



発行:板橋区

〒174-0063 東京都板橋区前野町四丁目16番1号 健康生きがい部 おとしより保健福祉センター 電話番号:03-5970-1111 FAX番号:03-5392-2060 Eメール:otosen@city.itabashi.tokyo.jp

AIPとは・・・「Aging in Place」の略

⇒年を重ねても安心して住み慣れたまちに住み続けること。

板橋区では、AIPのめざす姿の実現に向けて、様々な取組を推進しています。 ※板橋区では、地域包括ケアシステムを「板橋区版AIP」として構築しています。

総合事業/生活支援体制整備事業



地域の支え合い・ 助け合い活動の応援団

支え合い会議

自分たちができることを自分たちでやってみる!

「支え合い会議」は、地域で活動する様々なメンバーが、地域の情報や課題を共有し、話し合いながら、その地域ならではの支え合い・助け合いの仕掛けや仕組みづくりを進めていく取組です。

「住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けていく」ために住 民の視点で自分たちができることを考え、話し合い、活動 しています。

支 え合い会議の活動でこんな地域にしたい!!

この「支え合い会議」の取組を通して、高齢者の

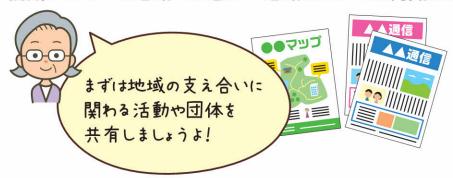
- ①できるだけ健康で居続ける
- ②誰かとつながりを持つ
- ③いざという時に助けてくれる人がいる

状態を実現できるよう、地域の中での「お互い様のつながりづくり」を進め、住民同士の支え合いの輪でいっぱいの板橋区を目指します。

私たちの活動



構成メンバーの地域への思いや地域についての何気ない一言から活動が広がります。



活動に 発展!

支え合い会議で出し合った地域資源をマップや 広報誌にして地域のみなさんにお伝えしています。 # 15 P

実は近所にどんな人が 住んでいるのかあまり 知らないんだよな・・・



見守り・見守られる関係づくりに向けて地域であいさつや ゆるやかな見守りができるような働きかけを行っています。

■今後取り組んでいきたいこと



多様な団体・住民と連携して新たな活動へ広げる

地域の方の **得意・できる**を 必要な方へつなぐ

包丁の研ぎ方を教えたり

ゴミ出しを手伝ったり

主な構成メンバー

町会・自治会 民生・児童委員 サロン 老人クラブ 社会福祉法人 介護事業所 NPO・ボランティア 商店街・民間企業 おとしより相談センター 板橋区・社会福祉協議会 など

支え合い会議は AIP(Aging in Place) 実現のための取組の1つです。

あなたの老後は あなたが作る!



「自分たちの地域をどのようにしていきたいか」「こんなものが地域にあればいいな」などの意見や情報交換から、住民の視点で地域のために自分たちでできる「地域の支え合い」について考え、話し合いながら活動しています。

おとしより 保健福祉センター 地域ケア推進係

03-5970-1114





























※実際の会議や活動ではマスクの着用や検温等による感染症対策を行った上で事業を実施しています。

É BLUC É BLUT



登録しませんか?

ひとりぐらし高齢者見守り対象者名簿

ひとりくらし高齢者 <u>見守り対象</u>者名簿とは? 板橋区では、70歳以上のひとり暮らしの高齢者が登録できる「ひとりぐらし高齢者見守 り対象者名簿」を作成しています。

あらかじめご本人と緊急連絡先の情報を名簿に登録しておき、関係機関で共有することで、緊急時の安否確認や緊急連絡先への連絡などに活用します。

て、緊急時の安台権総や緊急運輸元への運輸などに活用します。 また、登録者には年1回、情報誌「みまもりネット」を郵送でお届けしています。

●対象者 原則70歳以上のひとり暮らしの方

●費 用 無料

●関係機関 区(おとしより保健福祉センター、福祉事務所)、おとしより相談センター、民生・児童委員、消防署、警察署

●登録項目 本 人 :氏名、生年月日、住所、電話番号 緊急連絡先:氏名、続柄、住所、電話番号

※緊急連絡先の方に、名簿に登録することについての了承を必ず得てください。

●登録方法 地域担当の民生・児童委員を通じて申請書を提出してください。



訪問時の様子

おとしより保健福祉センター 03-5970-1114 地域ケア推進係

総合事業/生活支援体制整備事業



食事からフレイル予防

おとしより保健福祉センター 介護予防係

03-5970-1117

フレイルとは加齢に伴い、筋力や活力が低下した状態のことを言います。体重をしっかりと維持してフレイルを予防し、これからも元気に過ごすために、毎日の食事に意識を向けてみませんか?

元気に過ごすための食事のポイント

1日3回食事をとりましょう

食事を抜くと1日に必要な栄養素がとりきれなくなるので、食事は抜かないようにしましょう。

食が細くなってきたと感じている人は 1日3食に加えて補食を取り入れましょう

補食はおやつと違い、3食で摂り切れない栄養を補うためのものです。ヨーグルトなどの 乳製品や、果物などがおすすめです。



1日3食、毎回の食事でたんぱく質の多い食品を取り入れるようにしましょう

たんぱく質は筋肉を作るために必要な栄養素で、肉・魚・ 卵・大豆製品に多く含まれています。

植物性たんぱく質(大豆製品)だけではなく、動物性たんぱく質(肉、魚、卵)も重要なので、1日の食事の中で、どちらも食べられるとより良いですね。



80代 板橋区在住 女性おしゃれして 散歩するのも ボケ防止

ぜひ、お気軽にご応募ください。(応募先は下部問合せ先を参照)川柳を普段から考えていると頭の体操にもなりますよ!身の回りで起きた出来事などを、川柳で表現してみませんか?

ると預の本彙にもなりますよ!などを、川柳で表現してみませんか?