



# 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。

## メンズ、Men's 介護者教室

コロナ禍で長らく延期となっていた男性向けの介護者教室は、5月7日に、無事、初回開催を迎えました。お互いに初めての顔合わせとなりましたが、認知症のご両親や奥様を介護される中で抱く複雑な感情や悩みは共通するところも多く、特に食事作りにおいては、メニューを考えるのが大変、本人にも役割を持たせるにはどうしたら良いか、という話で盛り上がりました。そこで、第2回目(6月18日)は、レストア川崎栄養科の土屋管理栄養士に、「夏場の食事について」と題し、一緒に料理するポイントや、簡単な調理の工夫、水分補給のコツなど講話いただきました。本人ができることを引き出し、それを維持できるような関わりを心掛けていらっしゃる様子が、皆さんから伝わってきました。次回は、「成年後見制度」をテーマにミニ講話を調整中です。お互いに学びながら、励まし合いながら、ご家族にとって支えとなるような教室を目指していきます。

次回：7月9日 10時～11:30 (土橋会館)

### RECIPE のおすそわけ さんまの炊き込みご飯

さんまの蒲焼缶を、お好みの具材・米・水と一緒に炊飯器に入れて、スイッチ on! 生姜やネギをトッピングすれば、おいしい炊き込みご飯のできあがり!



缶詰は、保存が効くので、災害対策グッズとしてもお勧め



介護者と介護経験者の集いの場

## 家族会サルビア

昨年12月より、介護経験のある地域の方が中心となって家族会をスタートしました。5月31日は会場を土橋会館へ移して開催し、11名の方が参加されました。今回は2グループに分かれ、それぞれの現状や直面している悩み等を共有したり、介護経験者・グループホームに勤務されている方からお話しをしていただいたりしました。皆様の思いや悩みの共有、情報交換等の機会として今後も継続して開催していきたいと考えています。

【今後の開催予定】

6月30日(木)・7月28日(木) どちらも10:00～11:45

★土橋会館にて開催します。参加ご希望の方はレストア包括まで★

## 会の名前が決まりました

代表の方と相談し、会の名前を『家族会サルビア』に決定しました。サルビアには「尊敬」「知恵」「良い家庭」「家族愛」という花言葉があり、家族会のイメージに合わせて名付けました。サルビアの絵は、家族会の参加者の方に描いていただきました。素敵な絵をありがとうございます!



## 人生100年時代 体ととのえ、健やかライフ!



6月9日、菅生分館にて開催されました。まずは動画を見ながら体幹を整えて筋力を維持するトレーニング。ヒップホップの音楽に合わせて



心地よい汗をかいた後は、老健レストア川崎の管理栄養士・廣津氏による栄養バランスについての講話を実施。冷凍食品を使った調理法や簡単レシピ、「さあにぎやかにいただく」栄養項目チェックシートの紹介など、実際の食事の写真を交えながらお話しいただきました。今日から取り組める身近な内容で、皆様熱心にメモを取っていました。

## 宮前第4地区定例会

5月14日、宮前第4地区民生委員児童委員協議会の定例会に参加させていただき、担当エリアの民生委員の方々とお会いすることができました。



地域にいる皆さんを見守ってくださっています。「詐欺に遭っているかもしれない」と気に掛けてくださったり、介護保険の利用方法を知らない方にアドバイスを下さったり、障害のある方にも目を配っています。民生委員の方々からの情報を大切にしていって、地域住民の皆様へ貢献していけるよう努力していきたいと考えています。

# 公園体操スナッフ

各地域の公園にて、様々な体操を実施しています。  
体操に参加して健康作りに励みませんか??  
皆様のご参加をお待ちしております。

モーニング体操

月・金 8時半～9時  
(蔵敷第3公園)



鷺沼さわやか体操

水・日 9時半～10時  
(鷺沼公園)



続けよう! ラジオ体操部

火曜日 10時半～11時  
(宮前美しの森公園)



この指とまれ体操

土曜日 10時～10時半  
(土橋2丁目公園)



寄り道喫茶体操

水曜日 10時半～11時  
(宮前美しの森公園)

気功体操

火曜日 8時半～9時10分  
(土橋7丁目公園)



土橋ふれあい体操

火曜日 9時半～10時  
(土橋南公園)



## 膝は痛みませんか??

先日、膝の痛みで突然歩けなくなりました。不安に襲われて原因を追求。今は何とか良くなりました。今回の経験をきっかけに、以下の事に気を付けています。

- ① 筋肉をつける
- ② たんぱく質を摂る
- ③ 正しい歩き方をする
- ④ 歩きすぎない
- ⑤ 太らないこと

歩けることの大切さを気付かせてくれた膝の痛みに感謝です!  
皆様も膝の健康に気を付けていただけたらと思います。

膝痛は予防が第一! 体操もぜひ参考にしてください。

### 自宅でできる体操をご紹介♪ 第11弾 ～膝痛予防～



太ももの前の筋肉が鍛えられます!  
両足各20回を2セット行って下さい。

- ① 仰向けに寝て、片膝を直角以上に曲げる。
- ② もう片方の足の膝を伸ばしたまま 10cm の高さまでゆっくり上げる。
- ③ そのまま5秒間キープしてゆっくり下ろす。

## 再開しました 英語deCafe

ふれあいスペース宮前が閉鎖中のため、会場を一時的に変更して再開しています。5月開催時は、GW中の過ごし方から話題が移り変わり、子どもの頃の思い出話で盛り上がりました。6月は自己紹介からスタートし、予防接種で話題になっている带状疱疹の話やお散歩途中に行った美味しいお蕎麦屋さんの思い出話などを楽しまれていました。また、藤沢周平の作品「早春の光」の中から人生観を語る一文を英訳し、皆様で音読しました。



## 退職のご挨拶

この度、地域支援強化要員・永野が退職することとなりました。5年半お疲れ様でした!



5年半という間でしたが、皆様方の暖かいお力添えを頂き、地域担当の仕事の続けさせていただく事が出来ました。本当にありがとうございました。深くお礼申し上げますと共に、皆様のご健勝を心よりお祈り申し上げます。

## レストア川崎地域包括支援センター職員紹介



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) 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@restore-k.jp

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】

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