

水・緑・花・人の出会うまち

なかはら

9月号



中原区SDC YORAI(定例会)の開催

地域主体のつながりを作る、交流・共有・提案の場です。事前申込不要! 途中参加・退出OK!

【開催】偶数月第3水曜18時半～
奇数月第2土曜10時～

詳細は区HPで



認知症 予防したい、遅らせたい

認知症は誰でも発症する可能性がある病気です。2025年には65歳以上の5人に1人が発症するといわれています。この機会に認知症について知り、予防の取り組みを始めてみませんか?

☎区役所地域支援課 044-744-3268 FAX 044-744-3196

認知症は、完全に防ぐことはできませんが、ちょっとした日々の取り組みで発症を遅らせたり、進行を緩やかにしたりすることができます。

一人でもできる取り組みから始めてみましょう

脳のトレーニング編

指先のトレーニング



- 1 右手は「L」の形、左手で「O」を作ります
- 2 「ハイ」と言いながら左右の形を入れ替えます(右手は「O」、左手は「L」)、これを繰り返します

ゲーム感覚で楽しくやってみましょう

「7」の引き算

100から7を引いていきましょう
 $100 - 7 = 93$
 $93 - 7 = ??$
 $?? - 7 = ??$
 …

脳への刺激編

前にやっていた、趣味や活動の再開

経験のある活動は比較的取り組みやすく続けやすいといわれています。



新しい趣味を始めてもいいですね

このような取り組みや、バランスの良い食事、運動で生活習慣病を防ぐことも大事ですが、他の病気と同じく、**早期発見・早期治療**が大切です。

ここが違う! 物忘れと認知症

物忘れ

- 1 物忘れを自覚している
- 2 体験したことの一部を忘れてしまう
- 3 きっかけがあれば思い出せる
- 4 日常生活に支障はない

認知症

- 1 物忘れの自覚がない
- 2 体験したこと自体を忘れてしまう
- 3 きっかけがあっても思い出せない
- 4 日常生活に支障がある

気になるときは気軽に相談しましょう

- 認知症コールセンター～サポートほっと～
☎0570-04-0104(水曜を除く平日と第1・3日曜の10時～16時、第2・4木曜は20時まで)
- 日本医科大学武蔵小杉病院(小杉町1-383)
街ぐるみ認知症相談センター
☎044-733-2007(平日9時～16時)
※要予約。まずは電話で問い合わせてください。
- 中原区内の各地域包括支援センター
※詳細は各地域包括支援センターHPで



社会とのかかわりも大事!

身近な地域の取り組みに参加してみませんか

中原区役所芝生広場のラジオ体操

コロナ禍の中でも安心して体を動かしたいという声がかきつけで、2年前から中原区役所芝生広場で、ラジオ体操を行っています。さまざまな年代の人が自分のペースで参加できる緩やかな集まりで、回数を重ね、だんだんとお互いが顔なじみになっていきます。

日時 毎週火・金曜10時から。雨天・祝日は休み
※熱中症対策のため、今年度は9月25日まで休み

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

9月26日(火)10時から再開します!



予約不要、出入り自由、無料です。ご参加をお待ちしています。

このほかの地域活動

芝生広場のラジオ体操以外にも、地域カフェや園芸活動、脳トレなどのさまざまな活動が各地域で行われています。詳細は区役所地域支援課に問い合わせてください。

芝生広場のラジオ体操を始めた宇賀神さん

認知症についての知識を深めましょう

認知症に関する書籍や資料を紹介する展示を行います。

日程 10月1日～15日
場所 中原図書館 5階
カウンター付近

☎区役所地域支援課



認知症サポーター養成講座を受けてみませんか

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かい目で見守る「応援者」です。養成講座を受講すれば誰でもなることができます。今後の開催予定などは市HPで。



市HP

☎区役所地域支援課

9月は世界アルツハイマー月間です



人口 26万6,370人



世帯数 13万9,424世帯

とどろきアリーナ親子スポーツA・B

跳び箱、平均台、ボールなどを使った運動やリズムに合わせた運動を行います。遊びの中でのさまざまな動きを通じて、子どもの運動能力を高めます。



◎19月19日、26日の火曜 ②10月3日～12月19日の火曜(②は全12回)、いずれもA9時半～10時半、B10時45分～11時45分 ③いずれも3～4歳の子どもと保護者、30組60人 ④Aは各日620円、Bは各日7,440円 ⑤⑥⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

秋の☆キラリ文化教室

講座・教室名	日程	時間
①色えんぴつ画入門	10/16、23、30、11/27、12/18の月曜	14時～15時半
②ステップアップ!色えんぴつ画	10/16、23、30、11/27、12/18の月曜	14時～15時半
③メディカルハーブ&アロマテラピー	10/10、24、11/7、21、12/12の火曜	10時～11時半
④楽しく歌の教室	10/10、24、11/7、21、12/5の火曜	13時20分～14時50分
⑤チーズを気軽に楽しむ	10/19、11/2、16、12/7、21の木曜	14時～15時半
⑥俳句入門	10/14、28、11/11の土曜	10時～11時半
⑦切り絵	10/13、27、11/10、24、12/8の金曜	10時～12時

①～⑤と⑦は全5回、⑥は全3回。⑧生涯学習プラザ ⑨15歳以上(⑩は20歳以上) ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

丸子の渡し祭り・多摩川で和むe体験 9/23(祝)

乗船体験、走り方教室、天然アユの塩焼き販売、ポッチャ体験など。◎9月23日(祝)10時半～15時半。荒天・増水時は中止 ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿



◎申し込みが必要なイベント…eポート(ゴム製手こぎポート)乗船体験:⑧小学生以上140人 ¥400円(小学生300円)。走り方教室:⑨小学生120人 ¥400円。いずれも⑩9月15日12時までに市HPで。[抽選]

◎当日参加できるイベント…渡し舟乗船体験=写真:川崎市側・東京都大田区側から片道の乗船(当日先着)。◎いずれも10時半～13時半(受け付け10時)、13時半～15時半(受け付け13時) ⑪3歳以上(未就学児は保護者と参加) ¥400円(小学生300円)。ポッチャ体験他。⑫建設緑政局みどり・多摩川協働推進課 ☎044-200-2268 FAX044-200-3973。※詳細は市HPで。実施の有無は当日9時からサンキューコールかわさき ☎044-200-3939で。

区のお知らせ 掲示板

申し込み方法は市版6面参照

第183回区役所コンサート

出演は安藤梨乃(バイオリン)、鈴木結花(ピアノ)。◎9月19日(火)12時10分～12時50分(開場11時半) ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

市コンベンションホール Autumnランチタイムコンサート

フルーツとピアノのデュオによる演奏。◎10月7日(出)11時～11時半、13時～13時半(いずれも開場は開演の30分前) ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

044-455-6340(9時～18時) FAX044-455-6341。詳細は同施設HPで。

歩こう会

◎10月8日(日)8時～11時。荒天中止 ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

平間スポーツレクリエーションクラブ 卓球広場

楽しく卓球をプレーします(個人やグループでの卓球台の独占使用はできません)。運動のできる室内履きを持

女性の視点から地域防災を考える 2023・秋

女性の視点から防災の意識を高め、課題を共有し、解決へのきっかけ作りを目指す講座。◎10月14日、28日、11月11日、25日、12月2日の土曜、10時～12時、全5回 ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

ボランティア養成講座 ～精神保健編

精神障害を理解し、コミュニケーション能力を身につけるための講座です。◎10月20日(金)10時～12時 ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

ひろがるまちのひろば 暮らしの保健室～下小田中スペース～

4月、武蔵中原に「暮らしの保健室～下小田中スペース～」がオープンしました。「暮らしの保健室」は、健康の不安や悩み事があるときに気軽に立ち寄って、医療者とのつながりが持てる場です。



運営している一般社団法人プラスケア代表の西智弘さん=写真左=は、井田病院で緩和ケアに関わっている現役の医師。開室日には、西さんや地域の人の健康やつながりをサポートするコミュニティナースの石井さん=写真右=など専門職のスタッフが常駐しています。

「暮らしの保健室」は、元住吉などで既に開設されており、下小田中での開設は、この取り組みに以前から強い関心を持っていた地域の人々が、自身の家族が所有する場所の提供を申し出たことがきっかけで実現しました。

相談スペースは、西さんが選び丁寧に入れたお茶をふるまうなど、相談に来た人が落ち着いて話しやすい雰囲気。予約不要で、時間中はいつでも大丈夫。参加者は、積極的に話しても、何も話さなくても自由で、しっかり相談したい人には個別相談用の個室もあります。

西さんは「今後は、多くの人に『暮らしの保健室』を知ってもらい、相談できずに困っている人を減らしたい」と熱く語ってくれました。ぜひ、この居心地の良さを体験してみませんか。

場所 中原区下小田中3-22-7 グリーンハイム武蔵小杉101

日時 毎月第3水曜10時～12時、13時～16時

費用 利用料400円。別途1,000円(30分ごと)で個別相談も予約可

他の場所での活動など詳細は電話かHP他でプラスケア

④ プラスケア ☎044-400-2408(月・水～土曜、10時～12時、13時～16時) FAX044-400-2409 ㉑ info@kosugipluscare.com

区役所企画課 ☎044-744-3152 FAX044-744-3340



プラスケアHP

参してください。◎毎月第2土曜、10時～12時(準備、片付けの時間も含む) ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

健康・体力・仲間づくり スポーツ教室特別教室「太極拳基礎」

太極拳の基礎を学びます。◎10月24日、31日、11月7日の火曜、全3回、10時45分～11時45分 ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

普通救命講習I

◎10月24日(火)9時～12時 ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

中原区市民提案型事業 なかはらペット防災アンケート

ペットの災害対策に関するアンケートにご協力ください。下のアンケートサイトから、9月30日までに回答してください。回答した上で希望した人の中から抽選で10人程度に、キャリーバッグなどの、ペットに関する防災グッズを進呈します。④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿



アンケートサイト

NMMI
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情報を発信しています。※詳細は区HPで。