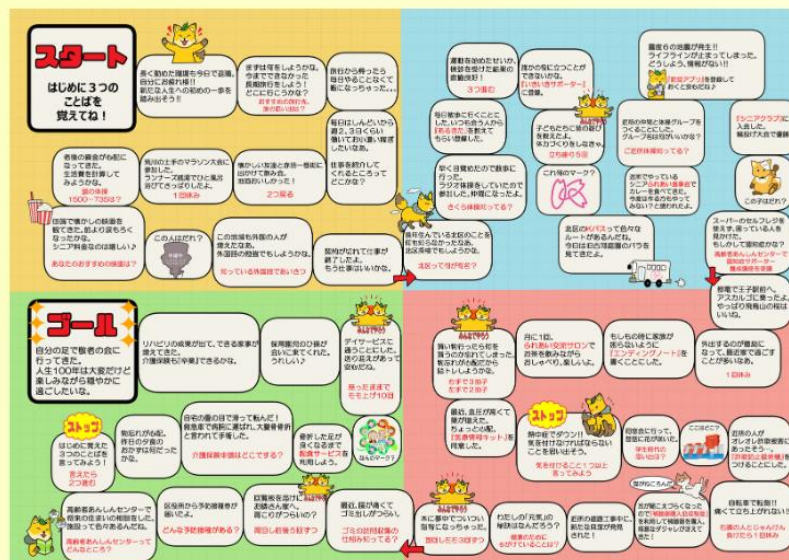
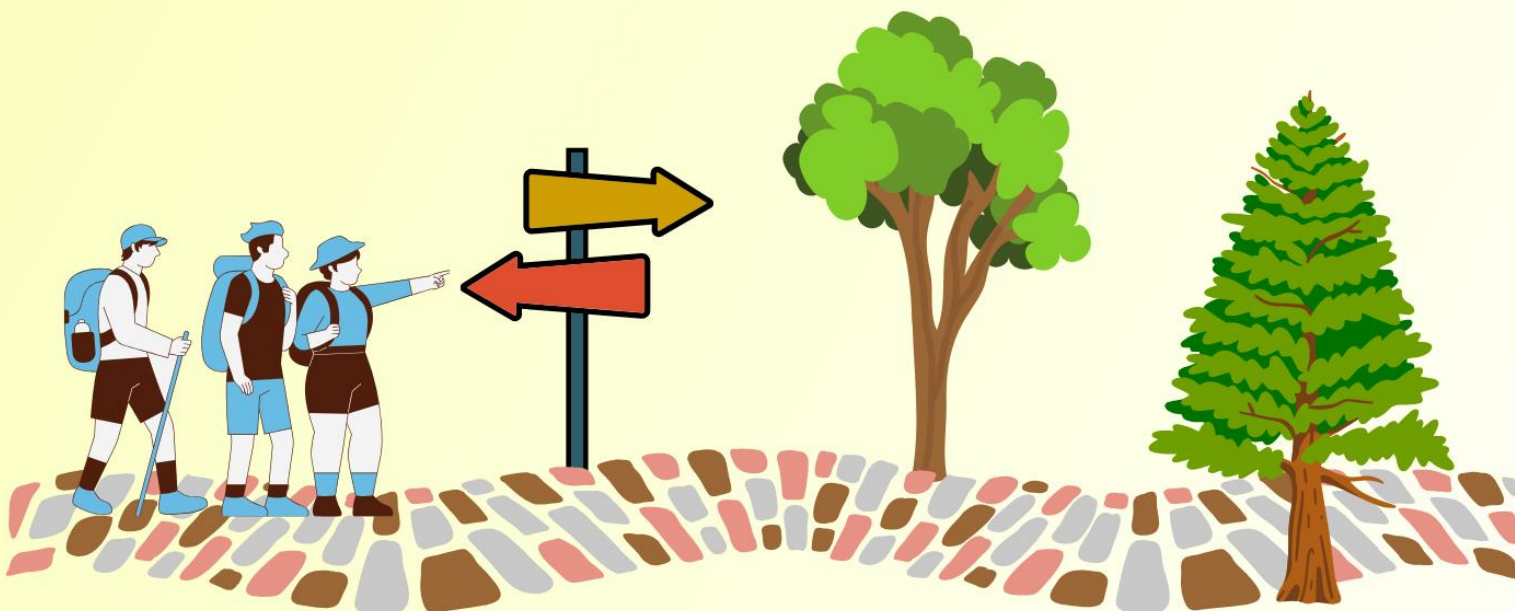




～読みながら進めていきましょう～





“きたすご”案内人の道しるべ



□ “きたすご”について

“きたすご”とは、北区版すごろく、略して”きたすご”です。

「楽しく」・「知識を得られて」・「将来に役立つ」ように、作られています。

スタートは、退職や子どもの独立など、「人生のひと段落」から。

ここを第2のスタートとして、少しずつ年齢を重ねていきます。

ゴールは、勝ち負けではありません。ぜひ、人生楽しみながら、さまざまな制度などもちょっぴり学びながら、みんなで楽しんでやってみましょう！

□ 冊子について

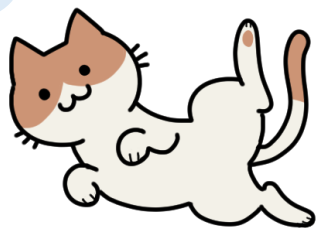
1. “きたすご”案内人って何？	P2
2. “きたすご”の進め方と準備するもの	P2
3. じっくりやってみようコース	P3
4. ちょこっとやってみようコース	P4
5. すごろくが終わったら…みんなで話し合ってみませんか	P5
6. 終わったあとは…	P6

□ 別紙について

別紙 1 きたせつ

別紙 2 クイズ集

クイズ集も見てね♪





“きたすご”案内人の道しるべ



1. “きたすご”案内人って何？

すごろくのルール説明とスムーズに進行するための「案内人」です
 すごろくを始める時に、ルール説明やゲームの中でクイズを出題します。
 この「道しるべ」があれば、だれでもできるように工夫をしています。
 マスに止まったら、大きな声で皆さんと一緒に止まったマスを読みましょう。
 「みんなでやろう」を一緒に行い楽しむと、より一体感が出て盛り上がります！

2. “きたすご”の進め方

じっくりやってみようコース（約 50 分）、ちょこっとやってみようコース（約20分）
 どちらかを選択してもよいですし、やりながら変更しても大丈夫です。
 各コースの進め方は、該当のページをご確認ください。

準備するもの	
コマ	消しゴムやふせんなどでも OK です
すごろくセット一式	高齢者あんしんセンターで貸し出しも可能です（7 頁参照） ほしい場合は HP から印刷しましょう。
さいころ	自分で持っているもので OK こちらの二次元バーコードでもできます！ 
“きたすご”案内人の道しるべ	この冊子。こちらセットに入っています。 ほしい場合は HP から印刷しましょう。
きたせつ	もう一つの冊子。こちらセットに入っています。 ほしい場合は HP から印刷しましょう。

終わった後は、すごろくの感想の共有や、お互いの事をもっと知りあえる時間にして
 みましょう。
 トークテーマを準備したので、ぜひグループの方と一緒に話し合ってみませんか？
 （5.すごろくが終わったら…みんなで話し合ってみませんか参照）





“きたすご”案内人の道しるべ



3. じっくりやってみようコース 約50分

【スタート時のルール説明】案内人が声に出して説明してあげましょう♪	
①	このすごろくは、「楽しく」・「知識を得られて」・「将来に役立つ」ように、作られています。スタートは、退職や子どもの独立など、「人生のひと段落」から。ここを第2のスタートとして、少しずつ年齢を重ねていきます。
②	順番を決めます(サイコロの出た目の大きさ、じゃんけんなどで決めましょう) コマに名前を書いて▶スタートに置き▶サイコロを振って▶その数だけマスを進めましょう。マスにとまったら、その人が声を出して読みましょう。
③	 このマークに止まったら全員で行います。
④	 「ストップ」マスはサイコロの数にかかわらず必ず止まりましょう。
⑤	クイズの答えは、別紙(きたせつ)の解説をみんなでみてみましょう。
⑥	案内人が発表する「秘密の3つの言葉」を覚えてね。これはどこかに書き留めず、記憶しましょう! 例) 犬・さくら・電車 (皆さんの好きな言葉で OK!)

【始まってから】完ぺきにできなくてOK!案内人も一緒に楽しみましょう♪	
①	矢印通りに進んでいますか?指示通り進んでいますか?赤文字の質問に答えられていますか?案内してあげましょう。
②	マスに止まったら、止まった人と一緒にマスを声に出して読みましょう。
③	赤い番号マスに止まったら、「きたせつ」を見ながら説明してあげましょう。やっている皆さんには「きたせつ」をくばります。「二次元バーコード」も利用しながらゆっくり学んでみてくださいね。」と伝えましょう。
④	クイズの回答は、「きたせつ」の番号の解説を見て教えてあげましょう。余裕があれば…同じクイズのマスに止まった場合は、別紙「クイズ集」を見て、べつの質問をしてあげましょう。
⑤	「みんなでやろう」は、一緒に楽しみながらやりましょう。
⑥	最初にゴールした人が優勝です。感想を一言言ってもらいましょう。
⑦	5番の「終わったあとは…」をみんなに伝え、“きたすご”仲間を増やしていきましょう。



“きたすご”案内人の道しるべ



4. ちょっとやってみようコース 約20分

すごろくをやった後、不思議とフレンドリーに話し合える仲になれるところが魅力です。すごろくを全部やらなくても、ちょっとやって心も体もあったまったところで普段なかなか話しあえないことを話してみるのもどうでしょう？

「話合いメイン」の時は、こんな形でやってみては…

【スタート時のルール説明】じっくりやってみようコースと同様です♪

【始まってから】完ぺきにできなくてOK!案内人も一緒に楽しみましょう♪

①	矢印通りに進んでいますか？指示通り進んでいますか？赤文字の質問に答えていますか？案内してあげましょう。
②	マスに止まったら、止まった人と一緒にマスを声に出して読みましょう。
③	赤い番号マスに止まったら、「きたせつ」を見ながら説明してあげましょう。やっている皆さんには「きたせつ」をくばります。「二次元バーコード」も利用しながらゆっくり学んでみてくださいね。」と伝えましょう。
④	クイズの回答は「きたせつ」の番号の解説を見て教えてあげましょう。余裕があれば…同じクイズのマスに止まった場合は、「クイズ集」を見て、べつの質問をしてあげましょう。
⑤	「みんなでやろう」は一緒に楽しみながらやりましょう。
⑥	水色の「自分の力を試してみよう期」の最後まで誰かたどりついたら終了です。たどりついた人に「最初に覚えた秘密の3つの言葉」を言ってもらいましょう。きちんと言えたら優勝です。

北(ペー)ちゃんのご紹介



ペーちゃん

桐ヶ丘高齢者あんしんセンターの
Hさんのお友達(‘ω’)
「こんちゃん」ともお友達だよ♪
すごろくにもいるよ！



こんちゃん



“きたすご”案内人の道しるべ



5. すごろくが終わったら…みんなで話し合ってみませんか(約10分)

終わった後は、すごろくの感想の共有や、お互いの事をもっと知りあえる時間にしてみましょう。

下表のテーマを参考に、ぜひグループの方と一緒に話し合ってみませんか？

例 1) 防災について

日頃、どんな備えをしていますか？

洪水!浸水警報が…どこに避難しますか？自宅避難?避難所?

どこに避難所があるか知っていますか。誰か助けてくれる人はいますか？

➤ 防災アプリの登録は、いかかでしょうか？



例 2) 活動の場について

家族や職場以外で身近に 5 分以上話す人はいますか？

相談相手はいますか？

➤ ボランティアへの参加は、いかかでしょうか？



例 3) 今後の備えについて

ご家族など親しい関係の方と、人生の今後について相談していますか？

お元気なうちに準備できることもあるかもしれません。

➤ エンディングノートの記入は、いかかでしょうか？



例 4) おすすめのスポットについて

北区のおすすめスポットは、どこですか？旧古河庭園、飛鳥山公園…

新たな名所を知る機会になるかもしれません。

➤ 北区観光ホームページを、確認してみるのはいかがでしょうか？



例 5) 好きな飲食店について

北区のおすすめ食事処は、ありますか？

健康づくり推進店では、ヘルシー・シニア元気・野菜たっぷりメニュー

のあるお店を紹介しています。

➤ 健康づくり推進店を、確認してみるのはいかがでしょうか？



例 6) 思い出や秘密の自慢話について

北区の思い出などをみんなで話してみるのも良いかもしれません。

昔は…など話してみたいことはありますか？

➤ 北区内の東京都選定歴史的建造物を、確認してみるのはいかがでしょうか？





“きたすご”案内人の道しるべ



6. 終わったあとは…

終わったあとは…”きたすご”をひろげていく仲間になってください！

“きたすご”を、北区内の人々に広め、北区内の制度の広報啓発や仲間づくりにつなげていきたいです。

まだやったことない人と一緒に行い、“きたすご”仲間をひろげていきませんか？

お友達や家族、3人以上集まれば楽しくゲームができます。

今日やってみたみなさんは、この「“きたすご”案内人の道しるべ」を読めば、そのまますぐろくをやる案内人になれるよう工夫をしています。

おおきなすぐろく用紙やサイコロは、各高齢者あんしんセンターで貸し出しもしています。身近な仲間とぜひ一緒にやってみましょう！

住めば都、北区。

今まで培われてこられた皆様ひとりひとりの知識や経験を、是非、周りの方々に広めて頂きたいと思います。

皆で手に手を取って、安心して元気に住み続けられる北区を作っていきましょう！

…北(ペー)ちゃんとお友達…



北(ペー)ちゃん

昔々から北区で暮らしているキツネ
飛鳥山公園をお散歩するのが日課
楽しいことが大好き

趣味…健康麻雀、散歩
おすすめ名所
…飛鳥山公園



西(シャー)ちゃん

北ちゃんのお友達
おっとりのんびり屋さん

趣味…お昼寝
おすすめ名所
…音無親水公園



南(ナン)ちゃん

北ちゃんのお友達
きれいなお花を見るのが好き

趣味…ガーデニング
おすすめ名所
…旧古河庭園



東(トン)ちゃん

北ちゃんのお友達
博識で好奇心旺盛

趣味…読書
おすすめ名所
…中央図書館



茶白(チャシロ)さん

北ちゃんのお友達
ダジャレを思いついたら
言わずにはいられない

趣味…ダジャレ
おすすめ名所
…北とびあ



黒(クロ)ちゃん

茶白さんのお友達
ダジャレを聞かされる
たびに辛口採点をしている

趣味…甘味巡り
おすすめ名所
…アスカルゴ



中(チュン)さん

北ちゃんよりも昔から
北区で暮らしている
人間に化けることが得意

趣味…飲み歩き
おすすめ名所
…赤水門



8. 連絡先について

ご質問・お問い合わせは、下記の生活支援コーディネーターへご連絡ください！

名称	電話
北区社会福祉協議会（地域福祉係）	03-3905-6653
十条台高齢者あんしんセンター	03-5948-5630
王子光照苑高齢者あんしんセンター	03-3927-8899
豊島高齢者あんしんセンター	03-6903-2712
十条高齢者あんしんセンター	03-5948-9981
東十条・神谷高齢者あんしんセンター	03-6908-4711
西が丘園高齢者あんしんセンター	03-5924-7715
みずべの苑高齢者あんしんセンター	03-5941-6722
赤羽高齢者あんしんセンター	03-3903-4167
赤羽北高齢者あんしんセンター	03-5948-5940
浮間高齢者あんしんセンター	03-3558-3689
桐ヶ丘やまぶき荘高齢者あんしんセンター	03-5948-6517 ※仮移転後
滝野川西高齢者あんしんセンター	03-6903-4015
飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター	03-3940-9175
滝野川はくちょう高齢者あんしんセンター	03-3822-6080
昭和町・堀船高齢者あんしんセンター	03-6807-6961
新町光陽苑高齢者あんしんセンター	03-5855-1219

社会福祉協議会	高齢者あんしんセンター
	