



# 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。

## 祝

# 土橋カフェ開店10周年を迎えました

10周年のお祝いの会



おいかどいちろうさんによる大道芸



9月6日土橋会館にて、土橋カフェ 10周年のお祝いの会が開催されました。大久保町内会長のご挨拶に始まり、日頃より土橋カフェにご尽力頂いているたかはしメモリークリニック・高橋先生や、たまプラザ法律事務所弁護士・宮地先生、体操をご指導頂いているサギヌマスイミング・佐藤様に感謝を込めて、花束が贈呈されました。この日は宮前区のメロー君とコスミンちゃんもお祝いに駆け付け、最後はみんなでメロコス体操。11年目の土橋カフェにもご期待ください!! 10月4日は、土橋在住のおいかどいちろうさんによる大道芸を楽しみました。おいかどさんの楽しいトークと、ダイナミックな大道芸に会場は大いに盛り上がり、大きな拍手と笑いが沸き起こりました。

★土橋カフェは毎月第1水曜日の13時半より土橋会館にて開催しています★

## みっちゃんのお部屋 ～がんサロン～

少しずつ秋の訪れを感じ始めた9月26日、みっちゃんのお部屋には、お庭からの心地よい風が流れ込んでいました。今回は、はなまる薬局の薬剤師さんが参加されており、市販薬から処方薬まで、薬に関するちょっとした疑問にお答えいただいたことで、いつもに増して「勉強になるわ」というお声が聞かれました。次回は11月28日(火) 13:30～、みっちゃん宅で開催します。ご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。



## 鷺沼さわやか体操 健康チェック&体力測定会

10月11日鷺沼会館にて、体操後に実施しました。薬樹薬局土橋店・宮前区役所地域まもり支援センターにご協力いただき、体成分分析器を使用した筋肉量・脂肪量の測定や体型評価、握力・片足立ち等の測定を実施。体成分分析が人気で、皆さん結果に興味津々。中には身体年齢が実年齢より10歳以上若い方もいらっしゃり、喜びの音が聞かれました。日頃の運動習慣の大切さを実感しました。



# 家族会

## ◆men's介護者教室

参加者のお一人が、この会について「ざっくばらんに考えること、もんもんとしていることを話して、自身の精神を安定させる。吐き出すと同時に聞き役になる。」と説明されました。「大変じゃないということはない、大変ですよ。長丁場だから無理せずに」とも。この場では、弱音をはいていい。正直でいい。そう励まされている気持ちになりました。

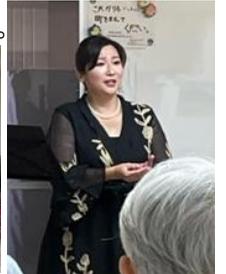
## ◆家族会サルビア

9月21日は5名の方が参加されました。「認知症だから忘れてしまうということは分かっているけれど、『さっき言ったでしょ?』と言ってしまう」「自分の事だけでなく夫の事も…となると、イライラしてしまう」等、介護者の気持ちのコントロールの難しさを共有されていました。「自分の気持ちとの戦いです」という言葉が印象的でした。



# ♪ 仲よしサロン ♪

9月25日の仲よしサロンでは、東京二期会・ソプラノの小松崎綾様より「バーチョ(口づけ)」「Stand-Alone」「私のお父さん」などを歌っていただきました。声量があり心に響く素敵な歌声に拍手喝采！アンコールでは「乾杯の歌」を歌っていただきました。最後は小松崎様のご家族様からのリクエストで「ふるさと」を参加者と共に歌い、楽しいひと時となりました。



## 🐰 キッズサポーター養成講座 🐰

### 高齢者疑似体験



9月30日富士見台小学校にて高齢者疑似体験と認知症サポーター養成講座を、土橋地域の皆様と一緒に開催しました。寺子屋富士見っ子・寺子屋つち一の児童・保護者が参加され、36名の方が新たにサポーターとなりました。「お年寄りや認知症の人にやさしく声をかけをしたり助けたりしたいです」「認知症について沢山のの人に伝えたいです」など、心温まる感想をいただきました。終了後には土橋手芸部の皆様が製作したロバ隊長のマスコットが配布され、大好評でした！

### サポーター養成講座



## 🌳 寄り道喫茶 🌳



長い夏休みが明け、9月20日より再開しています。初日は日差しがあり汗ばむ陽気でしたが、伊臣久子先生のご指導の下、木陰でのびのびと体を動かしました。翌週25日にもスポットで体操を実施し、高津看護専門学校の子生12名が見学・参加されました。

## 🇨🇳 土橋町内会 大運動会 🇨🇳

10月9日、富士見台小学校の体育館にて行われた土橋町内会大運動会に参加させて頂きました。小学生の可愛らしい掛け声からスタート。参加者全員で準備体操を行い、いざ競技開始！玉入れや徒競走、大玉転がし、リレーなど、子どもから大人まで一緒に楽しんでいました。



地域活動やイベント等の情報についてFacebookにて随時配信しています。右側のQRコードからアクセス可能です。こちらもぜひご覧ください！



8月中旬より復職しました。また宜しくお願いたします！

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  
〒216-0011 宮前区犬蔵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 直希  
(主任ケアマネ)



明石 明子  
(看護師)



小泉 莉奈  
(社会福祉士)



嶋 莉奈  
(保健師)



内藤 莉奈  
(地域支援)



南波 莉奈  
(社福・事務)