

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 8 月号 第59号
社会福祉法人 慈正会 地域包括支援センター虹の里



蒸し暑い日が続いています。熱中症の初期段階は気づきにくく、かくれ脱水と呼ばれています。エアコンを使用し涼しい環境を整えて、水分補給と休息をとりながら熱中症を予防しましょう。

虹ヶ丘3丁目町内会 地域ケア圏域会議を開催しました

地域ケア圏域会議は、いつまでも住み慣れた地域で暮らし続けることができる「地域包括ケアシステム」実現のため、地域住民と関係機関とで行う「話し合いの場」です。

虹ヶ丘3丁目全域の高齢化率は51%を超え、麻生区内で2番目に高い地域で、お一人暮らしも増えています。今回は、虹ヶ丘3丁目町内会の代表者がコミュニティルームに集まり、地域の現状とこれからの事を話し合いました。

- 町内会の活動では、定期的に行っている公園清掃があります。お互い元気に過ごしていることの確認や、おしゃべりでリフレッシュができる、見守り・コミュニケーションの貴重な機会になっているので、これからも続けていきたいというお話でした。
- 地震などの災害時の安否確認や避難について不安の声もありました。日頃からご家族や隣家の方と話し合っておけるといいですね。
- 昨年、虹ヶ丘全域合同での活動を検討していましたが、残念ながらコロナ禍の影響で中断しています。話し合いの再開を考えていきたいという声もあります。
- 地域の皆さまで日頃から自然と見守り合いをしていることがわかりました。お互いに声を掛け合い、ちょっとした支え合いをすることで、いざという時にも安心して暮らしていける温かい地域になりますね。

第1回目の今回はこのような積極的な話し合いができました。次回は9月を予定しています。



日々是好日 ～まちのきらり★ を見つけ隊～

下麻生3丁目のT様からのお話です。

コロナのためにいろいろな活動が中止になって、気が滅入る毎日。それでも健康でいなくちゃと毎日近所の緑道を散歩しています。毎日通ううちに落ちていたゴミが気になりだして、最初はちょっと恥ずかしかったけどビニール袋片手に散歩に出かけるようになりました。よく顔を合わせる子どもたちがT様の様子を見て一緒にゴミ拾いをしてくれるようになり、また、T様が行けない坂の上のゴミも拾って、持ってきてくれるようになりました。緑道はいつもきれいで、子どもたちとの笑顔がさらに心をいやしてくれる場所、時間になったとか！

★こちらのコーナーでは、皆さんからのお話を募集します。
どこかで会った時やお電話にてお知らせくださいね。



【シエンちゃんの健やか体操】

※痛みが出ない範囲でむりなく行いましょう。

【股関節の運動 ～歩行がしやすくなります～】

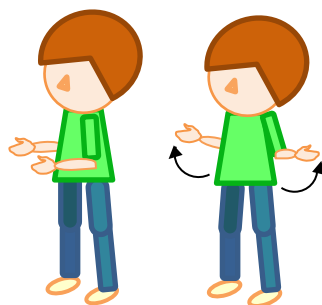
- ①仰向けになり、片足を曲げる。
- ②伸ばした足の方の骨盤の上に手を当て、骨盤が浮かないようにする。
- ③腹部に少し力を入れる。
- ④膝を持ち、10秒かけて膝で円を描く。
- ⑤反対側の足も同様に行いましょう。



【肩甲骨の運動～腕の動きがスムーズに～】

※座っても、立っても行えます。

- ①両肘を直角に曲げ、脇をしめる。
- ②脇をしめたまま、腕を前腕を横に広げて20秒キープする。
- ③元に戻す。



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、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。お困りのときはご相談ください。

●ホームページを開設しています。
<https://nijinosato.or.jp/supprt-center/>

川崎市地域リハビリ テーションセンター開設



川崎市では、7月から委託を受けた8か所の施設のリハビリ専門職がアドバイスします。内容は身体機能回復のみならず、日常生活や社会参加まで生活全体を支え、質の高い生活を送り続けることを目指すものです。皆さまも生活全体がリハビリになる様に努めましょう！

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