

マイタウン MyTown



いたばし

We♥カラフル いたばし

いたばし地域づくり情報誌 第6号

社会福祉法人板橋区社会福祉協議会

〒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内
TEL 03-3964-0235(代表) FAX 03-3964-0245 Eメール info@itabashishakyo.jp

ホームページ <http://www.itabashishakyo.jp>

編集・制作：有限会社エディタ企画

支え合い会議からのメッセージ

今だから  でつながろう!



板橋地域



こういう時こそお互いを信じ合い、つなぎ合い、そして支え合う心です。出口を信じて!!

熊野地域



Ⓚ 苦しい時こそ Ⓜ 待っていればきっと良いことがある。Ⓝ 乗り越えよう。みんな一緒に!

仲宿地域



明るい未来を信じ、みんな心をひとつにしてこの難局を乗り越えましょう♥

仲町地域



歴史に残る2020。歴史に残す助け合い・支え合い。仲町地域は異体同心で前進!

富士見地域



みなさんが安心しておでかけできるようになったら、元気よく笑顔で挨拶しましょうね!

大谷口地域



がんばろうねと言ってくれたあなたに、ありがとう!! 今日一日、みんな元気よく!

常盤台地域



元気に笑顔でお会いするためにも、お家にいる。栄養、運動プラス笑顔で免疫力アップです(*^_^*)♥

清水地域



大人も子どもも皆が元気で明るい生活を送れるよう、今は一人ひとりが考える時間ですね!

志村坂上地域



運動、栄養、睡眠を心掛け、そして手洗いも!! マスク無しで逢える日を楽しみにしています。

中台地域



板橋で生まれ・板橋で育ち・そして中台で元気に笑顔で老いる為に。

蓮根地域



一人じゃないよ!! 好きなこと嫌いなことやりたいこと何でも書こう スッキリするよ!!

舟渡地域



声を出したり笑ったりすると免疫力が上がるそうです。工夫をしながら元気な毎日を!

前野地域



どんな時も前を向いて一歩一歩進んでいけば、またみんなで笑える時がやって来ます。

桜川地域



自分を家族を地域を守るために自粛を。今を生きる知恵と勇気で私達の明日をつくらう!

下赤塚地域



今こそ心をひとつに、コロナに負けずに、みんなで乗り切ろう。一人の力が大きな力に!

成増地域



人と人、距離はおいてもつながっている。みんなで乗りきり、笑顔で会いましょう。

徳丸地域



「外に出ない」が自分も家族も守ります。今を乗り越え、また元気にお出かけしよう。

高島平地域



ゆるやかに目配り気配り。独りじゃないよつながり合って安心。みんなの笑顔で乗り切れ!

「支え合い会議(第2層協議体)」とは

「支え合い会議(第2層協議体)」は、板橋区版AIP(地域包括ケアシステム)のひとつ、生活支援体制整備事業で実施している取り組みです。この会議は、生涯を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いざというときに助けてくれる人がいること等を地域のみなさんと話し合っていく場です。地域をよく知る住民の方々と、圏域内の事業所や団体等の多様なメンバーが集まり、みんなの力を結集して、住民が主体となって、地域全体で高齢者の生活を支える体制づくりを進めています。



地域包括ケアシステム推進係より



私たちは、平成28年から板橋区生活支援体制整備事業の支え合い会議(第2層協議体)を区内18地域のみなさんと立ち上げ、その地域ならではの「支え合いの仕組みづくり」について話し合い、取り組みを進めてきました。キーワードは「できること探し」と「今あるものを活かして、広げる」です。困難な状況が続く中、いま誰にでもできることは、希望をもって「楽しいことを見つけて」「笑顔で過ごすこと」かもしれません。前向きな気持ちは周りの人にも広がっていくはず。信じていることが一番のチカラです。ネーギブアップ!!

おとしより保健福祉センターより



今は困難な状況が続いていますが、この事態を乗り越えた後、また「より良い地域づくり」に向けて一緒に頑張っていきたいと思います!!

支え合い会議では、地域で活躍されている様々な方々が集まり、板橋区で安心して暮らし続けたいために、それぞれの活動に取り組みされています。各地域の方々が自分たちでできることを見つけ、高齢者の支え合い・助け合いに向けた活動を続けていくことで、「支え合い会議」の取り組みが進み、地域がお互いにつながり合い、助け合うことが増えていく。そのような好循環が「いくつになっても安心して住み続けていくことのできる地域」につながっていくと信じています。



今だから 私たちが できること

支え合い会議からのご提案

自宅で
できる

～こころとからだの健康維持～

感染症対策期間中にも、健康的な生活習慣を維持するために

ストレスへの対処・交流

- あなたにとって信頼できる人と話すことは、ストレスや不安を緩和します。電話やメールを上手に活用して、家族・友人と交流しましょう。
- 自宅でできる趣味活動を楽しみましょう。
- 不安を感じる場合は、メディア報道を見すぎないことも必要です。
- ストレスへの対処法として、タバコやお酒、服薬等に頼らないようにしましょう。
- 室内にいても窓を開け、1日20分程度は日光に当たりますように。
- 十分な睡眠時間を確保しましょう。



食・栄養

少量ずつでも1群で1点。毎日7点以上を目安に。

- 少量ずつでも多様な食品を食べ、栄養不足にならないよう気をつけましょう。
- 右の10食品群から1群で1点とし、1日7点以上を目安にしましょう。
- 宅配や配食サービスも上手に利用しましょう。

①肉	点	⑥緑黄色野菜	点
②魚介類	点	⑦海藻類	点
③卵	点	⑧いも	点
④大豆・大豆製品	点	⑨果物	点
⑤牛乳・乳製品	点	⑩油を使った料理	点

あなたの点数は.....点

運動・身体活動

- 通常、室内で運動している人は、自宅でできるものをもっと実践しましょう。
- 階段昇降やいすの立ち座り運動なども筋力維持に効果的。家事などもあわせて家の中でも1日2000～3000歩を確保しましょう。
- 散歩やウォーキングは人混みを避けるなど工夫しましょう。帰宅時はうがい・手洗いを徹底しましょう。
- ラジオ体操やテレビ体操、インターネットの運動動画を活用してみましょう。



作成資料：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研究チーム

「三密」を避けて「3S」で乗り切ろう！

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研究チーム 研究部長 藤原佳典先生

いわゆる「三密」を防ぐことは、自宅に「閉じこもり」ということになりがちです。これによって、介護予防・認知症予防の悪いお手本ですね。そこで、閉じこもっていても健康を維持する上で重要な「3S」を身に付けて、ピンチをチャンスに！

「S」です。実は「3S」は介護予防、認知症予防に重要なだけでなく、免疫力を上げることになり、感染症の予防にも有効です。健康のありがたさは、失ってはじめてわかるという言葉があります。今こそ、「3S」を身に付けて、ピンチをチャンスに！



運動カウンターアプリ紹介



「運動カウンター」では、スマートフォンアプリとLINEのトークルームを利用して、自宅でできる8種類の簡単な運動の動画を観ることができ、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、種類の運動と、腰痛予防に効果的な「こしひねり」・「かむ筋肉を鍛える「アーリー体操（ウォーキング）」の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。

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研究チーム 研究員 遠峰結衣先生



ちょっとやってみませんか？

フレイル予防

～筋力体操～

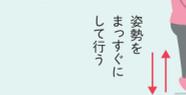
「スクワット」でお尻と太ももの筋力UP

- ①両足を肩幅に開き、まっすぐ立つ。
- ②ひざを半分に曲げた位置まで、腰を下におろす。
- ③ゆっくりと元の姿勢に戻す。



「つま先立ち」でふくらはぎの筋力UP

- ①イスの背などを両手でつかみ、両足でつま先立ちをする。
- ②ゆっくりと元の位置に戻す。



「ひざ伸ばし」で太ももの筋力UP

- ①イスに座り、ゆっくり片方の足を上げ、できるだけまっすぐ伸ばす。
- ②ひざを伸ばしたら、つま先を頭の方に向けて。
- ③ゆっくりと元の位置まで戻す。

やりにくいときは、ひざの下にタオルを巻いて入れる



電話で！



メールで！



手紙で！

1日3人に連絡してみませんか!!

Why

どうして？

支え合い会議（第2層協議体）では、その地域ならではの支え合いについて、「自分たちでできること」を考えてきました。いざという時こそお互いの声かけや見守り合いが必要であること。そのためには日ごろのご近所付き合いや地域のつながりが大事であること。

これが、この4年間で、区内18地域の支え合い会議（第2層協議体）のみなさんと話し合った中のひとつの結論です。そして、今が「いざという時」です。今こそみんなで、「自分にできること」をやってみませんか？

支え合いや声かけ合いは、**実際に会わなくてもできること**があります。今は「ソーシャルディスタンス（社会的距離）」が呼びかけられています。けれども、心の距離まで広げないように、**私たちが大切な誰かに心で寄り添っていきましょう。**



今、不安になることは… あたりまえのことだけど… つながることで解消できる

① 自分で…

- 規則正しい生活の継続
- 十分な栄養と睡眠
- 適度な運動を心掛ける
- 趣味（音楽、手芸、読書、ゲーム等）

② 誰かと…

- 人とこころでつながっていること
- 笑いあう
- 楽しさ、ユーモアを分かち合う



Who

だれに？

- 離れて暮らす家族、親戚
- 身近な友人やご近所さん
- 昔の友人や仲間

How

どのようにして？

- 手紙、絵手紙、絵葉書
- 電話
- メール、ショートメッセージ、LINE

What

何を伝える？

- ～楽しいことを伝えてみよう！～
- 写真（花、風景、身近なこと等）
- 食べ物（おすすめ料理等）
- 生活の工夫（リラックス法等）

A Change of Heart

こころの変化

人は誰かとつながっていると考えることで…

安心

一人じゃない

前向きな気持ち

自信

勇気

共感

笑顔

相手にとっても自分にとってもこころの変化が現れ、気持ちのゆとりがうまれます。

一人ひとりが元気でいることが、誰かのよろこびにつながります。

希望をもって、みんなで乗り切ろう！



緊急！ 新型コロナウイルス感染症に便乗した詐欺に注意！

警視庁板橋警察署 地域課 地域総務係 ふれあいボリス 岸 高博氏

防犯アプリ「Digi Police」、 「意外と使える」と大好評！

知りたい場所の犯罪発生状況をトップ画面からダイレクトに確認できたり、最新の「メールけいしちょう」を確認できたりと、便利な機能が満載です。「子どもと女性の安全情報」など、充実のコンテンツも多数搭載！ぜひ、「Digi Police」をインストールして、被害にあわないように家族で情報を共有しましょう。



助成金の勧誘に厚生労働省 ご注意ください

申請や申請のための相談を受け付けるといった記載の書面を一方的に送付（FAX）、または電話により執ように勧誘する情報が寄せられています。 ※厚生労働省ホームページより（令和2年3月17日現在）

新型コロナウイルスを口実にした国民生活センター 消費者トラブルが発生しています

●区役所職員を名乗った不審な電話がかかってきた
●「行政からの委託で消毒に行く」という電話がかかってきた
●不審なマスク販売広告メールがスマホに届いた
●マスク無料送付するというメッセージがスマホに届いた
●金の相場が上がるとして、金を買う権利を申し込むように言われた など ※国民生活センターホームページより（令和2年3月17日現在）

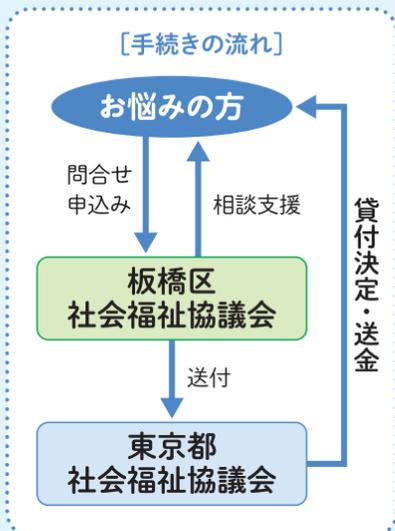
- 在宅時も留守番電話に設定して、相手を確認してから折り返しましょう。
- 少しでもおかしいと感じたら、警察に相談してください。

新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業等で、生活資金にお困りの方へ

特例資金の概要については
※申請様式をダウンロードすることができます。



新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業等で、生活資金にお困りの方に向けた**緊急小口資金**および**総合支援資金** **生活支援費**の特例貸付を3月25日(水)から受付をしております。現在、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、**郵送による申請**で対応しております。



特例貸付の内容

主に休業された方向け(緊急小口資金)

緊急かつ一時的に生計の維持が困難となった場合に、少額の費用の貸付を行います。

- 対象者 新型コロナウイルスの影響を受け、休業等により収入の減少があり、緊急かつ一時的な生計維持のための貸付を必要とする世帯
- 貸付上限額 20万円以内
- 据置期間 1年以内
- 償還期限 2年以内(24回以内)
- 貸付利子・保証人 無利子・不要

主に失業された方向け(総合支援資金 生活支援費)

生活再建までの間に必要な生活費用の貸付を行います。

- 対象者 新型コロナウイルスの影響を受け、収入の減少や失業等により生活に困窮し、日常生活の維持が困難となっている世帯
- 貸付上限額 ・(二人以上) 月20万円以内
・(単身) 月15万円以内
貸付期間：原則3か月以内
- 据置期間 1年以内
- 償還期限 10年以内(120回以内)
- 貸付利子・保証人 無利子・不要

申込・問合せ 板橋区社会福祉協議会 生活福祉資金係 書類送付受付 ☎03-3964-0556 (平日9時～17時まで)

板橋社協 事務局長就任のご挨拶



板橋区社会福祉協議会 事務局長 七島晴仁

みなさん、こんにちは。本年4月、板橋区社会福祉協議会事務局長に就任いたしました。七島晴仁と申します。私は、昨年3月に板橋区役所を退職し、翌4月から区内の特別養護老人ホームに勤務しておりますが、ご縁をいただけて、当協議会で仕事をさせていただくこととなりました。どうぞよろしくお願い申し上げます。さて今、コロナウイルス感染症拡散防止のため、全国規模で多くの活動等が中止、休止等となっております。当協議会においても、多くの事務事業が同様の状況にあります。現在は喫緊の課題である、収入減少により生活に支障を来している区民の方々に対する特例の緊急小口資金等の貸付に取り組んでおります。このような状況のもと、いたばし福祉の森や「支え合い会議」など、「住民主体の福祉のまちづくり」が一時休止等をせざるを得ず、職員は大きな葛藤と日々戦っています。ただ今は、大変心苦しい思いを持ちながらも、コロナウイルス感染拡大の阻止への取組を優先せざるを得ない状況にあると考えています。確かに、終わりが見えていない戦いではありますが、この戦いを早期に終了させなければ、結果として、より甚大な被害が発生することになります。当協議会は、刻々と変化する状況を勘案しながら、今できること、今すべきことを、今後も考え続け、可能な限り実践していきます。終わりに、板橋区社会福祉協議会はそのような状況下にあっても、少しでも区民の力となるよう前進して参りますので、みなさん方には、これまでと変わらぬご理解とご協力を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

ご寄附のお礼

2019(令和元)年12月1日～2020(令和2)年3月31日

多くの方々より心温まるご寄附をいただきました。ここにお礼を申し上げますとともに、ご紹介いたします。

- | | | | |
|------------------|------------------|-------------|------------------|
| あいおいニッセイ同和損害保険㈱ | 金井町友の会 | 坂下ワンツー会 | 日本大学豊山女子中学校・高等学校 |
| 愛染寿栄クラブ | ㈱安田屋 | サロン・ローヤルコーポ | 蓮根五月会有志 |
| 小豆沢グリーンクラブ | ㈱すまいる情報高島平 | サロン楓 | 蓮根南やすらぎ会 |
| いきいき前野 | 上板橋高砂会 | サロンカラオケ同好会 | 番匠免寿会 |
| 板橋区更生保護女性会 | (公社)板橋法人会13支部 | サロクローバー | ひまわりランチ会 |
| 板橋区商店街連合会 | (公社)東京都宅地建物取引業協会 | サロンなかよし会 | ふじみ地区サロン |
| 板橋区書道連盟 | 板橋区支部 | サロンゆる歩き | 双葉高砂会 |
| 板橋区老人クラブ連合会 | (公社)東京都宅地建物取引業協会 | 西寿会 | やよい会 |
| 伊藤 康治 | 板橋区支部青年部会 | 大工原 辰実 | ヨガ自主グループすみれ会 |
| NPO法人 環境と美化を考える会 | 高齢者「10の筋トレ」成増教室 | 高一寿会 | 里彩くるかエル倶楽部 |
| NPO法人 ゆずり葉 | コモンズ定例食事会 | 長後長寿会 | わいわい祭実行委員会 |
| 榎本 紀子 | 子安クラブ | 東新健康体操 | 渡辺 梅子 |
| 加賀五四自治会 加賀みどり会 | 幸町福寿会 | 中丸寿会 | |



(順不同・敬称略)

社協会員募集中!

いたばし社協の活動は、ご賛同いただき応援して下さる会員の会費によって支えられています。私たちと一緒に「福祉のまちづくり」に協力して下さる方を募集しています。

会員の種類と金額(毎年4/1～3/31までの年額)

- 個人会員 1口 1,000円から
- 団体会員 1口 5,000円から

申込方法

- 窓口で 経営企画係へ直接お越しください
- 振込で 経営企画係へお電話ください ☎3964-0235 振込用紙をお送りします

※昨年度社協会員の方は、別途継続のご依頼をさせていただきます(民生・児童委員の方によるご依頼、または振込用紙送付)

申込・問合せ 経営企画係 ☎3964-0235

ご協力御礼 & 編集後記

今回初めて、私たち地域包括ケアシステム推進係が、この「マイタウンいたばし」の編集を担当しました。今回ご協力いただいた支え合い会議(第2層協議体)の生活支援コーディネーター、メンバーの方々や東京都健康長寿医療センター、研究所の藤原先生、遠峰先生、板橋警察署地域課ふれあいポリス岸さんほか、多くのみなさんに、まずは感謝申し上げます。みなさんのおかげで無事、発行することができました。ありがとうございます。3月以降、新型コロナウイルスの影響で毎月の支え合い会議が中止となり、みなさんにお会いできず、とてもさみしく思っております。今回ご協力をいただくにあたり、お電話で声を聴くことができ、懐かしさとうれしさで私たちも元気100倍です。編集の今は、緊急事態宣言真只中で、まだまだ先が見えなく不安な状況ではありますが、今号が少しでも区民のみなさんの心の平穏の一助になればうれしいです。今後、支え合い会議の活動が再開しましたら、多くの区民のみなさんと一緒に、地域づくりを推進していきたいと思っております。

地域包括ケアシステム 推進係一同

社会福祉法人板橋区社会福祉協議会

〒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内
ホームページ <http://www.itabashishakyo.jp>



経営企画推進課(1階)

月～金(祝・年末年始休) 電話/3964-0235(代表) FAX/3964-0245
8時30分～17時30分 Eメール/info@itabashishakyo.jp

- 経営企画係 電話/3964-0235
- 地域福祉推進係
 - ・ぬくもりサービス担当 電話/3964-1185
 - ・福祉の森サロン担当 電話/3964-0236
 - ・子どもの居場所づくり活動支援事業 電話/3964-0236
 - ・さーどぶれいす@まもりん坊ハウス 電話/6794-5757
 - 上板橋一丁目26番8号 日～金(火曜休・不定休あり)10時～17時
- 地域包括ケアシステム推進係 電話/3964-0236
- 権利擁護いたばしサポートセンター 電話/5943-7070
- いたばし総合ボランティアセンター 電話/5944-4601
本町24番1号 火～日(年末年始休)9時～19時

事業運営課(6階)

月～金(祝・年末年始休) 電話/3964-2222(代表) FAX/3964-1176
8時30分～17時30分 Eメール/cocoro@itabashishakyo.jp

- 事業推進係
 - ・障がい福祉サービス担当 電話/3964-2222
 - ・認知症高齢者等外出支援サービス担当(ごいっしょサービス) 電話/3964-0084
 - ・介護保険認定調査担当 電話/3964-1666
- 生活福祉資金係 電話/3964-0556
月～金(祝・年末年始休)9時～17時
- アクティブシニア就業支援センター 電話/5943-1300
月～金(祝・年末年始休)9時～17時
- アクティブシニア就業支援センター分室(WORK'S高島平内) 電話/3935-1811
高島平八丁目29番1号 板橋区立高島平ふれあい館1階 FAX/3935-1813
火～金(祝・年末年始休)10時～17時

