

# 住ま居る

～いつまでも笑顔で～

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:03-5970-1111  
FAX:03-5392-2060  
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。

シニア活動支援



## 絵本を読んで、 地域&脳を活性化しませんか?

夢中で聞く子どもたち

読み聞かせ講座受講



### 絵本 読み聞かせ 講座

板橋区では東京都健康長寿医療センターと連携し、ミドル・シニアの健康増進・社会貢献プログラム「絵本読み聞かせ講座」を実施しています。

全12回の絵本の読み聞かせ講座を通じて読み聞かせの基礎技術を習得し、自主グループ（ボランティア）で絵本読み聞かせの活動を続けることで、地域への貢献や認知症予防を中心とする健康増進を図ることができます！

このプログラムでは、読み聞かせの講座のほか、健康診断、健康講座、自主活動に向けた説明会を実施し、継続的な読み聞かせによる認知症予防、地域貢献活動を行っていくための支援を行います。



- 対象者…おおむね50歳以上の方
- 募集時期…3月上旬～4月上旬
- 公募方法…3月上旬に掲載する広報いたばし、区ホームページをご確認ください。

## 大人の活動ガイド「ステップ」

自分で選んで続けられる！ ひとりでも始められる！

板橋区が2年に一度、3月に新版を発行するガイド「ステップ」では、仲間づくりをしながら地域で活動するシニアの自主団体【シニアクラブ】、趣味やレクリエーションを楽しめる施設【ふれあい館】、ヨガ・体操等の講座を受講できる介護予防スペース【はすのみ教室】のほか、様々な地元板橋の地域活動を紹介しています。

ぜひ、お手に取っていただき、これからのご自身の活動にお役立てください。



■ 配布場所  
図書館、地域センター、区民事務所など  
区内施設で無料配布。

WEB版は右の二次元コードや、下記の検索からアクセスできます。  
(各施設での新版配布は4月からです。)



大人の活動ガイド ステップ

問合せ先

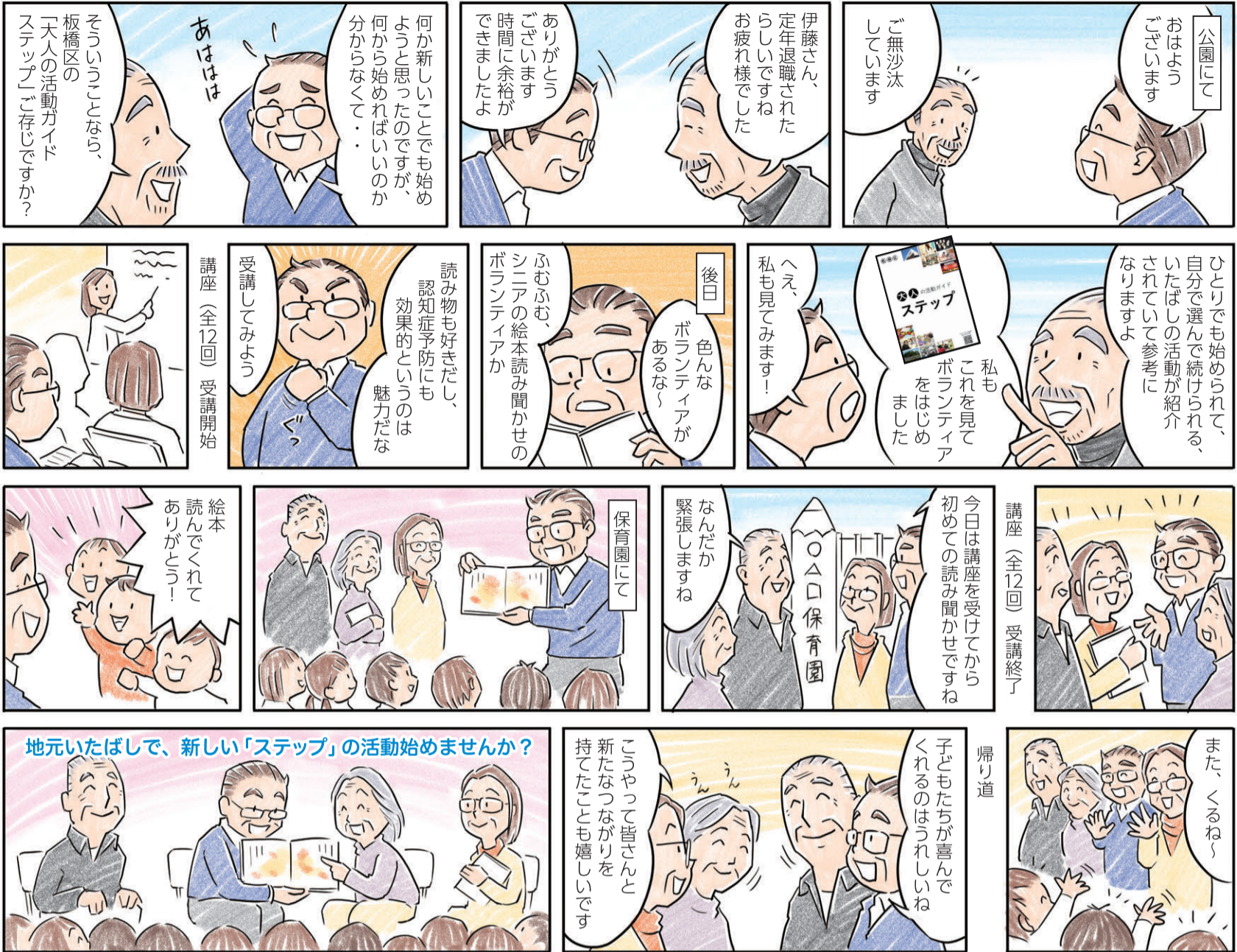
長寿社会推進課 シニア活動支援係

電話:03-3579-2376 FAX:03-3579-4153 メール:ki-senior@city.itabashi.tokyo.jp



板橋区 AIP ストーリー

大人の活動ガイド「ステップ」で「読み聞かせ」を始めてみました編



※ポランテアを行うための講座については、受講料がかかる場合があります。

総合事業/生活支援体制整備事業



「ゲーム体操」で脳や神経に良い刺激を!

ゲーム体操は、脳、目、耳、口、手、足など、体の様々な器官を一緒にはたらかせ、ゲームのように楽しめる運動です。今回は、色々ある手軽にできるゲーム体操のうち、「じゃんけんネーム」をご紹介します! 2人でじゃんけんをするゲームですが、いつものじゃんけんの勝ち負けとはちょっと違います。ぜひ、ご家族やご友人、ご近所さんと一緒に楽しみながらチャレンジしてみてください。

「川柳」大募集! 身の回りの出来事などを、川柳にしてみませんか? お気軽に応募ください。

くるまいますまごにおされてさんぽする 70代板橋区在住ペンネーム香

ご応募は以下問合せ先を参照

ゲーム体操のポイント

●楽しむことが一番大切! 「できない」を楽しみましょう

簡単にできる運動よりも、むしろ、できないこと、混乱するような動きをすることが、からだや脳にとってよい刺激になります。「できない」「難しい」を楽しむことが大切です!

●短時間で次の課題に挑戦!

ひとつの体操をできるまで続ける必要はありません。短時間で次の課題に挑戦することで、新しい刺激になります。

レベル1 相手が出した手を形を言う

相手が出したものが、グーなのか、チョキなのか、パーなのかを、できるだけ早く言いましょう。



レベル2 手の形を物に置き換えて言う

グー、チョキ、パーを違う名前呼びます。グーは「石」、チョキは「はさみ」、パーは「紙」と言います。相手が出したものが、石なのか、はさみなのか、紙なのかをできるだけ早く言いましょう。



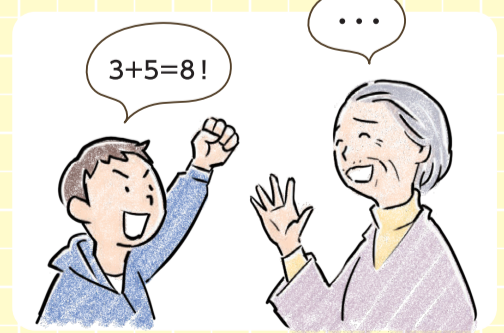
レベル3 手の形を数字に置き換えて言う

手の形を数字で表すと何になるでしょうか? パーは5、チョキは2、グーは少し難しくして、3とします。相手が出した数字が、5なのか、2なのか、3なのかをできるだけ早く言いましょう。



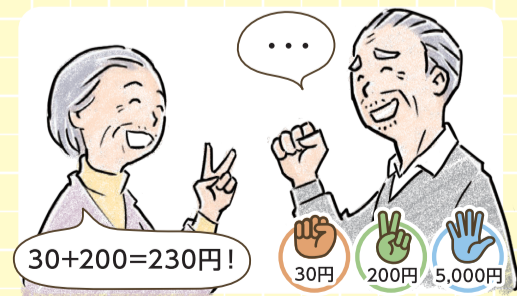
レベル4 相手が出した数字を足し算して言う

相手が出した数字と自分が出した数字を足し算してみましょう。



レベル5 相手と自分が出した手の形をお金に置き換えて、足し算して言う

グーは30円、チョキは200円、パーは5,000円とします。(金額は任意です) 相手が出した金額と自分が出した金額を足し算してみましょう。



引用文献: 地域で取り組む! フレイル予防スタートブック (東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム発行)

川柳の応募 問合せ先

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

※氏名又はペンネームを添えてご応募ください。(匿名希望の場合はその旨をご記入ください。)