



「ご近所さんぽ」

発行：中原区役所 地域ケア推進課 TEL：044-744-3239 発行月：令和6年6月 No.004

特集

ご近所をおさんぽしながらゆるくつながる。それが中原区のおススメする「ご近所さんぽ」。
今回は主に^{ぎよくせん}玉川（向河原駅・平間駅）周辺エリアのおさんぽ情報をお届けします！

HPはコチラ!⇒



すごーいぞ!

なかはら看護小規模多機能ホームの取組

(通称:なかはら看多機)



私たち
なかはら看多機
のメンバー

なかはら看多機は、地域の方との交流や地域活動への参加を図りつつ、利用者の心身状況、希望及びその方の環境を踏まえて、通いサービスや訪問サービス、宿泊サービスを行い、地域での暮らしを支援しています。

おさんぽ

ひらまの里地域包括支援センターとなかはら看多機と合同で行っている取組です。誰でも参加可能で、平間公園を中心に歩いています。平間公園はトチノキの大木があり、四季を感じながらお散歩ができます。

開催詳細 毎週金曜日9時～10時
(場所：なかはら看護小規模多機能ホーム)



上平間 ふれあいマルシェ

上平間地区で活動中の事業所が集合し開催しています。自家焙煎珈琲や壺焼き芋、野菜販売や日用品バザー、健康チェックに昔遊び&駄菓子釣りそのほかにも色々な出店が...ファミリーからシニアまで賑わいをみせる場になっています。



開催詳細：5月、10月開催予定
(場所：なかはら看護小規模多機能ホーム)

かふえ上平間

「かふえ上平間」は、参加されている皆さんで合唱や本の音読、笑いヨガといった内容のプログラムを実施しています。時には若い看護学生さんも参加するなど多世代交流の場にもなっています。思わず笑顔になってしまう空間です。



開催詳細
第1、2、3水曜日 14時～15時
(場所：なかはら看護小規模多機能ホーム)

お問い合わせ先：なかはら看護小規模多機能ホーム 044-276-8708 (大根田、明石、塩谷、松木)

次、どこ歩く?

平間公園お散歩

7月12日(金)9時～

@平間公園(平間こども文化センター前)
なかはら看多機とのコラボお散歩!生活支援コーディネーター大根田さんにご案内いただき、平間公園で体操とお散歩を行います!!(予約不要)



行ったことある?

ぎよくせん

玉川周辺のダンスや体操♪

誰でも踊れるダンス ダンサンプル

初心者でも、お子さまでも、車椅子の方でも踊れる、型がなく、一人一人の違いを尊重したダンス。最初は恥ずかしいけど、段々みんなが笑顔になるダンス。それがダンサンプルのコンテンポラリーダンスです。「体が硬く、運動不足で不安だったけれど、いい運動になった」「1人で参加したけれど、皆で楽しめるからまた参加したい」といった声が参加者から聞こえ、青空の下、日差しや風、時に雨を感じながら、無理なく、気持ち良く汗をかけます。

開催詳細：第3土曜日11時～(1時間程度) 予約不要ですが、お休み
の場合があるので、お問い合わせしてみてください!／参加費無料
場所：NEC 公開空地(向河原駅出てすぐ) ※休講の場合有
お問い合わせ先：ダンサンプル contact@dancensemble.com



ダンサンプル代表
藤平真梨さん

小雨でもやります!ラジカセは4代目!

中丸子公園 (ラジオ体操)

中丸子公園で毎朝6時半から行われているラジオ体操。20年以上続いているパワフルな場です。普段の参加者は約30人ほど。夏場は小学生も参加し50人近くになるそうです。ラジオ体操前にはにぎやかな話声も聞こえ、参加している方からは「仲間と体を動かすことで毎日すっきり。一人で行うのとは違います。」との声もありました。ゆるやかなつながりを生む毎日の場、ぜひ皆さんも参加してみてください!いかがでしょうか。



ラジオ体操
中心メンバー
原誠二さん

つながる場 散歩の目的地にいかが？

特集

たまり場ばんじい

日時：第1・2水曜日・第3金曜日 10時～11時30分
場所：上平間第三町会会館



「困った時に手助けできるように」という思いから活動が開始。健康体操や脳トレ、歌など工夫を凝らしたプログラムで開催しています。スタッフの多くは、デイサービスや訪問介護の仕事をされているとのことですが、「普段のお仕事も大事だが、こういう活動もすごく大事だと感じる」とお話を聞くことができました。

連絡先：ワーカーズ・コレクティブばんじい
044-455-2770

バンビ★カフェ

日時：第4火曜日 10時～11時30分
場所：玉川こども文化センター集会室



7年前に議論を重ね「老人会の枠にとらわれない、誰でも気軽に参加できる様な場所に」と始まったカフェ。老人クラブ子鹿会、明寿会が中心になって運動や講座などを行っており、「ここに来る、そして話す、それが地域のつながりとなり、みんなで声を掛け合い防犯にもつながって行けば」との思いで、今後も様々な活動が予定されています。

連絡先：とどろき地域包括支援センター
044-281-3666

近 散 人

玉川散歩のベテランナビゲーター

いそや きみこ
磯谷 喜美子さん



玉川のお散歩ガイドといえば、この方！いそちゃんこと磯谷喜美子さん。お散歩で何を大事にしているかを聞いたところ、「健康も大事だけどおしゃべりも大事！みんなとお友達になりたいと思っている」とのこと。お散歩も人と繋がれる場所って考えるとよりわくわくしたものに思えますね！そんないそちゃんには、玉川のお散歩(毎月第3月曜日10時@市ノ坪公園(予約不要))でお会いできます★

いきいきサロン「ゆりの会」

日時：第1火曜日10時～11時(基本参加無料)※一部有料
場所：かわさきゆめホール(中原区下沼部1880)



向河原駅の近くで地域で気軽に集まれる場所として、シニアの方を中心に和やかな雰囲気の中、趣向を凝らしたレクリエーションや講習会を実施。5月はフラワーアレンジメント講習会を開催し、参加者や講師の笑い声と共に、「予想以上に上手にできた」といった声が多く聞こえました。7月は日本舞踊鑑賞と盆踊り大会、9月は健康体操教室、11月のご近所ウォーキング、12月はクリスマスアレンジ講習会(要事前予約。有料)を開催予定です。

連絡先：中原区役所地域支援課
044-744-3261

おでかけ
マップ

おさんぽと一緒に
こちらの活動もいかが？
おでかけマップ情報一覧HP▶



編集
後記

前担当の職員から引き継ぎ、月に3回程のお散歩に4月から参加しています。お散歩に参加している皆さんの元気と体力に毎回圧倒されっぱなしですが、体力のない私でもお散歩なら疲れを気にせずみんなで楽しく歩けます！最近体力が・・・という方も近くの集まりの場に行ってみると、意外に楽しめる自分に出会えるかもしれません。

どう？「ご近所さんぽ」編集部

「ご近所さんぽ」グッズプレゼント!!

次の場所で『どう？ご近所さんぽ』をみた！
とお伝えいただくとオリジナルグッズをプレゼントします！
(先着順。なくなり次第終了)

- ① 区のおさんぽ会
- ② 中原区役所2階の1番窓口

ぜひ、この機会にさんぽグッズを手に入れてみませんか？

