



地域で和っしょい!

レストア川崎地域包括支援センターだより

発行：レストア川崎
地域包括支援センター
住所：宮前区犬蔵 2-25-9
TEL：044-976-9590

地域包括支援センターは、市から委託を受けた高齢者の相談機関です。困ったとき、迷ったとき、どんなことでもお気軽にご相談下さい。相談料は無料です。『地域で和っしょい!』では、地域の活動や福祉の情報などをお伝えしています。

ひとり暮らしの会食会 (すみれの会)



4月14日、すみれの会にて「コロナ禍におけるレストア包括の取り組みと介護保険について」と題し、講話をいたしました。昨年度に行った



手帳作りの会や、既存のサロンを公園にて行った事例、地域で自主的に行われている体操を紹介しました。また全員で水戸黄門体操をしました。コロナのために自粛が続いていますが、自宅に完全に引きこもってしまわず、適度に他者との交流の機会を持つことや、このような状況だからこそ地域住民同士で支え合っていくことが大切です。

～輝き人～

宮前第二地区社会福祉協議会
会長 老門泰三様

土橋カフェの世話人や認知症サポーター養成講座の講師としてもご活躍されている老門様。今回、コロナ禍での活動状況についてお伺いしました!

新型コロナウイルスの蔓延により、地域の福祉活動の一翼を担う地区社協の活動も大きな制約を受け、全国のモデルとなった認知症土橋カフェも休止のやむなきに至りました。感染への恐れから引きこもることによる体力や認知機能の低下を心配し、公園体操や土橋つくし会(老人クラブ)のサークル活動などの積極的な利用の啓蒙活動に力を注いでいます。



ボランティア 募集中



- ①スマートフォン、タブレット端末、パソコン操作が得意で、Zoomを教えられる方(ミーティングに参加できる程度で大丈夫です)。
- ②地域活動の場所を提供して下さる方(自宅を開放しても良い、使用しても良い場所がある等)
- ③その他、地域活動の協力が可能な方



コロナ禍において、これまでとは異なる新しい形での地域活動が求められています。今後、地域活動にご協力いただける方がいらっしゃいましたら、ご連絡いただけたらと思います。電話、FAX、メール、郵送いずれかにてご連絡ください。皆様のお力をお借りできたらと思います。宜しくお願い致します。

<連絡先>

TEL：044-976-9590 FAX：044-976-9591 メール：rk-houkatsu@hanasakikai.or.jp

郵送先：〒216-0011 川崎市宮前区犬蔵 2-25-9 レストア川崎地域包括支援センター行

FAXの場合はこちらにご記入いただき送信下さい (FAX：044-976-9591)

【氏名】 _____

【連絡先】 電話： _____ FAX： _____

【居住地(○で囲んでください)】 犬蔵 ・ 土橋 ・ 鷺沼 ・ その他(_____)

【どのようなことにご協力いただけますか?】 _____



自宅でできる体操をご紹介します♪ 第6弾



コロナで運動不足になっていませんか？健康を維持するために日々の積み重ねが大事です。



息を吐きながら…

右足を椅子の上に乗せる。両手で膝とすねを抱え、ここで息を吸う。



目を閉じて…

息を吐きながら軽く頭を下げ、あごを引き、膝をゆっくり引き寄せる。



息を吸いながら…

息を吸いながら元に戻る。②と③を3~5回繰り返す。**反対の足も同様に**

足を乗せづらい人は…
股関節の硬い人は、低い台や椅子を前に置き、足を乗せて行いましょう。



再開しました

続けよう！ラジオ体操部



1月より再度緊急事態宣言が発令されたことにより活動休止していましたが宣言解除されたことを受けて4月13日より再開しました。この日は13名の方が参加され、久々の再開に皆さん喜ばれていました。開始直前は小雨が降っていましたが、体操を始めると晴れ間が出て、気持ちよく体操ができました。今後も状況を見ながら行いたいと思っています。

～様々な場所で体操が行われています～

鷺沼



犬蔵



土橋



「地域で和っしょい！」は、地域の様々な場所に設置しています

【設置場所一覧（令和3年4月現在）】

宮前区役所、宮前図書館、フォンテーヌ鷺沼、城南信用金庫鷺沼支店、みずほ銀行鷺沼支店、アスリエ鷺沼、東急ストア フレルさぎ沼、鷺沼郵便局、土橋郵便局、たかはしメモリークリニック、たまプラザ薬局、美しの森デンタルクリニック（順不同）

★各町内会・自治会の回覧板・掲示板にも入れさせていただきます★

新センター長・内山よりご挨拶



法人内の異動で宮前平地域包括支援センターよりレストア川崎地域包括支援センターに約10年ぶりに戻ってきました。今まで通り、地域に役立つセンターを目指して努力していきます。

★4月より新体制になりました★



内山
(主任ケアマネ)



明石
(看護師)



小泉
(社会福祉士)



嶋
(保健師)



永野
(地域支援)



南波
(事務)

ご相談や、記事に関するお問い合わせは

044 (976) 9590

rk-houkatsu@hanasakikai.or.jp
レストア川崎地域包括支援センター
犬蔵2-25-9

編集後記

職員の間で「常にマスクをしていて、職員の顔が分かりづらいのではないか？」との話題になり、今回マスク姿で職員紹介の写真を撮影してみました！お手数かとは思いますが職員の訪問時や地域活動参加の際には皆様もマスクのご着用をお願い致します。