



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。



鷺沼さわやか体操 体力測定

毎週水曜日 9時30分より、鷺沼会館にて“さわやか体操”が行われています。9月18日、一年に一度の体力測定を実施しました。当日は、宮前区役所地域みまもり支援センター・薬樹薬局・レストア川崎地域包括支援センターがご協力させていただきました。例年行っている握力測定・棒落下・片足立ち・血圧測定のほか、今回は薬樹薬局の方にご準備いただいた“体成分分析器”を使用した測定を実施。体重や体脂肪率、筋肉量などから体型判定や筋肉量と体脂肪量の部位別評価など、細かな数値まで分析。昨年の記録と見比べたり、体成分分析結果を見たりしながら、皆さん楽しまれました。これからも健康状態の維持・向上のため体操を続けて頂けたらと思います。



★鷺沼さわやか体操★ 毎週水曜日 9時30～10時 鷺沼会館にて。どなたでもご参加いただけます。
※体操後の歌会・卓球・茶話会へご参加される場合は、鷺沼町会の町会費の支払いが必要です。



認知症サポーター養成講座



寺子屋富士見っ子



9月28日に富士見台小学校“寺子屋富士見っ子”にて、高齢者体験教室と同時開催しました。重りやゴーグルを身に付け、杖を持ちながら歩き、高齢者の体の動きを体験。その後のキッズサポーター養成講座では、土橋つくし会の皆様毎回恒例の寸劇『ご飯はまだ?』と『お財布がない』を披露され、楽しみながら認知症の方への対応を学んでいただきました。

寺子屋つっちー



10月15日、土橋小学校“寺子屋つっちー”にて初めて開催し、24名の児童・保護者の方が参加されました。認知症の知識についての講義では、皆さん真剣に耳を傾けていました。「さっき言ったことも忘れてしまう」というお話では、驚きの声も聞かれました。感想文では「助け合いは大切なんだと思った」「困っている人がいたら助けたい」との温かい言葉が多く、皆さんの優しさを感じました。

みずほ銀行（鷺沼）



10月8日、宮前区役所・家族会ルピナスの方と共に、14名の行員の方を対象に行いました。認知症の知識に関する講話や参加型の寸劇の他、実際に介護をされたご家族のお話を聞くことで、お気持ちに寄り添う応援者である大切さを感じて頂けたと思います。認知症に対して理解を深めた行員の方が増える事で、安心して利用できる銀行になってくれるといいなと思いました。

地域のカフェ活動

犬蔵カフェ



たまプラーザ薬局

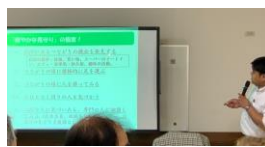
8月はたまプラーザ薬局による認知症のお話。薬剤師の方と相談できる“お薬相談コーナー”も設置し、お薬の疑問等を個別にお話していただきました。9月は中国の楽器“二胡”の演奏。『ふるさと』や『瀬戸の花嫁』などを参加者と一緒に歌って楽しみました。



二胡の演奏

12/8(日)札幌交響楽団奏者を含むアンサンブルグループによるコンサートです(12月のみ第2日曜日に開催)

土橋カフェ



9月は田園調布学園大学・小平先生より『ご近所付き合いから緩やかな見守りへ』と題しお話いただきました。10月は弁護士・宮地様より40年ぶりに改正された相続法がどのように変わったのか、わかりやすくお話頂きました。



英語 de Cafe

3年目を迎えた英語 deCafe。ディアコートたまプラーザに会場を移した後も参加人数は増えており、ますます活気に満ちたトークタイムとなっています。10月も新たな参加者を3名迎え(1名は1歳半のお子様連れのママ)、初めての試みで2テーブルに分かれて行いました。会話の距離が近くなり、皆さん笑顔でお話に花をさかせていらっしゃいました。



仲よしサロン

9月9日の仲よしサロンの講話は、かわさき記念病院総合相談センター 臨床心理士・菅様による『認知症を正しく知ろう』。菅様の「“認知症にならない心構え”ではなく“認知症になっても困らない心構え”にシフトしましょう」という言葉が印象的でした。誰でも参加できるサロンやカフェも認知症になっても過ごしやすい環境づくりの一端を担っています。今後もカフェやサロンの取り組みが地域に広がっていくといいですね。



40~60代向け ミドル世代講座

10月5日、第3回『介護のかたちに正解はない』トークセッションを開催しました。こころぽプロジェクト小島真紀子様・田中公子様より、ご自身の介護の経験をもとに気持ちの変化や準備しておくことについてお話しをしていただきました。参加者の方にも親に関して心配に感じていること等お話して頂きました。11月・12月も開催予定です。ぜひご参加ください。



※重要※ 開催日時変更のお知らせ

会場都合により、11月の開催日を変更します。

予定 11月9日(土) → 変更 11月16日(土)

お知らせ

黄金色のいちょうを觀ましよう

日時：11月24日(日) 10時~12時 **※雨天中止**

場所：土橋原台公園

紙芝居、手遊び、ゲーム、フラダンス等を行います。

お出かけ下さい。お待ちし

ております。(この指とまれ体操 代表者より)



準備中 オランダ式オレンジカフェ

認知症の方・ご家族様をはじめ地域の皆様向けのカフェ開催を企画しています。11月よりカトリック鷺沼教会にて開催予定です。

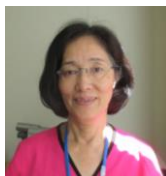
ご相談や、記事に関するお問い合わせは

044 (976) 9590

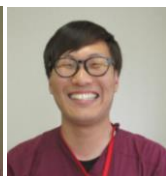
rk-houkatsu@hanasakikai.or.jp

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★



明石
(看護師)



小泉
(社会福祉士)



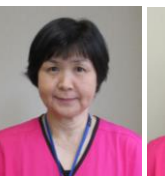
嶋
(保健師)



奈良
(主任ケアマネ)



川口
(看護師)



永野
(地域支援)



南波
(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 