いたばし地域づくり情報誌（第７号）　2020 年６月発行

第５号から『カラフルいたばし』のタイトルもソーシャルディスタンス中！

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～

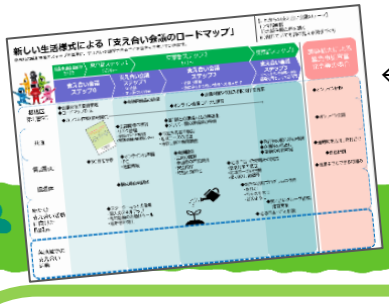
支え合い会議 再開に向けて

３月から休止している支え合い会議。７月から順次再開する予定です。

新型コロナウイルスの影響で、日常生活が様々な部分で変わっていく中、地域で出来る新しい支え合いの形を考えていきましょう。

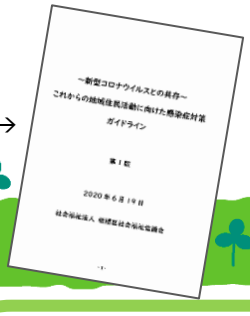
会議を開催するにあたって、今後の方向性をまとめた「ロードマップ」や、感染拡大に備える「ガイドライン」を作成しました。

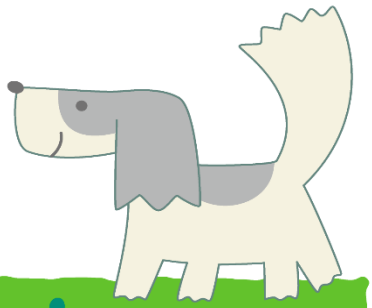
皆さまとお会いできることを、一同楽しみにしています！



←ロードマップ

ガイドライン→





板橋区社会福祉協議会より

三密を避けるよう注意しながら、いろいろな打合せを重ねています。マスク着用・こまめな手洗い・換気の徹底で、レンジャーは今日も元気に、地域のために出動中です！

おとしより保健福祉センターより

これから夏を迎えるにあたり、気温・湿度が高い中でのマスクの着用は、熱中症へのリスクが高まります。人の少ないところではマスクを外す、いつもより水分を多く摂るなどの工夫が大切です。

７月からの再開を予定している支え合い会議においても３つの密（密閉・密集・密接）を避けるなどの工夫をしながら、また支え合いの活動に向けて一緒に頑張っていきましょう！

レンジャーたちの活動メモリアル

～STAYHOME　心でつながった５月の私たち編～

掲　示　板

黒レンジャーが掲示を担当をしました。
各地域の発行物は、今はやむを得ず配布できていないものもあります。今後、配布方法を検討して地域の皆様に届けたいですね。

MyTown いたばし　×　We♡カラフルいたばし

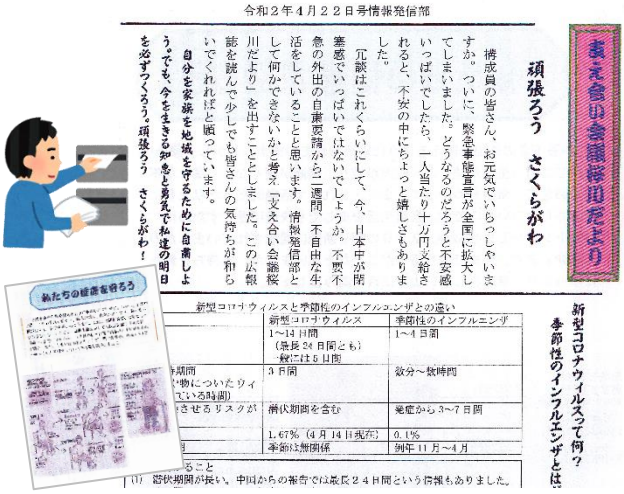
５月 24 日の新聞折込等で区内に配布いたしました。一面には、各支え合い会議からの「心でつながろうメッセージ」を掲載しました。区民の方から「メッセージを見て元気が出た！」という感想も届いています。作成にご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。

いたばし社協ブログ

いたばし社協ブログ
（QR コード）

いたばし社協ブログを更新しました。なんと支え合い会議の構成メンバーの方がレンジャーのぬいぐるみを作ってくれました！ブログ内で紹介しています。一同大喜びで事務所に飾っています。ありがとうございます。

皆さまから…



協議体休止中も、支え合い会議の皆様からたくさんの近況報告をいただきました。電話やメールでやり取りをして広報紙を作成し、構成メンバーへポスティングで配布した地域も！会議がなくても支え合いが広がっています。

「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 ～

カラフル第5号で募集した皆さまのおうちスタイルをご紹介します！

自分のためにできること

・寝て力をつけています。生活リズムは普段どおりが大切！

・家族とパズルや数独などの脳トレを続けています。

・良い睡眠、栄養バランス、犬の散歩、ゲーム☆

・健康のため、ウォーキングや体操、ストレッチなどを自由に組み合わせてやっています。

・ステイホーム楽しんでいます。家族との会話も増え、澄んだ心になります。

・将来支え合い会議の活動に活かすため、読書や web 関連の勉強をしています。

地域のためにできること

・ご近所さんと久しぶりに会いました。「いつも気にかけてくれて安心している。網戸が開かなかったら訪問お願いします」と言われ、それから毎日朝晩チェックしています。

・サロンのメンバーなど、身近な方にお便りを出しています。お知らせと一緒に、スクワットやラジオ体操などで身体を動かす必要性をご案内しました。

・団体メンバーから電話にて「近況」「困りごと」「愚痴」を聞きました。声だけで大変元気が出たと喜ばれ、後日はがきやメールでお礼のお言葉をたくさんいただきました。

・自治会や有志グループを中心に、メールや SNS で情報交換しています。支え合い会議のパンフレットや災害に備える資料などを、ご近所さんに配布しました。

・ウイルス対策を徹底しながら施設の通常営業を続けています。感染しないこと最優先！

お家のためにできること

・書類や写真の整理をしています。

・充分な時間を利用して裏庭の手入れをしています。ナスやきゅうり、トウガラシなどを植えて楽しんでいます。

・古着を再利用して小物や雑貨を作っています。孫とのクッキングも楽しいです。

・普段できないところの掃除や部屋の模様替えをしています。

アンケートをお送りくださった皆様、ありがとうございました！

新体制の地域包括ケアレンジャー

ブルーとグリーンが
参加しました。

ブルーとグリーンが新しく仲間になったよ！みんなよろしく！

志村ブロック担当のブルー小林です！

板橋ブロック担当のグリーン涌井です！

２人も新メンバーが！頼もしいです。これからよろしくお願いします！

ブルー、グリーン！せっかくだからこの場で皆さんに一言挨拶をお願いします！

志村ブロック担当
小林　霧華
（ブルー）

みなさんこんにちは！志村ブロック担当の小林と申します。
好きなものは散歩とラーメンです。ラーメンのように長く伸びる、
健康長寿で幸せないたばしのまちをめざして、頑張っていきたいと思います！

板橋ブロック担当
涌井　大輝
（グリーン）

板橋ブロック担当の涌井です。昨年の １１ 月より、大山で一人暮らしを始めました。
生活支援コーディネーターとして、また、みなさんと同じ板橋区民として、
一緒に地域の魅力を発掘・発信していきたいと思います。

２ 人の力で地域が更に盛り上がりそうですね！改めて、２ 人ともこれからよろしく！

早く地域の皆さんに会いたいです。これからよろしくお願いします♪

皆さん！昨年度までのブルー中田さんからもコメントが届きましたよ！

皆さんお久しぶりです。今年度から部署異動でレンジャーからは離れましたが、地域の支え合いを推進していくのは社会福祉協議会の大切な役割なので、レンジャーとして学んだことを今後も生かしていきたいと思います！皆さんをお見かけしたら元気に声をかけますので、よろしくお願いいたします。

昨年度までの担当
中田　佐保子

違う部署でも板橋のために一緒に頑張りましょう！皆さんも応援お願いします！

新体制で支え合い会議再開に向けて始動しています！早く皆様に会いたいです。
最近は暑い日も増えてきたので、水分補給をして、
体調に気をつけながら今年の夏を乗り切りましょう(*^-^*)

【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６５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１６番１号
電話／03-5970-1114