



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 F A X: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。



シニアのみなさまへ

働きたい・雇いたいを応援

はつらつシニアいたばしで、お仕事探し始めてみませんか？

無料職業紹介所「はつらつシニアいたばし」では、おおむね55歳以上の方のお仕事探しを支援しています。

(板橋区では50歳からご登録できます。)

板橋区内やその近隣地域の求人を多数ご用意しており、「地元で働きたい!」という方からご好評をいただいています。

少しでも気になった方は、ぜひお気軽にお電話・来所にてご相談ください。

GO+GO/55 アクティブシニア 就業支援センター

無料 シニア専門 地域密着

こんなサポートができます!

- 就職相談・職業紹介
- 求人閲覧
 - ①独自の求人 ②ハローワーク求人の一部
- 履歴書、職務経歴書作成のアドバイス
- 面接練習、面接アドバイス
- 就職支援講座等の学習機会の提供
- 合同説明会等の就職機会の提供
- 多様な働き方・社会参加活動に関するご相談

利用者の声①

シニアの働き方についてアドバイスをもらい、前向きな気持ちになれた。もっと早く来ればよかった!と思う。



70代男性

利用者の声②

高年齢での就職活動に不安がありました。相談員が根気強くサポートしてくれて、希望の職種(事務)に就職できました。



60代女性

利用者の声③

再就職に向けた講座を受講して、就職活動へのやる気がアップしました。



70代男性

こんな悩みをお持ちの方

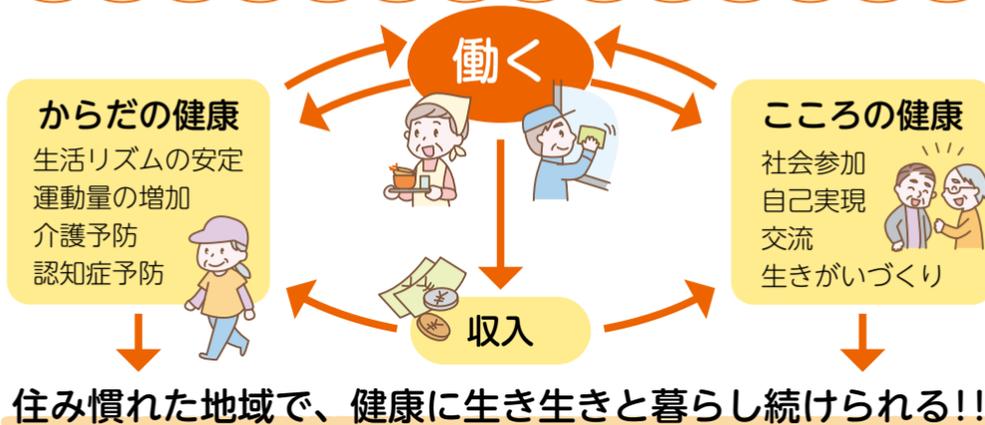
経験やスキルを活かしたい

空いた時間を活用したい

外に出る機会が少ない

働きつづけた方が元気でいられるかも

働くことでこんなメリットがあります!



問合せ先

●社会福祉法人 板橋区社会福祉協議会 相談支援課 はつらつシニアいたばし (本部)

所在地: 板橋区板橋二丁目65番6号 板橋区情報処理センター6階
電話: 03-5943-1300 (月~金(祝日・年末年始を除く) 9:00~17:00)
◎都営地下鉄三田線 「板橋区役所前」駅 徒歩3分
◎東武東上線 「大山」駅 徒歩8分

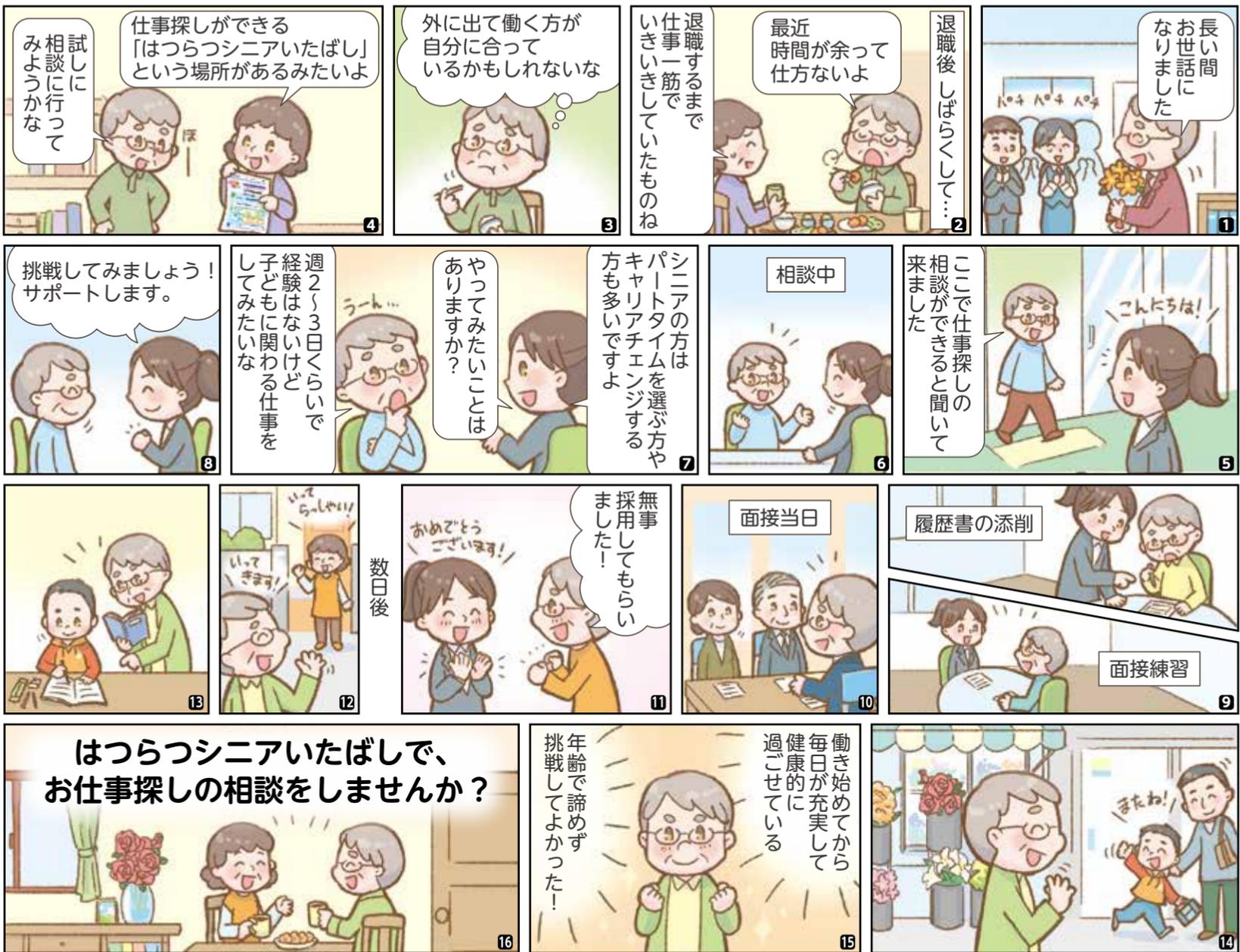
●はつらつシニアいたばし分室

所在地: 板橋区高島平八丁目29番1号 板橋区立高島平ふれあい館1階 (WORK'S高島平内)
電話: 03-3935-1811 (火・金(祝日・年末年始を除く) 10:00~12:00、13:00~17:00)
◎都営地下鉄三田線 「高島平」駅 徒歩5分



板橋区 AIP ストーリー

この物語はフィクションです。



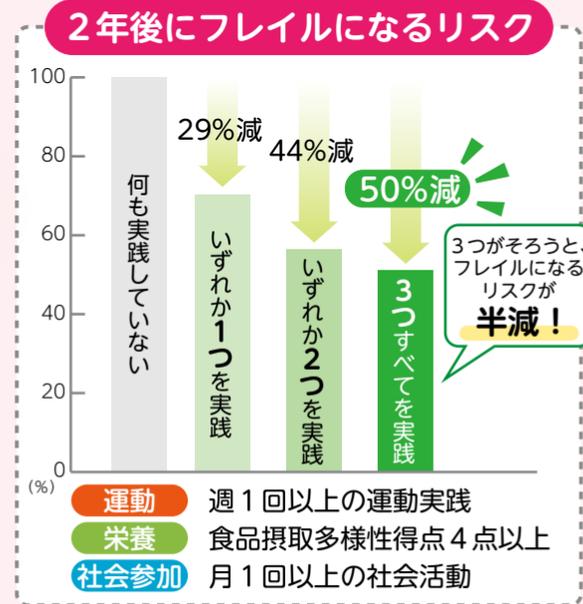
今日からできる介護予防 社会交流・社会参加のすすめ

板橋区おとしより保健福祉センター介護普及係長 作業療法士 中山 初代

介護予防・フレイル予防の要は、「食べて、動いて、人とつながること」です。

運動・多様な食品摂取・社会交流の3つがそろって介護予防効果は顕著に高まると言われています。

運動や多様な食品摂取はひとりでも行うことができますが、社会交流・社会参加は、ハードルが高いと感じる方もいるのではないのでしょうか？町会・自治会、シニアクラブ、福祉の森サロン、10の筋トレなど、いきなり既存の団体やグループに入ることに抵抗がある方は、まずは社会参加に向けて、以下のような行動に取り組んでみませんか？



1日1回以上

1 1日1回、小さな用事を見つけて外に出かけましょう。出来れば同じ時間、同じ場所に行くことで、顔なじみの人が見つかるかもしれません。顔なじみが出来たら、まずは笑顔で会釈をしてみませんか？



2

週に1回は友人・知人などと交流しましょう。まずは、スマホのLINEなどを活用した交流でも構いません。「オンライン10の筋トレ」への参加もおすすめです。

週に1回以上



月に1回以上

3 月に1回は楽しく、やりがいのある活動に参加しましょう。区の広報紙などで、参加者を募集している各種講座から、心が動きそうな講座を見つけて、まずは参加してみませんか？



AIP広報紙の過去号(vol.17)で、板橋区の通いの場を特集しています。気になる活動を探す際に、ぜひご活用ください。

参考文献：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」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？ お気軽に応募ください。 踏みとどまる フレイル階段 友増えて 90代 板橋区在住 大木 愛子

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 電子申請 https://logoform.jp/f/tugyp (右記二次元コード参照)



※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。)