水・緑・花・人の出会うまち

タなかはら

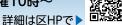


【総合案内】お間違えの

中原区SDC YORIAI(定例会)の開催

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

【開催】偶数月第3水曜18時半~ 奇数月第2土曜10時~



一 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?

間区役所地域支援課☎044-744-3268風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



◆
むまは「L」の形、左手で「○」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「○」、左手は「LI)、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=??

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。

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。









\ 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きっかけで、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。 9月26日以10時

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

園区役所地域ケア推進課☎044-744-3239風044-744-3196



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。

から再開します!

このほかの地域活動

芝生広場のラジオ体操

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。

ここが違う! 物忘れと認知症

物忘れ

- ●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
- ●日常生活に支障はない

認知症

- ●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-



認知症についての知識を深めまし

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

間区役所地域支援課



認知症サポーター養成講座を受けてみませんか

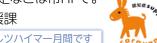
認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、 認知症の人やその家族を温かい目で見守る「応援者」です。



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。

問区役所地域支援課

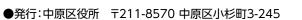
9月は世界アルツハイマー月間です











26万6,370人 13万9,424世帯 ●編集:中原区役所企画課(☎044-744-3149 044-744-3340)

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▲9時半~10時半、

❸10時45分~11時45分番いずれも3~4歳の子どもと保護者、30組60 人¥1は▲8各日620円、2は▲8いずれも7,440円■申問9月15日から 直接か電話で、とどろきアリーナ☎044-798-5000風044-798-5005 [先

着順]。※詳細は同施設HPで。

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

❶~⑤と❷は全5回、⑥は全3回。圖生涯学習プラザਜ਼15歳以上(⑤は20歳 今井南町28-41生涯学習財団☎044-733-6626風044-733-6697 [抽選]。 ※ハガキ、FAXの場合は講座・教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し てください。定員、講師、受講料、教材費など詳細は問い合わせてください。 応募が少ない場合は中止になることがあります。

9/23網 丸子の渡し祭り・多摩川で和むe体制

乗船体験、走り方教室、天然アユの塩焼 き販売、ボッチャ体験など。 9月23日 線 10時半~15時半。荒天·増水時は中止
動丸 子橋第1広場(新丸子駅徒歩10分)他。



○申し込みが必要なイベント…eボート(ゴム

製手こぎボート)乗船体験: 140人¥400円(小学生300円)。 **走り方教室:**・計小学生120人¥400円。いずれも●9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)。 ②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)13歳以上(未就学児は保護者 と参加)¥400円(小学生300円)。ボッチャ体験他。 申問建設緑政局みど り・多摩川協働推進課☎044-200-2268風044-200-3973。※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。

奈区のお知らせ 掲示朴 申し込み方法は市版6面参照

第183回区役所コンサート

出演は安滕梨乃(バイオリン)、鈴 木結花(ピアノ)。◎9月19日以12時 10分~12時50分(開場11時半)■区 役所5階会議室₩当日先着100人程 度間区役所地域振興課☎044-744-3324FAX044-744-3346

市コンベンションホール Autumnランチタイムコンサート

フルート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)計当日先着、各150人 程度■間市コンベンションホール☎

455-6341。詳細は同施設HPで。

歩こう会

止■住吉神社(元住吉駅)集合→夢 見ヶ崎公園→さいわいふるさと公園 (新川崎駅、鹿島田駅)解散、約4km間 区役所地域振興課☎044-744-3323風044-744-3346。※実施の 有無は当日6時半から区役所守衛室 ☎044-744-3192で。事前に区HPを 確認した上で参加してください。

平間スポーツレクリエーションクラ ブ 卓球広場

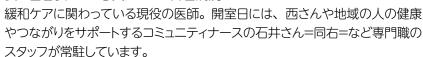
楽しく卓球をプレーします(個人や グループでの卓球台の独占使用はで きません)。運動のできる室内履きを持

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れて、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



「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、時間中はいつ来ても大 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

間プラスケア☎044-400-2408(月・水~土曜、10時~12時、 13時~16時) M 044-400-2409 m info@kosugipluscare.com 区役所企画課☎044-744-3152風044-744-3340

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)■平間小学校多目的教室¥200円 (中学生以下100円)間平間スポーツ レクリエーションクラブ☎070-6980-7949(土·日曜10時~12時)。区役 所地域振興課☎044-744-3138風 044-744-3346

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■生涯学 習プラザ☆40人¥2,550円申問10 月2日(必着)までに直接、電話、ハガ キ、FAX、HPで〒211-0064今井南 町28-41生涯学習財団☎044-733-5894 (143) [43] 5894 (143) [43]

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■中原市民館他 ☆20人申問9月16日9時から直接、 電話、FAX、HPで同館☎044-433-7773風044-430-0132 [先着順]

ボランティア養成講座 ~精神保健編

パルなかはら 20人 申

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■福祉



間9月1日~10月2日に申込書(チラ シ)をFAX、電話、HPで区社会福祉協 議会☎044-722-5500風044-711-1260 [抽選]。※チラシは区役所など で9月1日から配布。申し込みフォーム からも申し込めます。

普通救命講習I

№10月24日以9時~12時 中原 消防署☎30人¥800円申間10月 4日9時から電話で市消防防災指導 公社2044-366-2475、044-366-8721風044-272-6699 [先着順]

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。☆区内在住者間なか はらペットフレンドリーチームMmpet. friendly.kawasaki@gmail.com 区 役所企画課☎044-744-3149風 044-744-3340。※防災グッズを希

望する場合は、同サイトに メールアドレスの入力が 必要。防災グッズの内容 など詳細は同サイトで。



サイト



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。