



# 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。

毎月第4月曜  
13:30～開催中

## 仲よしサロン (鷺沼)



毎月沢山の方で賑わう仲よしサロン。3月はおとなのためのお話し会が開催され、出演の方の声のみで物語が進んで行く語りでは、イランの民謡「マメ子と魔物」をお話し頂きました。恐ろしい魔王の声の迫力やマメ子の可愛らしい声に会場全体が物語に引き込まれ、まるで映像を見ているかの様に情景が思い浮かびました。4月と5月は折り紙で万華鏡を作成しています。同じ折り方のパーツ200個を作り、組み合わせると不思議な万華鏡に！はじめは200個も折れるか心配の声もありましたが、スタッフに教わりながら作成。一度折り方が理解できれば、その後はそれぞれにおしゃべりをしながら、折り紙を楽しまれました。5月に出来たパーツを重ね合わせて、万華鏡は完成予定。出来上がりが楽しみです。



## 鷺沼さわやか体操

3月6日鷺沼会館にて、鷺沼さわやか体操の後に、夢見亭わっぱ様による悪徳商法防止についてのお話しと落語が行われました。騙されてしまうポイントや対策について面白く、そして分かりやすくお話しくださいました。この日は約50名の方が参加され大盛況でした！

### ◆鷺沼さわやか体操◆

水曜：9時30～10時(鷺沼会館)  
日曜：9時30分～10時(鷺沼公園)



## そうだん処にんじん

御食事処にんじん  
(鷺沼 3-3-11)



毎月第4月曜日9時半～  
皆様のご参加をお待ち  
しています！

\*8・12月はお休みです

5月 ジャズミニコンサート

★5/12(日) 18:30～会費必要

6月 施設について学ぼう

7月 薬剤師さんによる講話

9月 簡単なお手前を学ぼう

10月 布で作るフクロウ

11月 お正月の寄せ植え

R7 1月・2月 つまみ細工

## ミナビー minaBee (犬蔵)

市民後見人・三辺様による「minaBee (ミナビー)」は、犬蔵バス停より徒歩5分のところにある一軒家。可愛らしい壁紙が特徴的な素敵な空間で、“何かをしても何もしなくてもよい くつろぎの場所”として毎週火曜日10時～16時に開放しています。飲み物を飲みながら、また軽食を持参して一日お過ごしいただくことが可能です。宮前すみれの会(認知症家族会)代表・鈴木雅子様も参加されていて、お話しを伺うこともできます。ぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか？



● 場所：犬蔵 2-17-48 ※駐車場はありません。  
開催日時：毎週火曜日 10時～16時  
(第5火曜日・祝日・お盆・年末年始はお休み、他不定休あり)  
問合せ先：090-4456-6498(三辺)  
\*フリードリンクあり。  
\*お部屋場所貸しもご相談可(利用料あり)



## 土橋カフェ開催中です

土橋カフェは4/3、開催100回目を迎えました！3月は沖縄の民謡を三線の伴奏で楽しみました。4月は「まちの減災ナース」として能登・珠洲市へ派遣された上路さんより、被災地の様子や避難所での生活、災害に備える知識等をお話し頂き、地域で災害に備える事の大切さを痛感しました。



## 英語deCafe 新規メンバー募集中！



現在、毎月第3水曜日にふれあいスペース宮前にて開催しています。海外でお仕事をされていた方、英語がお得意な方が参加されています。現在は6名程度で開催しており、新規メンバー大歓迎です！英語のレベルは問いません。日本語を交えてもOKです！ご興味のある方は、レストア包括までご連絡ください。



【3回シリーズ 軽度認知症に関する無料講座】

## 頭も心も元気にする勉強会：MCIを知ろう！MCIって何？

かわさき記念病院、宮前平地域包括支援センター、レストア川崎地域包括支援センター合同企画として、市民向け無料講座を3回シリーズで開催します。詳細は下記の通りです。ご希望の方はレストア包括までご連絡ください。

【定員】30名(先着順)

★全ての回への参加が基本ですが、各回ご相談可能です★

【内容】

第1回 「正しく備えよう！MCIと認知症」

5/30(木)10:00~11:00 宮前市民館4階 実習室



第2回 「食から考えるMCI」

6/13(木)10:00~11:00 宮前市民館4階 実習室



第3回 「運動から考えるMCI」

6/26(水)10:00~11:00 宮前市民館4階 会議室



※第3回のみ曜日・実施場所が異なりますのでご注意ください。

【お問い合わせ先】レストア包括 ☎044-976-9590



## 小泉より退職のご挨拶

10年間レストア包括職員として勤務させていただき、地域の皆様には大変お世話になりました。新卒として就職させていただき、地域の皆様に育てていただいた10年間でした。レストア川崎の担当地域の土橋・鷺沼・犬蔵は人の温かみがある、とても良い地域だと思っております！これから自身のステップアップのためにレストア包括を卒業させていただきますが皆様のご多幸を心より祈っております。ありがとうございました！！



## 地域の1ショット



～訪問途中で見つけた地域の風景～



## ★3月から新しい職員が入りました★



保健師  
青木 彩加

3月1日より新しくレストア川崎地域包括支援センターに加わりました青木彩加です。これから地域のイベント等を通して皆様にお会いする機会があると思いますので、どうぞよろしくお願ひいたします。皆さまとお話しできることを楽しみにしています。

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。



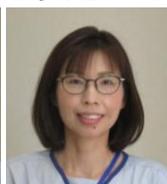
## レストア川崎地域包括支援センター職員紹介



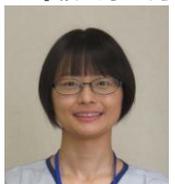
明石  
(看護師)



嶋  
(保健師)



内藤  
(地域支援)



南波  
(社福・事務)