

宮前区統計データ
(令和2年9月1日現在)

人口 **23万3,980人**

世帯数 **10万2,291世帯**



メロー 宮前 兄妹 コスミン

人が好き 緑が好き まちが好き

みやまえ



宮前区
シンボルマーク

区の木「サクラ」
区の花「コスモス」

MIYAMAE

2020(令和2)年 **11月1日** 発行

【総合案内】 ☎856-3113

11

月号

かわさき市政だより宮前区版 ●発行: 宮前区役所 〒216-8570 宮前区宮前平2-20-5 ●編集: 宮前区役所企画課 (☎856-3133 FAX)856-3119)

今こそ! 高齢者の健康づくりを始めてみませんか ～4つのポイントでフレイル予防～

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、「3つの密」を避けることが重要といわれ、家に閉じこもりがちになりますが、「動かないこと(生活不活発)」による健康への影響も心配されています。「生活不活発」により、フレイル(右参照)が進むと、心身や脳の機能、身体の回復力や抵抗力が低下します。今こそフレイル予防を始めましょう。

☎区役所地域支援課 ☎856-3308 FAX 856-3237

フレイルとは
年齢とともに体や心が弱る状態。予防には運動や栄養のある食事、社会参加が効果的

ポイント1 食事

バランスの良い食事を

免疫力を上げて風邪や感染症を予防するには、タンパク質、ビタミン、ミネラル類を食事からしっかりとることが重要です。市販の弁当や外食でも、野菜を付け合わせるなど、バランスの良い食事をしましょう。

主菜 肉じゃが

タンパク質が不足しないよう、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)は毎食必ず食べましょう

副菜 ホウレン草のおひたし

野菜は毎食、少なくとも片手1杯分(約100g)を目安に食べましょう。

～バランスの良い食事例～



主食 白ごはん

エネルギー685kcal、タンパク質26.1g、カルシウム131mg、食物繊維7.2g、食塩相当量2.9g

汁物 豆腐とワカメのみそ汁

ポイント2 歯と口

フレイル予防はお口から

「むせる・食べこぼす」「軟らかいものばかり食べる」「滑舌が悪い」などお口のちょっとしたトラブルを放置すると、フレイルのリスクが高まります。それらを予防するために、歯科医院で定期的なチェックを受けたり、家庭でお口周りや舌の体操を行いましょう。

詳しい体操の方法は、神奈川県ホームページをご参照ください

ポイント3 運動

おうちでできる簡単体操

自宅で過ごす時間が長くなると、活動量が低下するため、運動不足が心配です。筋力低下の予防、肥満の予防のために、簡単にできるストレッチ体操から始めてみましょう。

体をゆっくり伸ばすストレッチは、筋肉の緊張を緩め、血行を促し、心身のリラックスにも効果的です。

ポイント4 こころ

こころの健康の保ち方

セロトニンという脳内物質は精神の安定をもたらす、逆に不足すると、うつ病の一因になるともいわれています。セロトニンの分泌には、適度な運動、日光浴、おしゃべり、深呼吸、食事の際によくかむことなどが効果的です。朝カーテンを開け、5分ほど日光を浴び、深呼吸することから始めてみませんか。



区役所職員 野田心理士

イツコム 川崎フロンターレ監修「みやまえご近助体操」

体操習慣と人との交流でこころも体もいきいき! 元気に!

区内で多世代交流イベント「みやまえご近助ピクニック」を実施している宮前区全町内・自治会連合会と川崎フロンターレは、今年のイベントが開催できない代わりに、イツコム・コミュニケーションズの協力を得て、高齢者が自宅でできる体操の番組を放送します。

11月1日(日)から放映開始
月～金曜:8時半～8時35分
土・日曜:7時～7時5分
イツコム 地上波11チャンネル

毎日放映

11 iTSCOM ch

☎区役所地域振興課 ☎856-3135 FAX 856-3280

番組の体操を続けて宮前区ストレッチ体操「風の中で」をマスターし、地域の公園体操や地域の活動に参加していきましょう!



ふろん太

©KAWASAKI FRONTALE

地域子育て支援センター土曜開所

広い室内や庭でのびのびと遊ぶことができます。申し込みの上、遊びにきてください。

◎12月19日(土)

	時間
1	10時～11時
2	11時半～12時半
3	13時～14時
4	14時半～15時半



※各回の間の30分で換気と消毒をします

☒地域子育て支援センターすがお

☒就学前の子どもと保護者

☒各回20組(1時間入れ替え制)

☎問11月30日から電話で区役所保育所等・地域連携担当 ☎856-3290

FAX856-3237 [先着順]

農家巡りウォーキング

「農産物直売所Guide&Map」を活用し東有馬・野川地区の農家を巡ります。

◎12月8日(火)9時～12時(荒天中止)

☒子の神バス停集合

☒15人

☎問11月16日から直接、電話で区役所地域振興課

☎856-3125 FAX856-3280 [先着順]



宮前区文化協会(展示部会)文化祭

華道、フラワーアレンジメント、絵画、写真、書道などの作品展を開催します。

◎12月4日(金)～8日(火)、10時～17時(8日のみ16時まで)

☒宮前市民館ギャラリー

☎問宮前区文化協会事務局 ☎888-3911 FAX856-1436



使用済みてんぷら油を回収しています

回収された油は、リサイクルせつけん「きなりっこ」やバイオディーゼル燃料にリサイクルされています。身近なエコ活動に取り組んでみませんか。

☒区役所、向丘出張所

◎第2水曜9時～12時

※第2水曜が閉庁日(祝日)の場合は回収しません

上記以外の回収場所・日時など詳細は

☞宮前区 かわさきかえるプロジェクト 検索

☎問かわさきかえるプロジェクト宮前 ☎877-3745。区役所企画課 ☎856-3133 FAX856-3119



区からのお知らせを イッツコム データ放送で配信します!

区からの新たな広報の仕組みとして、「イッツコム データ放送」を使用した情報配信を始めました。以下の手順で地域を設定すれば、家庭のテレビで見られます。

【登録方法】※視聴には、イッツコムへの加入が必要です。

1 テレビを地デジ11chのイッツコムチャンネルに合わせる

2 リモコン [dボタン] でデータ放送画面を表示

3 地域設定ページで「川崎市宮前区」を選択

☒(◀▶▶▶ボタンで選択)

【データ放送の見方】

1 テレビを地デジ11chのイッツコムチャンネルに合わせる

2 リモコン [dボタン] でデータ放送画面を表示

3 リモコンの [青ボタン] で「地域のお知らせ」を表示(ボタンで選択)

☎問区役所企画課 ☎856-3133 FAX856-3119



短期講座「脳と体のいきいき教室Ⅲ」

ゲーム要素を取り入れた脳トレや体に負担を掛けない歩き方など、機能回復訓練を行います。

◎12月8日、22日、1月12日、26日、2月2日、16日、3月2日、16日の火曜、10時～11時半、全8回

☒宮前老人福祉センター(宮前いきいきセンター)

☒市内在住60歳以上15人

¥200円

☎問11月10日～11月20日に本人が返信用ハガキを持参し直接〒216-0033宮前区宮崎2-12-29宮前老人福祉センター(宮前いきいきセンター)

☎877-9030 FAX877-9232 [抽選]



地域みまもり 教室・健診案内

☎問区役所地域支援課 FAX856-3237

会場表記なしは区役所1階健診フロア ※電話予約は9時から受け付けます

	日時(受付時間)	対象	内容・費用他	☎問(先着順)
離乳食教室(初回)	①12月8日(火) ②12月14日(月) いずれも10時～11時(9時45分～)	4～5カ月の子どもと保護者1人 各回15組	離乳食の始め方や進め方について。母子健康手帳、筆記用具、マスク、バスタオル持参 *①②は同じ内容	①②いずれも11月19日から電話で。 ☎856-3264
離乳食教室(継続)	12月21日(月) 10時～11時(9時45分～)	6～10カ月の子どもと保護者1人 15組	2回食以降の離乳食の進め方について。母子健康手帳、筆記用具、マスク、バスタオル持参	11月19日から電話で。 ☎856-3264
アレルギー相談	12月23日(水) (13時45分～14時)	区内在住の0歳～就学前の子ども10人	医師による気管支ぜんそく、アトピー性皮膚炎など、アレルギー性疾患についての相談	11月19日から電話で。 ☎856-3302