

多摩区みんなの公園体操

健康づくりや介護予防を目的に地域の公園や会場で健康体操を行っております。皆様のご参加をお待ちしております！（申し込み不要）但し、祝祭日や年末年始等でお休みの事もあります。日程の確認は下記問合せ先へお願いします。

介護予防事業 (26年度)

(多摩区みんなの公園体操・多摩区いきいき体操・多摩区健康ウォーク)

多摩区では、健康づくりや介護予防を目的に、地域ボランティアが主体となり、多摩区みんなの公園体操、多摩区いきいき体操、多摩区健康ウォーク等が、区内全域で活発に行われており、年間延べ約 40,000 人の方が参加しています。これらの取り組みは、健康づくり・介護予防のほか、地域の「交流の場」「見守りの場」「閉じこもり防止」などの役割も担っており、今後さらなる事業の推進を図っていきます。

多摩区公園体操の取り組み

現在、30箇所(27公園、神社3)

開催数 述べ36回/週

地域の公園や神社で、健康体操を行っています。平成25年度よりさらに1会場を新設し、30箇所の会場において、実施しています。約 25,000 人の参加があり、公園を拠点としたコミュニティづくりの継続された活躍がされています。

こどもの外遊び事業にもボランティアが参加し、会場となる公園において、手遊びや公園体操紹介、公園体操体験を実施し、様々な世代への広報と世代間交流を図っています。

多摩区いきいき体操の取り組み

現在 21箇所(いこいの家・文化センター等)

開催数 各会場約1~2回/週

地域いこいの家や子ども文化センター・自治会館・集会所・個人宅等の屋内で、健康体操を行っています。約 12,000 人の参加があり、地域の継続された活躍がされています。

多摩区健康ウォーク体験教室

健康ウォーキングを体験できる教室です。

月1回開催しています。約 4,000 人の参加があり、普段出歩く機会が少ない方や体力に自信のない方も、と一緒に歩く楽しさを体験することができます。

今年度は、これらの地域活動への参加を促すパンフレットを作成・配布し、世代を拡大した参加促進を図っていきます。

	登戸・中野島方面	生田・東生田方面	菅方面	南生田・長沢方面	堰・宿河原方面		
会場	登戸稲荷神社	生田2丁目公園	菅芝間子ども公園	生田中谷第1公園	南生田4丁目公園	宿河原本村公園	堰稲荷神社
日時	毎週木曜日 午前8:45~	毎週月・木曜日 午前9:00~	毎週月曜日 午前9:00~	毎週月曜日 午前9:30~	毎週水曜日 午前9:30~	毎週火・金曜日 午前8:45~	毎週火曜日 午前9:00~
会場	下布田公園	寺尾台第1公園	稲田公園	南生田公園	東長沢しいの木公園	宿河原あおぞら公園	東名堰第2公園
日時	毎週木曜日 午前9:00~	毎週火・木曜日 午前8:45~	毎週火・木曜日 午前9:00~	毎週月・木曜日 午前9:00~	毎週木曜日 午前8:45~	毎週水曜日 午前9:00~	毎週水曜日 午前9:00~
会場	中野島中河原公園	寺尾台第2公園	菅馬場公園	南生田1丁目公園	杉山神社	東名宿河原第2公園	宿河原南公園
日時	毎週金曜日 午前9:00~	毎週水・金曜日 午前9:00~	毎週火曜日 午前9:00~ (12~3月9:30~)	毎週火曜日 午前8:45~	毎週金曜日 午前8:45~ (夏時間あり)	毎週金曜日 午前9:00~	毎週木曜日 午前9:00~
会場	中野島石河原公園	生田アゼリア公園	菅第3公園	生田中谷第3公園	長沢諏訪公園	宿河原わんぱく公園	<持ち物> 手ぬぐい(タオル) 飲み物
日時	毎週火曜日 午前9:00~	毎週金曜日 午前8:45~	毎週水曜日 午前9:00~	毎週水曜日 午前8:30~ (12~3月8:45~)	毎週金曜日 午前8:45~	毎週火曜日 午前9:00~	
会場		生田緑地	菅仙谷公園	三田第2公園			
日時		毎週火曜日 午前8:45~ (1~3月9:00~)	毎週金曜日 午前9:00~	毎週水曜日 午前9:20~			

30分程度の、ゆっくり身体を動かすストレッチ体操で

原則的に8月はお休みです。
毎週実施していますが、雨天等で天候不良のときはお休みです。

<問い合わせ先>
多摩区役所保健福祉センター
地域健康支援係
044-935-3294



多摩区いきいき体操

室内で行う、立ったり、座ったり横に寝転びながら、全身をストレッチする体操です。強度もご自身で調整できるので、幅広い方にお楽しみいただけます。継続することで、関節の痛み・腰痛・肩こりが和らいだり、柔軟性が高まる効果が期待できます。



多摩区健康ウォーク

季節の見どころに合わせたコースで健康ウォーキングを開催しています。

○多摩区健康ウォーク体験教室

健康づくりと介護予防を目的とした健康ウォーキングを体験できる教室です。普段出歩く機会が少ない方や、体力に自信のない方も、一緒に歩く楽しさを体験することができます。生活でも取り入れやすい安全なコース・楽しめるコースが中心です。



○地区ウォーク

多摩区では、より身近な地域で日常的にウォーキングを行う場として、区内3か所にて3~4キロ程度歩く地区ウォークを行っています。ウォーキングを通し、新しい仲間とともに近所の新発見をしませんか？

- 菅健康ウォーク（菅方面）
- 三田健康ウォーク（生田方面）
- 稲田健康ウォーク（宿河原・中野島方面）

※ 開催日時、コース等、詳しくは多摩区役所地域保健福祉課地域健康支援係までお問い合わせください。



【お問い合わせ先】

多摩区役所保健福祉センター 地域保健福祉課地域健康支援係
電話：(044)935-3294



	登戸・中野島方面	菅方面	堰・宿河原方面	生田・長沢方面	枳形・生田緑地
名称	台和いきいき体操	仙谷いきいき体操	多摩新町いきいき体操	錦が丘いきいき体操	おしぬまいきいき体操
日時	毎週月曜日 午前10:00~	毎週火曜日 午前9:30~ 7・9月は午前9:15~	毎週金曜日 午前10:00~	第1・3土曜日 第2火曜日 午前10:00~	毎週月曜日 午後1:30~
会場	さくらホール 登戸427	菅仙谷1-3-26 小嶋宅	多摩新町自治会館 宿河原7-6-11	錦が丘いこの家 栗谷3-28-2	おしぬま自治会館 東生田3-9-30
名称	登戸いきいき体操	ふじのき台いきいき体操	メゾンドールいきいき体操	長沢いきいき体操	枳形いきいき体操
日時	毎週木曜日 午後1:30~	毎週水曜日 午前10:00~	毎月5・10・15 20・25・30日 午前10:00~	毎週火曜日 午前9:30~	毎週月曜日 午前10:00~ 11:20~
会場	登戸いこの家 登戸新町237	ふじのき台 団地集会所 菅仙谷3-1-9-1	メゾンドール多摩 川集会所 堰1-22-1	長沢自治会館 長沢4-10-5	枳形いこの家 枳形6-3-1
名称	中野島いきいき体操	南菅いきいき体操	宿河原東住宅いきいき体操	三田いきいき体操	生田住宅いきいき体操
日時	毎週月曜日 午前9:30~	毎週木曜日 午後1:30~	毎週月曜日 午前10:00~	毎週火曜日 午前10:00~	毎週木曜日 午後2:00~
会場	中野島子ども文化センター 中野島4-22-7	南菅いこの家 菅馬場3-26-1	宿河原東住宅集会所 宿河原7-13	三田子ども文化センター 三田3-7-4	生田住宅集会所 生田3-16
名称	中野島団地いきいき体操	菅いきいき体操	長尾いきいき体操	寺尾台いきいき体操	
日時	毎週木曜日 午後1:30~	第1・2・4火曜日 午前9:30~	毎週土曜日 午前10:00~	第1・3木曜日 午後1:30~	
会場	中野島団地4号館 104号室 中野島6-4-12	菅いこの家 菅北浦3-11-1	長尾いこの家 長尾1-12-7	寺尾台コミュニティーセンター 寺尾台2-2	
名称	老人福祉センターいきいき体操	菅住宅いきいき体操			
日時	毎週火曜日 午前9:30~ 10:30~	毎週金曜日 午前9:30~			
会場	多摩老人福祉センター 中野島5-2-30	菅住宅集会所 菅稲田堤3-8			

〈持ち物〉
バスタオル
飲み物

※体操時間は
およそ30分
です。



健康づくりと介護予防を目的に健康体操を行っております。皆様のご参加をお待ちしております！
(申し込み不要)

祝祭日や年末年始等でお休みの事もあります。

日程や会場の確認は問い合わせ先へお願いします。

○多摩区地域自立支援協議会

① 目的

関係機関等が相互の連絡を図ることにより、地域における障害者等への支援体制に関する課題について情報を共有し、関係機関等の連携の緊密化を図るとともに、地域の実情に応じた体制の整備について協議を行い、障害者等への支援体制の整備を図ることを目的としている。

② 目標

長期目標：「障害者も共に楽しく生きる街づくり」H23年度～

短期目標：「地域の人とのつながりを作る」 H24年度～

③ 構成員

《自立支援協議会全体会議》

当事者と家族

障害者支援関係機関(多摩区内事業所・支援センター等)

多摩区社会福祉協議会・百合丘就労援助センター・地域療育センター・養護学校

(事務局) たま基幹相談支援センター、多摩区役所高齢・障害福祉課障害者支援係

《自立支援協議会事務局会議》

多摩区内支援センター・各委員会代表者・事務局

④ 内容(今年度の活動内容も同様)

《自立支援協議会全体会議》

各種会議の報告・情報共有

多摩区地域課題の検討及び社会資源の開発

地域支援機関や資源の情報の共有(見学会、交流会、ネットワークづくりなど)

啓発・情報提供(「たまネット」の発行、「たまふれあいまつりへ」の参加 HP更新等)

《事務局会議》

全体会議の内容確認と調整等

《委員会》

様々な地域課題の中から優先順位をつけ、委員会を設置。

各委員会においてはそれぞれの課題を検討し、必要に応じて課題解決のために事業を行う。

☆日中活動委員会

障害が過ごせる場について検討。

・交流会の開催 年4回程度 土曜日開催

・日中活動先の情報提供など

☆ライフサイクル委員会

人が成長する過程において必要な支援と途切れのない支援について検討。

・福祉サービスの情報の啓発と交換

・ニーズの現状把握

・地域の関係者との意見交換など

☆就労委員会

障害者の就労とその継続に向けての支援体制について検討。

・就労についての現状把握

・就労に関しての情報交換など

☆災害委員会

東日本大震災をきっかけに災害時における自助、共助、公助について検討。

・緊急時おたすけカードの増刷

・災害時の地域とのつながり作りなど

☆当事者委員会

《係活動》

・課題整理と取りまとめ

・たまふれあいまつり参加

・広報(たまネット発行、ホームページ更新・管理)

⑤ 開催日

・全体会議 隔月 第1火曜日 13:30～16

・事務局会議 第3火曜日 15～17

・委員会 各委員会で月1回(主に第1火曜日)程度実施

【参考】川崎市地域自立支援協議会区協議会運営要領

第3条 区協議会は、次にあげる事項を所掌

(1) 個別支援のあり方に関する協議

(2) 地域の課題の抽出及び共有

(3) 地域の支援体制の構築

(4) 地域の社会資源の開発・改善

(5) 権利擁護等に関する取り組み

(6) 委託相談支援事業者等の中立・公平等に関する評価

(7) その他、必要と認められる事項

○ 多摩区精神保健福祉連絡会議

① 活動経過

平成14年度に「多摩区健康づくり推進会議」を発足させ、精神保健をテーマに平成19年度までの6年間、心の健康に関する地域の幅広いネットワークの基盤を築いてきた。その後、平成20年には保健、医療、福祉、教育等の各分野から構成された「多摩区精神保健福祉連絡会議」を発足し、それまでの取り組みを継続、推進させている。

② 目的

多摩区は自立支援医療申請者が市内で最も多く、さらに単科の精神科病院が2箇所あることから心の病を持ちながら地域で生活している方が多い。そこで、当事者・家族、関係機関等が一同に介し、情報交換とネットワークの推進を図ること、さらに地域課題を共有し、課題解決のための事業展開を行うことで精神障害者とその家族が安心して生活出来る地域づくりを目指している。

③ 委員

医療機関、学識経験者、民生委員・児童委員、関係機関（精神関係のNPO・支援センターなど）
行政関係機関

④ 今年度の活動内容

- 多摩区精神保健福祉連絡会議（年4回）
- 講演会(シンポジウム)開催（12月予定）
精神障害者の理解を深めるための講演会とシンポジウムを開催予定。
合わせて、平成25年度地域ニーズの調査結果の紹介していく。
- 家族向け相談援助先のパンフレット多摩区版を作成予定
平成25年度地域ニーズの調査の結果を受けて、家族への相談支援先の情報提供として、
医療機関・相談支援事業所へ配布する。