

AIP 広報紙



〜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構築のために下記の「7つの重点事業」に取り組んでいます。

※板橋区では、地域包括ケアシステムを「板橋区版AIP」として構築していきます。



① 総合事業/生活支援体制整備事業



② 医療・介護連携



③ 認知症対策



④ 住まいと住まい方



⑤ 基盤整備



⑤ シニア活動支援



⑦ 啓発・広報

あなたの町の高齢者の味方

おとしより相談センター
(地域包括支援センター)

おとしより相談センターって？

高齢者の方が地域で安心して生活を続けられるよう、介護予防や日々の暮らしなど様々な相談をお受けする地域の窓口です。

おとしより相談センターは区内19ヶ所に設置されており、お住まいの住所によって担当センターが異なります。

相談は訪問、来所、電話などでお受けしています。

(営業時間: 月曜日～土曜日 9:00～17:00 ※祝日を除く)

※板橋区では地域包括支援センターの愛称を「おとしより相談センター」としています。

※おとしより相談センターの運営は区が社会福祉法人等に委託しています。

ぜひ一度ご相談ください！
きっとあなたの力になります。19ヶ所目のおとしより相談センター誕生！
大谷口おとしより相談センター
(地域包括支援センター)

令和元年6月1日に、19ヶ所目となる大谷口おとしより相談センターが、特別養護老人ホームや地域交流スペースなどの併設施設としてオープンしました。住民の方の様々な活動のベースとなる大谷口地域センターと同じ圏域を担当することで、地域にとってより身近なセンターとして、地域に根差していきます。

なんでも
相談できて
安心だな！

●所在地

板橋区向原3丁目7番8号
(特別養護老人ホーム)
ケアホーム板橋内)

●担当区域

大谷口1・2丁目、大谷口上町、
大谷口北町、向原1～3丁目、
小茂根1・2丁目わたしたち専門職が
相談にのります！

介護保険ってどうやって使うの？

介護保険を利用するには、まず、要介護度の認定が必要になります。ご利用の流れや手続きについてご説明し、必要に応じてお手伝いいたします。



一人暮らしの母親が高齢になったので、最近心配なんです。

板橋区にはお電話にて安否確認する電話訪問サービスや緊急通報システムというものがありますよ。



近所のおばあちゃんが認知症じゃないかと思うんだけど…

気になる高齢者の情報はいつでもお知らせください。訪問や電話で様子を伺いながら、支援いたします。



趣味活動や軽い運動、お茶会など高齢者の通いの場となる活動を地域で始めたいけど、何から始めたらいい？

自主活動グループをご案内します。またグループの立ち上げ支援も行っています。



最近もの忘れが多くなってきて不安なんです。

もの忘れ相談医による相談を定期的に開催していますので、ぜひ相談にきてください。



認知症や介護予防について、講演を行ってほしい。

テーマ、時間、対象者等
ご要望に応じた出前講座を行っています。

問合せ先

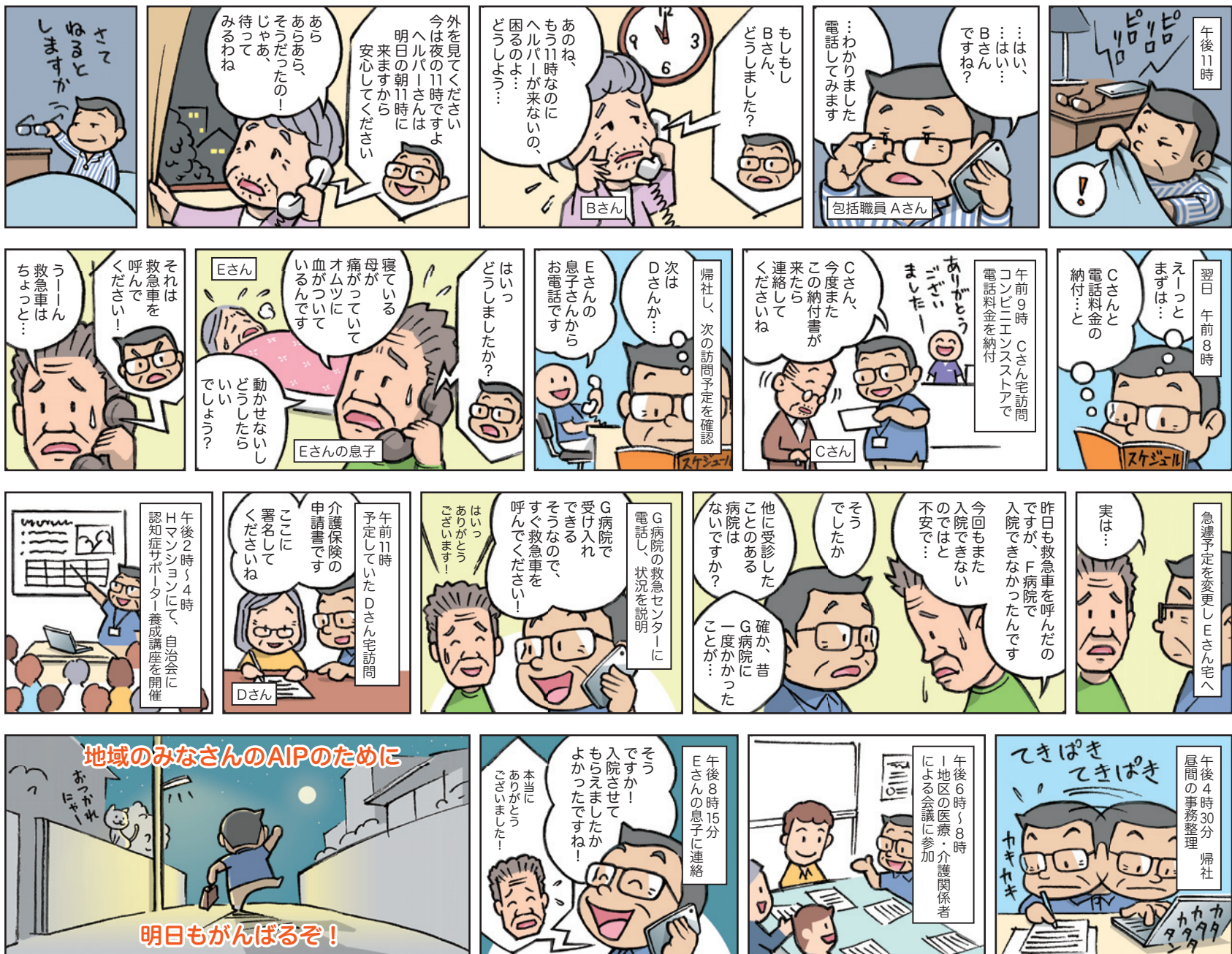
おとしより保健福祉センター 管理係

☎ 03-5970-1119

板橋区
AIPストーリー

地域包括支援センター 職員 Aさんの1日

この物語はフィクションです。



～ 認知症のご本人やご家族も、地域の方も、認知症と共に生きていくために～
認知症カフェに参加してみましょう！



認知症カフェは、認知症の方やご家族、もの忘れや認知症が心配な方、認知症について学びたい方、地域の繋がりを作りたい方など、どなたでも訪れることが出来る場所です。



① あんしん

もの忘れや認知症への不安の共有や相談ができます。誰でも訪れることができ、認知症に理解のある“あんしん”な場所です。

② 学び

医療や介護の専門職による認知症ミニ講座等があります。正しい知識を“学ぶ”ことができる場所です。

③ 出合い

医療や介護の専門職と対等な立場で繋がる
ことができます。あなたの生活に必要な
“出会い”があるかもしれません。

認知症カフェは区内に約30か所開設されています。認知症カフェの情報が掲載されているリーフレット「ようこそ！いたばし認知症カフェ」で自分にあった場所を探してみましょう。
※リーフレットは、おとしより保健福祉センターやおとしより相談センターで配布しています。

問合せ先

おとしより
保健福祉センター
認知症施策推進係

☎ 03-5970-1121



今日からできる介護予防 ～ 認知症や要介護になる前に ～

いつまでも元気でいたい、健康で生活したい、
 という思いは、誰もが共通して持っているもの
 だと思いますが、今の状態を永遠に維持し続
 けることは不可能です。

そうだとにしても、私たちは、自分らしく生きる準備をしておくことができます。歩くことが困難になったら、重いものが持てなくなったら、見えにくくなったら、今の生活を続けることができるでしょうか？今よりできないことが増えたとしても諦められないことは何か、残したい大切なものは何か。

衰える自分を否定せず、それも自分であることを認め、その少し先にある自分は どう過ごしていきたいのかを考えてみましょう。

考えるきっかけ

近年は新聞やテレビなどで、死にゆく過程を題材にした報道を目にする機会が増えました。重いテーマではありますが、自分だったらどうするかを考えてみてください。

そして、そのことをご家族やご友人と話し合ってみてください。一人で考えていると見えなかったことも、話をしているうちに自分の考え方の特徴が見えてくることもあります。

あなたは人生の最期まで、何を一番大事にして生きていきたいと思いますか？

地方独立行政法人
東京都健康長寿医療センター研究所
福祉と生活ケア研究チーム・終末期ケアのあり方
チームリーダー 島田 千穂



「山柳」大募集！

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？
川柳を普段から考えていると頭の体操にもなりますよ！
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）

腰痛を治す為にと骨を折る

30代 板橋区在勤 大野俊彦