

第3回 #想いをつなぐ

地域活動をされている方へのインタビューコーナー「#想いをつなぐ」。今回は「幸の会」の代表・森幸枝さんにお話しをお伺いします。

何事も
チャレンジ!

「幸の会」の代表
森 幸枝 さん



幸の会とは?

施設や老人会、デイサービスなどを訪問し、フラダンスや新日本舞踊を披露したり、リズムダンス、指の体操と一緒に楽しむ活動をしています。年に数回演芸祭に出演し、子供の行事や縫物のボランティアにも参加しています。現在約20名で活動しています。



立ち上げのきっかけを教えてください。

最初は、矢向地区センターから個人的にお声がけいただき、知り合いのフラダンスの先生たちと踊りを披露するという、ささやかなボランティアとして始まりました。それからメンバーが増えていき、平成18年から「幸の会」として活動するようになりました。現在では、大体20ヶ所くらいの施設からご依頼をいただいています。

20ヶ所!?本当にたくさんの場所で活動されているんですね!

ご依頼をいただければなんでもやろう!というスタンスだったので、コロナ禍前は「幸の会」として年間で120個~130個ものイベントに参加していました。「どんぐりころころ」などの手遊び(リズム体操)は参加者の方みんなと一緒にできるということで、施設でもとても盛り上がりがあります。ある施設では、参加人数が多いため、人数を分けて行うという話になって、1日ずつ2日間で実施しよう、と提案すると、みなさん早く参加したがっているから、時間が短くてもいいから同じ日をお願いします、と言われたこともあります(笑)



コロナ禍の現在、活動に変化はありましたか?

施設からのご依頼はほとんどなくなってしまいました。しかし、いつご依頼があってもいいように、月に数回メンバーで踊りの練習をしています。また、月に1回定例会も行っていて、メンバーの中で踊れない人も楽しめる“指の体操”と一緒に覚えています。こちらは、メンバー全員が楽しめる居場所となるように意識して活動しています。

縫物のボランティアもされているんですね。

そうなんです。知り合いが働いている老人ホームで、入所されている方の洋服のボタンが取れたときに縫う、といった裁縫をする職員の方がいらっちゃって。その方が辞められて、困っているというお話をお聞きしました。私は「困っている人がいれば、助けたい」という思いが強いのです。メンバーに声をかけたところ、やってみようという声が上がったので、5人ほどで毎月ボランティアに行っています。

活動の様子



メンバーはどのような方がいらっしゃいますか?

新日本舞踊やフラダンス、歌、民謡、詩吟などそれぞれ特技がある人が多いです。それを生かして、「今日はこのメンバーがいるから、レクダンスとハンドベルをやろう!」というようにイベントごとに幅広い活動をすることができます。ちなみに親子体操をするイベントで、私の孫を参加させたこともあります(笑)

様々な活動を行うパワフルな森さんの「活動へのエネルギー源」は?

やはり喜んでいただけることですね。訪問した施設の方に拍手をいただけることが励みになっています。



地域で暮らす上で大切にしてほしいこと

老人会などの「横のつながりを大事」にしてほしいです。ご近所の方ともいざというときに助けを求められる関係性を築けたらいいですね。

こちらの活動にご興味のある方は
幸区社会福祉協議会へ

電話 044-556-5500 FAX 044-556-5577

森さんの 幸区 お気に入りスポット

『ハッピーロード』

娘が小さいときに夜店に遊びに行ったりした思い出の多い場所です

保健福祉情報さいわい

2022年 10月号

発行:幸区役所 〒212-8570 川崎市幸区戸手本町1-11-1
窓口(電話)取扱時間:平日8:30~17:00[土日祝日・年末年始は休庁]
昼休み窓口業務については、各担当者にお問合せください。

●お問合せ:地域ケア推進課 電話 044-556-6730

保健福祉情報さいわいは、年2回発行しています



特集 2年ぶりに「みんなで子育てフェアさいわい」が帰ってきた!!

- 2 外に飛び出そう!みんなで子育てフェアさいわい
- 3 おこさまっぷさいわいがリニューアル! お外で元気に遊ぼう!!
- 4 はぴ☆ボラで学校ではできない体験を
- 5 令和4年度幸区児童虐待防止推進月間啓発講演会 家族の食事からとりわけできる離乳食
- 6 ボランティアをしませんか 大人にも大好評! 保育園の簡単メニュー YouTube川崎市幸区チャンネル
- 7 健康づくりグループ講座 令和4年度メンタルヘルス講座
- 8 第3回 #想いをつなぐ 幸の会



みんなで 外に飛び出そう! 子育てフェアさいわい

大好評企画
再び!!

幸区では、人と人とのつながりづくりや地域の魅力発見ができるイベント、モバイルスタンプラリー企画「外に飛び出そう!みんなで子育てフェアさいわい」を2年ぶりに実施します。幸区に、あんな場所があったなんて!新たな魅力を発見できるかもしれません!一昨年開催した際は、たくさんの方にご参加いただき、大好評なイベントとなりました。是非この機会に親子で幸区の魅力をたくさん探検してください!

開催期間 **10月15日(土) ~ 11月6日(日)**

遊び方

幸区内のスタンプスポット(地域子育て支援センターやこども文化センター、公園等)をまわってキーワードやクイズを入力し、スタンプを集めよう!スタンプを集めると、参加賞、その他抽選で豪華な賞品が当たります!

各スポットで撮影した写真を応募して商品をGETできる「フォトコンテスト」も同時開催!

* 今月号の表紙は前回実施時の「大賞」作品です*



今年、幸区 50周年 を記念し、特別コラボ!!

幸区内のスタンプスポットに **グルメスポット** が追加!!
計11ヶ所のお店の中から、たくさんスタンプを集めよう!

◆協賛店舗(五十音順、敬称略)

かふえあんでろーぶ、Café Denim、幸盛HOUSE、新岩城菓子舗、新川崎タウンカフェ、スモモハウス、ベーカリー&カフェ くもい、ミート&デリカ つちや、ラ・ベルージュ 鹿島田店、ラ・ベルージュ 下平間店、吉田屋

スポットの一覧やスタンプの集め方、参加賞の受取や抽選への応募方法等、詳細はホームページをご覧ください

主催 幸区役所 みんなで子育てフェア部会(幸区こども総合支援ネットワーク会議)



10月上旬
公開予定

注意事項

- ・移動しながらのスマートフォン操作は危険です。交通ルールを守って参加してください。スタンプラリー参加中の事故やケガ等については責任を負いません。
- ・新型コロナウイルス感染症の状況により、予告なく中止になることがあります。
- ・参加にあたっての通信料等をご負担ください。
- ・その他、詳細はホームページをご覧ください。

お問合せ:地域ケア推進課 電話 044-556-6730 FAX 044-556-6659

おこさまっぷさいわいがリニューアル!!

ママ目線の『おすすめスポット』を一新!

New



公園のお役立ち情報がたくさん!

幸区のお医者さんの情報も!



こちらからチェック

幸区子育て情報誌 編集会議委員の皆さん



おこさまっぷを片手に
色々な公園やお店に
行って下さいね!

お気に入りの
場所に出会えます
ように!

お子様連れにうれしい情報が盛りだくさんの子育て情報誌「おこさまっぷさいわい」の2022年版を発行しました。この情報誌は、区内で子育てをしているお母さんや子育て支援に関わる方たちが編集委員となって作成したものです。今年度も、子育て中の皆さんが必要としている情報や読みやすくなるための工夫などさまざまな意見を出し合い完成しました。幸区役所窓口や、区内の地域子育て支援センター、こども文化センター等で配布していますので、ぜひお手に取ってご覧ください。

お外で元気に遊ぼう!!

今年も「おでかけほかほか」が大好評実施中!
赤ちゃんと一緒にくつろげるコーナーもあるので、ぜひ親子でのんびり遊びに来てください。



おでかけほかほかとは?

公園でお子さん(乳幼児)と保護者同士が、遊びながら楽しく交流できる場です。きれいな色の布、段ボールなど、親子でゆったり遊べる道具をご用意して、幸区内の5公園と1広場を巡回しています。



鹿島田 ガタンゴトン広場

今年からおでかけほかほかの開催場所として新たに「鹿島田ガタンゴトン広場」が追加されました!鹿島田駅西口のわきにあるため、電車を近くで見ることができます。電車好きのちびっこ集まれ~!!



参加者の方の声

うちの子はまだ歩けませんが、十分楽しめました!

いろいろな月齢のお子さんを見られて参考になりました!

10月~12月までの日程表		火曜日開催 10:00~13:00
戸手第一公園 (戸手本町1-76-1)	10/11、10/25、11/1、11/22、12/13	
南加瀬けやき公園 (南加瀬4-35-4)	10/18、11/15、12/6	
さいわいふるさと公園 (新川崎7)	10/11、10/25、11/1、11/22、12/13	
諏訪公園 (南幸町2-38-1)	11/15	
鹿島田ガタンゴトン広場 (鹿島田1-10-40)	10/18、12/6	

お問合せ:地域ケア推進課 電話044-556-6730 FAX 044-556-6659

はぴ☆ボラで学校ではできない体験を

中高生のためのボランティアプログラム「はぴ☆ボラ」(さいわいはっぴーボランティア)に参加される方を募集しています!
地域のさまざまな世代や職業の人と一緒に活動する貴重な経験は、きっとこれからの人生において役に立つはずですよ。
ご応募お待ちしております!

Instagram「#はぴボラ」で検索!!

活動後は
活動証明書
がもらえるよ!

今までの活動メニュー&参加者の声

●「地域子育て支援センター」のお手伝い



大きな絵本をみんなの前で読むなんて、初めてだったのでドキドキしました。小さな子ども達が楽しそうにしていたので、元気をもらいました。

●「幸区春の防災訓練」のお手伝い



今まで地域の人と関わる機会がなかったので、コミュニケーションがとれて楽しかったです。また参加したいです。

●「幸50祭」のお手伝い



●「河原町の陽だまり」の看板作成



募集中の活動メニュー

「はぴこん〜誰もが幸せになるコンサート〜」のお手伝い

はぴこんとは、「心のバリアフリー」をめざして、演奏する人も聴く人も誰もが楽しめるコンサートです。会場設営から観客への案内を手伝いながら、コンサートを一緒に盛り上げましょう。

日時 11月13日(日) 11時~15時(予定)

場所 ミューザ川崎1階ギャラリー (エスカレーター前広場)

人数 3名程度【先着順】

申込期日 10月3日(月)~10月21日(金)まで

「地域子育て支援センターふるいちば」のお手伝い

地域子育て支援センターふるいちばに遊びに来る親子の受付や遊びのコーナーの補助、環境整備など、地域の親子と交流しながら育児や子育て支援について学びましょう。

日時 毎月第3土曜日 9時半~16時

場所 地域子育て支援センターふるいちば

人数 各回3名程度【先着順】

申込期日 開催月の1日まで

申込や詳しい内容
今後の実施メニューは
幸区のHPから▶



今後の
実施メニューも
お楽しみに!

お問い合わせ:地域ケア推進課 電話 044-556-6730 FAX 044-556-6659

「子どもの心を支える子育て ~子どもの笑顔を守るために私たちができること~」

子育ては常に迷いと不安があるものですが、コロナ禍で制限ばかりの生活の中で更なる不安を抱えている方が多いと思います。今回は渡辺久子先生をお招きし、子どもたちの健やかな心身の成長のために大切なこととお話し頂きます。皆さまのご参加を心からお待ちしております。



講師 渡辺 久子 (LIFE DEVELOPMENT CENTER 渡辺醫院副院長)

慶應義塾大学医学部を卒業後小児科、精神科、神経内科、精神分析を学び専門は小児精神科医学、精神分析学、乳幼児精神科医学。慶應病院小児科常勤講師として、思春期やせ症、被虐待児、自閉症、PTSD(心的外傷後ストレス障害)など、工業化社会の複雑なストレスを生きる子どもの治療を経て、現職にいたる。現在世界乳幼児精神保健学会理事、日本乳幼児精神保健学会会長など。東日本大震災後の福島県、バングラデッシュのロヒンギヤ難民キャンプ、ロシア侵攻下のウクライナの子どもも支援者を支援している。

日時 11月1日(火)10:00~

定員 30名(先着順)

会場 幸区役所4階第4会議室

申込期間 10月3日(月)~10月25日(火)まで

申込方法 当課への電話もしくは専用フォームにて

URL <https://logofom.jp/form/FUQz/127078>

お問合せ 地域支援課 電話 044-556-6693 FAX 044-555-1336

お申込はこちら▶



なお、後日講演の録画を川崎市幸区チャンネルYouTubeで配信を予定しております。配信日程等詳細が決まりましたら、当課のホームページと区報に掲載します。

家族の食事からとりわけできる離乳食 ~家族と一緒においしいごはん~

「離乳食作りが大変」「自分の食事でも気になるけど時間がとれない」と思っている方!大人の食事から取り分ける「とりわけ離乳食」をすると食事作りの時間短縮になったり食品の種類が広がったりします。本講座では大人の食事から離乳食を簡単に取り分ける方法や家族の健康づくりについてお話しします。ご自身の食生活改善や生活習慣病予防にも役立ててみませんか。是非お気軽にご参加ください!

講話 「離乳食の上手な進め方と家族の食事」60分 管理栄養士 室賀 伊都子 先生
「家族の健康づくりとセルフケア」15分 幸区役所地域支援課 保健師

対象者 幸区在住7~12か月児頃の保護者 ※離乳食を始めていれば5~6か月の方も受講できます

日程・時間 10月27日(木) 13:30~15:15 実施方法 オンライン(Zoom)

予約開始日 10月1日(土)~10月20日(木) 定員12組(先着順)

申し込み ホームページからお申し込みください。
<https://www.city.kawasaki.jp/saiwai/page/0000130527.html>

お問合せ 地域支援課 電話:044-556-6693 FAX:044-555-1336

参加費
無料



詳しくはこちら!



ボランティアを
してみませんか?

ボランティア養成講座のご案内

「令和4年度 食生活改善推進員養成教室」のご案内

「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、幅広い年代を対象に減塩やバランスの良い食事の大切さなどを伝えるボランティアの養成講座(3日間コース)です。受講された方は、食生活改善推進員(ボランティア)として地域で活動できます。詳しくはお問い合わせください。

場所	幸区役所3階ホール(開始15分前より受付いたします)	日時	内容
対象	食と健康づくりに関心がある区民10名(先着順)	1日目	11月18日(金) 13:30~15:30 ① 開講式 ② 講義「健康づくりと食事」 ③ 活動紹介「食生活改善推進員の活動の実際」
受講料	無料 持ち物 筆記用具	2日目	11月25日(金) 13:30~15:30 ① 講義「健康づくりと運動」 ② 実技「今日からできる運動講座」講師:小田祥大先生(健康運動指導士)
申込受付開始	10月17日(月)9:00~ 電話または幸区役所2階4番窓口	3日目	12月2日(金) 13:30~15:30 ① 講義「栄養バランスと調理の基本」「食事バランスガイドの活用」 ② 活動体験「やさしい在宅介護教室」
お問合せ	地域支援課 電話:044-556-6693 FAX:044-555-1336		

「すくすく子育てボランティア養成講座」のご案内

区役所事業や地域の活動で、参加している親子の方をサポートして下さるボランティアを募集します。主な活動は、平日、幸区役所の乳幼児健診などの事業でのサポートや保育の補助です。

場所	幸区役所3階ホール・相談室(開始15分前より受付いたします)	日時	内容
対象	子育て支援やボランティア活動に興味がある 幸区在住の方5名程度(先着順)	1日目	11月4日(金) 10:00~11:30 ① 自己紹介 ② 講義「川崎市・幸区における母子の状況、母子保健事業について」「子どもの発達と事故予防について」など
受講料	無料 持ち物 筆記用具	2日目	11月16日(水) 10:00~11:30 ① 講義「コロナ禍における子育て 子どもの成長・発達と母親の心理発達について」 ② 先輩ボランティアさんの話 ③ 修了式 ※当日午後(13時~15時)または11月30日(13時~15時)体験実習あり。上記以外の日程をご希望の方はご予約時にお知らせください。
申込受付開始	10月17日(月)9:00~ 電話、FAXまたは幸区役所2階4番窓口		
お問合せ	地域支援課 電話:044-556-6729 FAX:044-555-1336		

健康づくりグループ講座

~50代からの健康づくり!地域でつながりをもつことの大切さを知ろう!~

地域でつながりを持つことの大切さについての講演、運動実技、グループの紹介や情報交換を行います。地域での健康づくり、介護予防、仲間づくりのためのグループ活動をしている方、地域での活動や地域でつながりを持つことに関心のある方をお待ちしています。

- 講師 黒田 恵美子 健康運動指導士/一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事
- 日時 10月25日(火) 10:00~11:30
- 会場 幸区役所3階 診察室・相談室
- 対象 幸区在住の方 50歳以上の方
- 人数 20名程度
- 申込 10月3日(月)から電話、窓口

参加者の方の声
他のグループや地域の方と情報交換ができ、地域で健康づくり活動をする事の大切さを実感しました。



お問合せ:地域支援課 電話 044-556-6648 FAX 044-555-1336

大人にも大好評! 保育園の簡単メニュー

胡麻トースト

- 材料(作りやすい分量)
- 食パン(8枚切).....4枚
 - 炒り胡麻(白).....大さじ2弱
 - バター.....30g
 - 砂糖.....小さじ4強



作り方

- ① バターは室温でやわらかくしておく
- ② 炒り胡麻をすり、①、砂糖と混ぜ合わせて、ペースト状にする
- ③ ②を食パンに塗り、オーブントースターで焼く

ポイント

すり胡麻を使うと簡単に作れます。胡麻をする場合は、100円ショップにある「すり鉢」と「すりこぎ」でお子さんと一緒にすると楽しいですよ。音や香り、形状の変化など「五感」を使って楽しむことができます。



YouTube川崎市幸区チャンネル

コロナ禍・コロナ後における地域での見守り活動

コロナ禍において、近隣の方と顔を合わせることも減っている中、地域での見守り活動についての事例やヒントを学びませんか。

(田園調布学園大学教授 人間福祉学部 学部長・教授 村井祐一氏による講演会)



COLORS SAIWAI

障害のある方もない方もともに暮らし続けることができる共生社会の実現に向けて、障害のある方の想いや活動を表現したプロモーションムービーを9種類配信しています。



令和4年度

メンタルヘルス講座

開催日時 11月18日(金)10:00~11:30

場所 幸区役所 4階 第4会議室

内容 まずは知って欲しい、精神障害がある方の暮らし
~「不安の正体 精神障害者GHと地域」の上映会を通して~

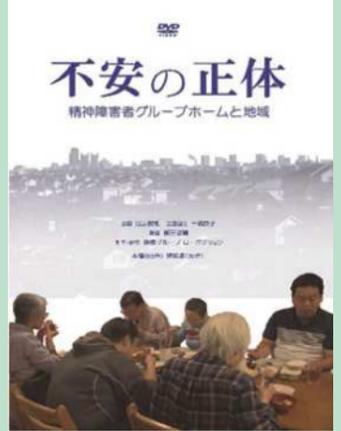
持ち物・費用 なし

申込開始日 10月18日(火)

申込方法 URL(QRコード)またはお電話

URL <https://forms.gle/VxBT1zt7uJfXUx5>
※定員は50名程度(先着順)

お申込はこちら!



お問合せ:高齢障害課 電話 044-556-6695 FAX 044-555-3192