

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。

認知症サポーター養成講座（土橋町内会）



認知症ご本人やご家族を温かく見守る応援者“認知症サポーター”を養成する“認知症サポーター養成講座”。3月30日、土橋会館にて2年ぶりに開催しました。今回は、たかはしメモリークリニック院長・高橋正彦先生にお越しいただき、『認知症になっても安心して暮らせるまちづくり』と題し、認知症の症状や治療、予防についてご講話いただきました。また、キャラバンメイトの老門様より高齢化の現状についてのお話、久義様よりサポーターの役割や認知症介護をする家族の気持ちについて経験談を交えながらお話いただきました。コロナ禍ではありましたが、予想以上の参加者数でした。これまで受講された皆様へ配布していたオレンジリング（認知症サポーターの証）は“認知症サポーターカード”へ変更となりました※。また、今回の講座では、手作りのロバ隊長マスコットが配布されました。ロバ隊長のマスコット作りは川崎市麻生区の“ロバ君倶楽部（ロバ部）”という活動から始まったもので、認知症の普及啓発のために作成・配布されています。今回、土橋手芸部の皆様が作成してくださいました。フェルトで丁寧に作成された小さなマスコットは、参加者の皆様から「可愛い!」と大好評でした。



手作りのロバ隊長

※オレンジリングは有料となりました。養成講座に出席し、購入を希望される場合は講座主催者へお問い合わせください。

寄り道喫茶（リモートカフェ・公園体操）



▶まん延防止等重点措置期間はリモートで開催

2月9日～3月16日までの期間は、Zoomを使った『リモートカフェ寄り道喫茶』を開催しました。お喋りの他、参加者の方からご提案いただいた口腔体操を行ったり、日本調剤宮崎台薬局・フレアス在宅マッサージ・老健レストア川崎リハビリ科にご協力いただきながら講話や体操も実施しました。最終日はレストア包括の地域支援強化要員による『冷凍品の栄養と高齢者の食事について』の講話も行いました。今後は、雨天時に開催予定です。



▶3月末より公園での実施を再開

まん延防止等重点措置解除後は、宮前美しの森公園にて再開。久々の再会に皆さん笑顔。フジケア・勝亦様による空手体操では椅子に座ってのストレッチや空手の型を行いました。ラジオ体操1級指導士・伊臣久子先生による体操を実施した日は、桜が咲き、春の気持ちの良い陽気の中で気持ち良く体を動かしました。4月13日は、昨年新たに土橋にオープンしたデイサービス「レコードブック宮前平」の赤川様より指の体操やストレッチなどご指導いただきました。赤川様のトークに時折笑いが起き、皆さん楽しく体操をされていました。



そうだん処にんじん

2月28日、『そうだん処にんじん』へ伺いました。この日は、一年がかりで作製していた吊るし雛が完成。ちりめんできた可愛らしい小さな飾りは、一つ一つ丁寧に作られていました。皆さんの作品を一齐に飾ると、更に華やかで素敵でした。



情報お待ちしています

少人数で利用できる場所を探しています。「自宅を開放しても良い」「使えるスペースを知っている」という方がいらっしゃいましたら、レストア包括までご連絡下さい。 ☎044-976-9590

地震に備えて今一度確認を!

3月に2回、東北を中心とした大きい地震が発生しました。首都直下型地震や南海トラフ巨大地震の危険性も高まる中、今一度、地震への備えを確認してみましょう。

▶いざという時の“非常持ち出し品”の準備をしましょう

持出品には「一次持出品」と「二次持出品」があります。いずれも一人ひとり必要なものは異なるので、下記を参考にご自身に必要なものを準備しましょう。

取り出しやすい場所に置く!



【一次持出品】

避難時に持ち出すもの。重さは男性 15kg、女性 10kg を目安に、リュックなどに入れて準備しましょう。

例：貴重品、携帯ラジオ、懐中電灯、救急薬品、非常食、水、その他（眼鏡・入歯・おむつ・常備薬など）

【二次持出品】

避難した後、避難所（または自宅）で避難生活を送る上で必要なものを準備。救援物資が届くまでの数日間分。

例：食料、水、燃料（卓上コンロ・ガスボンベ・固形燃料等）、その他（携帯トイレ・洗面具・歯ブラシなど）

★過去の震災でトイレが最も困ったそうです。



参考：神奈川県 HP 『非常持出品を準備しよう』

二胡演奏会（すみれの会）

4月13日の一人暮らしの会食会・すみれの会にて二胡の演奏会が行われました。演奏者は王力鈞（ワン



リ チュン）様。『荒城の月』『賽馬』『バラが咲いた』などを演奏され、とても素敵な音色でした。

家族会に参加してみませんか??

家族の介護についての悩み・介護ストレスを抱えていませんか?同じように家族の介護をしている方と話したい、介護経験のある方の話を聞いてみたい…家族会へ参加して、お話ししてみませんか?5月からは男性介護者の会『メンズ介護者教室』も始めます。参加ご希望の方は、レストア包括までご連絡ください。



冷凍野菜のお話



野菜の栄養価は、冷凍加工してもほとんど損なわれません。むしろ旬の時期に収穫された野菜は季節外れの生野菜よりも栄養価が高いと言われています。市販の冷凍野菜は収穫から凍結まで工場管理されているので安心とも言えます。家庭で冷凍する場合、例えば葉物野菜は加熱処理から凍るまでに時間がかかってしまうとビタミン C が死滅するなど栄養が損なわれてしまう為、出来るだけ短い時間で冷凍させましょう。

★家庭で食材を冷凍保存する際のポイント★

- ①薄く平らに伸ばして冷えやすくする。
- ②アルミトレイに乗せて熱伝導を良くする。
- ③フリーザールームの温度を「強」に設定する。
- ④カレーやシチューは、ジャガイモや人参などの具材を潰してから冷凍する。



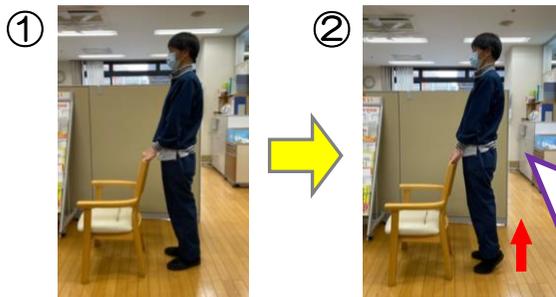
霜が付くと味や栄養が落ちてしまうので、保存期間は2ヶ月が目安です。また、解凍したものは再冷凍せず使い切りましょう。料理のストレスを軽減したい時、野菜不足を感じた時、野菜の価格が高騰している時、



一人分の食事作り等、冷凍野菜を活用されてはいかがでしょうか?

自宅でできる体操をご紹介します♪ 第10弾

ふくらはぎを鍛えてサルコペニアの予防に努めましょう。



★難易度 UP★
片足で行うと更に効果的!



椅子の背もたれに軽く掴まりながら立ちます。つま先立ちをして、少し静止します。これを10回繰り返すことでふくらはぎが鍛えられます! ※無理のない範囲で行ってください。

お知らせ レストア包括のメールアドレス変更

令和4年5月より、下記のメールアドレスへ変更となりました。

【新メールアドレス】 rk-houkatsu@restore-k.jp

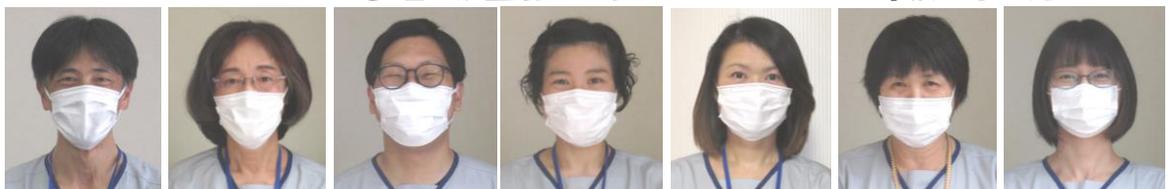
ご相談や、記事に関するお問い合わせは

044 (976) 9590

レストア川崎地域包括支援センター
犬蔵2-25-9

【担当地域：犬蔵・鷺沼・土橋】

★レストア川崎地域包括支援センター 職員紹介★



内山

明石

小泉

嶋

岩田

永野

南波

(主任ケアマネ)

(看護師)

(社会福祉士)

(保健師)

(社会福祉士)

(地域支援)

(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