

保健福祉情報さいわい

2023年
11月号

発行：幸区役所 〒212-8570 川崎市幸区戸手本町 1-11-1

窓口（電話）取扱時間：平日 8:30～17:00 [土日祝日・年末年始は休庁]
昼休み窓口業務については、各担当者にお問合せください。

●お問合せ：地域ケア推進課 電話 044-556-6730

保健福祉情報さいわいは、年2回発行しています。

2 みんなで子育てフェアさいわい

3 子育て情報誌「おこさまっぷさいわい」2023

ぜん息児健康回復教室「アレルギーとの付き合い方」

4 食生活改善推進員養成教室

すくすく子育てボランティア養成講座

5 幸区認知症サポーター養成講座

12月1日は世界エイズデー

6 50歳からのさいわい健幸BOOK

7 更生保護の活動を知ってみませんか

健康づくり普及啓発事業

8 第5回 #想いをつなぐ

みんなで 子育てフェアさいわい

昨年度、スタンプラリー形式で
お楽しみいただいた
「みんなで子育てフェアさいわい」が
5年ぶりに1日イベントとして復活！

親子で
楽しめる
催し物が
たくさん！



当日は
会場内のブースを
回って
景品がもらえる
抽選会も
開催！

楽しい遊びを通して、地域の人たちや保護者同士が触れ合う
イベントです。子育て支援をしている関係団体や機関が協力
して開催します。会場へ直接お越しください。

※フェア専用の駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。
※自転車の駐輪スペースに限りがあります。
近隣にお住いの方は、可能な限り自転車のご利用をお控えください。

★授乳室
★休憩ブース
★飲食スペース
あり



日時 12月3日(日) 10:00～15:00 荒天中止

場所 幸区役所 **入場無料**

主催 幸区役所 幸区こども総合支援ネットワーク会議みんなで子育てフェア部会

★ 当日のイベント詳細については
ホームページをご覧ください。



制作ブース

- 手形取り
- おめん作り、ぬり絵
- クリスマスオーナメント作り
- 缶バッジ作り

体験ブース

- カプラで遊べる
- 昔遊び体験
- 親子体操
- AEDを用いた心肺蘇生法体験

お楽しみ コーナー

- おやつ試食

展示ブース

- 地域の子育て支援団体の活動展示コーナー
- クリスマスフォトスポット
- がん検診模型展示

中高生ボランティア募集中！

ブース運営等、イベントと一緒に盛り上げてくれるボランティアを募集中！

申込期限：11月22日(水)
申込みは「はぴ☆ボラ」HPへ！



令和5年度 食生活改善推進員養成教室

「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに子どもから高齢の方まで幅広い年代を対象に、料理教室や区民祭などで、減塩やバランスの良い食生活の大切さなどを伝えるボランティアの養成講座です。

	日時	内容 (予定)
1 日目	11月10日(金) 13:30～15:30	開講式 講義「健康づくりと食事」① グループワーク
2 日目	11月24日(金) 13:30～15:30	講義「健康づくりと運動」 実技「今日からできる運動」 講師：小田祥大先生（健康運動指導士）
3 日目	12月1日(金) 9:30～13:00	講義「健康づくりと食事」②、調理の基本 調理実習・試食
4 日目	12月8日(金) 13:30～15:30	講義「ボランティア活動の基本」 活動発表「食生活改善推進員の活動について」 グループワーク 修了式

仲間
づくりに!

健康
アップに!

料理教室のときに「おいしかった」と感想を貰うと嬉しく、やりがいを感じます。

《参加者の声》

仕事をしながら続けていますが、参加できない時も他の会員が「いよいよ」と言ってくれるため無理なく活動できています。

場所 幸区役所 3 階ホール他

受講料 調理実習の材料代実費
(当日徴収)

対象 幸区在住で食と健康づくりに
関心がある方 10 名 (先着順)

申込 10月17日(火) 9:00～ 電話または窓口

■ お問い合わせ：地域支援課 電話 044-556-6693 FAX 044-555-1336

すくすく子育てボランティア養成講座

区役所事業や地域の活動で、参加している親子の方をサポートして下さるボランティアを募集します。主な活動は、平日、幸区役所の乳幼児健診などの事業でのサポートや保育の補助です。

	日時	内容 (予定)
1 日目	11月9日(木) 10:00～11:30	1 自己紹介 2 講義「川崎市・幸区における母子の状況、母子保健事業について」 「子どもの発達と事故予防について」など
2 日目	11月15日(水) 10:00～11:30	1 講義「子どもの成長・発達と母親の心理発達について」 2 先輩ボランティアさんの話 3 修了式 当日午後 (13:00～15:00) または 11月21日 (13:00～15:00) 体験実習あり。 上記以外の日程をご希望の方はご予約時にお知らせください。

場所 幸区役所 3 階ホール・相談室 (開始 15 分前より受付)

《参加者の声》

対象 子育て支援やボランティア活動に興味がある幸区在住の方 5 名程度 (先着順)

受講料 無料 **持ち物** 筆記用具

申込 10月17日(火) 9:00～ 電話、FAX または幸区役所 2 階 4 番窓口

50代で始め10年経ちます。育児相談では、子ども達の成長を身近で感じることができ、成長が楽しみです。

■ お問い合わせ：地域支援課 電話 044-556-6729 FAX 044-555-1336

令和5年度 幸区認知症サポーター養成講座



認知症について正しく知り、認知症の人や家族を支える方法について学びます。受講された方にはサポーターの証である「認知症サポーターカード」をお渡しします。

「認知症だからと言って特別な人とは見ないでほしい」という先生の言葉が印象的でした。

《参加者の声》



日時 12月7日(木) 14:00～15:30

講師 柴田範子氏 (NPO 法人楽理事長)

場所 幸区役所4階 第3会議室

申込 11月15日(水)から電話または窓口

定員 30名 (先着順)

※令和5年9月13日の講座と同じ内容です。

■ お問い合わせ：地域支援課 電話 044-556-6693 FAX 044-555-1336

12月1日は世界エイズデー



世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的として、WHO（世界保健機関）が毎年12月1日を『世界エイズデー』と制定しています。

今年のテーマは『**あなたが変わればエイズのイメージが変わる。UPDATE HIV!**』です。

かつての「死に至る病」というイメージが根強いHIV（ヒト免疫不全ウイルス）／エイズですが、治療法の進歩によりHIV感染者の予後が改善されています。

HIV陽性者は早期把握、早期治療開始・継続によって、エイズの発症を防ぐことができるようになり、また治療を継続して体内のウイルス量が減れば、他の人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。このような治療の進歩によりHIV陽性者の生活は大きく変化しましたが、いまだにHIV感染への偏見や差別意識がUPDATE（更新）されないままになっています。今回の世界エイズデーを機会に、HIV／エイズに関する知識をUPDATEしませんか？



**HIV／エイズに関する
ポスター掲示・
資料の配布を行います!**

● 期間 ●
12月1日(金)～15日(金)

● 会場 ●
幸区役所1階

**ご興味のある方は
ぜひお立ち寄りください。**

■ お問い合わせ：衛生課 電話 044-556-6682 FAX 044-556-6659

50歳からの さいわい健幸BOOK

データ版は
こちら!



「さいわい健幸BOOK」は、幸区の魅力、趣味・学びの場、まちのボランティア活動、これからの健康に関する情報が掲載しております。みなさまに「さいわい健幸BOOK」をご活用いただき、楽しい健康づくりや生きがいづくりをしていただくきっかけとなれば幸いです。

自分の健康に目を向けよう!

50代に起きるからだの変化でどんなもの? 《生の声》

血圧や血糖値・高脂血症の値は記録更新となってしまいました。健康のために毎週土曜日のヨガと、その後1時間程度の散歩をしています。近頃はプラス銭湯に行くことがマイブームです。(50代女性)

3度目の五十肩で思い通りに動くことができませんが、時々テニスをし、30年来の仲間と会うことが楽しみです。猫に癒される毎日です。ストレス解消はコーヒーを飲みに行くこと、映画を見ることです。(50代男性)

受けるか迷ったががん検診を受診したことで、がんが見つかりました!がん検診を受診してよかったと思います。(50代女性)

調子悪いと感じていたが、まだまだいけると思いやり過ぎていました。以降、毎年色んな病気が出てきて、食事・運動・睡眠は大事なのだと実感しています。(50代女性)

歯周病は 全身の病気に 影響する!?

知っていますか? 歯周病と関連する病気

歯周病の菌が血流によって全身に運ばれることで全身の病気に影響を与えます。



子育てや仕事が忙しくなる30代頃から、歯周病にかかる人が増えます。(右グラフ参照)

痛みなどの自覚症状があまりなく知らないうちに進行している恐れがあるので、注意が必要!



痛みなどの自覚症状があまりなく知らないうちに進行している恐れがあるので、注意が必要!

気圧に歯や口の相談ができる、かかりつけ歯科医を見つけ、定期歯科健診や、歯みがき指導などを受けることで、お口の健康を守りましょう。

骨盤底筋訓練をしよう!

服薬性尿失禁や切迫性尿失禁に効果があがる骨盤底筋訓練で骨盤底筋群の筋力をつけ、尿漏れを防ぐことができ、尿失禁の改善が期待されます。

基本姿勢

朝起きた時・寝る前に布団の中でもできます



- 1 仰向けに寝て膝を曲げ、足の裏を床に押しつける。
- 2 肛門を締め、息を吐きながら10秒間保持する。
- 3 次に、同じように肛門、膈、尿管を締める動作をもっと早いスピードでこの「キュウ(締める)・パウ(ゆるめる)」を1セットとして、10回繰り返します。

椅子に座った姿勢で



背筋を伸ばして少し浅めに座ります。床についた両足は肩幅に開き、肩の力をぬき、おなかの力が入らないようにしながら、締めるゆるめるを繰り返します。(基本姿勢の2-3を繰り返します)

慣れてきたらだんだんと回数を増やすとよいでしょう。1-3を1日数回に分けて5セット以上行います。

参考:日本泌尿器科学会HP

生活に取り入れられる
体操や
レシピも!

趣味・ 学びの場を 探そう!

趣味を
始める
ヒントが
たくさん!

身近なことから始めてみよう!

★まずはウォーキングから!

おすすめウォーキングスポット

多摩川見晴らし公園

多摩川沿いの公園であり、開放感があり、のんびりお散歩するのに最適です。



自然と触れ合える緑豊かな散歩道です。

矢上川沿い

水の流れる音や緑に癒されながらお散歩やランニングがおすすめです。



★スポーツを始めてみたい

○川崎市幸スポーツセンター
(住所:幸区戸手本町 1-11-3
TEL:044-555-3011)

○石川記念武道館
(住所:幸区下野 357
TEL:044-544-0493)

小箱ショップ

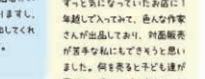
手づくりの雑貨やアクセサリー、陶器、手工芸品など、趣味を活かして作品発表、販売に利用できます。



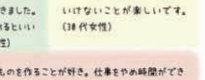
パッチワーク教室を自宅で開催していたが、作品を販売できるところを求めていました。小箱ショップをきっかけにワークショップも開催し、来店者がのびてくれた刺激になりました。様々な年代の方が参加してくれ人間関係が広がります。(60代女性)



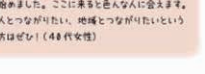
ずっと気になっていたお店に1年越しに入っていて、色々な作家さんが出品しており、刺繍販売が得意なお店にもできると思いました。何を売ると子ども達が喜ぶか、売上げを最大限に1-10まで自分でやらなきゃいけないことが楽しいです。(38代女性)



小箱ショップ開催ができました。いくつになっても種族をいじりたいです。(60代女性)



ものを作ることが好き。仕事をやめ時間ができたため、趣味が基本ママ達のためにと思い始めました。ここに来ると色々な人に出会えます。人とつながりたい、地域とつながりたいという気持ちは1(40代女性)



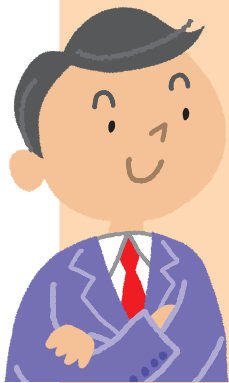
更生保護の活動を 知ってみませんか



～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

保護司は犯罪や非行をした人たちが再び罪を犯すことのないよう、その立ち直りを地域で支える民間ボランティアです。

罪を犯してしまった人がどのような処遇を受け社会復帰を目指していくのか、そこにどう民間ボランティアの保護司が関わっていくのかについて解説します。「保護司」「更生保護」「保護観察」ってなに？といった疑問を解消しながら、犯罪や非行をした人の立ち直りを地域で支える活動を学んでみませんか？



日時 12月1日(金) 13:30～

場所 幸区役所4階 第4会議室

講師 幸区保護司会会長 菱沼正文
横浜保護観察所民間活動支援専門官 石川周治

定員 20名(先着順)

申込期限 11月24日(金)まで

申込方法 申込フォーム(URL、二次元コード)

URL: <https://logoform.jp/form/FUQz/371858>

または電話



■ お問い合わせ：地域ケア推進課 電話 044-556-6643 FAX 044-556-6659

健康づくり普及啓発事業

＼40歳代の子育て世代へ/ ママのからだにも目を向けよう!



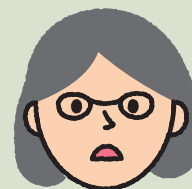
日時 11月29日(水) 9:30～11:30

場所 幸区役所4階 第1・2会議室

対象 幸区在住の生後4か月～1歳4か月までの第1子をもつ、
40歳以上の母と時10組(要予約)

申込 11月15日(水)からお電話または窓口(先着順)

内容 ・講師による体操指導(ヨガ)
・健康の講話(健診、運動、栄養、歯について)



同じ世代で第1子の育児中の方とお話する機会が大変貴重でした。

《参加者の声》

保健師、栄養士、
歯科衛生士の方々の説明がとても参考になりました。



■ お問い合わせ：地域支援課 電話 044-556-6729

第5回 #想いをつなぐ

地域活動をされている方へのインタビューコーナー「#想いをつなぐ」。「竹細工かたつむり」の代表・遠山和男さんにお話しをお伺いします。

竹細工 かたつむり
代表 遠山 和男 さん

◆「竹細工 かたつむり」ではどんな活動をされていますか。

メンバーそれぞれが作りたい作品を考え、竹を加工し、竹細工を作成しています。イベントでは、“かたつむり”や“たつ(干支)”を作るワークショップを行っていて、そのパーツをそれぞれ50個ほど、みんなで手分けして作ったりします。その年の十二支の作成は毎年恒例で、参加者の方にも好評です。今年もプラザ祭り(10/21)でイベントを行います。

◆「竹細工 かたつむり」に入会したきっかけは？

今年で11年目になるのですが、福祉プラザでチラシを見たことがきっかけです。私は小さいころから木工が好きだったので、興味をもちました。



こんな大作も!



竹細工 かたつむり 原田さん作

◆他のメンバーもチラシを見て入会された方が多いのですか？

そうですね。現在7人で活動しているのですが、皆さんチラシを見て「やってみたい」と来てくださりました。

◆活動の中で印象に残っていることはありますか？

中学校で生徒さん向けに工作体験をしたことですね。最初は乗り気じゃなかった生徒さんが、作業をしていくうちに楽しんでくれたことが嬉しかったです。後日いただいたお礼のお手紙は、今でも大切に持っています。

◆長年活動を続ける遠山さんの「エネルギー源」はなんですか？

「工作室に来れば、楽しい」ということが一番ですね。メンバーみんなで集まって、作ったり話したりするのが好きだから、続けられています。

活動風景



「竹細工 かたつむり」 会員募集中!

初心者の方でも大歓迎!

お気軽にお越しください

◆対象：60歳以上

◆活動日：毎月第2・4火曜日の午前中

◆場所：健康福祉プラザ(3階工作室)

◆お問合せ：044-544-3099(遠山さん)