

水・緑・花・人の出会うまち

なかはら12



みんなはどうしてる?

わたしの元気の秘訣!

12月は「なかはら
フレイル予防周知月間」

健康づくりに取り組む人に、フレイル予防にもつながる活動について聞きました。皆さんも自分にできそうな取り組みから始めませんか?

☎区役所地域ケア推進課 ☎044-744-3239 FAX044-744-3196

フレイルって? ⇒ 年齢とともに心と体が弱る状態です

外出機会の減少などで
多くの人が段階的に
フレイルが進行しやすい状況に…



普段の習慣が予防につながる!

予防には**運動**、**栄養(食事)**、**社会参加**が効果的と言われており、ちょっとした心がけや習慣が予防につながります。

ワンポイント! お口のケアも大事な予防

オーラルフレイル(お口の機能低下)は近い未来に全身が衰えるサインです。日々の歯みがきやお口の体操が全身の健康を保つことにつながります。



健康体操に参加した皆さんの場合…



好奇心を持っていろいろなことにチャレンジしています!

区内で行われた健康体操に参加した皆さん

★わたしたちの元気の秘訣!

- 英語を学んでいて、友達と話すことが楽しみです
- ベビーマッサージを教えていて、かわいい赤ちゃんから元気をもらっています
- 娘と親子でアニメを見たり、歴史を学びなおしたりすることが今一番楽しいです

自宅で行える健康づくりの情報は
こちら

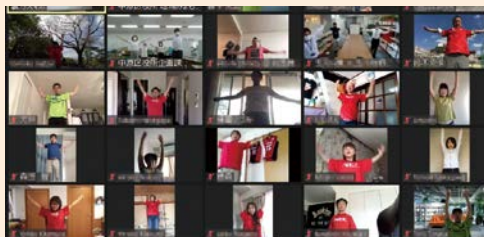


NEC保健師の松井さん、丸山さんの場合…



「オンラインのラジオ体操」で全国の社員をつなげています!

NEC保健師の松井さん(写真左)、丸山さん(写真右)



ラジオ体操の様子。毎回20~30人が参加

★保健師発で社員を元気に!

NECでは、在宅勤務中の社員の健康をサポートするため、週に1回程度オンライン会議のソフトを使ってラジオ体操を配信しています。

★魅力は「集いやすさ」

オンラインで行うことで、北海道から沖縄まで、普段顔を合わせることのない社員が交流するきっかけになっています。

NECと市などが連携して、オンラインで体操をライブ配信する取り組みを始めます。
詳細は区版2面

区内在住の茂木さんの場合…

自粛生活を機に健康的な食事作りを継続しています!



★きっかけは「自粛生活」

就職を機に生活リズムが変化し、体調を崩してしまいました。自粛生活で家にいる時間が増えたことで食生活から見直そうと思い、自分で食事を作り始めました。

★簡単調理が続くコツ!

包丁を使わずに具材を手で細かくする、市販のサラダチキンを利用するなど、とにかく手軽にできることから始めてみたから、続けられています。

★いろんな良いことありました♪

体調を崩しにくくなったほか、家族と食卓を囲むことも増えました。



◀手軽にたんぱく質もとれるカツオをのせたパワーサラダ

高齢者向けの食を通じた健康づくりの情報はこちら



「よりあい処美知」スタッフの皆さんの場合…

ボランティア活動が自分達の刺激にもなっています!



地域の高齢者交流サロン「よりあい処美知」スタッフの皆さん

★地域の「よりあい処」に

「よりあい処美知」では、体操やおしゃべりの会を催し、高齢者のつながりづくりに取り組んでいます。

★コロナ禍でもつながりを作りたい!

コロナ禍で活動を休止していましたが、「まず一歩進めてみよう!」という思いで、過去の参加者に再開に関するアンケートを実施。寄せられた「再開してほしい」という声を受けて6月に再開しました。

その後の緊急事態宣言発令中は再度活動を休止していましたが、参加者のうれしそうなお顔を見て、スタッフ自身が「やってよかった」と思ったほか、企画や運営が自分たちの刺激にもなっていたことに改めて気づきました。

参加者の募集情報などボランティア活動に関する情報はこちら



感染対策の上、開催しています



オンラインで一緒に体操してみませんか?

自宅で参加できます!

企業、地域、市が連携し、地域のつながりづくりに取り組んでいる「しもぬまべ共創プロジェクト」が、オンラインで「ラジオ体操」や区のご当地体操「なかはらパンジー体操」のライブ配信を始めます。体操の解説も行いますので、初めてでも大丈夫です。オンラインでつながって一緒に体操しませんか。団体や企業の参加も歓迎しています。

オンラインでの参加のイメージ

- ①参加申し込み
- ②パソコン・スマホを準備
※インターネットに接続できる環境が必要です。
- ③時間になったら、自宅のパソコン・スマホからアクセス



【第1回日時】

12月16日(木)12時半～12時50分

■問 オンラインでの参加は12月15日までにメールでもぬまべ共創プロジェクト machinohiroba.tamagawa@gmail.com [事前申込制]

☆現地でも体操します

NEC玉川事業場公開空地(中原区下沼部1753)で、同じ時刻に体操します。

直接会場にお越しください。雨天中止



会場への地図

■問 区役所地域ケア推進課
☎044-744-3239
FAX044-744-3196



体操を普及する「パンジー隊」の皆さん

川崎ブレイブサンダースホームゲーム区民招待

イベント盛りだくさんのエンターテインメント空間で開催される、国内最高峰のバスケットボールリーグ。川崎ブレイブサンダースのホームゲーム(群馬クレインサンダース戦)に招待します。

日時 1月21日(金)19時5分試合開始、22日(土)16時5分試合開始

場所 とどろきアリーナ

対象 区内在住の各日20人

■申 12月1日～28日に応募フォームで川崎ブレイブサンダース[抽選]

■問 区役所地域振興課 ☎044-744-3323

FAX044-744-3346



©KBT



応募フォーム▶

子どもお絵かきコンテスト「中原区長賞」受賞者に聞きました

武蔵小杉東急スクエアと区が開催した「子どもお絵かきコンテスト」では、「わたしがくらす『みらいの武蔵小杉』」をテーマに、市内在住の小学生を対象として7月15日～8月31日に作品を募集しました。総応募数130件の中から、中原区長賞を受賞した小学2年生のホースさん(ニックネーム)にインタビューしました。

Q. どんな未来を想像して絵を描きましたか?

A. フジラが好きで、空飛ぶフジラの中に武蔵小杉があるイメージを描きました。

Q. 区長賞を受賞した感想は?

A. うれしかったです。もらった賞状も飾っています。

Q. 今後も絵は描いていきたいですか?

A. はい。森の絵を描いてみたいです。

■問 区役所地域振興課

☎044-744-3282 FAX044-744-3346



ホースさんと中原区長賞受賞作品

フロンターレデザイン婚姻届配布中

川崎フロンターレと区が「フロンターレデザイン婚姻届」を制作し、区役所で配布しています。お二人の記念すべき日をふろん太とカブレラに見届けてもらいませんか。詳細は区HPで。



区HP

■問 区役所区民課 ☎044-744-3185 FAX044-744-3341



区のお知らせ 掲示板

申し込み方法は市販6面参照

歩こう会

◎1月9日(日)8時～11時。雨天中止

■武蔵新城駅集合→国際交流センター→住吉神社解散、約5km ■問 区役所地域振興課 ☎044-744-3323 FAX044-744-3346。当日の問い合わせは6時半から区役所守衛室 ☎044-744-3192。※事前に区HPを確認した上でご参加ください。

なかはらの魅力発信講座(後期)

座学とまち歩きを通して、中原区の魅力や歴史を楽しく学べます。テーマは、七福神めぐり、中原区の地域文化財、中丸子緑道と平間道など。◎1月6日(木)◎2月7日(月)◎2月28日(月)◎3月14日(月)、①は10時～15時、②は13時半～15時、③④は10時～12時、全4回。荒天中止 ■問 区役所他 ☎20人 ¥100円 ■申 12月20日(必着)までに

往復ハガキか区HPで ☎211-8570 区役所地域振興課 ☎044-744-3324 FAX044-744-3346 [抽選]。※詳細は区役所などで配布するチラシか区HPで。

市民健康の森

①井田山 どんぐり広場の落ち葉かき ②井田山 入口広場・樹木の手入れ。◎12月19日(日)◎1月13日(木)、いずれも9時に市民健康の森入口広場集合。雨天中止 ■問 中原区市民健康の森を育てる会 ☎FAX044-788-6579 (平日15時～17時)。区役所地域振興課 ☎044-744-3324 FAX044-744-3346

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族の支援方法を学びます。オンラインでも受講できます。◎1月13日(木)10時～11時半 ■問 区役所5階 ☎会場受講10人、オンライン受講15人 ■申 12月15日9時から、会場受講は直接、電話、FAXで、



なかはらメディアネットワーク

地域メディアと連携して区内のあらゆる情報を発信し、地域交流の促進や区のイメージアップを目指しています。

なかはらスマイル

イツコムチャンネル(地デジ11ch)で放送中。水曜21:30～21:40/土曜16:00～16:10/日曜12:50～13:00。放送予定:なかはらの魅力発信講座、しもぬまべ ハロウィンパーティー 他

Enjoy★なかはら

かわさきFM(79.1MHz) 第1・3金曜11:00～11:30 ゲストを招き、区内の魅力やイベントを紹介します

タウンニュース

毎週金曜発行、朝刊折り込み、区内各所でも配布中。区内の魅力やイベントを紹介します

■問 区役所企画課 ☎044-744-3149 FAX044-744-3340

なかはらメディアネットワーク

情報コーナー

タウンニュース中原区版、かわさきFM番組表などを配布しています

情報コーナー設置場所

区役所、市民館、中原図書館、とどろきアリーナ、国際交流センター、東急武蔵小杉駅「元住吉駅」、JR武蔵小杉駅「武蔵中原駅」「武蔵新城駅」「平間駅」「向河原駅」など

オンライン受講は区HPで 区役所地域支援課 ☎044-744-3293 FAX044-744-3196 [先着順]



区HP

スポーツ教室特別講座 シニア向け「脳トレ&筋トレ教室」

◎1月18日～2月22日の火曜、9時半～10時半、全6回 ■問 生涯学習プラザ活動室 ☎25人 ¥5,100円 ■申 1月6日12時(必着)までに直接、ハガキ、FAX、HPで ☎211-0064 今

井南町28-41生涯学習財団 ☎044-733-5894 FAX044-733-6697 [抽選]

普通救命講習 I

心肺蘇生法や、自動体外式除細動器(AED)の取り扱い方法などの講義と実習。受講者に修了証を交付します。◎1月26日(木)9時～12時 ■問 中原消防署 ☎30人 ¥800円 ■申 1月5日9時から電話で市消防防災指導公社 ☎044-366-2475 FAX044-272-6699 [先着順]