



vol.1

発行年月 2021.10

川崎市多摩区地域包括ケアシステム広報誌 地ケアTAMA^{たま}

🔗 地ケアって？

🔗 地域で活動している団体の紹介

多摩区ウォーキング推進委員会 「誰でも参加できる健康ウォークを毎月開催しています。」

菅町会 「デジタル化を通してつながりを深めたい。」

多摩区でプレーパークをやっちゃおう会 「自分らしく、ありのままでいい。それが遊び場。」

🔗 地域のつなぎ役 民生委員児童委員 🔗 社会を明るくする運動

地ケアって？



川崎市地域包括ケアシステム
広報キャラクター
あいちゃん

地域包括ケアシステムを略して

『地ケア』

川崎市では、子どもから高齢者まで、
誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けていけるように、
地域でのつながりや支え合いの仕組みづくり

(「地域包括ケアシステム」略して「地ケア」)を進めています。

生きがいづくりや健康づくり、介護予防などの「自分自身のケア(自助)」と
周りの人同士の助け合い、町内会・自治会活動、ボランティア活動などの
「みんなの支え合い(互助)」を一人ひとりが進めていくことが大切です。

「地ケアT^たA^まA」では、多摩区で地域の方が取り組まれている
さまざまな自助・互助の活動を紹介しています。

地域でどんな活動が行われているのか知ることからはじめて、
あなたも参加してみませんか？

地ケアが
わかる！
マンガについて
はこちら



多摩区の
地ケアの取組に
ついてはこちら



発行・連絡先：多摩区役所地域みまもり支援センター 地域ケア推進課

〒214-8570 川崎市多摩区登戸1775番地1

電話 044-935-3241 FAX 044-935-3276

多摩区ウォーキング 推進委員会



運動推進のほか、
認知症やひきこもり予防を
目的に2地区で
それぞれコースを設定して
自由参加で実施しています。



区外からも多くの参加者
長く活動が続けていきたい

平成 28 年からの新体制をきっかけに、登戸地区でも活動が始まりました。登戸では桜やあじさいなど四季を愛でるコースや歴史を辿るコースなど、バラエティに富んだコース設定をしています。花の名前や歴史の資料を配布するとご質問をいただくことも多く、気が抜けません(笑)。皆さんが喜び、楽しんで参加してくださる様子を拝見すると、やりがいもひとしおですが、何より私たち自身が楽しんで活動しています。毎回自由参加ですが、地元からだけではなく区外からも参加いただいております。できるだけ長く続けていきたいと思っています。

登戸は月に 2 回実施してきましたが、昨年は中止、今年は月に 1 回、密にならないよう 2 班に分かれて行っています。コロナ禍で体力が低下した委員も多いので、活動の大切さを感じています。



山本隆委員（登戸地区）



参加してみませんか？

現在、稲田、登戸の 2 地区が地域の方々と健康づくりの一環として月に 1～2 回、話をしながら美しい花や自然、名所などを巡り、2 時間程度(3～5 km)のウォーキングを楽しんでいます。
* 予約は特に必要ありません。直接時間までに集合場所においでください。* 帽子、飲み物、タオルを持参しましょう。
* 参加費 100 円(保険料他)
* 体調の悪い時は無理をせずお休みしましょう。
* チラシは区役所などに配架しています。



詳細はHP▲

誰でも参加できる健康ウォークを毎月開催しています。



区との協働から住民主導へ
健康づくりのために活動を継続

平成 19 年、国の健康づくりのための運動推進施策と連動するかたちで、多摩区役所で講座が開講されました。それをきっかけとして、「多摩区ウォーキング推進委員会」が設立され、多摩区健康ウォーク体験教室を月に 1 回開催し、毎回 30～40 名が参加していました。平成 28 年から住民主導で実施することになり、当初より参加してきた私たちが事務局となって活動を継続しています。

元々の運動推進に、運動習慣の定着、認知症やひきこもり予防も活動目的に加え、現在は稲田、登戸の 2 地区に分かれ、自由参加で実施しています。高齢の方が多くいますが、皆さん毎回元気に参加され、楽しんでいただいています。



山口正芳事務局長



稲田地区は“歴史を求めて歩く”が特徴

稲田地区は、当初から“歴史”にこだわってコースを設定してきました。区内をほとんど歩いてしまったので、近年は稲田・登戸両地区とも、区外も含めたコース設定としています。稲田地区では必ず歴史的な視点を加えています。最近では、稲城の「ありがた山」に行って、歴史と開発が組み合わさった様子を見ながら歩いてきました。参加者の方が、「いつも通る道なのに全然知らなかった」、「再発見した」と驚いたり、喜んだりしてくれる姿を拝見すると主催者としてやりがいを感じます。一度回ったコースをお仲間で再度歩いたり、それぞれ独自にウォーキングを楽しんだりといったお話を聞くと、会の活動目的が果たされていると実感できます。



千葉友子委員（稲田地区）



菅町会は約2万世帯が加入する 日本最大級の町会

菅町会は非常に大きく、会長以下、役員のほか地区委員が770人、理事が83名、13部、8委員会で構成され、安全で明るく元気なまちづくりに取り組んでいます。

たとえば福祉関連では、厚生部が清掃や多摩川の美化活動のほか、町会独自で献血活動を40年以上前から実施しています。熟年部では公園での朝の体操、グランドゴルフ大会や懇親旅行、救命委員会ではAEDによる救命訓練など、それぞれが特徴的な活動を行っています。いざという時に助け合える関係づくりを構築するため、運動会やふるさと祭り、魚のつかみどり大会、合同防災訓練なども開催しています。

「デジタル化を通してつながりを深めたい。」



情報共有の波及効果として
ヨコのつながりをつくること、
町会活動の負荷軽減によって
運営参加につなげること、
この2つを
実現したいと思います。

濃沼健夫会長



ホームページのコンテンツは年々充実 ツイッターの活用やペーパーレス化も

ホームページ立ち上げのため4年ほど前にIT委員会を発足させ、現在は広報部と連携して運用を行っています。菅町会は約2万世帯が加入しているので、よりスピーディな伝達、広範な発信が大きなテーマで、ホームページを立ち上げることがデジタル化の第一歩でした。

ホームページは緊急情報の速やかな発信をはじめ、町会活動の報告、ニュースなどの発信を目的としていますが、少しずつコンテンツの充実を図り、昨年から1月に1回のデジタル回覧板もスタートしました。ツイッターやフェイスブックも同時活用し、より多くの方に情報が伝わるようにしています。一方で個人情報の保護、セキュリティ面との兼ね合いがあるため、常に役員会に諮り、慎重に掲載の判断を行っています。

現在は試験的に町会への各種申込書や報告書をデータ化し、メールによる受付ができるようにするなど、ペーパーレス化を進めており、11月頃から導入予定です。

将来的には警察署をはじめとする関係機関との連絡などにも活用を広げていきたいと考えています。



菅町会HP▲



町会活動に参加してヨコのつながりを

デジタル化の推進によって、多くの方が町会活動に参加し、ヨコのつながりがより深められることを期待しています。住民同士の日頃からのコミュニケーションが災害に強いまちをつくれます。また、事務処理などの負担を軽減することで、現役世代を含め多くの方に町会活動に関心を持ってもらい、町会の運営や活動に積極的に参加してもらいたいです。そのためにはデジタル化を一層活用、推進していきたいと考えています。

ご近所活動に参加してみませんか？

多摩区には100を超える町内会・自治会があり、情報交換しながら、それぞれの地域に根ざした活動を行っています。あなたもお住まいの地域の町内会・自治会に入って、ご近所活動に参加してみませんか？



多摩区町会連合会HP▲



多摩区でプレーパークを やっちょおう会 (略称:たまプレ)



「子どもたちにとって大事な、“遊び場”をつくりたい。」その思いで平成16年に発足

平成15年に多摩区で子育て中のお母さんを対象に、子どもの遊びの重要性を学ぶ講座が開講され、参加した有志のメンバーが、「子どもたちにとって遊び場が大事」、「子どもたちの遊びの環境を保障していきたい」という思いから、翌年2月に「多摩区でプレーパークをやっちょおう会(以下たまプレ)」を発足させました。

日本でも批准された「子どもの権利条約」の考えも踏まえながら、“子どもが自分らしくいられる場所”である遊び場の保障と、子育てに関する悩みを聞くなど、子どもにとって一番の環境である保護者のサポートを同時に行いながら、開催回数を増やして少しずつ内容を充実させてきました。



安心してチャレンジでき、
失敗もできる場所でありたい

現在、たまプレは中野島中央公園で月に5～6回遊び場を開いています。このほか三田・生田・宿河原・堰にも地域のお父さん、お母さんたちによる遊び場が広がっています。集まるのは主に小学生で、幼児の親子、さらには高齢者の方もみえて、20～30名が遊んでいます。誰でも来たいときに来て、帰りたいときに帰れます。遊び方は、毎回そのときのフィーリングで、木工やロープ、編み物などさまざまな遊びの素材、道具があるので「今日はどうする?」と質問して子どもたちが決めています。

たまプレは“子どもも大人も安心してチャレンジでき、失敗もできる場所”です。

また、保護者同士の交流の場、高齢者の方が子どもとふれあい、元気をもらえる場にもなっています。



「自分らしく、ありのままでもいい。それが遊び場。」



遊び場のネットワークをつくり
プレーパークをもっと増やしたい

子どもたちの「また来たい!」という笑顔やお母さんたちの「親ではなかなかさせてあげられない遊びや体験ができる」、「もっとこの場を早く知りたかった」という声が活動の原動力です。自分らしくありのままでいい、やりたいことを思いっきりできる場所は、私自身が欲しい場所でもあります。

今後は、活動の継続と同時に、市内の遊び場を開催しているグループとのネットワークをつくり、情報交換や遊び場をもっと増やしていく動きにつなげたいです。小さな公園の片隅でもいいので、小学校区に1つプレーパークができればいいと思っています。また、子育てを終えた後も遊び場の運営に参加してもらえ、次世代の遊び場を担っていくスタッフも育てていきたいです。



たまプレ▲
LINE公式
アカウント

“自分は自分で大丈夫”
その肯定感が
生きるチカラになる。
そう感じられる遊び場を
もっと増やしたいです。

稲田光世
代表



遊びに来てみませんか?

予約や申し込み不要!時間内の出入り自由。たまプレは子どもたちが自由にのびのびと遊ぶ遊び場です。虫取り・水遊び・木工・ベーゴマ・季節の工作…遊びのきっかけ用意しています!

※「すいたま〜」: 毎週水曜日 15～17時
※「どったま〜」: 毎月第4土曜日 13～17時
いずれも 場所: 中野島中央公園
(祝祭日・悪天候・猛暑日・お正月を除く)

そのほかの遊び場については

多摩区 外遊び

検索



詳細はHP▲

地域のつなぎ役 民生委員児童委員



住民からのさまざまな相談に応じ、適切な支援やサービスへのつなぎ役を担っています。児童福祉を専門に担当する主任児童委員もいます。ボランティアとして、見守りや交流活動など、安心して暮らし続けられる地域づくりに取り組んでいます。



地域の安全安心につながる通学路での見守り活動(菅第1地区)



地域防災のため避難所運営会議等と一緒に防災訓練(生田東地区)



毎月の定例会では活動に必要な情報を共有(生田中央地区)



民生委員児童委員活動の魅力や、やりがいを伝えるラップを全国民生委員児童委員連合会が作成しました。

詳細はHPからご覧ください。



川崎市 民生委員児童委員

検索



季節の行事や工作は保護者にも好評。子育て相談もお気軽にどうぞ
(左:生田中央地区)



(右:生田第2地区)

社会を明るくする運動

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ



多摩区保護司会による啓発活動の様子

犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築こうとする全国的な運動です。

多摩区推進委員会では、保護司会や社会福祉協議会、町内会など、地域のさまざまな団体を始めとした更生保護ボランティアの協力を得て、犯罪や非行の予防や再犯防止への理解を深める活動に取り組んでいます。



更生ペンギンの
サラちゃん

更生ペンギンの
ホゴちゃん

「幸福(しあわせ)の黄色い羽根」

犯罪のない明るい地域社会づくりに取り組む決意のしるしとして全国的に活用されているシンボルマークです。



詳しくはこちら▲
(法務省HP)