



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。



地域ケア圏域会議とは、地域の現状や課題を地域の皆様と発見・共有しながら資源開発や政策形成等につなげていくことを目的とする会議です。

土橋地域ケア圏域会議

11月22日、マスク着用・検温・常時換気など感染対策をいろいろ、土橋会館にて2年ぶりに土橋地域ケア圏域会議を開催しました。町内会長、老人会会長、民生委員、宮前第2地区社協会長、認知症専門医、ケアマネジャー、宮前区役所の皆様にお集まりいただきました。各代表者からの挨拶と活動説明、包括よりコロナ禍の状況に関する講話を行った後、丁目ごとに分かれてグループワークを実施。コロナ禍にあった出来事や困り事、心配事などを共有しました。コロナの影響によって休止している土橋カフェ等の地域活動の必要性、連携における課題を再認識しました。今回の会議で出た課題について今後も地域の皆様と共に取り組んでまいります。



英語deCafe

12月14日に一年ぶりに開催し、7名が参加されました。それぞれの近況やコロナ禍での過ごし方、和製英語についてなど、楽しくお話されていました。今後は感染状況を見ながら開催していきたいと考えています。お問い合わせはレストア包括まで。



宮前平パームハウス体操の会

NHK テレビラジオ体操の元指導者・長野信一様をお招きし、12月5日に土橋7丁目公園にてラジオ体操を実施しました。長野様は現在、相模原市ラジオ体操連盟会長・さがみはら市民健康づくり会議会長を務められています。長野様が指導されている体操では毎回100～150人が参加し、夏休み期間中は300人以上が集まり大盛況との事。この日も、子どもから大人まで多くの地域の方が参加されました。ラジオ体操のポイント解説のほか、発祥当時(昭和3年)のラジオ体操の紹介もなされ、長野様のご指導のもと元気に体を動かしました。



有馬鷺沼会食会(一人暮らしの会食)

有馬いこいの家にて老健レストア川崎リハビリ科の職員による講話と体操を実施。高齢者の筋力低下と歩行障害についてお話しいただいた後、タオルを使って椅子に座りながらできる体操を行いました。



車の運転、いつまで続ける?いつ辞める?

年齢を重ねると若い頃とは異なり、身体機能の衰えや判断力・認知機能の低下などが見られ、運転操作ミスをしやすくなります。「自分はまだ大丈夫」「気になってはいるけれど、車が無い生活は困るから…」と考える方も多いかと思いますが、他者を巻き込んだ重大事故を起こす場合もあり、決して他人事ではありません。少しでもご自身やご家族の運転に不安を感じたら免許返納を検討しましょう。『安全運転相談ダイヤル #8080』にて相談が可能です(「高齢の親に車の運転を辞めてほしい」と悩まれるご家族様も相談ができます)。

予め「△歳になったら免許を返納する」と決めておくのも良いと思います。

発信場所を管轄する都道府県警察の安全運転相談窓口につながります

運転経歴証明書の交付が受けられます

運転免許証を返納すると「運転経歴証明書」が交付され、運転免許証の代わりの公的な身分証明になります。自治体によってタクシーやバスの運賃割引などの特典があります。



安全運転相談ダイヤル
8080



※受付時間は原則平日の執務時間内

発見！昔ながらの絶品おかき



レストア包括管轄地域にお住いの80代の女性の方に、おかき作りについてお話を伺いました。昔は、自宅の土間で搗いた餅の切れ端を使って釜土で焙烙鍋を使って作っていたそうです。今でも鏡餅や菱餅を作り、その端を使っておかき作りをしているそう。絶品おかきの作り方を、実演を交えて教えて頂きました！

- ①餅を小さめに切り、カラカラ音がするまでよく乾燥させる(大体1ヶ月半ほどで乾燥するそうです)。
- ②中華鍋に油を入れ、160~170℃くらいの温度で7分程度揚げる。
- ③油から上げ、濃口醤油や熱した砂糖を絡める。



出来立てのおかきは更に美味しいです♪餅は日光には当てず、室内でゴザなどの上に平たく乗せて干すことでカビを防ぐことができ、年単位で保存できるそうです。中に芯が残らないように揚げるのが難しそうで、ポイントは「餅を小さく切ることと火加減」との事。お餅が余っている方は真似して作ってみてはいかがでしょうか？

リモートカフェ寄り道喫茶 参加者募集中

毎週水曜日 10:30~宮前美しい森公園にて実施している寄り道喫茶の体操は雨天中止です。「予定が無くなってしまったなあ」「雨でどこにも出かけられないなあ」…そんな日は、『リモートカフェ寄り道喫茶(雨天開催)』でおしゃべりしませんか？参加ご希望の方はレストア包括までご連絡ください。参加時に必要なID・パスコードをお伝えいたします。

家族介護者の会を開催しました

12月9日ふれあいスペース宮前にてご家族を介護している方・介護を経験した方にお集まりいただき開催しました。日頃の悩みやご自身の経験談など、ゆっくりと語り合い共有しました。次回は1月13日(木)10時開催です。

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



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)

コロナ禍の私の過ごし方



土橋にお住いの91歳女性の方にコロナ禍の過ごし方についてお話を伺いました。ご自宅に入るとお部屋の中がクリスマスの飾りつけがされた素敵な空間となっていました。これまでは友人と食事や映画を楽しんでいたそうですが、コロナで外出が難しくなってきたからは電子ピアノを購入し、70年ぶりに弾くようになったそうです。「大学を出た後にピアノをやっていたけれど半年くらいで辞めてしまいました。40歳頃から“一人になったら再開しよう”とっていて、今回コロナがきっかけで始めました。ピアノは他のものと比べて準備の必要がなく、5分だけしか時間が無いという時にも出来るのが良いところです」。ピアノ練習の他にはテレビを見ながらの手芸、庭のお手入れ、テレビ体操、72歳から始めたパソコンでクリスマスカードや年賀状の作成などもされているそうです。「今日一日を楽しく過ごすのが大事ですね」と笑顔でお話されていました。



鷺沼仲よし会

コロナ禍も、公園に場所を移して活動を続けておられる仲よし会。チーム対抗のボッチャは、楽しさの中にも気迫あり。真剣勝負に元気をもらいました。

人との繋がりは健康への架け橋

とある研究で「個人で運動している人よりも、グループに所属し運動しない人のほうが、要介護リスクが低くなった」といった結果が出たそうです。つまり、「組織参加自体に効果がある！」ということです。スポーツ仲間、趣味仲間、ご近所さんに町内会、組織参加することで、そこに社会的役割と、仲間と分かち合う笑いが生まれ、結果として健康感が高まるということですね！

2022年も宜しく願いいたします！ 🍰 レストア川崎包括職員一同