



みんなでつながるまち 支え合い会議常盤台通信

令和3年9月発行

2号

支え合い会議常盤台※（第2層協議体）は、生涯住み慣れた地域で元気に過ごすために必要な、①健康でいること②人とつながっていること③いざという時に助けてくれる人がいること等を、地域で活動する各団体が話し合う場です。

※常盤台1～4丁目、南常盤台1・2丁目、東新町1丁目、上板橋1～3丁目



～支え合い会議常盤台メンバー～

家にいる時間が長いと、運動不足になりがちです。「最近外出や運動をしていない…」という方は、こちらを参考にちょっと体を動かしてみませんか？
家族や友人、ご近所さんと一緒にやるのが継続の秘訣です♪

QRコードから、各体操の動画や概要をご覧ください。



©ITABASHI

①ふるさといたばし体操

昭和57年に区制50周年を記念して作られた「愛するふるさと」（作詞：薩摩 忠／作曲：山本直純）の曲に合わせて行う、ストレッチ運動を取り入れた体操です。子どもから高齢者の方まで、どなたでも気軽にできます。スポーツ前の準備体操や皆さんの健康増進にご活用ください。



動画はコチラ



②東京都健康長寿医療センター 「運動カウンターアプリ」



概要はコチラ



▲LINEのトークルーム

スマートフォンアプリLINEのトークルームを利用して、自宅のできる8種類の簡単な運動の動画を見ることができ、またその実践回数を記録できます。利用できるのは、下肢の筋力を鍛える5種類の運動と、腰痛予防に効果的な「こしひねり」、舌の筋肉を鍛える「あーん体操」、「ウォーキング」の8種類の運動メニューです。呼吸を意識しながら、ゆっくりとしたペースでおこなうのがポイントです。

※ My Town いたばし vol.126 × We♡カラフルいたばし 第6号
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チーム 研究員 遠峰結衣先生による紹介文より抜粋

③高齢者の暮らしを拓げる 10の筋トレ



動画はコチラ

群馬大学が開発した介護予防の効果が実証されている筋トレです。生活機能維持・改善に直結した筋力を鍛えることができます。難しい動きはありませんので、安心して行うことができますよ。



▲「10の筋トレ」の様子

詳細は下記までご連絡ください。
（問合せ先）おとしより保健福祉センター 介護普及係
電話：03-5970-1120

お困りごとはありませんか？ 困ったときには相談してください！

まちの相談役「民生・児童委員」

皆さんは地域・町会とつながっていますか？ 色々な相談が出来るお友達がいますか？ 私達は皆さんのお困り事を一緒になって考え、良い解決方法を探していきます。私達は秘密を守る義務がある為、相談内容が漏れる心配はありません。今回は、いつまでも元気で日常生活を送って頂けるように簡単な体操のご紹介を致しました。皆さんも元気で明るいまちづくりをする一員ですよ！一緒に頑張りましょう！



「常盤台おとしより相談センター」

高齢者に関する相談窓口です。介護や生活のお悩みを相談できます。住所：常盤台 4-36-6 お電話：03-5398-8651

「さーどぶれいす@まもりん坊ハウス」

上板南口銀座商店街にある地域の身近な相談窓口です。連絡先、営業時間等は下記問合せ先をご参照ください。

子育て

介護

障がい

生活



さーどぶれいすにご相談ください！

- ・相談先が分からない
- ・趣味や特技を生かせる場所を探している

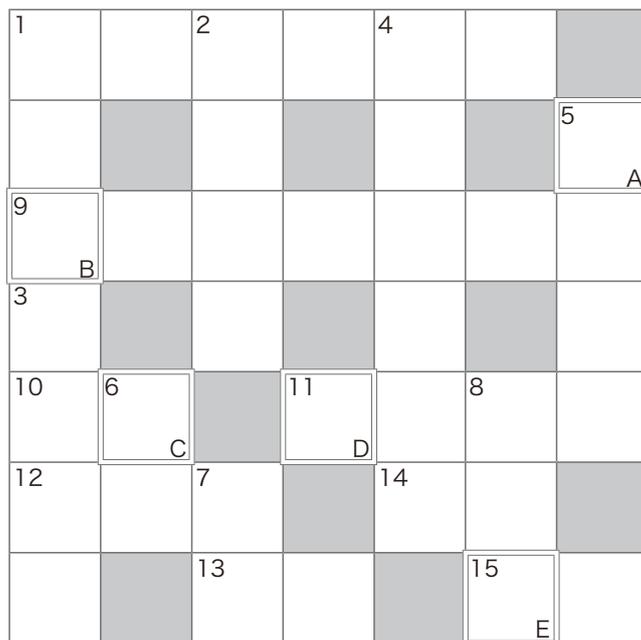


お楽しみ「クロスワード」

字を繋げて言葉をつくってね！

ヒント：まちづくりの大切な仕組み

- たて
- 2021年NHK大河ドラマの主人公○○○○えいいち
 - 年度末に税務署に申告する
 - 新型コロナで2回打つ救世主
 - 中国地方と四国に挟まれた内海
 - 真夏に咲くブラジル原産の花
 - 魚はこれで呼吸します
 - 奈良公園などにいる動物。雄は角が生えます。
 - この方が結婚披露宴を盛り上げます
- よこ
- 東海道、東北、上越のJRの乗り物
 - SDGsの頭文字で「持続可能な」と言う意味
 - 九州では地方名で「アラ」と呼ばれ、鍋にするとおいしい魚
 - マメ科ネムノキ亜科に分類。西田佐知子が歌った「○○○○の雨がやむとき」
 - 新聞とかに一緒に入っている
 - アサリやハマグリ等の総称
 - 「烏賊」と書く海生軟体動物
 - 静岡県東部に位置する半島



本紙をご希望の方、答えを知りたい方、クロスワードと一緒に作りたい方は問合せ先までご連絡下さい♪

私が作りました！

応募方法 回答はさーどぶれいす@まもりん坊ハウスにご持参、またはご返送先を記載の上、郵送・FAX(3964-0245)にてご応募ください。

応募者には「支え合い会議常盤台缶バッチ」をプレゼントいたします。

問合せ先：支え合い会議常盤台事務局（板橋区社会福祉協議会）

さーどぶれいす@まもりん坊ハウス（上板橋 1-26-8）

電話：03-6794-5757

日～金 10時～16時30分 休み：毎週火・土曜日、毎月第3木・第4月曜日、ほか不定休日あり

「さーどぶれいす」では、誰でも参加できる楽しいイベントや、困った時の相談受付を行っています。ぜひお越しください！