

ぽかぽか通信

vol.28

Poka-Poka info

川崎区地域
保健福祉かわら版

発行 川崎区役所
地域みまもり支援センター
編集 地域ケア推進課
電話 201-3203 FAX 201-3293

さらに詳しい情報を
得られます

川崎区ホームページ

ぽかぽか通信



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

みんながつながるように 活動の芽が増えるように

おすすめの川崎区お役立ち情報満載！ 冊子・パンフレットのご紹介



公共施設で見かける冊子やパンフレットには、役に立つお知らせや共有したい話が集められています。
みんなが向き合って理解しあえるまちづくりのために、ぜひ手にとってご覧ください。

動画も配信中！ずっと元気に！

ほほえみ元気体操(足腰らくらく・座ってできる体操)・一生使える身体づくり



健康づくり・介護予防のために、区民とともに作成した川崎区オリジナルの体操です。ご自身のペースや体調に合わせて、行うことができます。川崎区のホームページやYouTubeで体操を公開しています。区内のいこいの家など身近な場所でも、健康づくりサポーターが中心になって体操を行っています。お気軽にご参加ください。

ほほえみ元気体操には、「足腰らくらく」のほか「座ってできる体操」もあります。転倒予防・介護予防に効果的です！



▲一生使える身体づくり ▲ほほえみ元気体操 足腰らくらく

youtubeで動画配信中！▶

問合せ 川崎区役所地域支援課 TEL: 201-3214

ゲームブックで災害に備える

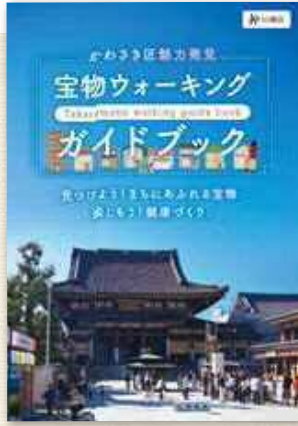
地震！津波！「そのとき、きみは？」

読者が主人公となり、家で留守番中に地震が起きたところからストーリーが始まります。自分がどのような行動をするか選択し、その後の展開が変わる「ゲームブック」となっていて、楽しんで読める内容です。

問合せ 川崎区役所危機管理担当 TEL: 201-3327

親子で楽しみながら防災学習をしませんか？





川崎区の魅力を発信!

宝物ウォーキングガイドブック

川崎区の魅力を発信する「かわさき区宝物ガイドマップ」と楽しみながら健康づくりをする「川崎区ウォーキングガイドブック」を統合し、令和2年7月に発行しました。まちにあふれる「かわさき区の宝物(魅力)」を見つけながら、健康づくりをお楽しみください。

問合せ 川崎区役所地域振興課 TEL:201-3127

川崎区の身近な魅力を探して、気軽にお出掛けしてみませんか?



赤ちゃんを迎える・子育てをしている皆さんへ

川崎区 子育てガイドブック さんぽみち



赤ちゃんが生まれる家庭や転入されてきた子育て家庭にお渡ししています。子育てについて相談できるところ、親子で遊べる場所など子育てに関する身近な情報がつまっています。



令和2年秋に改訂版発行予定です!



問合せ 川崎区役所地域ケア推進課 TEL:201-3203

6言語対応! (web版)

外国人住民のための川崎区生活便利ガイド



知りたいことがあるとき、どこに電話すればよいか、どこに行けばよいか、日本語と外国語(英語、中国語、韓国・朝鮮語、ポルトガル語、タガログ語、ベトナム語)で書いてあります。区HPで見ることができます。



区HPはここから▶

川崎区で生活するための情報が一冊にまとまったweb版の冊子です!



問合せ 川崎区役所企画課 TEL:201-3267

“自分が望む”暮らして?

私の人生ノート

健康で自立した毎日を過ごすための方法や「もしもの時」を考えるきっかけとなる内容です。より充実した生活に向けて、ご家族や周りの人と話し合うためにご活用ください。



ノートを記入した後も節目ごとにふりがえることができます。

問合せ 川崎区役所地域支援課 TEL:201-3214

もしかして認知症かも…?

認知症チェックリスト

気になる症状のチェックができます。認知症は早期発見で治療につながる病気です。適切な治療や関わりにより症状の進行を遅くすることもできます。認知症の相談先もまとめて掲載したおトクな1枚です。



認知症の症状に初めに気づくのは本人です。ご自身で、身近な方と、ぜひご活用ください。



問合せ 川崎区役所高齢・障害課 TEL:201-3080

ぽかぽか通信

Poka-Poka Info

川崎区地域保健福祉かわら版 vol.28 (2020年9月発行)

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。

※「川崎区地域福祉計画」とは… 住み慣れた川崎区で誰もが自分らしく安心して暮らすために、住民、団体、組織、企業、行政などが連携した地域づくりや支え合いをしていくための計画です。