



# We ♥ カラフル いたばし

人が好き ♥ まちが好き ♥ いたばしが好き ♥  
～18地域 18色の支え合いの地域づくり～

外出自粛を余儀なくされている今、一人ひとりができること  
～健康的に生活習慣を維持しましょう～

## 適度な運動を心掛けましょう

- ・自宅の中でイス等を利用して、無理なく運動を継続しましょう。  
ラジオ体操、おとせん体操などもおすすめです。



## 多様な食品の食事を心掛けましょう

- ・栄養不足にならないように、少量でも多品目の食事を心掛けて摂るようにしましょう。  
宅配サービス等を上手に利用することも良いかもしれません。



## 心の健康にも気を配りましょう

- ・メディア報道などの情報により不安を感じたり、ストレスを抱えたりしないように、  
電話やメールを利用して家族や友人と話をすることは必要です。  
自分でできる趣味活動もおススメです。  
十分な睡眠をとることも心の健康には大事です。

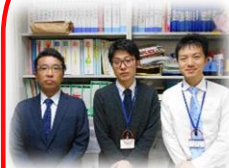


皆さんお元気ですか？  
先の見えない状況で、  
不安もありますが、

皆さんと一緒に作り上げた支え合い会議  
は不滅です!!

この難局を乗り越えて、板橋の支え合い  
合い活動が再開できるよう頑張っていま  
しょう。 **We are ONE TEAM!!**

板橋区社会福祉協議会  
太田・渡邊・樋口・中田・浅井



この2月から4月にか  
けての各地域の支え  
合い会議では、各種  
イベントの企画や広  
報誌の作成などを  
進めていただきました。

残念ながら新型コロナウイルスの影響に  
より、今は活動の自粛をお願いしてありま  
すが、この危機的状況乗り越えた後、

また一緒に力を合わせて“よりよい地域  
づくり”に向けて頑張っていきましょう。

板橋区おとしより保健福祉センター  
内田・秋山・佐藤

みなさん、次回の協議体でお会いするまで元気に頑張りましょう!

支え合い会議ができない今、1層SCとしてできることは何か？  
みんな、ちゃんと考えて!!



3月に引き続き4月も皆で集まれないけれど、その間に支え合い会議の  
振り返りができるといいかも。  
こんな時こそ地域の支え合い!できることから取り組んでいきましょう。



今は直接お会いすることは難しいけれど、こういった非常事態の時は独居高齢者に  
声かけしたり、ニュースなどの世の中の動き、情報が入りにくい人(障がい者等)  
に伝えたり、地域での支え合いが大切ですよね。



重要度や緊急性が高いことを話し合う場ではないけれど、  
地域の支え合いは、地域で暮らす以上ずっと考えていかないと。  
こういった各自感じたことや気をつけたことを、後日の支え合い会議で  
共有して、地域の支え合いにつなげていけるといいですね。



人と接触してはいけない時でも、電話などの連絡手段があれば気が紛れます。  
電話できる友人・知人がいることが重要なんですね!  
協議体のめざすところでもある「人とつながっていること」はこういう時に  
発揮されるのかもしれない。



「いつか孤立しないように…」ではなく、いざという時のために今のうちから  
行動して孤立しないようにすることが大切です。



自分はもちろん、周囲も孤立しないように。特に「1人が好き」という人を  
陰ながらサポートすることも考えていかなければ。



## 【問合せ先】

- 社会福祉法人 板橋区社会福祉協議会 経営企画推進課 地域包括ケアシステム推進係  
〒173-0004 板橋区板橋二丁目6番6号情報処理センター内  
電話/03-3964-0236 FAX/03-3964-0245 Eメール/sc@itabashishakyo.jp
- 板橋区 健康生きがい部 おとしより保健福祉センター 地域ケア推進係  
〒174-0063 板橋区前野町四丁目1番1号  
電話/03-5970-1114

