

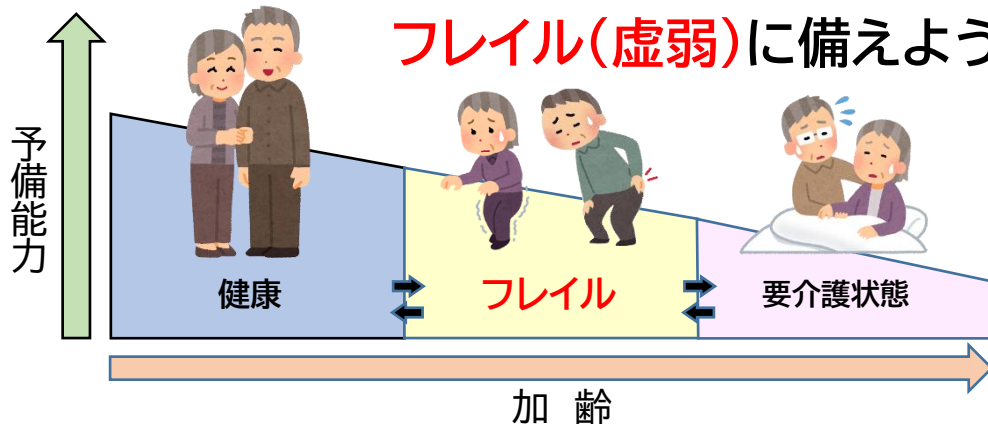


# ささえあい通信いたばし

～みんなでいっしょにできることから～



## 地域で元気に暮らし続けるために フレイル(虚弱)に備えよう



**フレイル**とは  
健康な状態と要介護状態  
の中間で、“こころ”と  
“からだ”の活力が低下  
した状態を言います。

フレイルを防ぐには・・・

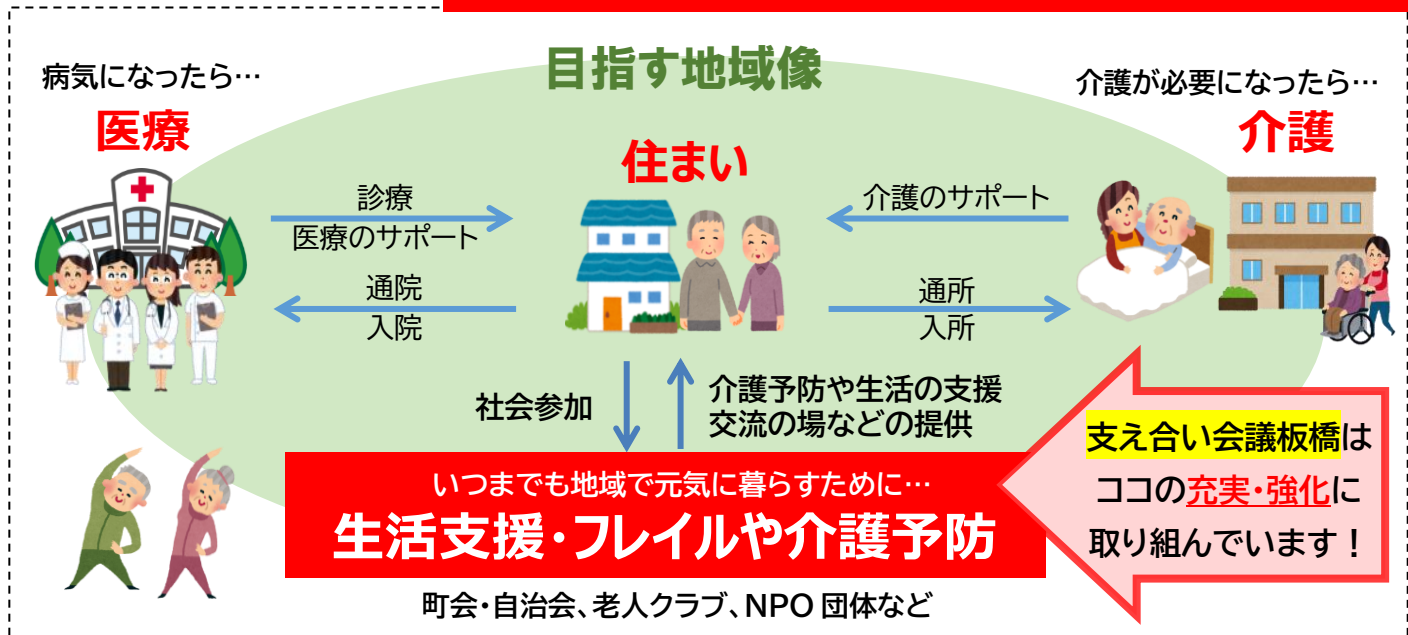
**栄養**  
バランス  
良い食事

**運動**  
適度な運動

**人とのつながり**  
声掛け・挨拶  
見守り

支え合い会議板橋は・・・

介護保険法で創設された『生活支援体制整備事業』



### 《編集》

支え合い会議板橋(代表:加賀五四自治会長 竹澤 喜孝)

### 《お問合せ》

社会福祉法人 板橋区社会福祉協議会内 支え合い会議板橋 事務局  
 〒173-0004 板橋区板橋二丁目 65 番 6 号 板橋区情報処理センター1 階  
 TEL:03-3964-0236 FAX:03-3964-0245

# 支え合い会議板橋の紹介

## 《参加メンバー》

町会・自治会

民生委員・児童委員

老人クラブ

福祉の森サロン

みんなのたすけあいセンターいたばし

NPO 法人 いたばし子育て支援・フラワー

板橋おとしより相談センター

板橋区おとしより保健福祉センター

板橋区社会福祉協議会



団体の枠を超えて、各々の活動の良さを互いに共有し合い、この町を愛する皆さんと共にいつまでも住み続けられる地域づくりとして一緒にできることを考えていきます。

## 《これまでの活動とこれから》

### 支え合い会議の開催 平成29年～(34回)



- ・地域の困りごと
  - ・災害・防災
  - ・介護予防 など
- 板橋地域の様々な情報を整理して、地域づくりを進めています。



### ささえあい通信の発行 情報発信・周知



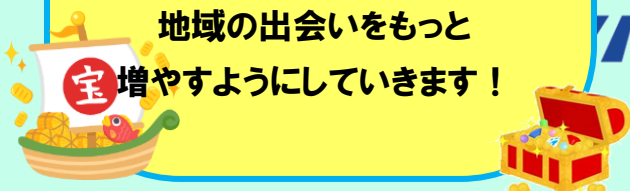
民生委員の皆様や地域の店舗・施設・病院にも周知のご協力をいただいています。



### 暮らしやすい 板橋地域を目指して！

子どもから高齢者まで  
地域でつながりを持って  
暮らしていけるように、  
何気ない日常の声掛けや  
挨拶から始まる  
地域の出会いをもっと

宝を増やすようにしていきます！



### 認知症声掛け訓練・桜まつり つながりづくり

