

わしがみね地域包括

第23号



支援センターだより

今回は、コロナ禍でも再開し始めた地域活動と外出し難い状況でも、健康増進のための情報や地域の情報など収集できるインターネットツール（サイト）を特集しました。

なかなか収束が見えない状況ではありますが、これらを参考に自身の健康を守りましょう！

～コロナ禍でも役に立つ地域情報特集～

オンライン通いの場

国立長寿医療研究センターからリリースされました『オンライン通いの場』は、新型コロナウイルス感染拡大防止のために高齢者の通いの場が活動を自粛している状況でも、**オンラインで自己管理しながら**、運動や健康づくりに取り組めるアプリケーションです。

自治体が提供している、自宅で出来る体操動画を見たり、お散歩ルートを検索、適切な運動を行うためのフローチャートや運動・活動メニューを閲覧する事ができます。

※お手持ちのスマートフォンがありましたら無料でダウンロードする事ができます。通信料は別途かかります



ダウンロードはこちらから



Android版
(Google Playストア)
※Android 7.0以上対応



iOS版
(App Store)
※iOS 13以上対応

宮前区ご近所情報サイト

みやまえご近助さん

gokinjo

宮前区ご近所情報サイト『みやまえご近助さん』は宮前区全町内・自治会連合会と連携し、地区カルテの情報と町内会・自治会をはじめとした地域活動の情報を、町名単位で整理して発信しています。

町名ごとのさまざまな活動情報をホームページで一度に見ることができるようになり、これまで知らなかった近所の活動や団体を知ることができます。また、パソコンだけでなくスマートフォン等でも閲覧が可能ですのでぜひともご覧ください。

ホームページはこちら



宮前区ご近所情報サイト「みやまえご近助さん」では、地域の情報や活動について発信しています。皆さんの関心に応じて、今後も地域活動の情報を発信していきます。また、地域活動の情報を発信するだけでなく、地域の活動に参加するための情報も発信していきます。ご活用ください。



いこい元気広場

いこいの家で行われている『いこい元気広場』では、毎回開始前にひとりずつ体調確認を行い、専門の指導員等が介護予防のための体操を指導しながら事業を実施しています。また、体操も椅子に座って行うものが多いため、個人のペースに合わせて参加することができます。

対象者は川崎市内在住の65歳以上の方で川崎市住民基本台帳に登録されている方です。ただし、医師から運動を禁止されている方や、要介護1～5の認定を受けている方は対象にはなりません。



*潮見台、水沢、菅生ヶ丘、菅生、初山在住の方で、このリーフレットをご希望の方は、気軽に当センターへご連絡ください。

地域活動のご紹介

※今回私たちが参加してきた地域活動です。紹介しても良いという活動がありましたら是非ともお知らせください。

初山すこやか体操



初山第2公園
毎週水曜日 9:00~9:30

ひだまり体操



南菅生第2公園
毎週金曜日 9:00~9:30

すがすが体操



菅生第4公園
毎週火・土曜日 8:45~9:05

やすらぎカフェ



初山集会場
毎月第3水曜日 13時~16時

開催予定の講座・イベント情報

※現在予定している講座やイベントのご紹介です。感染症流行状況により中止となる場合もございます。

あなたが命の主人公 人生会議を一緒に体験しましょう

「人生会議」とは、自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしている事や望んでいる事、どこでどの様な医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有する取り組みです。講座は全2回を予定しております。1回目は鷺沼診療所 行形医師を講師に招き、2回目は寸劇や事例を交えて体験会として予定しています。

申し込み方法は電話で定員は30名（先着順）となっております。

申し込み先はピオラ宮崎地域包括支援センターまで TEL044-948-5371 です。

- 1回目 講座 令和3年1月29日（金）13:30~15:00 向丘出張所
- 2回目 体験会 令和3年2月19日（金）13:30~15:00 向丘出張所



わしがみね健康運動教室

期間限定！（1月~3月）屋外運動教室のお知らせ



新型コロナウイルス感染症により長らく休止しておりますが今回、開催形式を変更して令和3年1月から再開を予定しています。

今までは鷺ヶ峰いこいの家で実施をしていましたが、開催場所を介護老人福祉施設鷺ヶ峰多目的広場（屋外）にて14:00~14:30の予定とし、参加は申し込み制で15名の定員とさせていただきます。申し込みは12月15日からお電話にて受付開始です。原則先着順となりますのでご興味のある方は鷺ヶ峰地域包括支援センターまでお電話ください。



鷺ヶ峰地域包括支援センターは、潮見台、水沢、菅生ヶ丘、菅生、初山にお住まいの皆様からの、高齢者に関する様々な相談に応じる公的な相談機関です。事務所は、『鷺ヶ峰老人ホーム(介護老人福祉施設鷺ヶ峰)』内に構えております。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

社会福祉法人セイワ

鷺ヶ峰 地域包括支援センター

〒216-0013 川崎市宮前区菅生ヶ丘 13-1

TEL 978-2724 FAX 976-6470

ホームページはコチラ



<http://www.seiwa-washigamine.jp/>

