

いたばし健康ネット登録団体 活動紹介ポスター

健康づくりサポート



子育てサークル交流会

ひと月に1回、子育て情報紙のすくすくネット(1600部無料配布)を発行。子育て支援団体、子育てサークルの情報交換・発信を行う。年1回11月に子育てのお祭り「すくすくまつり」を実施。

- **電話**：080-5387-0295
- **メール**：takeuchi426@gmail.com
- **場所**：グリーンホール7階 団体交流コーナー
- **日時**：毎月第3金曜日 9時30分～11時30分
- **入会**：子育てに関係のある活動をしている団体及び個人。
(営利や宗教を目的にする団体及び個人は参加を認めない。)
- **会費**：年額500円

子育てサークル交流会

2019年11月3日(日)
第31回 すくすくまつり



子育てサークル交流会は、いたばしの子育てを応援する団体などをつくる連絡会です。月に1回、第3金曜日に定例会を行い、各団体の交流、親睦を通して子育ての環境を整備していくことを目的としています。

子育てサークル交流会では、毎年1度、0歳から楽しめる「すくすくまつり」を開催しています。今年で34回になる「すくすくまつり」、今年は板橋総合ボランティアセンターにて11/6(日)開催！

ママも、プレママも家族みんなで、遊びにいらしてくださいね！

すくすく
ネットも
見てね！



NPO法人いたばし子育て支援 フラワー

①ご近所さんの居場所

多世代交流で気軽におしゃべりをしてみませんか。

②みんなの食堂フラワー

多世代の方が利用できます。みんなで一緒においしいお弁当をたべましょう。

- **HP** : <https://flower-npo.tokyo>
- **電話** : 03-6912-4421
- **場所** : 遊座大山商店街振興組合会議室
- **日時** : ①第2・第4月曜日 10時30分～12時
②第1・第3土曜日 11時45分～13時30分
- **会費** : ①100円 ②こども無料、大人300円



NPO法人いたばし子育て支援・フラワー



〒173-0014
板橋区大山東町28-8-202
<http://flower-npo.tokyo/profprofile/>
☎03-6912-4421
E-mail:kosodateflower@yahoo.co.jp

ご近所さんの居場所

毎月 第1月曜日・第3月曜日

時間 10:30~12:00

参加費 100円

「季節に向けての作品作り」

「おはなし会」「手遊び歌」「エフロンシアター」

「ペープサート」「10の筋トレ」「茶話会」



場所:遊座大山商店街 事務所(2階)

(住所:板橋区大山東町25-12板橋都税事務所前)

おばあちゃん・おじいちゃん・パパ・ママお友達もさそってね..♪



ご近所さんの居場所



おともだち
づくりに♪

11月15日(月曜日)
10:30~12時
参加費 100円

おしゃべり
に
来てね!

「おなほし会」(おはなしフレンズいたばし)
と「千歳飴ふくろ作り」

場所:遊座大山商店街 事務所(2階)

(住所:板橋区大山東町25-12

板橋都税事務所前)

おばあちゃん・おじいちゃん・パパ・ママ

お友達もさそってね..♪



~お問い合わせ~

NPO法人いたばし子育て支援・フラワー

〒173-0014

住所:板橋区大山東町28-8コンフォールト202 (2階)

<https://flower-npo.tokyo/profile/>

☎ 03-6912-4421

E-mail: kosodateflower@yahoo.co.jp



板橋区ダウン症児・者 親の会 「ほほえみの会」

保護者の心に寄り添い、共に悩みを解決していけたらよいと思っています。福祉に関する情報提供もしていきます。年間を通して、イベント、活動、区行事への参加を行っています。

- **HP** : <https://itabashi-hohoeminokai.jimdosite>
- **メール** : itabashi.hohoeminokai@gmail.com
- **場所** : 板橋・赤塚・高島平
- **日時** : 不定期（ホームページで要確認）
- **入会** : 障がい児・者を育てている保護者
知的障がい児・者を支えてくださる方
- **会費** : 年額3,000円、入会金なし



板橋区ダウン症児・者 親の会 ほほえみの会

リズム遊び

【対象】乳幼児部
専門の講師をお招きし、歌や音楽、手遊びなどを親子で一緒に楽しみながら、コミュニケーション力や運動発達などに働きかけます。

しゅがークラブ

【対象】学童部
元特別支援学級教員を講師に迎え美術や工作、刺繍、調理実習、プールに出かけるなどの活動を行っています。専門の講師によるヒップホップダンスや書道も取り入れています。

ほほえみおしゃべり会

【対象】会員、会員外の方
所属する部の垣根を超えて、どなたでも参加できるおしゃべりの場です。不安や悩みを打ち明けたり情報交換をしたりと参加者同士が交流を深めています。

ダウン症児の赤ちゃん体操

【対象】乳幼児部
通信病院の赤ちゃん体操指導員をお招きし、歩く前のお子さんを対象に個別指導を行っています。

青年部の活動

【対象】青年部
元特別支援学級教員と共にボウリング、カラオケ、卓球、キャンプ、調理、映画鑑賞など、青年部で活動内容を決めます。

お問い合わせ

メールアドレス

Itabashi.hohoeminokai@gmail.com

ホームページ

<https://itabashi-hohoeminokai.jimdosite.com>



ぽこ・あ・ぽこ

【対象】学童部、青年部
音楽教室の先生や手話サークル指導者のもと、リトミックやハンドベル、手話ソングなどを練習しています。年に数回、有志を募って区のイベントなどで発表をする機会もあります。

その他

年間を通して新年会、お祝い会、クリスマス会、セミナーや勉強会、ポッチャなどを行っています。リラクゼーションや忘年会を企画する年もあります。

板橋区シニアクラブ連合会

旅行、健康、友愛、社会奉仕、世代交流に関すること。
各種スポーツ大会、健康に関する講座。

- **HP** : itabashikurouren.info
- **電話** : 03-3963-5334 ※平日10時～15時
- **場所** : 所属地域の地域センター、ふれあい館他
- **日時** : 行事によって異なる
- **入会** : 板橋区内在住で60歳以上の方
- **会費** : 月100円程度





板橋区シニアクラブ連合会

人生百歳時代
『シニアクラブ』で
活動してみませんか？

友愛活動



教養向上

作品展をご覧になる区長



趣味文化

芸能大会の踊り

◆ 六〇歳以上ならどなたでも入れます
◆ お近くのシニアクラブにご加入ください
◆ 支部や連合会の行事に参加できます
◆ 寿大学にも入学できます



世代交流

世代交流輪投げ



グラウンドゴルフ大会

健康づくり



ウォーキング

部活動の一例

グラウンドゴルフ	新舞踊	囲碁・将棋
ペタンク	踊り	麻雀
輪投げ	ダンス	手芸
ポッチャ	コーラス	書道
ウォーキング	カラオケ	折り紙
健康体操	民謡	俳句・短歌

ボランティア

お問い合わせはコチラ
板橋シニア連事務所(板橋 3-26-4 ウェルネススペース板橋)
電話:03-3963-5334 お住まいの地域のシニアクラブをご案内します

傾聴ボランティア こだまの会

いたばし総合ボランティアセンター・高齢者施設で、対面を実践しています。「誰かと話をしたい」という高齢者の心に寄り添い、傾聴に努めています。同時に、私どもも「その方の人生から学ぶこと大」です。

- 電話：03-3972-0306
- メール：3432594901@jcom.home.ne.jp
- 場所：いたばし総合ボランティアセンター 高齢者福祉施設
- 日時：定例会は偶数月第2火曜日 13時30分～15時30分
- 会費：年額1,000円

傾聴ボランティア

2024年度

こ だ ま の 会

会員募集

「こだまの会」紹介

平成19年度傾聴ボランティア講座修了後、センターの後押しもあり、講師阿部先生のご紹介で、特養ブルーポピーでの傾聴ボランティア活動を開始した。そして、平成21年4月14日に「傾聴ボランティアこだまの会」を設立した。

2024年度の活動予定 13:30～ ボランティアセンター

★定例会予定日と勉強会のテーマ (第1部勉強会・第2部情報交換会)

4/9(火)「他人を紹介する」 10/8(火)「自分の気持ちを表現する」

6/11(火)「わかるように話す」 12/10(火)「人とのふれあい」

8/13(火)「人に好かれる話し方」 2/11(火)「話と行動」

勉強会の講師紹介 阿部紀子氏

- 傾聴ボランティア講座の講師を歴任
- 所属 JSC ジャパン・スピーチ講師
- 朝日カルチャーセンター話し方講師
- 日本交流分析協会准教授
- 心理・教育・産業カウンセラー



こんな活動をしています

- ✿ 傾聴活動のスキルアップのため、定例会で「勉強会・情報交流」等を行う(偶数月第2火曜、年6回開催)
- ✿ 高齢者施設訪問による傾聴ボランティア活動
- ✿ 初心者は、先輩と同行して学ぶ等「バディシステム」で育成し、会の運営には全会員が関わっていく。
- ✿ 活動の中で、自他を大切にして、さらに地域社会に貢献する。

* 定例会でのみなさんとの交流が嬉しいです。

* 傾聴活動で多くの高齢者の方々とお話しさせていただき、自分の人生の宝物になっています。

* 勉強会で、阿部先生のお話が毎回楽しみです。ボランティア活動はもちろん、家族や友人の役に立つことができ、感謝の言葉をもらっています。

* 定例会が二ヶ月に一度なので、無理なく続けられます。

会員の声



「こだまの会」に入会を希望される方は 下記へメール、又はこだまの会会員に

お伝えください。傾聴ボランティアに興味や関心のある方お待ちしております。

年会費は1000円です 3432594901@jcom.home.ne.jp 森田

介護予防サポーターの会

高齢者が主体的に地域で介護予防に取り組んでもらえるように支援するボランティアです。板橋区オリジナル介護予防体操『元気おとせん!体操』を紹介します。

- **電話**：03-5970-1117
(おとしより保健福祉センター介護予防係)
- **場所**：板橋区全域 **日時**：随時
- **入会**：区主催の養成講座を修了すること

介護予防サポーターの会



○『介護予防サポーター養成講座』
を受講したボランティアの会

○『元気おとせん！体操』を実施
板橋オリジナルの介護予防体操

○『高齢者の地域活動をサポート』
介護予防で地域づくりのお手伝い

おとしより保健福祉センター
介護予防係 ☎03-5970-1117



NPO法人 ゆずり葉

ステキな仲間作り、一緒に食べると美味しいねランチ、おしゃべり会、10の筋トレ、認知症カフェ、箸技道教室、講座、研修、イベント、農園活動、ゆずり葉体操。上記活動内容を実践する為のフォローをします。

- **電話**：080-8718-3882
- **メール**：yuzuriha.mama@gmail.com
- **場所**：高島平駅前 笑い処
- **日時**：月曜日・火曜日 11時～16時 土曜日・日曜日 12時～16時
※水曜日・木曜日は定休日です
- **入会**：自分を大切にする方、他人を大切にできる方
- **会費**：月額300円



ゆずり葉 QRコード



顔のみえる 通いの場 AIP

年を重ねても安心して住み慣れたまち、(地域)に住み続けることです

高島平駅より徒歩1分

板橋区島平 8-4-8

TEL 080-8718-3882

1健康長寿 100万歳 おとせん体操 10の筋トレ他

開催日 毎週 月・火曜 11時～

- ・リンパ体操
- ・パタカラ体操
- ・骨盤低筋体操
- ・箸遊びの会
- ・皆で食べると美味しいねランチ



2箸技道 ■箸遊びの会

開催日 毎週土・日・月・火曜 16時迄



箸技の子供が箸技道。そこから箸遊びの会が生まれる

3都市型農福プログラム

開催日 隔週 水・土曜 午前中



ボラセンミニ園芸
いたばし総合
ボランティア
センターで
農園活動

東京都健康長寿医療センター研究所
板橋区おとしより保健福祉センター
社会福祉協議会 各おとしより相談センター

0認知症カフェ

開催日 毎週火曜 13時半～

見学はいつでもOKです

ご自身にあった認知症カフェをさがしてみましょ
くつろぎタイム・畑作業・麻雀遊び・かるた遊び・箸遊び等々

21時迄「覗き込み寺」としてあなたを見守ります

体力
動く

社会参加
つながる

栄養
食べる

口腔
お口の健康

6皆で食べると美味しいね

開催日 毎週 金・土・日・月・火曜日

いつも仲間が集う
楽しい食事処!!
お持ち帰り歓迎



毎日



第3土曜日



最終土曜日

4定休日以外毎日がサロン

開催日 毎週土・日・月・火曜 16時迄

ゆるゆるゆるやか近助さん活動
高島平支え合いネットワーク
板橋区社会福祉協議会

高島平地域

第9回サロン交流まつり



5ゆずり葉の支援事業

協力団体の
商品案内

子供の居場所づくり活動支援に、
毎月末に寄付をしています



ボラセン
煎餅

募金箱

金額公開

募金額集計風景

連携先

活動の協力と連携先は下記のホームページに
掲載します

<http://yuzuriha-takashimadaira.com/1-11.html>

笑い処の皆さんが

ヘルスケア工房フレトレセンター

高齢者専門の医療機関や研究所と共同研究・開発した運動プログラムを提供。医学的根拠に基づいたプログラムで、高齢の方、持病のある方なども安心してご利用いただけます。運動器具も指導を受けながら安心してお使いいただけます。

- **電話**：03-4405-0195
- **メール**：furetoe.ooyama@outlook.jp
- **場所**：大山東町45-2 1階
- **日時**：①8時45分～10時 ②10時～11時15分③11時15分～12時30分
④13時45分～15時⑤15時～16時15分 ※日曜祝日を除く
- **入会**：60歳以上（60歳未満の方は応相談）※非会員での利用可
- **会費**：月額5,720円（月4回）

いつまでも元気で輝いていよう ヘルスケア工房 フレトレセンター

フレイル対策専用施設



バイク8台
マシン4種

- 運動器具も指導を受けながら安心してお使いいただけます
- 持病を抱えた方でも効果的な運動が行えるプログラムです



専門講座開催

- 会員様は無料で受講できます
- 施設と併せてのご利用や、オンライン会員様としての受講も可能



オンライン体操



生きいきした健康長寿を目指すトレーニング施設

ヘルスケア工房
フレトレセンター

<お問い合わせ> ☎ **03-4405-0195** (平日8:30-17:00)

はつらつシニアいたばし

おおむね55歳以上の方対象の無料職業紹介所です。就業相談、紹介状の発行、多様な働き方や社会参加に関する相談、再就職支援講座や合同就職面接会などを行っています。働くことや社会参加活動を通じて、生きがいづくり、健康づくりにもつながります。

- **HP** : www.itabashishakyo.jp
- **電話** : ①03-5943-1300 (本部) ②03-3935-1811 (分室)
- **メール** : active@itabashishakyo.jp
- **場所** : ①情報処理センター 6階
②高島平ふれあい館 1階「WORK'S高島平」内
- **日時** : ①月曜日～金曜日 (祝日、年末年始休み) 9時～17時
②火曜日・金曜日 (祝日、年末年始休み)
10時～12時、13時～17時





社会福祉法人 板橋区社会福祉協議会
アクティブシニア就業支援センター
はつらつシニアいたばし



おおむね**55歳以上**の方の、**働きたい!**を応援します!!
～厚生労働大臣許可 無料職業紹介所～



シニア向け
板橋区及び近隣
の求人多数

就職相談

履歴書・面接
アドバイス

社会参加活動
についての情報提供
も行っていきます!!



●はつらつシニアいたばし

開所日時 月曜～金曜(祝・年末年始休) 9時～17時
〒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6階
電話 03-5943-1300 FAX 03-3964-1176
Eメール active@itabashishakyo.jp <http://www.itabashishakyo.jp>

●はつらつシニアいたばし分室

開所日時 火曜及び金曜(祝・年末年始休) 10時～12時、13時～17時
〒175-0082 板橋区高島平八丁目29番1号 板橋区立高島平ふれあい館1階
電話 03-3935-1811 FAX 03-3935-1813

こころのフラット

こころに疲れや悩みを感じている方が、会員との交流によって明るく生活ができるようにお手伝いしています。「おしゃべり」の中からよりよい解決方法を感じてもらえるようにしています。こころの健康に関する事業・行事のお手伝い。

- **電話**：080-5412-9960
- **場所**：いたばし総合ボランティアセンター
- **日時**：毎月第1火曜日（1月を除く）
14時～15時30分
- **会費**：無料



健やかカエル(帰る)

悩み 悲しみ 不安 もやもや
自信が持てない などなど

一緒にお話ししませんか
お気軽にフラット
おしゃべりにおいで下さい

「こころのフラット」

です！

お待ちして
いますね



**お話を聴きするのは
板橋区「こころの健康
講座受講終了者」です

定例日 毎月第1火曜日 (1月はお休み)
14:00~15:30
場 所 板橋区総合ボランティアセンター
(都営三田線板橋本町A1出口)
電 話 03-5944-4601

ボランティアグループ S V 板橋

- ①落ちがら（タバコの吸殻）、②拾いレッツゴー囲碁、
③ハンドベル演奏

3つの柱が有り、それぞれのボランティア活動を一緒にしています。イベントの協力、施設との交流も広げて、楽しく触れ合う活動ができます。

- **電話**：03-3964-1491
- **場所**：いたばし総合ボランティアセンター
- **日時**：毎月第2土曜日 9時30分から定例会と活動
- **会費**：年間2,400円

ボランティアグループ SV 板橋

平成8年4月に結成。

落殻(タバコの吸い殻)拾いとハンドベル演奏が主な活動の柱です。



主に板橋区内で活動

NPOみんなのセンターおむすび デイサービスおむすび

65歳までの中途障がい者（高次脳機能障がい等）や難病者が様々な活動を通して、充実した地域生活を目指しています。デイサービスおむすびに通所することで生活にリズムを呼び、健康的な生活を目指すことができます。あなたもおむすびの仲間になりませんか。

- **HP** : <http://omusubi.or.jp>
- **電話** : 03-3579-7059
- **メール** : omusubi@polka.ocn.ne.jp
- **場所** : 板橋区仲宿45-6
- **日時** : 月曜日～金曜日※土・日もあり
- **入会** : 高次脳機能障がい・難病の方
- **会費** : 食事代1回400円

特定非営利活動法人

(高次脳機能障がい等)

中途障がい者・難病者 地域活動支援センター

デイサービス おむすび

「むすぶ」をキーワードに人と人との心をつなぎ、ハートとハートの触れ合いをモットーに明るく優しさあふれるデイサービスです。



月曜日から金曜日、25名程のご利用者が充実した時間を過ごしております。



それぞれの特性や能力を活かして自主制作に励んでいます。



鍋大会、すき焼き大会、焼きそば大会等イベントは常に盛況です



本職の体操の先生を招いての体操教室。トークが愉快で皆さん楽しみにしています。

おむすび活動風景

皆さまの実りある
社会参加を応援しています!

- 活動内容**
- いたばしの板書の作製
 - はたおり
 - 編み物
 - カラオケ
 - 簡易な手作業・布製品の作成(根付・バック・小物入れ、携帯用着袋等)
 - パソコン習得・作業
 - ぞうり作り
 - 園芸
 - 買い物、散歩
 - 絵手紙
 - 販売活動(店舗、区役所内、イベント)
 - 商店街の掃除
 - 緑のカーテン(つる性の植物)の栽培と販売
 - 請負作業
 - その他

作業を通じての
売上げ還元金、
利用料金は別途
ご案内いたします。



最寄り
アクセス

所在地: 〒173-0005 東京都板橋区仲宿45-6
 TEL・FAX: 03-3579-7059
 E-mail: omusubi@polka.ocn.ne.jp
 ホームページ: <http://omusubi.or.jp/>
 開所日時: 月～金 10:00～16:30
 土・日・祭日は、行事・販売等があります。

「デイサービス おむすび」とは

人生半ばで脳血管系の病気や事故で障がいを持たれた、高次脳機能障がいの方、難病の方などにそれぞれの経験や機能を生かした作業や活動を通じて、リハビリや社会参加の支援を致します。障がいを持つことで家に引きこもりがちになりますが、「デイサービスおむすび」に通所することで生活にリズムがつき、地域社会の一員として充実した生活ができることを目指していきます。一人一人のリハビリの目標につなげ仕事などを通じての生きがい、また憩いの場、交流の場としてご利用ください。

一日の流れ(例)

午前	10:00～	開所/活動・作業確認
	10:25～11:50	活動・作業
	11:50～12:00	片付け・昼食準備
午後	12:00～13:00	昼食・休憩
	13:00～14:50	活動・作業
	15:00～15:30	休憩(おやつ)
	15:30～16:30	活動・作業
	16:30	終了

ご利用できる方(板橋区在住の65歳未満の方)

- 脳血管系の病気や交通事故などで言語障がい、記憶障がいなどの高次脳機能障がいの方
- 上肢・下肢障がいなどの方、パーキンソン病、リウマチなど様々な難病の方
- ※障害者手帳の有無は問いません

ご利用までの流れ

- 1 相談・見学
- 2 体験・実習
- 3 手続き・決定(福祉事務所などへの申請等) 利用契約

ご相談・ご見学などいつでもお受けしています
お問い合わせお待ちしております

利用に関するご相談、随時受付中!

一般社団法人ロッキー さをり姉妹塾まつぼっくり

現代手織り「さをり織り」。幅広い年齢層の方々(30代～70代)が織りを楽しんでいます。織物で自己表現することや、織りを通し無心になることで、ストレス解消のお手伝いができます。

- **電話**：03-6913-0242
- **メール**：Takashimadaira@rocky.from.tv
- **場所**：高島平 1 丁目
- **日時**：火曜日～土曜日
- **入会**：可
- **会費**：月額8,000円



さをり姉妹塾 まつぼっくり



まつぼっくりは、
現代手織り「さをり織り」の教室です

「まつぼっくり」は教室と言っても、教える・教えられる関係でなく

共に学びあう場です。お互いに褒めあい、

認め合いながら、楽しい作品を生み出して

行けたらと思っています。

無心になるほど素晴らしい物が織れ、

織る度に魅せられていきます。

さをり織りはそんな不思議な織物です。



塾生さん

募集しています!

住所:板橋区高島平 1-48-6

アクセス:都営三田線 西台駅 西口 徒歩7分

電話:03-6913-0242

FAX:03-6913-0244

ご興味のある方、お気軽にお問合せ
下さい!

ハートワーク・こすもす

障がいをお持ちの実習生を受け入れ、実習を通してその方の特性を理解し、就職と再就職の第一歩となるようサポートしております。バランスの良い食事やデザートその他、安心して召し上がっていただける手作りクッキーを販売しております。

- **HP** : jcws.or.jp/heart-work
- **電話** : 03-5970-2308
- **場所** : 区立エコポリスセンター地下1階
- **日時** : 月曜日～金曜日
10時～16時（第3月曜日、祝日を除く）

エコポリスセンターの中庭に面した、小さなCaféで一息つきませんか...

カフェ Heart Work こすもす

落ち着いた空間です



夏季限定の
グリーンカーテンを
お楽しみください



店内で焼いている
手作りのクッキーは
いかがですか



～MENU～

ランチセット (11.30～
14:00) サラダ付¥550
+ ドリンク¥200

ドリンク各種
グレープ マンゴ ミックス・
黒酢ペリスカッシュ他 ¥300～

デザート (ドリンク付)
パンケーキ・ケーキ各種
¥500～

オリジナルクッキー各種
¥120～

カフェ Heart Work こすもす

【営業時間】月～金(土日祝日・第三月曜日を除く) 10:00～16:00

住所：板橋区前野町4-6-1
板橋区立エコポリスセンター地下1階

電話：03-5970-2308

お待ちしております



ギラン・バレー症候群 患者の会

患者や家族、関係者のネットワークを作り、患者のQOLを向上させるための活動を行っています。医療福祉機関の研究や他の団体への協力も行っています。ギラン・バレー症候群や難病への理解を広めるための活動にも取り組んでいます。

- **HP** : <https://www.gbsjpn.org>
- **電話** : 050-5881-2736
- **メール** : info@gbsjpn.org
- **場所** : 板橋区内全域および日本全国対象
- **日時** : 年12回（月例交流会）
- **入会** : 当会の理念・目的に賛同される方
- **会費** : 無料



ギラン・バレー症候群 患者の会

ホームページ <http://gbsjpn.org/>

食中毒の後に難病？！



ギラン・バレー症候群(GBS)とは？

1. カンピロバクター食中毒の後では、1千人に1人発症と推定。
2. 周囲の人に感染しない。子供に遺伝しない。
3. 身体障害を引き起こす。後遺症として身体障害が残る。
4. 人工呼吸器が必要だった重症患者の約半数が車椅子で生活。
5. 日本では毎年10万人に 1.15人発症と推定。男女比は3:2
6. 平均年齢は 39.1歳。海外よりも若い年齢層が多い。
7. 免疫システムが誤って末梢神経を壊す。自己免疫疾患

患者の会とはどんな会ですか？

患者や家族を励まし支え合う — You Are Not Alone

交流会

入院患者への患者訪問

体験の共有

情報の提供

精神的な支援

難病や患者・家族に、社会から理解や支援を得る

医療福祉機関や他の患者団体への協力

板橋区乳がん体験者の会 いたばしオアシスの会

交流会（お互いの体験や医療上の悩み、日頃工夫していることなどを語り聴き合う会）、乳がんの病気や治療に関する情報交換・勉強会など。乳がんの体験談を話したり、イベント等で乳がん予防や乳がん検診の受診を呼びかけています。

- **電話**：03-3579-2306（板橋区女性健康支援センター）
- **場所**：板橋区保健所
- **日時**：年6回、他に有志のグループ活動などを毎月行っています。
- **入会**：板橋区在住・在勤の女性で乳がんを体験された方・これから治療を始める方
- **会費**：無料



板橋区乳がん体験者の会

いたばしオアシスの会

乳がんの体験者同士が集い、お互いの体験や療養上の悩み、日頃工夫していることなどを語り合い、聴き合う会です。

また、自分たちの体験を通して、乳がんの早期発見早期治療を呼びかける啓発活動や、病院を通じた患者支援活動などのピンクリボン運動にも取り組んでいます。

対象：

板橋区在住・在勤で乳がんを体験した方、これから治療を始める方

会員数：49名

(※2024年8月現在)



健やか
成美

問合：

板橋区女性健康支援
センター

☎03-3579-2306

内容：

①定例会（通常は年6回）

グループ交流会や軽い運動をしたりして、
楽しみながら活動しています。

②ピンクリボンポーチ製作・贈呈

手術後にドレーンバッグを使用する患者さんを対象に、会員さんの気持ちが込もった手作りポーチを、毎年、乳がん月間に、区内の医療機関に贈呈をしています。



10月は、乳がん月間です。乳がん検診で自分の未来を守る！



板橋区子宮がん体験者の会 いたばしひまわりの会

交流会（お互いの体験や医療上の悩み、日頃工夫していることなどを語り聴き合う会）、子宮がんの病気や治療に関する情報交換・勉強会など。子宮がん検診の受診を呼びかける啓発活動にも取り組んでいます。

- **電話**：03-3579-2306（板橋区女性健康支援センター）
- **場所**：板橋区保健所
- **日時**：年1回
- **入会**：板橋区在住・在勤で子宮がん・卵巣がんを体験された方、これから治療を始める方
- **会費**：無料



板橋区子宮がん体験者の会

いたばしひまわりの会

子宮頸がん・子宮体がん・卵巣がんなどの婦人科の病気をした方同士が集まり、お互いの体験や療養上の悩み、日頃工夫していることなどを語り合い、聴き合う会です。

日 時：年に1回程度
※詳しくは、広報いたばしと区のホームページでお知らせします。

会員数：5名

(※2024年8月現在)

会 費：無 料

対象：板橋区在住・在勤で子宮がん・卵巣がんを体験

された方、これから治療を始める方

内容：①交流会

②子宮がんや卵巣がんの病気や治療に関する情報交換・勉強会など

問合：

板橋区女性健康支援
センター

☎03-3579-2306

2年に1回、子宮がん検診を受けましょう！

