



# 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。

## ボードゲーム倶楽部 (BGC)

マーじゃん



囲碁



オセロ



コリントゲーム

将棋

4月11日(金)よりレストア川崎内で『ボードゲーム倶楽部』を新たにスタートしました。初回は17名の皆様にご参加いただき、真剣な表情で対戦を楽しまれました。マーじゃんでは初心者の方からベテランの方まで幅広く参加され、ベテランの方のサポートを受けながらお楽しみいただきました。コリントゲームやブロックスなど、あまり知られていないボードゲームも用意しています。触れてみると楽しく奥深いボードゲームの世界、是非ご参加をお待ちしております!

日時：毎月第2・第4金曜日 10時～12時 (11時45分頃にゲーム終了)

場所：レストア川崎内 (9時55分に1階正面玄関までご集合ください)

種類：マーじゃん、囲碁、将棋、オセロ、コリントゲーム、ブロックスなど

※来所の際は公共交通機関をご利用の上、各自でマスク着用と飲み物のご持参をお願いします。また、台数が限られており対戦相手が必要な都合上、ゲームの種類によっては当日対戦が出来ない可能性もあります。ご了承ください。

## 続けよう!ラジオ体操部 最終日

2016年11月にスタートした『続けよう!ラジオ体操部』(毎週火曜日・宮前美しい森公園)は、3月25日をもちまして実施終了となりました。



最終日は天候に恵まれ、5月並みの暖かな陽気の中でのびのびと体を動かしました。これまで実施にご協力くださった皆様、体操にご参加くださった皆様、本当にありがとうございました。

## パーキンソン病の会

3月13日レストア川崎にて、パーキンソン病のある方々の交流会を開催し、5名(うち2名はご家族)が参加されました。それぞれ症状や受診の事、日常生活での困り事などを話される中で共通点がとても多く、「分かるわ。一緒ね」とお互いの話に頷かれていました。また、「何をするにも時間がかかる。悔しいわ」「でも、入院中にできなかった事がゆっくりでも自分で出来るようになったのは嬉しい」と話され、お気持ちを共有されていました。

## みやまえカフェ連絡会



東京都健康長寿医療センター研究所の植田氏による地域活動におけるフレイル・介護予防の講話の後、少人数に分かれてのグループワーク。カフェ主催における熱い想いやイベント企画の工夫など、貴重な情報交換の場となりました。



## すみれの会 (一人暮らしの会食会)



3月は東京シティガイド浅岡様による池尻大橋周辺の歴史文化のお話しを、4月はレストア川崎栄養科・廣津氏による食事に関する講話と田口様によるエレクトーンの演奏を楽しみました。



# 地域活動に参加してみませんか？

各地域で行われている地域活動の最近の様子をご紹介します！ぜひ一度、足を運んでみませんか？



## 寄り道喫茶



毎週水曜日  
10時半～12時  
レストア川崎内

第1・3週は伊臣先生、第2週は訪問マッサージ等の職員、第4週は勝亦様より体操のご指導があります。体操後はお話しや歌を楽しんでいます。予約は不要です。ぜひ“寄り道”していきませんか？

## 犬蔵Cafe



第3土曜日  
10時～11時半  
犬蔵自治会館

3月はオカリナぽっぽさんによるオカリナ演奏がありました。『少年時代』『さくら』『コンドルは飛んでいく』等の名曲を披露し、拍手喝采！アンコールの『ドレミの歌』は参加者全員で歌い、盛り上がりました。

## 親和サロン



第2土曜日  
10時～11時半  
親和会館

3月は行政書士で終活ライフケープランナーの出嶋先生が、残された家族や身近な人が慌てないための終活についてお話下さいました。皆さん頷いたりメモをとったりと、真剣にお話を聞かれていました。



## 鷺沼

### そうだん処にんじん



第4月曜日 9時半～11時  
お食事処「にんじん」

2月は布を縫い合わせて香り袋を作成しました。皆さんおしゃべりも楽しみながら和気あいあいと過ごされています。今年度のイベント予定については、次号でお知らせいたします。お楽しみに！！

### 仲よしサロン



第4月曜 13時半～15時半  
鷺沼会館

2月・3月はリース作りを実施。様々な色や硬さの布をドーナツ型の土台に挿していきます。中にはビーズで装飾する方もいらっしゃり、大きさも色彩も異なる個性溢れるリースが完成しました！



## 土橋



### 土橋カフェ



第1水曜 13時半～16時  
土橋会館

3月は女性合唱団 コーロ・ディ・ミモザの方々の明るく若々しい歌声を楽しみました。4月は Hana のお二人によるオカリナ・クラリネット・ピアノの演奏。途中、桃太郎体操で体も動かし、楽しみながら体も温まりました。

### 英語deCafe



第3水曜日 14時～16時  
ふれあいスペース宮前

7～10名の方が参加され、最近の出来事や海外旅行のお話し、スポーツ、政治、歴史など幅広い話題で英会話を楽しまれています。英語のレベルは問わず、日本語もOK！気軽に参加できます。

## この指とまれ体操「歌いましょう」へのお誘い

日時:月1回土曜日 10:50～12:00 \*次回開催日\*  
会場:土橋会館 会費:50円 5月10日

発声・早口言葉で始まり、季節に合った歌、ヒットしていた歌、メンバーからのリクエストの歌などを、アカペラまたはCDに合わせて歌っています。五感刺激のひとつとなっております。時間のある時、おいで下さい。

## マーじゃん卓などを探しています

ご自宅に、不要になった麻雀卓や麻雀牌、将棋、オセロ、トランプなどはありませんか??ボードゲームクラブにて使用できるものを探しています。ご寄付いただける方は、レストア包括(下記電話番号)までご連絡ください。包括職員がご自宅へ取りに伺うことも可能です。ご協力の程、宜しくお願い致します。

職員不在の場合もありますので、来所での相談ご希望の方は事前にご連絡をお願いいたします。

## レストア川崎地域包括支援センター【担当地域:犬蔵・鷺沼・土橋】

開所時間:8:30～17:30 ※日曜、年末年始を除く

〒216-0011 川崎市宮前区犬蔵 2-25-9 (老人保健施設レストア川崎内)

TEL:044-976-9590 / FAX:044-976-9591 / E-mail:rk-houkatsu@restore-k.jp

Facebookもぜひご覧ください!

