

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 5 年 第70号

社会福祉法人 慈正会 地域包括支援センター虹の里



うろこ雲が空一面にあらわれる、日差しが心地よい季節となりました。秋の实りを満喫したり、お散歩やいろいろなイベントに参加すると、心も体も元気になります。楽しみを見つけにいきましょう。

2023年 ランモ プラス RUN伴+あさお

◎ 2011年にはじまった全国版RUN伴は、認知症の方と接点がなかった地域住民とご本人やご家族、医療・介護・福祉関係者が一緒に走りタスキをつなぎ全国を縦断するイベントです。認知症の人と一緒に全ての人が暮らしやすい地域づくりを目指して、認知症の理解を広げていくための活動の一つとして行われています。

全国版RUN伴が初めて麻生区を経由したのは2018年。その後麻生区はRUN伴+あさおを立ち上げました。感染症が流行した最近の4年間は、しんゆりマルシェの出店の一部に出店し「車のステッカーやハガキや写真で応援」の周知活動をしてきました。

今年はRUN伴+あさおとして初めて「走る」を実現化。ぐるりRUNと命名し、親しみある町を巡ります。

2023年10月8日（日）RUN伴+あさお当日、50名が新百合マルシェのブースに集合し決起集会が始まりました。集まった方は1歳～98歳。皆さん和気あいの雰囲気です。

「みんなで一緒にがんばりましょう！」という言葉と笑顔に心が温まるなか楽しいぐるりRUNを体験しました。コースは、上麻生北第2公園スタートし麻生警察署前と万福寺檜山公園を通り、スタート地点まで一周する2.5kmです。

コースに置かれた中継地点では、ランナーが笑顔でタスキを繋いでいく様子や子供達のかわいらしい声援、支援者の心弾む応援があり、みんなでつないだタスキをかけた走者が感動のフィニッシュを迎えました。



ステージのゴールイベントでは、ランナーインタビューが行われました。

96歳のランナーの方が「今日の走りはぬるかった。今度は10km走るイベントに参加するのでまた頑張ります」と話されると、支援者から感嘆の声と拍手が沸き上がり、車いすのランナーの方の「今日の参加を通して、私も頑張らなくてはと思った。来年はパラリンピックを目指します」と声が響くと、会場は大喝采に包まれました。

RUN伴+あさおを支援して下さった多くの協賛の事業所の協力と参加者全員のかで開かれたこの会は、人との触れ合いが輝き、区長の心強い言葉や川崎を拠点とするレビューボーイズグループ「10カラット」の素敵な歌に魅了されながら瞬く間に過ぎていきました。

伴に走り明日への希望をつなぐ。参加した人が元気になれるこのイベントが認知症の方への偏見や不安をなくし、誰もが自分らしく生活できる社会へとつなげていく一助となるのではないかと感じています。

認知症の相談窓口

川崎市認知症コールセンター サポートほっと …0570 - 04 - 0104



日々是好日 ～まちのきらり★を見つけ隊～

【 ちょっといい話 エピソード14 ～ Oさんより～ 】



◎記録的な猛暑が続いていた夏のある日。

バスに揺られながら外を眺めていると、シルバーカーを押しながら一生懸命に坂をのぼって来る高齢女性の姿が目に入りました。

バスに乗るのかしら？

その様子に気づいた運転手さんはバス停で暫く停車すると、その女性を乗せて発車しました。間に合って良かったと安堵の表情で涼む姿に、ほっと一息良い雰囲気のまま駅に到着しました。すると今度はシルバーカーを持ち降車しようとする女性を見た乗客の方が、「大丈夫ですか？お手伝いしましょうか」と自然な声掛けをしていました。

支援者はシルバーカーを下ろし、身体を支えて一緒にステップを降りた後、高齢者が無事に足を下ろせたことを確認すると、優しく背中に手を当てて「暑いのでお気をつけてください」と声をかけて去っていかれました。

バスの運転手さんも、さりげなく支援をなされた乗客の方も、何と思いやりに溢れているのでしょうか…。胸が熱くなるひとときでした。



★自然な支え合いがとても素敵ですね。

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ご相談をお受けします。

●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/>

【シエンちゃんの健やか体操】

早口でそれぞれ3回繰り返しましょう
口が回らず思わず笑いがこみ上げます！



【早口言葉で脳と口腔機能を活性化】

- ①生ナマズ・生なまこ・生なめこ
- ②赤カピバラ・青カピバラ・黄カピバラ
- ③買った肩たたき高かった
- ④新春シャンソソジョー



【歌ってストレス発散♪】

1日1回歌いましょう。
最近私は「昴」を歌いました☺

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