



# 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。

## 続けよう! ラジオ体操部 (宮前美しい森公園)



11月28日の続けよう! ラジオ体操部は、かわさき犬蔵保育園の園児・先生が参加されました。だいすきメロコス体操、みんなの体操、ラジオ体操第1・第2、好きですかわさき愛の街を行いました。中には園児の皆さんにとって初めての体操もありましたが、伊臣久子先生やヘルスパートナーの方々をお手本にして一生懸命体を動かしていました。その可愛らしい姿に参加者全員が癒されました。メロコスダンスでは地域の方と園児が輪になって手を繋ぎ、曲に合わせて集まったり、離れたり、回ったり…笑顔溢れる楽しい30分間となりました。最後は皆さんで“さよならトンネル”を作ってお見送り。また次回のコラボが楽しみです!



また来てね~



みんなでメロコスダンス!



## 土橋ふれあい体操 (土橋南公園)



11月28日、土橋ふれあい体操に、土橋保育園・あおぞら保育園・ナーサリールームベリーベア・鷺沼・保育園 SCOPS 鷺沼の園児53名と先生が参加されました。公園全体を使ってメロコスダンス! 笑顔でぴよんぴよん跳ねる子供たちの姿に、参加者の皆さんも自然と笑顔に。とても楽しい交流となりました。

## レストア包括 Facebook 随時更新中!

レストア包括のフェイスブックでは、地域の活動情報をお届けしています。下のQRコードよりアクセス可能です。



スマホのカメラをかざしてチェック!

## 菅生住宅自治会 健康チェック&体力測定会

11月19日、菅生住宅にて、健康チェック&体力測定会が開催され、血圧測定、握力測定、片足立ち、棒落とし、さらに、薬樹薬局土橋店のご協力のもと体組成測定も行われました。会場となった集会場には、22名の方々が集まり、健康面や体力について思い思いに振り返っていらっしゃいました。



## 鷺沼防災訓練



12月3日、鷺沼町会主催の防災訓練に、要援護者として登録されている方に同行し参加しました。朝9時半、地区ごとに決められた一時避難場所に集合後、小学校へ移動。小学校校庭では起震車による地震体験や初期消火活動、体育館ではAED訓練やパナソニックエイジフリー(株)さんご協力の元、車いす移送訓練など、災害を想定した様々な訓練を行いました。



# そうだん処にんじん



1月27日のそうだん処にんじんでは、恒例の寄せ植え作りを行いました。鷺沼のお食事処『にんじん』店主中村様より苗の配置や彩りのポイントを教わり、皆さんそれぞれに工夫されながらお正月の寄せ植えを完成させました。1月・2月は、色紙でくす玉を作る予定です。

# 梨の花会食会（有馬・鷺沼）



10月26日、梨の花会食会において、講話と体操の時間をいただきました。インフルエンザの予防と対処方法



についてお伝えした後、KEiROWさんに、上半身を中心とした体操を行っていただきました。口腔体操「ぱたから」シリーズの、かっぱかっぱらったらっぱかっぱらったで唾液分泌もバッチリ！

# 親和サロン

11月は宮前消防署職員の方から火災予防についてお話があり、「特にコンセント周りの埃には十分気をつけて欲しい」などの注意喚起がありました。講話の後は箸でどんぐりを掴む、“どんぐり運び競争”。3人1組によるリレー形式で、上位チームには賞品も出るとあって、大いに盛り上がりました！！



# OPEN 土橋カフェ

11月

11月はウクレレサークルTOMOレシの皆様によるウクレレ演奏が行われました。途中、演奏に合わせて演奏者の方によるフラダンスの披露もあり、ハワイの雰囲気味わえる一時でした。12月は宮前ハーモニカ・シャボン玉の皆様による懐かしの曲の演奏を楽しみました。現在、一緒に演奏する団員募集中とのことです！



12月

## 被害増加中 詐欺被害にご注意ください！

令和5年9月末時点で、川崎市内の特殊詐欺被害件数は223件、総額5億1100万円となっています。宮前区は46件、総額1億1500万円となっており、市内で2番目に被害が多い地域です。「自分は騙されないはず」と思っている、いざその場面になると相手の巧妙な手口によって騙されてしまうことがあります。被害に遭わない為に、日頃から注意が大切です。また、詐欺かな？と思ったら一人で抱え込まず、周りの人に相談することも重要です。

※詐欺被害データ：神奈川県警察本部ホームページより



### 【詐欺を疑うキーワード】

お金、ATM、キャッシュカード、暗証番号、還付金、払い戻し、「電話番号が変わった」「しばらく電話が使えない」など



### 【対応策】

- ・留守番電話機能を使い不審な電話に出ない。
- ・上記キーワードが出たら詐欺を疑う。
- ・電話を切り、元の電話番号に掛け直してみる。
- ・周りの人や警察に相談する。

レストア川崎地域包括支援センター

☎044-976-9590

〒216-0011 宮前区犬蔵2-25-9

【担当地域：犬蔵・鷺沼・土橋】

内山は、一身上の都合により退職いたしました。これまで沢山のご支援をありがとうございました。

2024年も宜しくお願いいたします！

レストア川崎地域包括支援センター 職員一同



内山  
(主任ケアマネ)



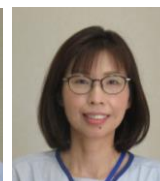
明石  
(看護師)



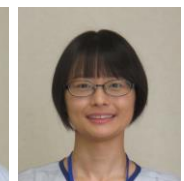
小泉  
(社会福祉士)



嶋  
(保健師)



内藤  
(地域支援)



南波  
(社福・事務)