

保健福祉情報さいわい

2024年
12月号

Colors, Future!
さいわい
川崎市
幸区役所



入場は無料です!
是非お気軽にご来場ください



2024年 12月22日(日)

みんなで

子育てフェアさいわい

in 幸区役所

10:00 ▶ 15:00

特集

今年も

親子で

楽しもう! //

“みんなで子育てフェア
さいわい”にでかけよう!

2 “みんなで子育てフェアさいわい”にでかけよう!
はぴ☆ボラ参加者募集中!

3 さいわい ボランティアフェスティバル
参加者を募集します!

4 「すくすく子育てボランティア養成講座」
を開催します!

「食生活改善推進員養成教室」
参加者を募集します!

「幸区介護予防普及啓発事業」を
開催します!

5 『50歳からのさいわい健幸BOOK』で
楽しく健康づくりや生きがいづくりを
しませんか?

更生保護の活動を知ってみませんか?

6 正しく対処しましょう!
災害時のストレスとその影響
感染性胃腸炎に気を付けよう!!

7 ペットとの明るく楽しい暮らし
見直してみませんか?

12月1日は世界エイズデー

8 第8回 #想いをつなぐ



特集

昨年大盛況だった
「みんなで子育てフェアさいわい」
今年も開催します!

みんなで子育てフェアさいわい にでかけよう!

入場
無料

親子の皆さんが、楽しいイベントを通じて地域の人たちと交流ができるイベントです。子育て支援をしている団体や機関が協力して開催します。ぜひ会場へお越しください。

日時 12月22日(日) 10:00～15:00

場所 幸区役所 幸区戸手本町 1-11-1

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



※当日のイベント詳細については区ホームページをご覧ください。
※荒天等による中止や出展内容の変更等については区ホームページでお知らせします。
※フェア専用の駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。
※自転車の駐輪スペースに限りがあります。
近隣にお住まいの方は、可能な限り自転車のご利用をお控えください。

お楽しみコーナー

★おやつ試食 ★展示ブース
★抽選会 など

制作ブース

★缶バッチ作り ★スライム作り
★ぬり絵 ★手形押し
★おめん作り など



体験ブース

★ラジオ体操
★AEDを用いた心肺蘇生法体験
★バルーンアート
★カプラ遊び
★むかし遊び
★フотスポット
★ストーリーテリング など



中高生ボランティアを募集中です!
詳しくは次のはぴ☆ボラの記事をご確認ください。

■ お問い合わせ：地域ケア推進課 電話 044-556-6730

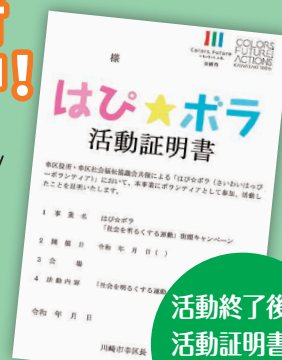
はぴ☆ボラ

参加者
募集中!

はぴ☆ボラは、さいわいはっぴーボランティアの略で、中高生のためのボランティア活動プログラムことです。

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。たくさんのご応募お待ちしております!

下記二次元コードより、募集している事業の確認及び申込みができます!



活動終了後に
活動証明書を
お渡しします!

■ お問い合わせ：地域ケア推進課 電話 044-556-6730

はじめよう！
つながろう！！

さいわい

興味のある方も大歓迎

ボランティア
フェスティバル

令和7. 1.31 金 13:30-16:00

in 幸区役所 4 階会議室

幸区では、多くのボランティア活動が行われています。地域でさまざまな活動を行っている方やボランティアに興味をお持ちの方などを対象に情報交換会を開催します。日頃の活動分野を越えて、幸区での取組の情報発信や意見交換、こんな活動ができればいいな・・・など、顔を合わせてお話してみませんか？

講演会



講師
NPO法人 楽
柴田範子 理事長

活動の
実体験を聞いて
みよう！！

これまでの地域活動のご経験をもとに、ボランティア活動や幸区で実際に行っている取組について、同じ目線や立場からお話いただきます。

交流会



参加者同士で
交流しよう！！

活動分野に関わらず参加者同士のコミュニケーションを通して、地域資源や情報、活動の悩みごとや工夫について情報交換してみませんか。団体や個人同士のマッチングの機会でもあります。自身の得意なことややってみたい活動についても積極的にPRしてくださいね。新たなボランティアのかたち発見！につながるかも...

発表会

普段の活動やこれからの展望等々魅力発信をお願いします。お互いの活動を知ることで新たなネットワークが出来るかもしれません。活動のほか、苦労したことや困りごと、上手くいったことなどボランティア活動を続けていくコツについても教えてください！

活動を発信しよう！！



すくすく子育てボランティア
区役所母子保健事業の保育



幸区ロバくん倶楽部
「認知症サポーター」のマスコット作り



食生活改善推進員（ヘルスメイト・幸）
こども文化センターでおやこの料理教室

12月2日（月）よりロゴフォームにて事前申込制

お申込みURL：<https://logoform.jp/form/FUQz/727927>

※会場の都合で応募団体が多数の場合には、参加をお断りすることもございます。ご了承ください。

■ お問い合わせ：地域支援課 電話 044-556-6729



すくすく子育てボランティア養成講座を開催します！

幸区役所の事業や地域の活動に、参加している親子をサポートしてくださるボランティアを募集します。主な活動内容は、平日に区役所で行われる乳幼児健診などのサポートや保育の補助です。

	日 時	場 所
1日目	11月22日金 10:00～11:30	幸区役所 3階 ホール
2日目	11月27日水 10:00～11:30 ※午後または12月11日水 午後に体験実習あり。予約時に希望を伺います。	幸区役所 3階 診察室

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）
・2日間（+実習1日）参加できる方

申込 11月1日金 9:00～ 電話、FAX または窓口（地域支援課）

■ お問い合わせ：地域支援課 電話 044-556-6729 FAX 044-555-1336

食生活改善推進員養成教室 参加者を募集します！

幸区役所では、食生活改善推進員という食生活に関するボランティアを養成しています。子どもから高齢者まで、幅広い年代を対象に料理教室や区民祭などで、バランスの良い食事の大切さを伝える活動などを行っています。少しでも興味のある方は、下記までお問い合わせまたはお申込みください。

日時 11月29日金 12月4日水 6日金 13日金 計4日間コース
13:30～15:30（12月6日のみ 9:30～13:00）

場所 幸区役所 3階ホールほか

内容 講義、調理実習、運動実習等

対象 幸区に在住の方15名（先着順）

費用 12月6日の調理実習の材料代実費

申込 11月15日金 9:00～ 電話、FAX または窓口（地域支援課）



■ お問い合わせ：地域支援課 電話 044-556-6693 FAX 044-555-1336

『ラジオ体操第1』を楽しく、より効果的に実践しよう！

運動習慣を身につけることに難しさを感じていませんか？！皆様に馴染みのある「ラジオ体操第1」のより効果的な実践方法を、(株)セントラルスポーツ ザバススポーツクラブトレーナーを講師に迎え楽しく学びます。

	日 時	場 所
①	11月25日金 10:00～11:30	幸区役所 4階 会議室
②	12月2日金 10:00～11:30	日吉出張所 2階第2・3会議室

※①か②のいずれか。両方参加は不可。

対象 幸区在住おおむね 60歳以上の方・各会場 50名（先着順）

費用 無料

申込 11月15日金 8:30～ 電話または窓口（地域支援課）



■ お問い合わせ：地域支援課 電話 044-556-6648



『50歳からのさいわい健幸BOOK』 で楽しく健康づくりや生きがいづくりをしませんか？

幸区役所では、超高齢化社会が進む中で、自助・互助の取組や社会参加、健康づくりを推進しています。幸区内のオスメスポットやまちのボランティア活動、自分の健康づくりに関する情報が掲載されていますので、少し先の未来を想像しながら、ぜひご覧ください。

少しだけ内容をご紹介します！

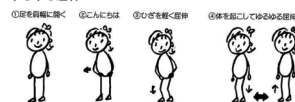
★★★★★ 目次 ★★★★★

- 1 これからのわたしを見つめよう！ 1
- 2 幸区について知ろう！ 3
 - 大人の地域デビュー 5
 - 塚越・下平間・古市場・小向エリア 7
 - 南河原・河原町・戸手エリア 9
 - 鹿島田・北加瀬・南加瀬・小倉エリア 9
- 3 趣味・学びの場を探そう！ 11
- 4 まちのボランティア活動を知ろう！ 19
- 5 自分の健康に目を向けよう！ 23
- 6 家族が倒れた時に備えよう！ 43
- 7 認知症について知ろう！ 49

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

生活の中でできる体操を始めよう！

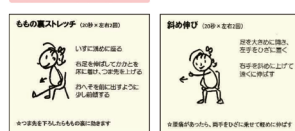
ゆるゆる屈伸



★ 膝一歩曲げること、ひざと足の向きが正面を向くと、股関節を少し曲げて行うこと

Point
膝の痛みが緩和され、膝の動きが柔らかくなりストレッチしやすくなったり、歩きやすくなったり、ふらつきが減ったり、腰痛や肩こりが減るなどの効果もあります。これを行った後で体がすーっと伸びたような感覚になって、姿勢がよくなり、安定感が増します。

生活の中でできるストレッチ



29

さいわい健幸BOOKの
電子版はホームページから
もご覧いただけます。



皆さんのご意見を募集
中です。ぜひアンケート
にご協力ください。



手に取りやすい
サイズで、一気
に読みました！

《50代女性》

幸区の情報が書いて
あるので、改めて
幸区の魅力を感じ
ました！

《40代女性》

自分自身の健康に
ついて見直す機会
になりました！

《50代男性》

家でできる運動
を知れたので
やってみようと思
いました！

《60代男性》

幸区役所の窓口、幸区内の調剤薬局
など、色々なところでお配りしてい
ます。チラシやポスターもあります
ので、団体や事業所等で活用いた
だける方はお問い合わせください。

■ お問い合わせ：地域支援課 電話 044-556-6648

更生保護の活動を知ってみませんか？

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

「保護司」は犯罪や非行をした人たちが再び罪を犯すことのないよう、その立ち直りを地域で支える民間ボランティアです。罪を犯してしまった人がどのような処遇を受け社会復帰を目指すしていくのか、そこにどう民間ボランティアの保護司が関わっていくのかについて解説します。「保護司」「更生保護」「保護観察」ってなに？といった疑問を解消しながら、犯罪や非行をした人の立ち直りを地域で支える活動を学んでみませんか？保護司の活動に興味をお持ちの方、そのご家族のご参加もお待ちしております。

日時 12月18日(水) 13:30～

会場 幸区役所4階 第4会議室

講師 ・幸区保護司会会長 菱沼正文
・横浜保護観察所社会復帰対策官 小美濃慶子

定員 20名(先着順)

申込 11月29日(金)まで
下記問合せ先へ電話もしくは右の申込フォームにて申込みください。



■ お問い合わせ：地域ケア推進課 電話 044-556-6643



正しく対処しましょう!

災害時のストレスとその影響

災害（地震・風水害）が発生すると、多くの人々が強いストレスを感じます。そんな時でも心の健康を保つための4つポイントをご紹介します。



1 情報を適切に管理する

- 区役所などの信頼できる情報源からの情報を確認し、SNSなどのデマや噂に惑わされないようにしましょう。
- 情報過多（テレビなど）を避け、必要な情報だけを得るように心がけましょう。

2 健康的な生活習慣を維持する

- 規則正しい食事と十分な睡眠を心がけましょう。
- 散歩などの軽い運動やストレッチを取り入れ、体を動かしましょう。



3 感情を表現する

- 不安や恐怖を感じたら、信頼できる人に話しましょう。
- 日記など自由に気持ちを書くなど、自分の感情を整理する方法を見つけましょう。

4 支援を求める

- 一人で抱え込まず、専門家や相談機関に相談しましょう。
- 地域の支援グループやコミュニティ活動に参加することも有効です。

災害時には、以下の相談窓口が利用できます。困ったときは、遠慮なくご相談ください。

川崎市こころの電話相談 ☎ 044-246-6742（毎日 9:00 ～ 21:00）

※年末年始（12/29～1/3）は、9:00～17:00

■ お問い合わせ：高齢・障害課 電話 044-556-6695

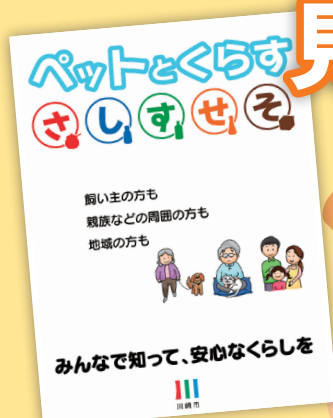
感染性胃腸炎に気をつけよう!

ノロウイルスなどの感染性胃腸炎が流行する時期です。アルコールが効きにくいウイルスもありますので、手洗いが大切です。外から帰ってきたとき、トイレの後、食事の前、食事を作る前にはせっけんを使って丁寧に手を洗いましょう。手洗いも大切ですが、体調管理も大切です。十分な休息や栄養をとるなど規則正しい生活を送りましょう。



■ お問い合わせ：衛生課 電話 044-556-6682

ペットとの明るく楽しい暮らし 見直してみませんか？



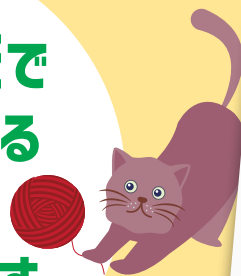
ペットとくらす 「さ・し・す・せ・そ」

ペットとの明るい暮らしは、ふとしたことがきっかけで、暗い暮らしになってしまうかもしれません。そうならないためのポイントをわかりやすくご紹介しています。



区役所などで
配布している
冊子を
ご紹介します

区役所衛生課や
動物愛護センターの
窓口で配布して
いますので、
ぜひご覧ください。



ペットの飼い主のための 防災手帳

地震等の災害に備え、皆さんは日頃からどのような対策をされていますか。日頃から防災用品の準備やしつけ、迷子対策をしっかりと行い、災害に備えましょう。

■ お問い合わせ：衛生課 電話 044-556-6681

12月1日は世界エイズデー

キャンペーンテーマ

U=U 知ることから、もう一度、12月1日は世界エイズデー

※ U=U は Undetectable (検出限界値未満) = Untransmittable (HIV 感染しない)

WHO が毎年 12 月 1 日を「世界エイズデー」と制定しているのをご存知ですか？

かつて HIV (ヒト免疫不全ウイルス) 感染は「死に至る病」でしたが、早期把握、早期治療開始・継続により HIV 陽性であってもエイズ発症を防止、感染リスクを低下させることができるようになり、感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。

ところが、いまだに HIV 感染への偏見や差別の解消につながっていません。この機会にエイズを知って、知識を身につけて、差別や偏見を解消していきませんか。



HIV / エイズに関する
ポスター掲示・
資料の配布を行います！

● 展示期間 ●
11月28日(木)～12月5日(木)

● 会場 ●
幸区役所 1 階展示コーナー

■ お問い合わせ：衛生課 電話 044-556-6682

第8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」。
今回は幸区柳町でこども食堂を
運営する安藤敏之さん
にお話を伺いました。

こども食堂 柳町ベース
安藤敏之 さん



——こども食堂を立ち上げるきっかけは？

数年前、ポテトチップを食べながら朝通学する小学生をみかけ、育ち盛りの子どもに美味しい料理をお腹いっぱい食べさせてあげたいと思ったことがきっかけです。

だからこそ食材にもこだわって、よりおいしいものを提供しています。

——やりがいを感じるのはどのような場面ですか？

子どもたちが好きに騒いで、ワイワイと楽しみながら食事をしている様子を見るだけで嬉しくなって、やってよかったなって感じます。毎回楽しみに来る子も居て、これからも子どもたちのために長く頑張ろうって思えます。とにかく子どもを一人ぼっちにしない！これを忘れないようにしたいですね。

——幸区がどのような地域になっていけばいいと考えますか？

安全安心を感じられるまち、そして、子どもが育ちやすい場所であってほしいと思います。そのためにはこのこども食堂が安心できるような場所でありたいです。

——将来子どもたちに幸区をどのように導いてほしいですか？

「ゴルフで得たものはゴルフに返しなさい」という言葉があります。その言葉のように、進学などで地元を離れることになっても大人になったらまたこの地に戻ってきて、生まれ育った地域のため、活躍してほしいと思います。そして、その時に少しでも子ども食堂のことを思い出して、地域活動に励んでくれるととても嬉しく思います。

——最後に読者の皆さんにひとことお願いします

「子どもはまちが育てるもの」。みなさんがまちづくり・地域づくりの一員であることを認識して、未来を担ってくれる宝物である子どもたちをあたたく見守って欲しいと思います。これからも素材にこだわって、おいしい料理をお腹いっぱい食べてもらえるように準備して待っているのです。ぜひぜひ遊びに来てください！



好きなごはん
アンケート1位は
から揚げ



こども食堂 柳町ベース 幸区柳町 11

費用 | 小学生以下：無料
同伴の大人：300円

営業
日時 | 毎週火曜・金曜
15:30～19:00

※営業日時は変更となる場合があります

