



# 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。

## 見直してみませんか??

# 空き巣対策



令和3年の川崎市内の空き巣被害は、7月時点で41件発生しています。主な侵入口は「窓」で、ガラスを破って解錠する手口が多いです。また、「施錠していない箇所」からの侵入も多いそうです。今一度、ご自宅の対策について見直してみませんか?

戸締りの徹底  
窓に防犯フィルムを貼る

留守を悟られないように  
室内の電気を1ヶ所だけ点けておく。

家の周りに足場になるものを置かない。

植木の剪定をこまめにする

郵便物や新聞などをポストに溜めない

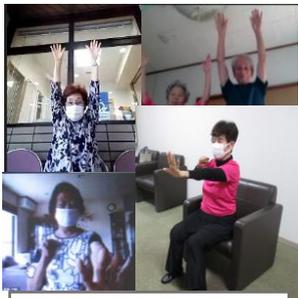
行ってきます  
ひとり暮らしでも出かける時に「行ってきます」と言う

## リモートカフェ 寄り道喫茶

6月末よりミニ講話や体操も取り入れながら開催しています。7月は、日本調剤宮崎台薬局 管理栄養士・江草様による「熱中症対策」ミニ講話、伊臣久子先生による座ったまま出来る体操、フジケア・勝亦様による空手体操を行いました。伊臣先生とは昨年秋以来の再会となり、参加者全員とても喜ばれていました。8月の第1週は、たまプラーザ薬局 薬剤師・藤澤様より「誰かに話したくなるお薬のミニ知識」と題し、薬の豆知識について講話いただきました。講話も体操も大好評でした。今後も交流の場として継続していきます。



江草様『熱中症対策』



伊臣先生による体操



勝亦様の空手体操



藤澤様『お薬ミニ知識』

## この指とまれ体操 (土橋)

7月17日、この指とまれ体操に参加させていただきました。この日は梅雨明け直後。初夏の陽気で日差しがとても強く、気温が高かった為桜の木の本陰でゆっくりと体操を行っていました。体操の合間には、公園の周りを散歩しリフレッシュ!お近くの方は是非ご参加ください。

毎週土曜日 10時~10時30分  
(土橋 2-13 土橋 2丁目公園)

※8月中はお休みです。9月11日(土)より再開となります。



## 職員のつぶやき ~地域の方からの学び~

地域の皆様と関わらせていただく中で、多くのことを学ばせていただいています。その中でも印象深かった地域の方の言葉をご紹介します。

### ★毎日を前向きに過ごすコツ★

「プラスの事を考える。嘘笑いでも笑うことが大切。笑いからスタートしないと物事は上手くいかない。嫌なことは忘れた方が良い」

### ★今、生きていることに感謝★

「これまで何度も病気をしてきたけれど、それでも今生きているということは、神様から“生きなさい”って言われているということだと思う。」



コロナ禍で思うようにいかないことも多いですが、まずは“今、生きていること”に感謝し、何か特別な事がなくても意識して笑って過ごすことが大切だと感じました。

