

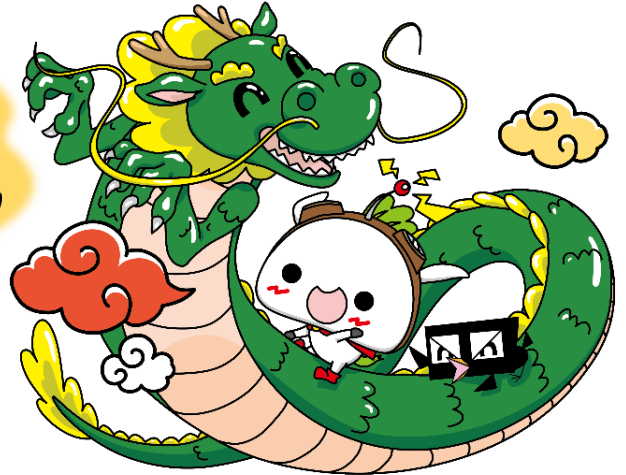
中村橋地域包括支援センター広報紙



# ぬくっこやま



## 謹んで新春の お慶びを申し上げます



© 2011 練馬区ねり丸

本年も中村橋地域包括支援センターを  
どうぞよろしくお願い申し上げます



包括では日々、様々なご相談にお応えしております

介護保険にはどんな  
サービスがあるの？  
申請が必要？

足腰が痛くなってき  
た。運動できるところ  
を探したい！

具合が悪くなった時  
の為に備えておける  
ものはある？

他にも様々なご相談に乗っております  
まずはどうぞお気軽にご相談ください！



## 中村橋地域包括 支援センター

練馬区貫井 1-9-1 区民センター2F

☎ 03-3577-8815

開設時間: 8:30~17:15

(日曜・祝日お休み)



Q 協力員として活動していて  
よかったことは？

A. 介護保険など知らなかったことを、たくさん知ることが出来ます。自分も高齢者になるから自分のためにもなります。利用者さんから伺えるお話も貴重な経験のひとつになります！

Q 大変なことはありますか？

A. 利用者さんのことで心配になることはあります。完全無欠の人はいません。これでよかったのかなと自問自答しながら活動しています。

協力員に向いているかたは  
どんな方？

A. 介護の知識がなくてもできます！他者の気持ちを考えられれば、だれでも楽しめる活動です。

訪問支援協力員とは

練馬区の「在宅生活あんしん事業」において、登録している65歳以上高齢者を定期的に訪問して安否確認を行っている地域ボランティアさんです。

Q ボランティアを検討している方に  
一言お願いします

A. 協力員は誰でも楽しめるボランティアです。たくさんの方が活躍してくれる地域になったらいいと思います。「いつかは自分のこと」と思って活動をはじめました。活動の楽しさ、難しさを共有できる方が増えたらうれしいです。

Q 協力員の活動はむずかしい？

A. 活動していれば悩みはでできます。同じ活動をしている人同士でたくさん共有できるようになりたいです。

Q 活動時に心得ていることは？

A. 「時間をまもること」です。利用者さんの待ってくださっている気持ちを大切にしたいと思っています。よい意味で「割り切る」ことです。ボランティアという立場を忘れないようにしています。

訪問支援協力員（ボランティア）を募集しています！

中村橋地域包括支援センターでは、訪問支援協力員として区に登録し活動していただける方を募集しています。活動時間や不明点など、お気軽にお問い合わせください！



ホームページで活動やボランティア募集について発信中！



11月にリニューアル！ 🔍 中村橋地域包括支援センター  
QR もしくは検索より、ぜひご覧ください！