

みんながつながるように  
活動の芽が増えるように

／ 川崎区お役立ち情報満載！ ／

おすすめの  
さっ し  
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。



●川崎区地域保健福祉かわら版 ほかぼか通信

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。

動画も配信中！ずっと元気に！

# ほほえみ元気体操

(座ってできる体操・足腰らくらく)

## 一生使える身体づくり

ほほえみ元気体操は、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の体操です。「ほほえみ元気体操」は、椅子に座って行う体操と、立ち姿勢で行う体操「足腰らくらく編」の2種類があり、ご自身のペースや体調に合わせて、行うことができます。一生使える身体づくりは、負担の少ない日常生活動作をまとめたものです。日頃から注意して生活をする事で膝痛や腰痛を予防できます。

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** 足腰らくらく

※注意喚起  
本冊に掲載の体操は、シニアのみなさんや高齢者の方でも安心して取り組んでいただけます。ご自身のペースや体調に合わせて取り組んでください。また、ご自身のペースや体調に合わせて取り組んでください。

※体操を行う際の注意事項  
①体操は、ご自身のペースに合わせて無理をせず、ゆっくり行って下さい。また、体操がすぐれないときは、無理しないようにして下さい。  
②体操を行っているときは、呼吸を止めないよう意識して下さい。  
③また、雨や雪が降っているときは、室内の体操も是非楽しんでください。

※ほほえみ元気体操を始めること  
①肩こり・腰痛・膝痛などに気をつけて下さい。  
②また、無理をしないようにして下さい。  
③また、雨や雪が降っているときは、室内の体操も是非楽しんでください。

**一生使える身体づくり**

※注意喚起  
本冊に掲載の体操は、シニアのみなさんや高齢者の方でも安心して取り組んでいただけます。ご自身のペースや体調に合わせて取り組んでください。また、ご自身のペースや体調に合わせて取り組んでください。

※体操を行う際の注意事項  
①体操は、ご自身のペースに合わせて無理をせず、ゆっくり行って下さい。また、体操がすぐれないときは、無理しないようにして下さい。  
②体操を行っているときは、呼吸を止めないよう意識して下さい。  
③また、雨や雪が降っているときは、室内の体操も是非楽しんでください。

出前講座やカセットテープ・CDの貸し出しも行っていきます。



**ほほえみ元気体操**

※注意喚起  
本冊に掲載の体操は、シニアのみなさんや高齢者の方でも安心して取り組んでいただけます。ご自身のペースや体調に合わせて取り組んでください。また、ご自身のペースや体調に合わせて取り組んでください。

※体操を行う際の注意事項  
①体操は、ご自身のペースに合わせて無理をせず、ゆっくり行って下さい。また、体操がすぐれないときは、無理しないようにして下さい。  
②体操を行っているときは、呼吸を止めないよう意識して下さい。  
③また、雨や雪が降っているときは、室内の体操も是非楽しんでください。

**移動**

※注意喚起  
本冊に掲載の体操は、シニアのみなさんや高齢者の方でも安心して取り組んでいただけます。ご自身のペースや体調に合わせて取り組んでください。また、ご自身のペースや体調に合わせて取り組んでください。

※体操を行う際の注意事項  
①体操は、ご自身のペースに合わせて無理をせず、ゆっくり行って下さい。また、体操がすぐれないときは、無理しないようにして下さい。  
②体操を行っているときは、呼吸を止めないよう意識して下さい。  
③また、雨や雪が降っているときは、室内の体操も是非楽しんでください。

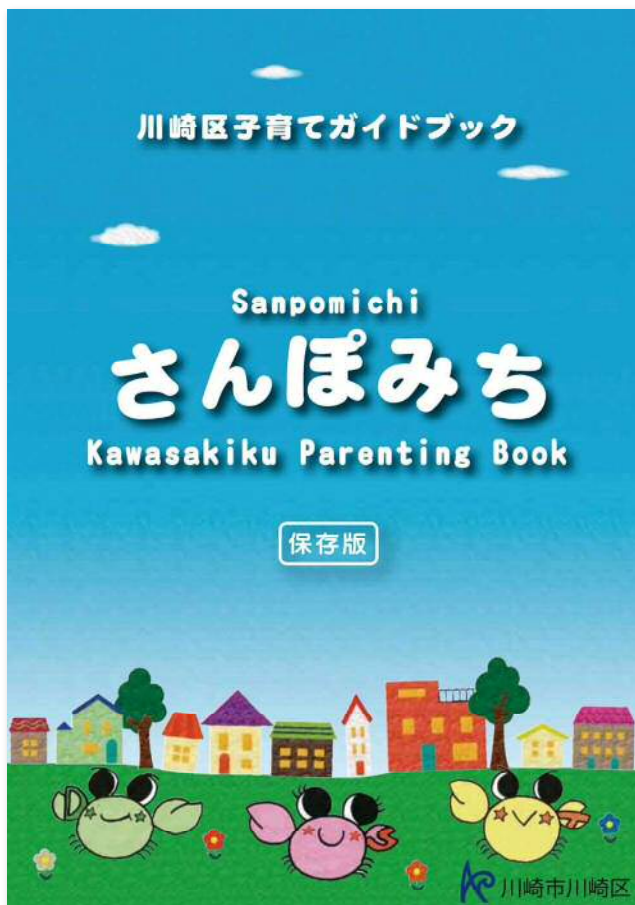
〈問合せ〉  
川崎区役所地域支援課  
TEL: 201-3214

〈配布場所〉  
川崎区役所地域支援課・  
大師地区健康福祉  
ステーション・  
田島地区健康福祉  
ステーション等

赤ちゃんを迎える・子育てをしている皆さんへ

かわ さき く こ そだ  
**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  
 〈配布場所〉 川崎区役所地域ケア推進課・大師地区健康福祉ステーション・  
 田島地区健康福祉ステーション・地域子育て支援センター等

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。



親子で楽しみながら防災学習をしませんか？



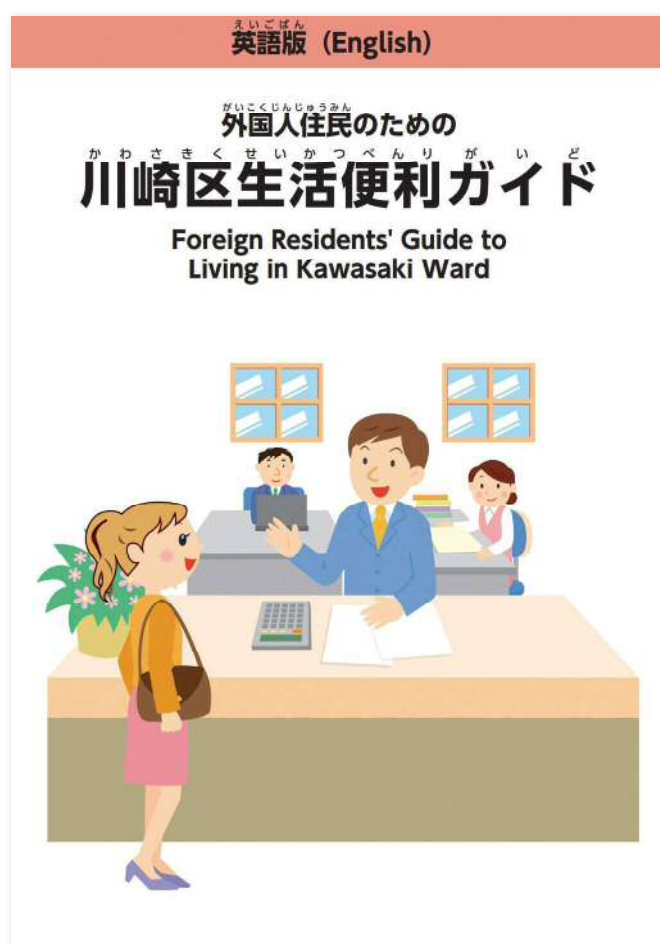
〈問合せ〉 川崎区役所危機管理担当 TEL: 201-3327

〈配布場所〉 川崎区役所危機管理担当

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  
が、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。



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

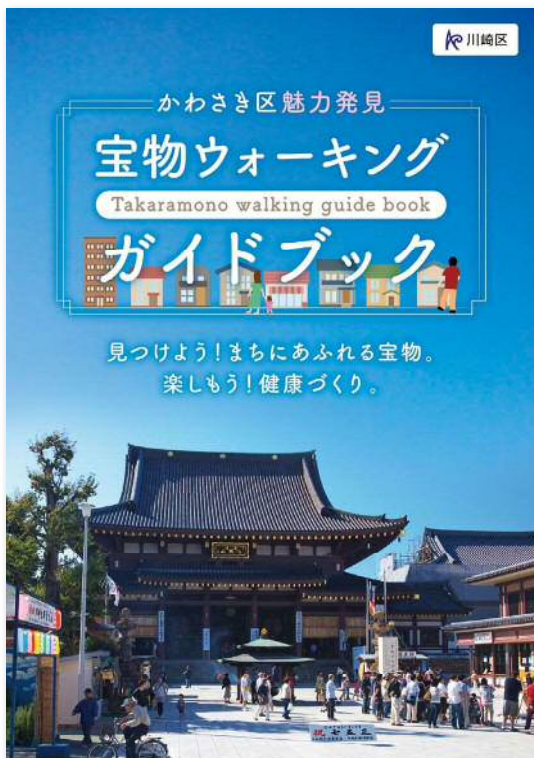
〈配布場所〉 区HP (ホームページ)

<https://www.city.kawasaki.jp/kawasaki/page/0000116243.html>

## 川崎区の魅力を発見！

# たから もの 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。



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？



〈問合せ〉 川崎区役所地域振興課 TEL: 201-3127  
〈配布場所〉 川崎区役所地域振興課・田島支所・大師支所・  
行政サービスコーナー・かわさききたテラス・  
東海道のかわさき宿交流館等

“自分が望む”暮らして？

わたし じん せい  
**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。ご希望の方に個別でお渡ししています。団体等での配布を検討されている場合は、ご相談ください。令和3年1月に講演会を行う予定です。



ノートを記入した後も節目ごとに  
ふりか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

〈配布場所〉 川崎区役所地域支援課・大師地区健康福祉ステーション地区支援担当・  
田島地区健康福祉ステーション地区支援担当

# もしかして認知症かも…？

## にんちしょう 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。

### 認知症が気になり始めたら自分でチェックしてみましょう

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます

自分のできる認知症の気づきチェックリスト **最もあてはまるところに○をつけてください。**

項目	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
5分前に聞いた話を思い出せないのでありますか	1点	2点	3点	4点
周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると言われますか	1点	2点	3点	4点
今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
財布の出し入れや、家賃や公共料金の支払いが一人でできますか	1点	2点	3点	4点
一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
電話番号を覚えて電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

**チェックしたら①～⑩の合計を計算 ▶ 合計点  点**

20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

※このチェックリストは診断ツールでもありません。あくまでも認知症の早期発見や治療のきっかけとして活用してください。医師の診断や専門家の指導が必要です。必ず医師の診断を受けてください。

### 認知症についての電話べんり帳

#### サポートほっと

介護福祉者が認知症の介護についてのご相談をお受けします。

月・火・水・金・日 10時～16時  
※お電話受付は10時～16時  
※お電話受付は10時～16時

**☎0570-0-40104**

#### 認知症患者医療センター

認知症に関する専門医の相談窓口です。相談は無料です。

◆日本医科大学付属小杉病院 認知症医療相談センター  
**☎044-733-2007**

◆聖マリアンナ医科大学付属 認知症(老年精神医療)治療相談センター  
**☎044-977-6467**

#### 地域包括支援センター

高齢者の生活や介護についてのご相談やケアの一助に解決方法を考える身近な窓口です。川崎市から委託を受けた約40か所が運営されています。

名称	電話番号	所在地
しおん	044-222-7792	旭町、砂子、萩原町、磯町、堤町、新川通、新木町、東田町、富士見1丁目、富士見内町、本町、沼町、高南町、常木町
世春園	044-211-6313	池田、小川町、長原、京町1-2丁目、下込木、磯原、日蓮町、南町、元木
大島中島	044-201-8831	大島、大島上町、中島、富士見2丁目
京町	044-333-7920	浅田、大川町、小田2-7丁目、京町3丁目、白石町、田辺新田
ピオラ川崎	044-329-1680	小田1丁目、小田東、渡田、渡田新町、渡田東町、渡田南町、渡田山王町
桜葉園	044-287-2558	津田町、池上町、池分町、葛原、藤野、藤野西、長木、田島町、浜町、南藤町
大師中央	044-270-5112	池上新町、磯崎、大師公園、台町、中瀬、日谷上町、日谷下町
磯崎	044-270-3215	伊勢町、川中島、大師駅前、磯崎
大師の里	044-266-9130	浮間町、江川、小島町、地浜、船和、田町、大師河原、大師町、大師本町、千鳥町、出来野、磯町、東磯町、磯門前、日ノ出、水江町、夜光

#### 若年性認知症コールセンター

55歳未満で発症する若年性認知症に関するご相談をお受けしています。

**☎0800-100-2707**  
月～土 10時～15時

#### 若年性認知症支援コーディネーター

若年性認知症に関する専門医の相談窓口として、ご相談をお受けしています。支援ネットワークの構築なども行っています。

◆国立病院機構久里浜医療センター(地域医療推進課)  
**☎046-848-2365**  
月～金 8:30～17:15

発行:川崎区役所地域まもり支援センター 高齢・障害課

#### 区役所・支所

高齢・支所による認知症に関する相談をお受けしています。認知症の早期発見も実施しています。ご家族や身近な方が気になる方がいらっしゃいましたらお気軽にご相談ください。

◆川崎区役所地域まもり支援センター 高齢・障害課  
**☎044-201-3080**

◆川崎区役所地域まもり支援センター  
**☎044-271-0157**

◆田島地区健康福祉ステーション  
**☎044-322-1986**

#### 認知症サポーター養成講座

認知症の方やそのご家族を支えるため、認知症の基本的な知識や対応について学ぶ講座です。

◆川崎区役所地域まもり支援センター 地域医療課  
**☎044-201-3206**

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
- 〈配布場所〉 川崎区役所高齢障害課・大師地区健康福祉ステーション・田島地区健康福祉ステーション・地域包括支援センター等