



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。

「自分は絶対に騙されない!」とお考えの皆様へ... 詐欺被害が増えています、ご注意ください!

令和4年1月～8月に宮前区内で発生した詐欺被害の件数は29件。家族を装って「会社のカードを失くした」「トラブルの示談金が必要」と電話をかけて騙し取るオレオレ詐欺、アップルカード等のギフトカードの騙し取り、キャッシュカード交換、架空請求など手口は様々です。突然訪問し、「近くの家の工事をしていたら屋根が壊れているのが見えた」「水道管の確認をしたい」などと話しを持ちかけて最終的に工事するよう迫ったり、不十分な説明や工事にも関わらず多額の工事費を請求されたりといったケースもあるようです。「自分は絶対に騙されない!」と書いていてもその場になると騙されてしまう、おかしいと思っても自分だけでは断れなくなり被害に遭う場合があります。電話の場合は断ってもなかなか切らせてもらえないことが多いので、電話を切る勇気が必要です。また、「これは詐欺?」「電話が来たけど、どうしたらいいの?」「本当にこのまま契約してもいいの?」と思った時には焦らずに、一人で抱え込まず、家族・友人・ケアマネジャー・包括など周りの方に相談しましょう。そして消費者行政センターなどの相談窓口へ連絡してみましょう。



川崎市消費者行政センター
044-200-3030
月～金曜日 9時～16時 ※(金)は19時まで
土曜日 10時～16時 【日祝・年末年始休み】

消費者ホットライン
局番なし 188 (いやや!)
※自治体が運営している身近な消費生活相談窓口のご案内があります。

警察総合相談電話
9110



★再開しています★ 土橋カフェ

土橋カフェは第1水曜日 13時半より土橋会館にて開催中

9月7日 講話『学問と食の街・神田を楽しむ』



東京シティガイドでご活躍の浅岡様が、神田の街の歴史や通しか知らないグルメ情報を、写真とともに分かりやすくお話くださいました。神田の街をゆったり散策している気分になりました。お話し後は全員で体操を行いました。



10月5日 三線と沖縄民謡を楽しむ



この日は、カフェスタッフを含め50名を超える参加がありました。カフェタイム後は、三線の音色と沖縄民謡を楽しみました。知っているメロディーが流れると手拍子が起こり、大いに盛り上がりました。



～参加者募集中～
続けよう!ラジオ体操部
8月中は夏休みでしたが、9月より再開しています。毎回、5～10名程度でゆったりと体操しています。犬蔵だけではなく鷺沼にお住いの方も参加されています。お散歩や買い物に行くついでなど、立ち寄ってみませんか?ご参加お待ちしております!
毎週火曜日 10時半～11時 宮前美しの森公園
★ラジオ体操・みんなの体操・『風の中で』などを実施



がんサロンを実施しました (鷺沼)

元民生委員の斉藤様のご自宅で、がんサロンを開催しました。「みっちゃん」の持前の明るさのおかげもあり、辛かった経験や困りごとなどの話題も、笑顔に切り替わるような雰囲気になった2時間となりました。



～がんサロンは不定期開催。ご要望がある時に集います。お問い合わせはレストアまで～

● キャラバンメイト交流会 ●

9月5日宮前区役所にて行われた令和4年度第1回キャラバンメイト交流会に参加しました。キャラバンメイトとは『認知症サポーター養成講座』を行うボランティア講師で、様々な地域で認知症サポーター養成講座を企画・開催されています。現在コロナ禍により講座開催数は少ないですが、土橋地域の老門泰三様よりコロナ禍前に小中学校で開催した講座の活動報告がありました。情報交換の場ではお互いの連絡先を交換し今後の活動に繋がる交流会となりました。

● 再開しています！ 寄り道喫茶(体操) ●

再開初日の9月21日は伊臣久子先生による介護予防体操を行い、久しぶりの再会に笑顔があふれました。10月12日はヒューマンライフケア訪問マッサージの宇津木様・飯塚様にお越しいただき、体操をご指導いただきました。涼しい気候の中、心地よくストレッチ体操ができました。



自宅でもできる体操をご紹介します♪ 第12弾

フレイル・サルコペニアの予防に効果的なストレッチ体操をご紹介します。テレビを見ながらなど、隙間時間で簡単にできますので、ぜひ挑戦してみてください！

①



椅子に座り、膝をやや伸ばした状態で体を少し前屈させます。伸ばした足のつま先を挙げ、10秒キープ。

②



つま先を降ろし、10秒間伸ばします。★3セット行なって下さい。太ももの裏のストレッチになります。

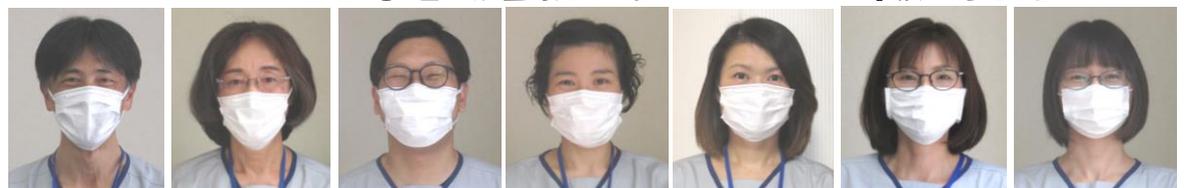
ご相談や、記事に関するお問い合わせは

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

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) 内藤 (地域支援) 南波 (事務)

● ケアマネジャー向け研修開催 ●



8月26日土橋会館にて、老人保健施設レストア川崎リハビリ科・岡田様、レストア川崎居宅介護支援センター・浜居様による『パーキンソン病の支援及び地域リハビリテーション事業について』の研修を開催しました。リハビリ専門職による訓練内容や日常生活の工夫、事例を交えながら地域リハビリテーション支援拠点事業の紹介をしていただきました。

● 11月・12月 活動予定表 ●

- 11/2(水) 土橋カフェ(土橋会館) 
 - 11/14(月) 家族会サルビア(土橋会館)
 - 11/17(木) 英語 deCafe(鷺沼パレス) 
 - 12/7(水) 土橋カフェ(土橋会館)
 - 12/12(月) 家族会サルビア・映画鑑賞(土橋会館) 
 - 12/15(木) 英語 deCafe(鷺沼パレス)
- ★毎週火曜日: 続けよう! ラジオ体操部(宮前美しの森公園)
毎週水曜日: 寄り道喫茶(宮前美しの森公園)
毎月土曜日(不定日): Men's介護者教室(土橋会館)

※変更の可能性あります。参加ご希望の方は事前に包括までお問い合わせ下さい(044-976-9590)

● 9月より新しい職員が入りました ●



地域支援強化要員
内藤 麻衣

これから地域支援強化要員として地域の様々な活動に参加させて頂きたいと思っています。地域の皆様と協力して、より充実した地域活動となる様、また地域活性化に繋がる様、尽力いたします。ぜひ見かけた際はお気軽にお声掛け下さい。