

地域の皆で力を合わせて、地域を見守りましょう

地域で暮らす人や地域で活動する様々な団体・グループで情報を共有することで、経験の積み重ねができます。ご近所の問題をご近所で解決する「地域力」を高めていきましょう。

町会・自治会

古くから地縁による組織として、地域コミュニティの活性化や福祉の向上に板橋区と協働して取り組んでいます。

民生・児童委員

地域の方々の悩みごとや困りごとのご相談に応じ、区や関係機関へつなぐかけ橋の役割を担っています。

老人クラブ

「高齢者の生きがいと健康づくり」のため、友愛活動をはじめとした多種多様な活動を行っています。

福祉の森サロン

閉じこもりや地域での孤立を防止し、いつまでも元気に暮らすための"誰もが気軽に立ち寄れる集いの場"です。

地域住民

それぞれが無理のない範囲で見守ることで、異変に気づける場面が増え、困っている人をいち早く支援につなぐことができます。

病院

介護事業所

地域の福祉活動を支援し、住み慣れたまちで「誰もが安心して暮らすことができる福祉のまちづくり」を進めています。

社会福祉協議会

行政

地域で暮らす高齢者の介護予防や日々の暮らしなどをさまざまな側面から総合的にサポートしています。

商店

銭湯

薬局

接骨院

おとしより相談センター



誰もが安心して暮らせる下赤塚地域を目指して、
地域全体で“見守り”を心がけましょう！

思いやり、見守り、やさしい下赤塚

◆支え合い会議下赤塚とは…

板橋区版 AIP の一環である板橋区生活支援体制整備事業として実施している取組みです。誰もが住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らし続けることができるよう、下赤塚地域ならではの「支え合いの仕組みづくり」を目指して活動しています。

※AIP(Aging in Place・エイジング イン プレイス)⇒年を重ねても安心して住み慣れたまち(地域)に住み続ける【出典】東京大学高齢社会総合研究機構「地域包括ケアのすすめ」

見守りでいち早く相談や支援につなげることができます！

あなたのご近所に、心配な方や気になる方はいませんか？普段から見守りの意識を持つことで、相手が困った時にいち早く相談や支援につなげることができます。

●ご近所やお知り合いの方…

家に閉じこもり気味な人が心配

近所で詐欺の被害が増えている

老人クラブやサロン等に来なくなってしまった方がいる

若い世代や障がいをお持ちの方が心配



普段関わらない人や地域とつながりが
ない人が心配

1人で住んでいる方が心配

家族と同居していても
日中は1人で過ごす方が心配

季節に合わせて冷暖房を使えない方がいる

困っていても「相談するのが申し訳ない」と遠慮してしまう方がいる

寝たきりの方が心配



●まちで見かける方…

歩いている途中で度々休んでいる方がいる

同じところを往来している方がいる

夜遅くに街を歩いている方がいる

●緊急の場合も…

道でうずくまっている方がいる

道に座り込んでいる方がいる

倒れている方がいる

こんな時は警察・救急に
連絡しましょう！



【発行】 支え合い会議下赤塚

【問合せ先】 支え合い会議下赤塚事務局 板橋区社会福祉協議会 電話：03-3964-0236

無理なくできて、やりすぎない「ゆるやかな見守り」のすすめ

普段の生活の中で、ご近所への見守りの視点を意識してみましょう。お散歩や環境整備活動の際、周囲を気にするだけでもゆるやかな見守りになります。

★特別なことをしなくても、普段の生活や交流が何気ない見守りに

- あいさつをする



- 老人クラブやサロンの仲間を気にかける

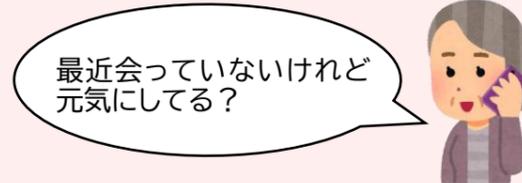


- 知り合いに会った時に声をかける

- 世間話をする



- 心配な方がいれば、電話を試みる



- 回覧板を手渡しする



お互いに近況を話すだけでも「ゆるやかな見守り合い」になります。

★「気になるサイン」を気にかけてみましょう

- 家の電気がついていない
- 同じ洗濯物がずっと出ている
- 郵便受けに新聞や郵便物などが溜まっている
- 雨戸やカーテンがずっと閉まったまま
- いつもきれいなお庭が最近荒れている



★地域で働く方も無理のない範囲で気にかけてみましょう

- 新聞、牛乳配達、配食などのお客さん
- 訪問などで地域を回る際に会う方々
- 通勤や通学時に見かける方々



★区の緊急通報システムも活用する

緊急時に通報機やペンダントを押した時、または生活リズムセンサーが異常を検知した時に、民間緊急通報システム事業者のコールセンターへ通報が入ります。生活リズムセンサーは、1日1回、センサー設置場所付近での過去24時間の動きを確認するもので、一定程度の動きが確認できない場合に、コールセンターに自動的に通報が入ります。そのため、必ずしも異常が発生してすぐに通報が入るものではありません。

※センサー設置場所としては、トイレ付近など必ず行き来する場所を選びます。

「いつもと違う」「様子がおかしい」に気づいたら、相談窓口につなぎましょう。

- 下赤塚おとしより相談センター 電話：03-3930-1821

おとしより相談センター（地域包括支援センター）は、地域の高齢者の総合相談窓口です。気になることやご相談があれば何でもお話しください。訪問もいたします。

【受付時間】月～土曜日の9時～17時（祝日・年末年始を除く）



★「見守られる」立場で考える

ずっと見守り合っている状態は、自分にも、相手にとってもストレスになります。無理のない範囲で、気づいた時に気をつけましょう。



★まずは地域活動に参加してみませんか？

普段の様子を知らないと、「普段と違う」様子に気づき合うことが難しくなります。まずは、趣味や得意なこと、興味のあることで活動できる地域の団体に参加して、普段の関係づくりから始めてみましょう。

支え合い会議下赤塚では、地域の通いの場や地域行事などの情報をマップ等にして発信しています。

興味のある方は下記までご連絡ください。



支え合い会議下赤塚事務局 板橋区社会福祉協議会
電話：03-3964-0236

★「見守られる」立場で考える

- お近くの民生・児童委員さんに相談する

どこに相談していいかわからないときは…

- 板橋区社会福祉協議会 電話：03-3964-0236

緊急時には
警察(110番)へ!