医療機関が有する知見や専門性をいかした講座等を実施することで、都営住宅やJKK住宅にお住まいの方のほか、近隣にお住まいの高齢者の健康で心豊かな生活の支援や地域コミュニティの活性化を目指していきます。



●就労支援イベント

これから働きたいと考えている方や、しばらく働くことから遠ざかっていた方などを対象とし、将来的な就労へつなげていくための就労ミニセミナー及び個別相談会を実施しました。より参加しやすいイベントとなるよう、ヨガ教室や時短家事テクニック講座などを併せて実施してきました。



●ウクライナ避難民と団地居住者との交流会

都営住宅に受け入れているウクライナ避難民の方と、団地の既存居住者の方との良好なコミュニケーションの機会となるよう、これまでに、書道体験プログラム、職員有志の寄附によるおもちゃプレゼントなどをコンテンツにした交流会を開催してきました。



JKK東京が実施した事例紹介

●子育て支援イベント

都営住宅にお住まいの小学生を対象に太陽光発電設備の仕組みについて学べるイベントを開催しました。

このイベントは、都営住宅にお住まいの子育て世帯に対する支援の一環として、次世代を担う子供たちが「持続可能な都市・東京」に向けた取組への関心を持つきっかけ作りとなることを目的に企画したものです。夏休みの自由研究テーマにも選べるよう工夫をして実施しました。

イベントでは、JKK東京の職員が太陽光発電設備の仕組みについて授業を行い、その後、ペットボトルを使ったソーラーカーを作成し、走行実験を行いました。実験後は、実際に都営住宅に設置している太陽光パネルを現場見学しました。

また、開催場所となった都営住宅の自治会役員と参加者との交流の機会を設け、自治会役員から日頃の自治会活動についてのお話をお伺いしました。



●防犯教室

都営住宅にお住まいの方を対象に、インターネットの危険性を理解し、スマホ詐欺等の被害に遭わないよう防犯教室を開催しました。

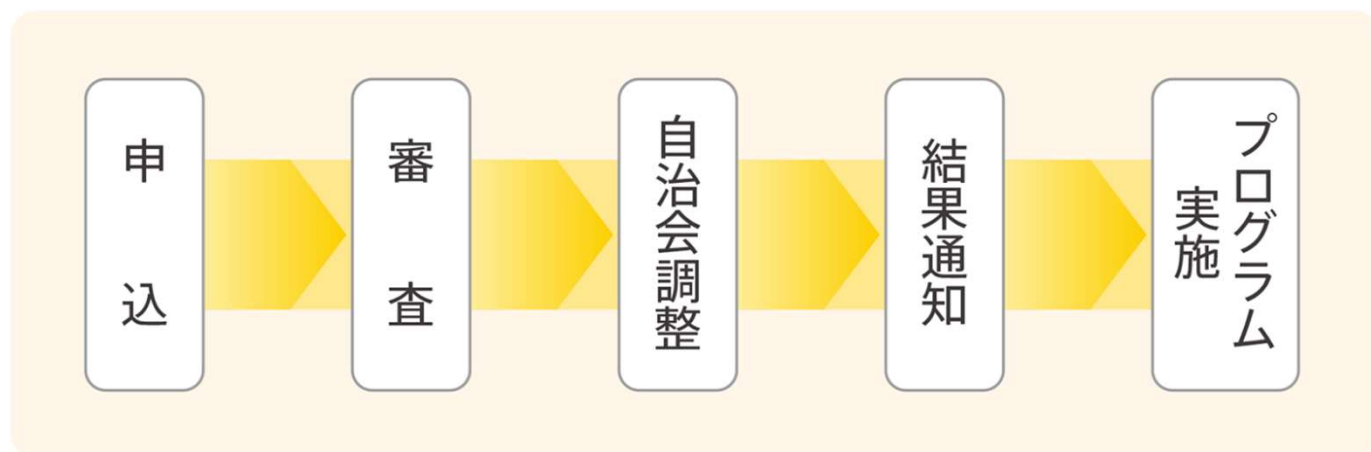
このイベントは、都営住宅にお住まいの高齢者がスマホ詐欺や特殊詐欺の被害者とならずに安全・安心な生活を送れるよう、警察署に協力いただき実施しました。

イベントでは、特殊詐欺に関する動画を視聴したのち、警察署員からインターネット詐欺（SNSを使用したニセ宅配詐欺など）の手口や注意事項などについて講話をいただきました。



東京みんなでサロンを始めるには？

●申込から実施までの流れ



※申込は**常時受付**

※申込から結果通知までの期間は、次ページのQ2を参照

①申込

申請書に必要事項を入力し、JKK東京 都営管理課 みんなでサロン担当までメール又は郵送でお送りください。

②審査

申請いただいたプログラムの内容について、JKK東京及び都で審査をします。

③自治会調整

集会所の利用について、自治会との調整を行います。



④結果通知

審査及び自治会との調整終了後、承認書を送付します。



⑤プログラム実施

集会所にて、プログラムを実施していただきます。

よくある質問と回答

Q1.個人でも法人でもプログラム運営主催者になれますか？

A.どちらでも可能です。

Q2.申込から結果通知までどのくらいの期間がかかりますか？

A.自治会との調整も必要なため、おおむね2週間から3週間程度です。

Q3.集会所の使用に関し費用は発生しますか？

A.集会所の使用に当たり、自治会が定める光熱水費相当額等の御負担が必要になります。金額や支払方法については、申請受付後に自治会の連絡先をお伝えするので、直接御確認ください。

Q4.参加者から参加料を徴収できますか？

A.原則、徴収できません。ただし、ワークショップや飲食など材料費等が必要なものについては、低額の実費を徴収できます。

詳しい情報は下記の問合せ先まで

●申込に関すること

JKK東京 都営管理課 みんなでサロン担当

☎03-3409-2261

✉minnadesalon(at)to-kousya.or.jp

(※送信の際は、(at)を@に変換してください。)

JKK東京 HP



●事業に関すること

東京都住宅政策本部都営住宅経営部指導管理課

☎03-5320-5032

✉S1090202(at)section.metro.tokyo.jp

(※送信の際は、(at)を@に変換してください。)

住宅政策本部HP



各種動画コンテンツのご案内

都営住宅に関する各種動画を公開中！！



●都営住宅の移動販売・東京みんなでサロンの御紹介



こちらから御覧ください↓



●23区内の都営住宅団地の御紹介



こちらから御覧ください↓



●多摩地域の都営住宅団地の御紹介



こちらから御覧ください↓





都営住宅の集会所の例

令和 7 年 3 月 発行

発行 東京都住宅政策本部都営住宅経営部指導管理課

東京都新宿区西新宿 2 丁目 8 番 1 号 東京都庁第二本庁舎 1 3 階
〒163-8001 TEL (03) 5320-5032

登録番号 (6) 60