

ミニミニ

いたばし地域づくり情報誌（第5号）

2020年4月発行

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～

ホットニュース①

新体制！～地域包括ケアシステム推進係 6レンジャーで出発進行～

今年度より1層SCが新体制になりました。支え合い会議が再開しましたら、改めて皆様にご挨拶させていただきます。

今年度も引き続きよろしくお願いいたします。

会議の再開までは従来通りの担当職員が連絡窓口となります。
 担当職員が不在の場合は、他の職員が対応しますので、
 いつでもご連絡ください。



浅井唯由（ブラック）
 会計事務担当

樋口佳那（イエロー）
 上板橋ブロック担当

涌井大輝（グリーン）
 板橋ブロック担当



七島晴仁
 事務局長

田口晋
 経営企画推進課長

長沼義信
 事業運営課長

市塚晴康
 事務局次長



太田美津子（レッド）
 係長/板橋区全域担当

小林霧華（ブルー）
 志村ブロック担当

渡邊洋子（ピンク）
 主任/赤塚ブロック担当

ホットニュース②

令和2年度 おとしより保健福祉センター職員ご紹介です！



秋山侑大

野村佳代

内田岳史
係長

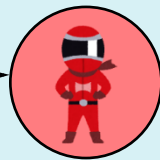
今年度の担当です。
 どうぞよろしく
 お願いいたします！！



【大募集!!】「おうちにいよう」が合言葉～「誰かに伝えたい!これが私の過ごし方」～



外出できない日々が続き、心身の健康に影響が出そうですね。不安になる人もいるでしょう…。家で良い過ごし方があればいいですね…



このカラフルいたばしを通して、みなさんに聞いてみませんか？
みなさんのお家での過ごし方やストレス解消法、気をつけていることを知りたいです！



それはいいアイデアですね。支え合い会議メンバーのみなさんに聞いてみましょう。

「おうちにいよう」が合言葉～「誰かに伝えたい!これが私の過ごし方」～

①地域名・氏名 ②家での過ごし方、方法、気を付けていること ③理由・効果
を書いて、社協まで送ってもらえませんか？

メ切… 5月15日(金)

提出方法…メール、FAX、お電話、郵送にてお待ちしております。

次回《カラフルいたばし7号》でご紹介させていただきます。



ちなみに、レンジャーのみんなはどんな過ごし方をしていますか？



自分は、窓ふきやサッシの掃除をしています。
家がキレイになると気分もスッキリ!日光浴もできて一石二鳥です。
日光を浴びると、セロトニンが分泌されて不安も軽減されるようですよ。



自分はストレッチや筋トレをしています。
外出できない今、足腰を鍛えるスクワットは健康づくりや介護予防に
最適です。皆さんも一日10回から始めてみませんか？



自分は近所の一人暮らしの友達や離れて暮らす高齢の親族と電話しています。
PCやLINEのビデオ通話機能を使えば顔を見ながら会話や食事が
楽しめます。



自分は買い物のときに1人で行く、周囲と距離を保って歩く等に気を付けて
います。あと気を付けるといえば、「コロナ詐欺」が流行っているので、気にな
る人には電話等で注意を呼びかけています。



自分は家でマスク作りをしています。少しでも気分が明るくなるよう綺麗な
花柄の生地を選んで作っています。あと、自分の好きな料理をたくさん
作って思いっきり食べてます。



お～!レンジャーの皆さんはそれぞれが出来ることから取り組んでいるんですね。
皆さんもぜひ近況を社協までお送りください。お待ちしております♪



【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

