

地域に広げよう！元気の輪

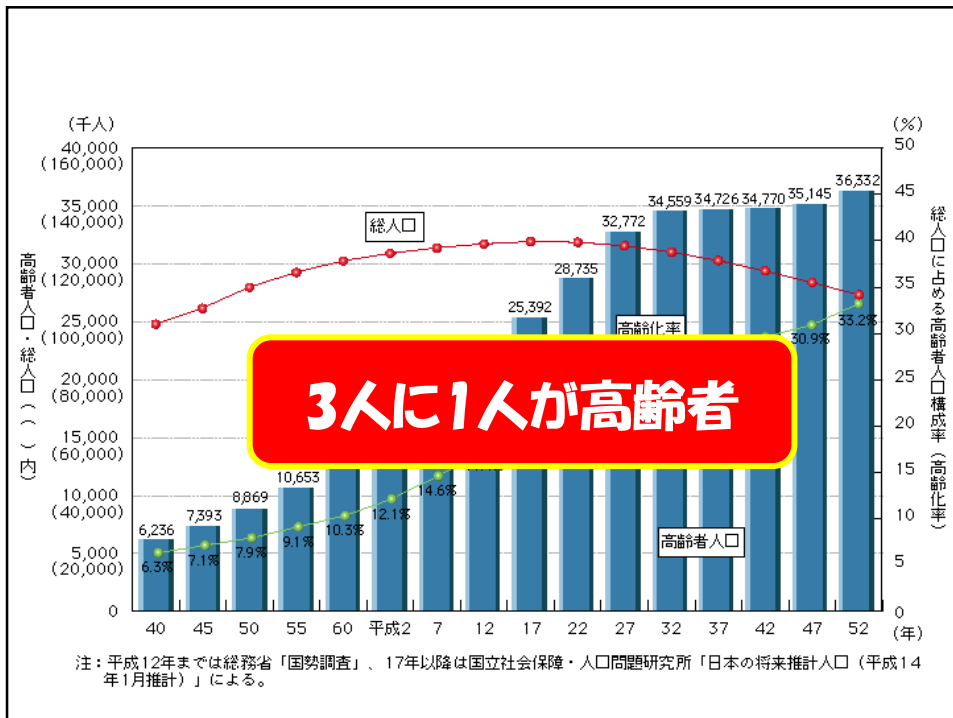
大田区地域包括支援センター入新井
(さわやかサポート入新井)

幸崎 華江 小宇佐 陽子 前田 亜希子
澤登 久雄 田口 礼子 平山 布継
高橋 実和子

大田区地域包括支援センター
「さわやかサポート入新井」は、..
愛称

大田区から委託を受けた、
65歳以上 の方の
総合相談窓口 です！

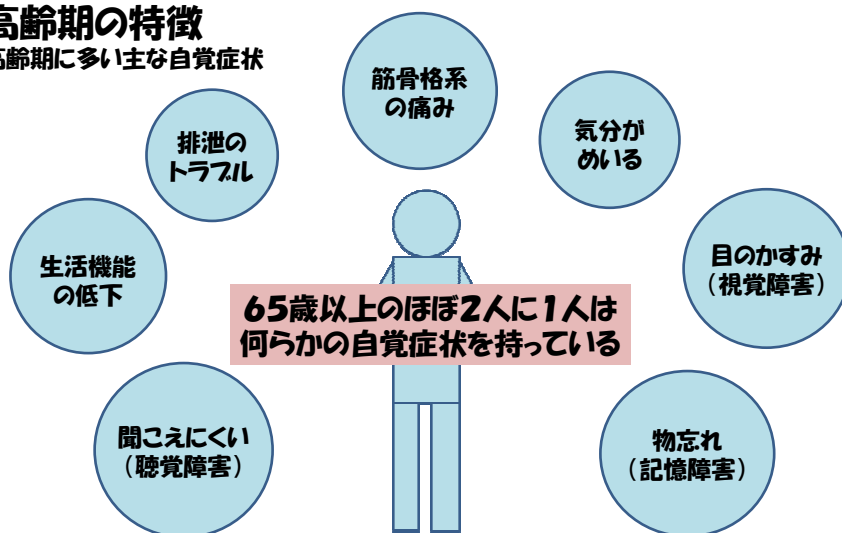
いつまでも元気に暮らすためには…



**高齢者が
個人として尊重され、
元気で自立し、
いきいきとした、
自分らしい生活を送り続けられる
ことが大切！！**



高齢期の特徴 高齢期に多い主な自覚症状



65歳以上のほぼ2人に1人は
何らかの自覚症状を持っている

**今は自立していても、ちょっとしたことがきっかけで
状態が変化する可能性がある。**

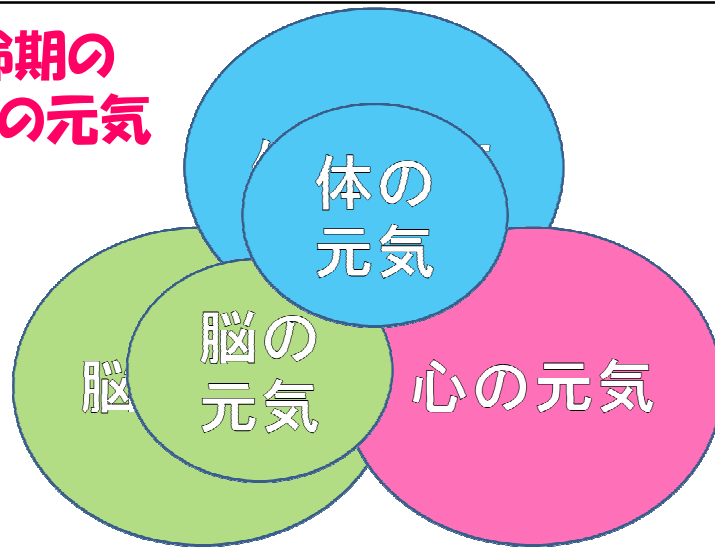
**住み慣れた地域で
いつまでも
元気に暮らすには…**

元気とはなにか…

活動の源となる気力

広辞苑より

**高齢期の
3つの元気**



この3つの「元気」は、それぞれが補い合っていて、その人のバランスがとれていれば大丈夫！

**病気を患い治療を受けていても、
元気でいられる！！**

**自分自身が、
「元気！」
って思えること！**

高齢期の3つの元気(体・脳・心)を支える要素

自分で心がけること

- ・きちんと病気の治療をする
- ・自分で考え、判断する
- ・家族以外の人とも交流を図る
- ・諦めずにチャレンジする
- ・困ったことは誰かに相談しよう

地域でできること

- ・日ごろの付き合い
- ・見守り
- ・気付き
- ・さりげないサポート

専門職ができること

「自分で心がけること」「地域でできること」を支える

さわやかサポート

どれがかけても、高齢期の3つの元気は支えられない！

柳本通り商店街を拠点に活動しています！

夏祭り



内覧会



パソコン教室



日本伝統文化講座



はつらつ喫茶



地域みなさんと 公園管理や健康づくりをしています。



自分が3つの元気
(体・脳・心)を心がける

自分の周りにも
元気が広がっていく



多くの人が元気になり、
元気の輪が地域に広がる！

私たち”さわやかサポート入新井“は、
みなさんの

「元気でいたい…」

という思いと一緒に感じ、
その笑顔の一瞬に立ち会いたいと
思っています。

元気なうちから
かかわりを築くことで、
みなさんの人柄を知ることができ、
ちょっとした変化にも
すぐ気付くことができます。

これからも
みなさんの**元気**と**笑顔**が
地域にあふれ、
その思いに寄り添う
“さわやかサポート入新井”で
あいたいと思います。

ご清聴ありがとうございます
ございました。

**さわやかサポート入新井は
平成25年3月18日(月)に移転します！**

