

あなたの「やりたい」を応援します!

タイプ①

何かをしたいと
思っているが、
何をしたらよいか
わからない



- 認知症にならないためにも何かしないといけないと思っているんだけど…

タイプ②

仲間と
一緒に
活動したい



- 近所で仲間を作りたい。
- でも、いきなり知らない人のグループに入るのは勇気がいるなあ。

あなたはどのタイプ?

タイプ③

一人で活動し、
自分の興味を
追求したい



- 人づきあいが苦手だから、グループに入るのはなあ。
- ひとりでウォーキングしているけどほかにできることはないかなあ。

タイプ④

自分で
グループを
立ち上げたい



- 「こんな活動」があつたらいいのに…
- 仲間を集めてグループを作りたいけど、どんなことから始めればいいのか…

column

ある定年退職者のつぶやき

◆定年退職後、仕事から解放され、「これからは自由だ、ゆっくりすごそう」と「希望」に満ちていた。しかし、趣味がないため、何もやることなく、スマホやテレビをただ見て、ぼーっと過ごすしかなかった。◆この空虚な時間があと20年ほど続くのかと思うと、「希望」は1週間で「絶望」に変わった。

次のページでは→

さまざまな支援を上手に活用!
楽しい毎日をつくらう



タイプ1 何かをしたいと思っているが、何をしたらよいかわからない …Aさん(70歳・男性)の場合



自分の関心のあることからはじめてみませんか?

高齢者の方は、地域包括支援センターでも相談ができます。

川崎区役所
地域みまもり支援センター
(福祉事務所・保健所支所)
高齢・障害課 久能係長
電話 044-201-2080

高齢者のさまざまな困りごとの相談は地域包括支援センターへ →



タイプ2 仲間と一緒に活動したい …Bさん(80歳・女性)の場合



体操やサロンなど様々な地域の活動が増えてきているので、興味のある方はご相談ください。ボランティアを始めたい方の相談にも対応しています。

川崎市
川崎区社会福祉協議会
地域課 小田職員
電話 044-246-5500



自分のタイプにあった「おもしろい!」を発見してください

タイプ3 一人で活動し、自分の興味を追求したい …Cさん(65歳・男性)の場合



「宝物ウォーキングガイドブック」では、魅力ある区の宝物をめぐる様々なコースを紹介していますので、楽しみながら健康づくりができます。

人とのおしゃべりも認知症予防になります。

大師地区
健康福祉ステーション
地区支援担当 富田係長
電話 044-271-0145

宝物ウォーキングガイドブックの情報をもっと欲しい →



タイプ4 自分でグループを立ち上げたい …Dさん(75歳・女性)の場合



グループ活動を考えている方は、地域ケア推進課に何でも相談してください。

活動資金についても情報提供します。

川崎区役所
地域みまもり支援センター
(福祉事務所・保健所支所)
地域ケア推進課 高橋係長
電話 044-201-3210

「あなたのやりたい!」をサポートし、住み慣れた地域で「自分らしく」暮らすための仕組みづくりが地域包括ケアシステムです。



大切なのは「自分が **やりたいこと**」

情報を集め

アクティヴに 生きよう!

イベント・講座・お出かけ情報など



* 市政だより
区のお知らせ掲示板



* 公共施設等の
情報コーナー

※黄色は主な特徴です



区内・市内・県内の情報/外国語ちらし

川崎図書館



市民教育講座/外国語ちらし

教育文化会館



ボランティア関係

区社会福祉協議会



スポーツ・イベント

カルッツかわさき



* 町内会掲示板

多種多様な
市民のための
お役立ち情報が
置かれています

- 区役所3・4・7階 ●支所 ●情報プラザ ●川崎図書館
- 教育文化会館 ●プラザ大師 ●プラザ田島
- カルッツかわさき ●地域包括支援センター ●いこいの家
- こども文化センター ●地域子育て支援センター 等

どんどん活用してください!

●インターネットも便利です

川崎区役所 HP
イベント・講座



地域包括ケアシステム
ポータルサイト



かわさきイベントアプリ



かわさき子育てアプリ



●ボランティア活動に関する相談窓口

川崎市川崎区社会福祉協議会 川崎区ボランティアセンター

川崎区富士見 1-6-3 読売川崎富士見ビル
B-1 棟6階(福祉パルかわさき内)
電話 044-246-5500



YouTube 川崎区チャンネル



にアクセス!
ぜひ
ご覧ください



人生100年時代を地域で安心して暮らしていくために
「健康づくり」や「いきがづくり」に取り組んでいきましょう!

ぽかぽか通信
Poka-Poka info

川崎区地域保健福祉かわら版
vol.31
(2022年2月発行)

詳しい情報は…
川崎区ホームページ

<http://www.city.kawasaki.jp/kawasaki/page/0000096910.html>

ぽかぽか通信



本紙は川崎区地域福祉計画に位置づけられている情報発信の取組として作成しています。