住ま居る ～いつまでも笑顔で～

発行：板橋区　〒173-8501
東京都板橋区板橋二丁目66番1号
健康生きがい部　高齢政策課
電　話：03-3579-2388
ＦＡＸ：03-3579-4153
メール：ki-oto-care@city.itabashi.tokyo.jp

AIPとは…「Aging in Place」の略

⇒年を重ねても安心して住み慣れたまちに住み続けること。

板橋区では、ＡＩＰの実現に向けて、様々な取組を推進しています。

※板橋区では、地域包括ケアシステムを「板橋区版ＡＩＰ」として構築しています。



いつまでも、自分らしく、いきいきと！

シニアクラブで、新しい「つながり」と「楽しみ」を見つけませんか？

「最近、体を動かす機会が減った」「近所に話せる仲間が欲しい」……。
ふとした瞬間、そう感じることはありませんか？
板橋区には、あなたの経験や趣味を活かし、笑顔で過ごせる場所**「シニアクラブ」**があります。

シニアクラブとは？

板橋区在住の60歳以上の方が、自主的に運営している集まりです。
「健康づくり」「仲間づくり」「社会貢献」を柱に、現在114クラブ・約8,500人が元気に活動しています。

どんな活動をしているの？

各地域のクラブごとに、会員の希望に合わせた多彩な活動を展開しています。

- **体を動かす**　ウォーキング、グラウンド・ゴルフ、ボッチャ、輪投げなど
- **趣味・教養を深める**　囲碁・将棋、麻雀、カラオケ、合唱、旅行など
- **地域を支える**　地域清掃、見守り活動、子どもたちとの世代間交流など

また、各地域のクラブが所属する板橋区シニアクラブ連合会では、「作品展」や「芸能大会」、「各種スポーツ大会」を開催しています。目標を持ち、仲間と切磋琢磨する場は、大きな「生きがい」と「やりがい」につながっています。


ラジオ体操


手芸

作品展という目標があるから、毎日の制作に身が入ります！


合唱

声を出してストレス発散。心も体もリフレッシュ！


ウォーキング

ひとりじゃないから続けられる。近所にたくさん友人ができました！


健康麻雀


地域清掃


輪投げ

対　象

60歳以上の
板橋区在住の方

申込み・問合せ

板橋区シニアクラブ連合会
〒173-0004
板橋区板橋3-26-4 ウェルネススペース板橋２階
電話：03-3963-5334



板橋区AIPストーリー



この物語はフィクションです。

「歌って のびのび 楽々体操」～♪ふじ山♪～

（公財）日本スポーツ協会公認指導者 / 板橋区高齢者スポーツ大学健康体操講師 小木曽 昌子

文部省唱歌「ふじ山」の歌詞に合わせた動きの体操をつくりました。
歌いながら体操することで、お口の機能低下を防ぐ効果もあります。
毎日楽しく取り組んでみてください。



体操のポイント

★ゆっくり歌いながら、無理なく気持ち良いと感じる程度で体操してください。
★緑の線(ー)の箇所を意識しましょう。
★④は膝がつま先(・・・)より出ないよう、椅子に座るイメージの動きをしてください。

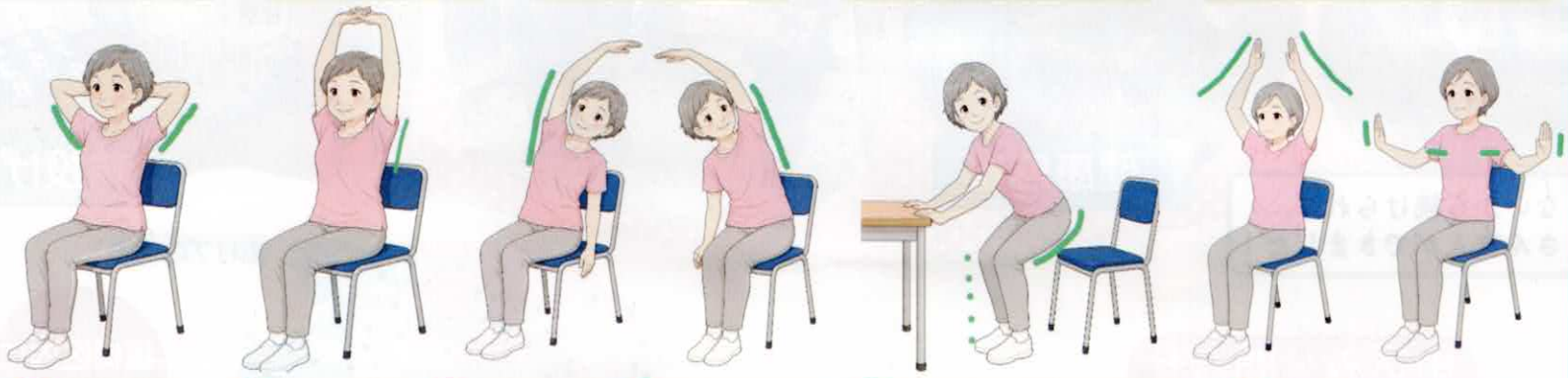
① 首・肩の運動
頭を後ろに押しつつ、手で抵抗して動かさない

② 手伸ばし運動
両腕を上に伸ばす

③ 体側運動
斜め上に腕を伸ばす

④ 下肢運動スクワット
机に手をかざし、立ち座りを繰り返す

⑤ 肩甲骨・姿勢改善運動
八の字を書く動きを繰り返す



♪頭を雲の～ ♪上に出し～ ♪四方の山を ♪見下ろして～ ♪かみなりさまを下に聞く～ ♪富士は日本一の山～

※立位でもできます。

「川柳」大募集！

身の回りで起きた出来事などを、川柳で表現してみませんか？
お気軽にご応募ください。

AIPとは えがおもたらす ふくのかみ
匿名希望

ご応募は下部問合せ先を参照

川柳の応募問合せ先
板橋区 健康生きがい部 高齢政策課 〒173-8501 東京都板橋区板橋二丁目66番1号
電話 03-3579-2388 FAX 03-3579-4153 メール ki-oto-care@city.itabashi.tokyo.jp
電子申請 https://logoform.jp/f/tugyp（右記二次元コード参照）

※氏名又はペンネームを添えてご応募ください。
（匿名希望の場合はその旨をご記入ください。）