

地域包括支援センター虹の里だより

地域包括支援センターは高齢者の皆さまの地域での暮らしをサポートする公的な相談窓口です

発行

令和 3 年 6月号 第58号
社会福祉法人 慈正会 地域包括支援センター虹の里



しっとりした空気に緑の空気が漂う初夏の候。皆さまいかがお過ごしでしょうか？
これからどんどん暑さの厳しい季節となります。
水分補給はこまめにしていきましょう！

安心見守りネットワーク

麻生区の高齢者が安心して生活できるように、地域の団体や事業者が連携し、高齢者の異変に早い段階で気づくことができるように作られた安心見守りネットワーク。



住宅内や庭先が捨てられないものだらけ

身近にお住まいの方について、気になっていることがあれば気軽に下記の連絡先までお電話ください。
その「声」が困っている方の助けになります！



頻繁にリフォームや修理が行われている

身の回りでこんなこと
気になっていませんか？



いっぱいになって
いる郵便受け

ほかにも・・・

→最近集まりに顔を見せなくて心配

→電気がついたまま

→近隣とのトラブルが増えてきた

→服装が乱れてきた

→同じところを行ったり来たりしている様子がある など



少しでも気になったらお電話を！

- ・麻生区役所 高齢・障害課 044 - 965 - 5148
- ・地域包括支援センター 虹の里 044 - 986 - 4088
- ・川崎市消費者行政センター 044 - 200 - 3030

【王禅寺コロナネーゼの会・虹ヶ丘コロナネーゼの会の最新情報】

王禅寺コロナネーゼの会と虹ヶ丘コロナネーゼの会が再開しました！
感染予防のため人数制限を行い、消毒・マスク着用・換気を徹底して実施しています。笑顔と活気あふれる雰囲気にもまれながら、楽しく体操が行えます。運動不足の解消をしましょう。
詳細については、お問い合わせください。



【コロナネーゼ体操のご紹介です】

※何かに掴まり安全に行いましょう。週2回でOK

【大腿部後面(ハムストリングス)を鍛える】

膝の屈伸力を維持し、歩く速度が維持できる。

効いてる～



- ①手すりやイスの背もたれに掴まり、両足を少し開き立つ。
- ②4秒かけ片方の膝をまげて、かかとを太もも裏に近づける。
- ③4秒かけて足を床に戻す。片足ずつ左右10回行う。

【大腿筋膜張筋とその周辺の柔軟体操】

股関節の動きの改善し歩行をスムーズに。

いい感じ♪



- ①手すりやイスの背もたれに掴まり、両足を少し開き立つ。
- ②片足を4秒かけて横にあげる(つま先は横向き)
- ③4秒かけて足を床に戻す。片足ずつ左右10回行う。

新入職員紹介

4月から地域包括支援センター虹の里に入職しました、山口 裕矢と申します。
皆さまが安心して暮らせる地域づくりの一翼を担えるよう精進していきます。
よろしくお願いいたします！



地域包括支援センターは 身近な相談窓口です

地域包括支援センターは、高齢者の皆さまが住み慣れた地域で元気に暮らし続けられるように、川崎市からの委託で設置されています。
社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーが支援をしています。
お困りの事がありましたら、ご相談ください。



ホームページについて

地域包括支援センター虹の里のホームページを開設しています。
活動紹介や過去の「地域包括支援センター虹の里だより」も見られます。



<https://nijinosato.or.jp/supprt-center/>

麻生区の地域包括支援センター【7か所】 担当エリアのセンターへご相談ください

柿生アルナ園地域包括支援センター	上麻生・上麻生5～7丁目・王禅寺西5～8丁目・白山・下麻生1丁目	☎ 989-5403
片平地域包括支援センター	片平・栗平1丁目・白鳥・五力田・古沢・岡上	☎ 986-4986
栗木台地域包括支援センター	はるひ野・黒川・南黒川・栗木台・栗平2丁目・栗木・金程・向原・細山	☎ 987-6505
新百合地域包括支援センター	上麻生1～4丁目・王禅寺西1～4丁目・王禅寺東1～2丁目	☎ 969-3388
高石地域包括支援センター	高石1～3丁目・多摩美・千代ヶ丘・万福寺	☎ 959-6020
百合丘地域包括支援センター	高石4～6丁目・東百合丘・百合丘	☎ 959-6522

地域包括支援センター虹の里

044-986-4088

担当地区：早野・下麻生・下麻生2～3丁目・

虹ヶ丘・王禅寺・王禅寺東3～6丁目