



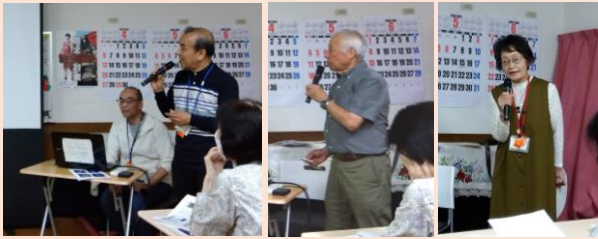
# 地域で和っしょい!

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。

## 土橋町内会にて認知症サポーター養成講座を開催しました



4月27日、土橋町内会にて認知症サポーター養成講座が開催され、42名の方がご参加くださいました。たかはしメモリークリニック・高橋先生より、認知症の基礎知識や治療、予防方法についてのお話があり、皆さん真剣に講義を聞かれていました。昨年キャラバンメイトを取得された土橋町内会の室屋様も講師役を務められ、土橋町内会での認知症に関する取り組みについてお話しくださっています。参加者の方からは、「認知症の方への接し方が分かってきた。」「明るく考えたい。」「皆で地域の連携を図っていきたい。」など、認知症への向き合い方を前向きに捉えてくださったご意見を多数頂きました。土橋町内会では、多くの方に認知症を正しく理解して頂き、誰もが自分らしく生活出来る地域を目指して、土橋カフェや地域での見守り活動などに取り組まれています。他地域でも認知症サポーター養成講座開催のご希望があれば、ぜひご相談ください!!

## レストア内にて地域活動を行っています

### 寄り道喫茶

毎週水曜日 10時30分～  
椅子に座ったままできる  
体操を行っています。体操  
後は皆さんで歌やおしゃ  
べりを楽しんでいます。



▲この日は太鼓を使った体操でした

### 卓球ミニクラブ

第2(木)・第4(水)14時～  
1～2 台の卓球台を使用し  
ています。ラケット等ご持  
参いただき、動きやすい服  
装でご参加ください。



▲元気に活動中です!!

### ボードゲーム倶楽部

第2・第4(金) 10時～  
マージャン、囲碁、将棋、  
オセロなどから選んで対戦  
できます。初めてのゲーム  
にも出会えるかも!?



▲一番人気はマージャンです

## そうだん処にんじん 実施中です!



第4月曜日 9時半～11  
時、賑やかに活動していま  
す。5月はジャズコンサ  
ートで盛り上がりました♪

- 7/28 フルート演奏
  - 9/22 小物作り
  - 10/27 サーフ紙で作る小物
  - 11/24 苔玉作り
  - 1/26 洗濯バサミで作るピエロ
  - 2/16 講話『介護保険のきほん』
- ※8月・12月はお休みです

## 開催のお知らせ

## レストア川崎フェスティバル

令和7年7月27日(日)  
10:00～14:00

会場：老人保健施設レストア川崎 1階  
(宮前区犬蔵 2-25-9)



キッチンカー



遊びコーナー

展示コーナー



音楽コンサート

健康チェック



# ☕ 土橋カフェ ☕

6月の土橋カフェでは、モデラートさんによるヘルマンハーブの演奏を楽しみました。ヘルマンハーブは1987年ドイツで、ダウン症の子供にも楽しく演奏できる楽器を、との願いから考案された独自の楽譜システムで、とても優しい音色を奏でる楽器です。音楽の経験問わず楽しめ、実際にヘルマンハーブに触れて演奏も体験させて頂きました♪



## 予告

8/6(水)13時30～ 土橋カフェ(土橋会館)

講話『地域で安心して暮らし続けるための身近なつながり』  
レストア川崎地域包括支援センター職員よりお話しいたします！



# 犬蔵Cafe



4月

4月はフラサークル「カウアイ」さんによる、フラダンスを楽しみました。簡単なフラダンスを教わり、参加者の皆さんも音楽に合わせて体を動かしました。5月は「けんちゃん亭」によるバンド演奏。1曲はカフェスタッフの小野様がボーカルとして参加！！ライブ会場さながらに盛り上がりました♪



5月

## 脱水注意！水分補給を心がけましょう



今年の夏も暑そうね。脱水にならないように気をつけたいけれど、実際どのくらいの量が必要なのかしら？

高齢者の場合、体重1kg に対して 30ccが目安です。50kgの方は1日 1.5Lの水分補給が必要になります。



自分ではちゃんと飲んでいるつもりだけど・・・。

思ったよりも飲めていない方が多いです。今はメモリのついたボトルも売っているので、自分が1日でどのくらい水分補給できているか、ぜひ確認してみてください！



# 仲よしサロン



5月はアームカバー作りを行いました。毎回カフェスタッフの方が事前に作成準備を下さし、そのお陰で誰でも簡単に楽しみながら活動が出来ています。今回も可愛い柄のアームカバーが出来上がりました♪お茶を頂きながら作品を作ったり、お隣同士でおしゃべりをしたりと、アットホームで楽しいひと時です。



# 犬蔵フェア



昨年は雨天の為中止でしたが、今年の犬蔵フェアは晴天に恵まれ、沢山の来場者で賑わいました。犬蔵地域での防災に関する取り組みや起震車による地震体験、ペットの防災など、楽しみながら地域の防災について知ることが出来ました。

# お知らせ



## ◇レストア内地域活動の夏休みについて

レストア川崎内にて実施している卓球ミニクラブ・寄り道喫茶・ボードゲーム倶楽部は、夏季の間はお休みとなります。最終日・再開日は下記の通りです。

- 【卓球】最終日 7/23(水)、再開日 9/24(水)
- 【寄り道喫茶】最終日 7/23(水)、再開日 9/17(水)
- 【ボードゲーム】最終日 7/11(金)、再開日 9/26(金)

## ◇包括だよりの設置希望、ご連絡ください！

包括だより『地域で和っしょい！』について、「マンションのロビーに設置したい」「掲示板に貼りたい」「店舗に置きたい」などのご希望がございましたら、下記番号までご連絡下さい。2ヶ月に1回の発行時にお届けいたします。ご連絡お待ちしております。

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



まずは  
お電話下さい！

