



# 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。

## 公園体操に参加しませんか?? 体操で身体も心も健康に!

「健康のために運動が大切なのは分かっているけれど、なかなか続けられない…」という方も仲間と一緒になら大丈夫! 各地域の公園にて、地域の方々が集って体操を行っています。ぜひお近くの公園体操に参加してみてください。

### 鷺沼さわやか体操



水曜：鷺沼会館  
日曜：鷺沼公園  
9：30～10：00

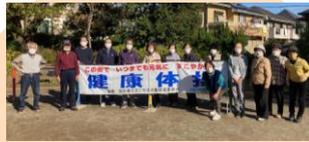


### 気功体操



土橋 7 丁目公園  
毎週火曜日  
8：30～9：10

### 土橋ふれあい体操



土橋南公園  
毎週火曜日  
9：30～10：00

### この指とまれ体操



土橋 2 丁目公園  
毎週土曜日  
10：00～10：30  
※夏休みあり

### 続けよう!ラジオ体操部



宮前美しの森公園  
毎週火曜日  
10：30～11：00  
※夏休みあり

### 寄り道体操



宮前美しの森公園  
毎週水曜日  
10：30～11：00  
※夏・冬休みあり

### モーニング体操



蔵敷第 3 公園  
毎週月曜・金曜  
8：30～9：10  
※感染状況により休止の場合あり

誰でも参加できますか? 予約などは必要ですか??

どなたでも参加可能です。予約や参加費は不要ですので、お気軽にご参加ください!



### 土橋カフェ 毎月第1水曜

1 月は東京都シティーガイド・浅岡様より浅草の歴史や文化、街並みについてお話しいただきました。2 月は成年後見制度や遺産相続などについて宮地洋平弁護士より講話いただき、講話後は個別相談にも対応していただきました。

### 認知症サポーター・キャラバンメイトフォローアップ講座

2 月 9 日に宮前区役所にて開催され、前半は若年認知症当事者の方による自身の変化や気持ちなどについてのお話し、後半はグループワークを実施。当事者の方の前向きな姿勢や言葉が印象的で、参加者皆さん「直接お話を聞く機会が持てて良かった」と話されていました。

### 神奈川県認知症カフェ学会大会に出席しました!

1 月 20 日 (土)、Zoom にて開催された神奈川県認知症ネットワーク主催『第 1 回神奈川県認知症カフェ学会大会』に土橋カフェ世話人・老門泰三様が出席され、基調講演を行いました。



### 一人暮らしの会食会 (すみれの会)

1 月 10 日のすみれの会では、年が明けてから初めて行われる、初煎会が開かれました。簡単なマナーを教わり、美味しくお茶とお菓子を頂きました。お茶の優しい味と香りで、心も体も温まりました。



## みっちゃんのお部屋

地域のがんサロン「みっちゃんのお部屋」は、がんの話ばかりしているわけではありません。家族の悩みや、普段気になっていることなど、語り合う場にもなります。1月、外は風が身に染みる冬空でしたが、お部屋の中は、みっちゃんの温かい言葉と笑顔があふれる穏やかな時間が流れていました。



## 家族会サルビア



現在ご家族を介護されている方と介護経験者が月1回、土橋会館に集まり、悩みや経験を共有しています。12月はエンディングノートが話題に上がり、介護経験者より「決断を迫られた時に役立った。本人が書いてくれないこともあるので、普段の会話の中で本人の希望を聞き、書き留めておくのが良いです」とアドバイスがありました。

## 英語deCafe



1月17日、今年初めての開催でした。この日は8名の参加者に加えて、看護実習生2名が見学しました。今年の抱負などについて英語でお話されていました。3月は、会場都合により27日(水)に行う予定です。ご興味のある方、ご参加お待ちしております！お問い合わせは下記番号まで。



## Men's介護者教室

月一度土曜日開催の男性のための介護者教室は、男性ならではの視点に驚きと笑いがあります。慣れない調理は悩ましい課題の一つ。それでも、ご自身に合った調理本を見つけ、料理に挑戦し続けていらっしゃる様子には私達も、お腹いっぱいの元気をいただいた気分でした。



私達も、お腹いっぱいの元気をいただいた気分でした。

★ご参加希望の方はレストア包括まで★

## 親和サロン



1月の親和サロンはスタッフの方が中心となって早口言葉や手話歌、紙切り勝負など盛りだくさんの内容。勝負に勝って笑い、負けても笑い、参加者もスタッフも大笑い！！寒い日でしたが、みなさんの熱気で会場は熱く盛り上がりました。

## 仲よしサロン



毎月仲よしサロンでは美味しい珈琲や紅茶を頂きながら、おしゃべりや手工芸、体操などを楽しんでいます。12月はビンゴ大会。1月は寿デイサービスセンター鷺沼の職員さんによる口腔ケアと口腔体操をみなさん真剣に取り組まれていました。



## 震災への備え、再確認しませんか？

能登半島地震で被災された方々にお見舞い申し上げますと共に一日も早い復興をお祈りいたします。今回の震災を機に、今後発生すると言われている首都直下型地震や南海トラフ地震などに備えて、防災グッズの見直しをしてみませんか？被災地の困り事で大きく取り上げられていたのが『トイレ問題』です。非常時簡易トイレや凝固剤などを用意しておくで安心です。また、いつどこで被災するか分かりません。非常用持出袋や数日間を過ごすための備蓄だけでなく、普段外出する際に行う『0次の備え』の意識もとても大切です。

### ■「0次の備え」とは…？



避難時の最低限の備えを「1次持ち出し品」、被災後数日をしのぐ備えを「2次持ち出し品」と言います。その他、外出時にカバンやポケットに防災グッズを入れて持ち歩くことを「0次の備え」と言います。

### ■「0次の備え」アイテム例

モバイルバッテリー、身分証明書、小銭、マスク、絆創膏、ウェットティッシュ、ハンカチ、レジ袋、防犯ブザーまたはホイッスル、小型ライト、飴やゼリー飲料など

★無理のない範囲で持ち歩きましょう



★来所での相談ご希望の場合は事前にご一報ください★

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】

こちらも要チェック！

Facebookにて地域活動の情報を配信中です。



## 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)



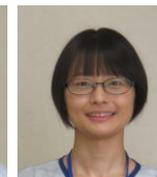
小泉 (社会福祉士)



嶋 (保健師)



内藤 (地域支援)



南波 (社福・事務)