



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。

再開しました!

続けよう! ラジオ体操部



日時：毎週火曜日 10:30~11:00
場所：宮前美しの森公園（犬蔵2丁目）
内容：ラジオ体操・みんなの体操など
★参加される当日に、ご自宅にて検温をお願いしています。天候不順や感染症の状況によって中止となる場合があります。お問い合わせは、レストア川崎地域包括支援センターまで。



緊急事態宣言が解除され、4月中旬以降お休みしていた「続けよう!ラジオ体操部」が、10月5日、半年ぶりに再開しました。当日は、再開を歓迎するかのような晴天で、木漏れ日の中、10名程度の方が参加されました。ラジオ体操第一・第二、好きですかわさき愛の街など、30分間ラジカセから流れる音楽に合わせて身体を動かし、自粛期間中に凝り固まった体や心をときほぐしました。



犬蔵シニアクラブ



さくらの丘公園にて月1回グランドゴルフを行っています。6割の方が初心者からスタートしています。全く経験が無い方でもOKですので、気軽にお立ち寄りください。開催予定日は、町内掲示板にてご確認ください。

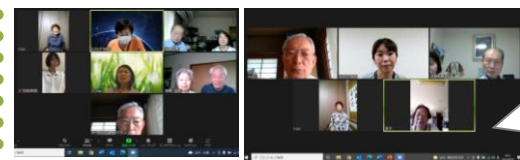


体操を再開しています!!

寄り道喫茶



緊急事態宣言解除に伴い、10ヶ月ぶりに宮前美しの森公園での体操を再開しました。10月20日はフラス在宅マッサージの方より肩・腰・膝の痛みに効くツボ体操をご指導いただきました。この日は12名の方が参加され、少し汗ばむくらいの陽気の中で椅子に座って体を動かしました。今後、『リモートカフェ寄り道喫茶』も別途開催予定です。参加ご希望の方はレストア包括までご連絡ください。



今後は参加者同士のおしゃべりのみとなります。



グランドゴルフ（蔵敷）

10月8日、蔵敷第3公園でのグランドゴルフを見学させて頂きました。双葉・睦和・和光の3つのシニアクラブの方が「コロナ禍だからこそ!」と始めたそうです。秋晴れの中、15名程で楽しまれていました。

蔵敷第3公園 毎週月・金曜日 10時~11時半



モーニング体操

現在、月・金曜日の8時30分~9時10分に行っています。10月8日は15名程度の方が参加され、骨体操やみんなの体操、ラジオ体操、ウォーキング体操、「好きですかわさき愛の街」体操などを元気良く行っていました。お近くの方は是非ご参加ください。



クイズ!ここはどこでしょう??

訪問の途中に出会った可愛らしい帽子を被った小さなお地蔵様。その場所から見える景色もとても綺麗です。さて、ここはどこでしょう?

ヒント 犬蔵?鷺沼?土橋...??

- ①レストア包括の担当地域内
- ②高台にある公園

★答えは裏面にあります★





クイズの答えは…『鷺沼北公園』

正解は、鷺沼4丁目にある『鷺沼北公園』でした！鷺沼駅から徒歩10分程の梵天山に整備されています。入口で可愛らしいお地蔵様がお出迎えしてくれます。ここは宮前区の中で一番標高が高く（標高87.36m）、見晴らし抜群！晴れている日は公園奥の展望台から東京タワーやスカイツリー、東京都庁が見えるそうです。皆様も是非、天気の良い日に訪れてみてはいかがでしょうか？



撮影：令和3年8月

Zoom配信講座 人生会議 (ACP)

10月15日、4包括共催の「あなたが命の主人公 人生会議を一緒に体験しましょう！」がZoomにて開催され、40名近い方に参加いただき、もしもの時のために、周囲の方と話し合い、意思表示することの大切さを共有しました。



知っていますか？ 11月11日は 介護の日

厚生労働省がスローガン「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」にかけて設定しました。誰でも怪我や病気で突然介護が必要になることもあると考えると、介護はとても身近なものと言えます。たとえ介護が必要になったとしても自分らしく前向きに過ごすことができるように、この日は介護について考え、ご家族で話をしてみたり、介護について学んだりする日にしてみませんか？



一人暮らしの会食会 (すみれの会)



10月13日、一人暮らしの会食会『すみれの会』に伺いました。この日は映画観賞が行われ、20名程度が参加されていました。ディズニーの「ファインディング・ニモ」が上映され、皆さん楽しまれていました。



自宅でできる体操をご紹介します♪ 第9弾 ~『コグニサイズ』をご存知ですか？~

『コグニサイズ』はコグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語で、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題を組み合わせた取り組みのことです。同時に行うことによって心身の機能を高め、認知症の発症を遅らせることを目的としています。一人で出来るものもありますので、ぜひ挑戦してみてください！

★一人でコグニサイズ★

ネコ コアラ ラクダ



ダチョウ ウサギ

いつもより大股で少し早歩きをしながら一人しりとり

参考：『コグニサイズ 認知症予防へ向けた運動』 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター



睡眠のお話し

日本人の睡眠時間は世界的にみると睡眠時間の短さが際立っています。ことさら歳を重ねてくると、

●【平均睡眠時間】●
世界平均：7時間8分
日本：6時間22分
日本は世界最短

夜間帯にトイレに行くことが増えたり、日中の活動量が低下して夜眠りづらくなったり、夜眠れずに昼寝をしてしまったり…。上手く睡眠がとれなくなることが多くなります。高齢期における睡眠障害は認知機能低下のリスクを上げる原因にもなります。「最近夜眠れない」や日中活動量が落ちている等お体の変化があった際にはかかりつけ医の先生や私たち



地域包括支援センターに是非ご相談下さい。

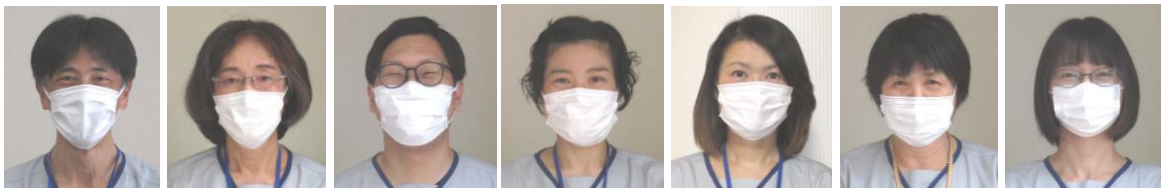
ご相談や、記事に関するお問い合わせは

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

レストア川崎地域包括支援センター職員紹介 ★マスク姿で訪問中★



内山 (主任ケアマネ) 明石 (看護師) 小泉 (社会福祉士) 嶋 (保健師) 岩田 (社会福祉士) 永野 (地域支援) 南波 (事務)

Facebookにて、地域活動などの情報を配信中！

レストア川崎地域包括支援センター