

地ケア

T A M A

vol. 4

発行年月 2023. 2

川崎市多摩区地域包括ケアシステム広報誌 地ケアTAMA

🔍 地ケアって？

🔍 地域で活動している団体の紹介

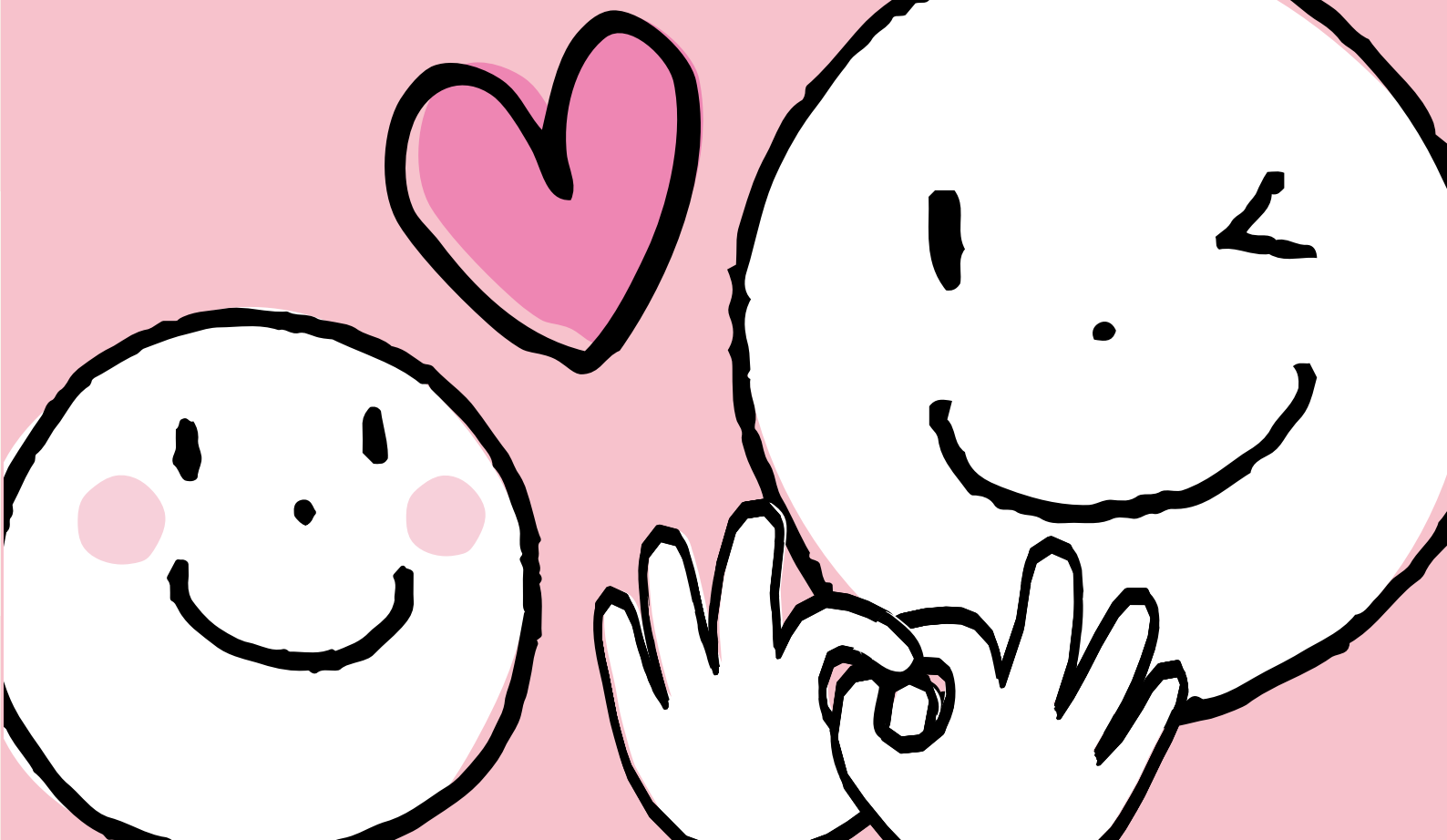
まちプロ中野島「ポールdeウォーク」「ポールウォーキングを通じて健康で住みよいまちにしたい」

多摩区観光協会 観光ボランティア「まちの歴史を学び、魅力を伝えつなげる」

生田緑地 保全・整備ボランティア「豊かな自然・文化・人・まちが共に息づき、未来につなぐ」

🔍 いろいろな相談窓口

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、高齢者だけでなく、

障害のある方、子ども、子育て中の親など

今はケアを必要としていない方を含めたすべての市民を対象として、

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第一歩です。

地域には楽しんで取り組める活動がたくさんあります。

まずは地域の活動を知ることからはじめてみませんか？

素敵な出会いや居場所が見つかるかもしれませんね！

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



地ケアTAMA  
バックナンバー  
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



## まちプロ中野島 ポールdeウォーク



Walking with a pole



### 挨拶と笑顔でみんなをつなげたい

行政のモデル事業をきっかけに、世代を越え、誰もが健康で住みよい地域づくりの担い手として「まちプロ中野島」が発足しました。挨拶と笑顔でつながり合えるまちを目指す「まちプロ中野島」の活動のひとつが「ポールdeウォーク」です。

現在5人のメンバーで運営し、そのうち3名はインストラクターの資格を持つなど安全に配慮した環境のもと実施しています。毎回10名ほどの参加者が集まり、健康観察の後に多摩川周辺を約1時間歩きます。参加者に喜んでもらうため、多摩区の季節を楽しめるコースを選んだり、参加者が笑顔で歩き続けられるペース配分を考えながら途中で休憩を入れたりしています。両手に専用ポールを持って歩くことで歩行が安定するのでシニアの方でも気軽に始めることができ、上半身も動かすことにより全身運動となるので、介護予防や健康づくりの効果も期待できます。無理なく自分のペースで続けられる運動として、まずは多くの方に参加していただき、魅力を知ってもらいたいと思います。



いつもの生活に  
少しの運動をプラス!  
参加する目的は違っても  
みんな友だち

活動の様子を魅力的に発信する小澤さん

まちプロ中野島 ポールdeウォーク  
代表 篠河弘和さん

魅力にはまりインストラクターの資格を取得した打木さん



# ポールウォーキングを通じて健康で住みよいまちにしたい

### 自分にできることを 生かせる場でいきいきと



退職後に楽しみにしていたのは大好きな趣味に没頭する生活でした。

試しに趣味三昧の暮らしを始めたところ、1週間もすると退屈になり、大好きな趣味でもそれだけの生活では気持ちが続かないことを実感しました。その後、病気が見つかり1年ほどの闘病経験から改めて人生を考える機会を得ました。

近所の施設にあった「デイサービスボランティア募集」の文字が目にとまり、素人でも務まるのか不安はありましたが、一歩踏み出してみると楽しさを感じ、介護に関する資格取得や傾聴などを学び、得た知識を別の活動にもいかしてみようと、活動の



はつらつと歩く篠河さん

範囲が広がっていきました。「まちプロ中野島」には発足から携わり、「ポールdeウォーク」などの活動を通じて多くの方とのつながりができ、知人・友人も増え充実した生活を送れています。また、自身の健康維持にも大変役立っています。



### 前を向き歩きながらも交流 まちに顔見知りを増やしたい

参加目的は人それぞれですが、ただ参加して帰るだけでなく、みんな一緒に歩くことで自然に仲良くなり、地域に顔見知りの仲間ができることも目指しています。「ポールdeウォーク」を通じて地域でのつながりの大切さを感じていただければと思います。

### 一緒に歩いてみませんか?

「ポールdeウォーク」は毎月2回、第2・4火曜日に実施しています。ポールは貸出もしているの、気軽に参加できます。これまでの様子はインスタグラムでも発信中。多摩川を楽しく歩いて足腰を鍛えたい、地域に友だちを作りたい、そんなみなさんをお待ちしています。

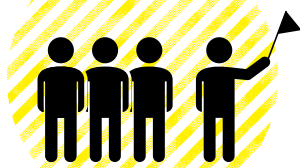


連絡先：多摩区役所地域支援課  
☎044-935-3264

「まちプロ中野島」  
インスタグラム



## 多摩区観光協会 観光ボランティア



Tourism Volunteer Guide



### 新たな魅力と出会う ガイドツアーを多数企画

生田緑地や多摩川などの恵まれた自然環境、そして個性豊かな文化施設を数多く有する多摩区。そんな多摩区の魅力を区内外の方々に知っていただくための取組を行っているのが多摩区観光協会です。中でも「ガイド部会」の「観光ボランティア」では、さまざまなツアーを企画してきました。

ガイドとして活動するため、養成セミナーを受けて知識を身につけたり、先輩ガイドに同行して実際にまちを歩いて情報収集を行います。また、ツアー参加者へ魅力を伝えるため専門家の講習に出向き、まちの歴史を深く学んでみたりと自分自身も新たな気づきを得る機会となっています。

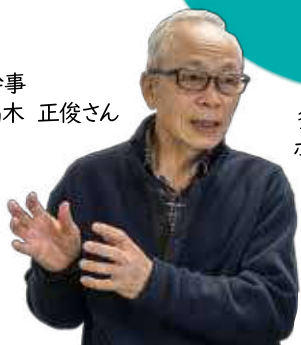
多摩区の魅力的な施設、歴史ある神社仏閣、時にはドラマのロケ地などを巡ることもあります。参加者が安全に楽しめるよう、トイレや危険個所の把握のため下見も行っています。ツアーは平日に開催することが多く、毎回20名ほどの参加者に5名前後のガイドがつき、約5 kmのコースを歩きます。

まちの歴史を学び、魅力を伝えつなげる



住み慣れた地域も  
ガイドの説明を受けて  
視点を変えて歩くことで  
新たな魅力に出会えます

幹事  
高木 正俊さん



多摩区観光  
ボランティア  
ガイド部会

柴田 武さん



### 定年退職後にできた自分の時間 さて、これからどうしよう？



定年退職を迎え、ようやく慌ただしい生活が落ち着き、しばらくゆったりとした日々を過ごしていました。家族と家での時間が増え、その暮らしが日常となる頃、長年暮らしてきた地域について自分自身がよく知らないことに気がきました。

「地域を知り、家族以外の誰かと会話を交わす機会を増やして社会とのつながりを持ちたい」と思い参加したツアーがきっかけとなり、ガイド活動を始めました。

複数のボランティア活動をかけ持ちしたり、興味のあることや持っている知識を生かしながら活動する仲間と一緒に自分のペースで楽しみながら続けています。楽しんで外に出ているおかげか、家族との会話も増えた気がします。



### 知識を生かした企画で まちへの親しみと交流を広げたい

名所や歴史だけでなく、野鳥や植物に詳しいガイドもいるので、自然に関する知識を伝えながら歩いたり、参加者アンケートの感想を取り入れた企画づくりを心がけています。

参加者と一緒に歩くことで地域を知り、運動をし、交流を広げる機会として前向きにガイド活動を楽しんでいます。

これからも、参加された方がこのまちを知り、愛着を持っていただくためのきっかけとなるような活動をしていきたいです。

### 一緒に多摩区の魅力を発見しませんか？

ガイドツアーへの参加をお待ちしています。下の多摩区観光協会ホームページや区役所等で配架するチラシで年間10回ほど開催しているツアー開催日をお知らせします。ツアーの情報は、市広報紙や多摩区観光協会HPをご覧ください。

連絡先：多摩区役所地域振興課内  
多摩区観光協会  
☎ 044-935-3132



HPIはこちら



戸隠不動口近くのホタルの里

## 生田緑地 保全・整備ボランティア



Green space conservation



農業体験(どろんこ教室)



### 市民に親しまれ続ける 憩いの緑地を守りたい

市内随一の規模を誇り「緑の宝庫」とされる生田緑地。四季折々の草花が豊かに咲く公園施設は、多摩区民祭などのイベントや小学生の遠足・環境学習の場として利用されています。また、岡本太郎美術館、日本民家園、かわさき宙と緑の科学館など個性豊かな文化施設があり、市内外からの来場者を迎えています。クヌギやコナラを中心とした雑木林、谷戸部の湿地、湧水などの貴重な資源が残されていることも大きな特徴です。

生田緑地は川崎市都市計画緑地決定から、2020年度に80年を迎えました。今後も誰もが気持ちよく過ごせる場所としていくため、緑地の保全と利用の調整を進めていくことが大切です。以前は雑木林の樹木を薪炭材などで活用することで日常的に樹木の入れ替えが行われてきましたが、時代とともに薪が使われなくなり樹高が高く太い樹木が増えてしまいました。「緑があれば自然」ではなく、先人が生活の一部として利用してきた雑木林を放置せず、現代の人々の生活に合わせて手を入れながら見守ることが大切です。

### 生田緑地のボランティア団体(一例)

#### ●生田緑地の雑木林を育てる会

つつじ山、おし沼広場などを中心に植生を管理しています。



#### ●かわさき自然調査団

生田緑地をはじめ川崎市の生物調査を行っています。また、生田緑地の保全活動や観察会のガイド等その活動は多岐に渡ります。

#### ●とんもり谷戸の自然を守る会

雑木林保全、田んぼや畑の管理を行うほか、小中学生向けに農業体験教室も開催しています。



#### ●日本民家園「炉端の会」



古民家の囲炉裏の火焚きや園内ガイド、各種園内行事やイベントなどにも協力しています。

その他、詳細は生田緑地HPをご覧ください。



豊かな自然・文化・人・まちが共に息づき、未来につながる



### さまざまな団体が協働して みんなで未来を考える



生田緑地には貴重な自然環境を将来にわたって守るため、「持ち込まない、持ち出さない」というルールがあります。また、自然保護だけでなく、生態や地質学、歴史学や人との交流を生み出す仕組みなどさまざまな分野のボランティア団体により保全と利用の活動が進められています。

生田緑地に近い登戸・向ヶ丘遊園駅周辺の区画整理事業により、古くからの街並みや景色が大きく変化を続ける中、新たに多摩区へ転入されて来た方も多くいらっしゃるかと思います。また、2024年には「全国都市緑化かわさきフェア」のメイン会場の一つとして、市内外から多くの来場者が見込まれます。周辺環境が変わっても、生田緑地ではおもてなしの心を持って花と緑に親んでもらえるよう、さまざまな分野のボランティア募集を行っています。花壇の整備など1回から参加できるボランティアもありますので、地域のみなさんとのつながりを広げながら、生田緑地を大きな庭だと思って気軽に遊びに来てもらえたらと思います。

生田緑地キャラクター



「モチダサン」

「モチコマン」

みなさんの活動が  
緑地を守ることに  
つながっています



生田緑地共同事業体  
生田緑地東ロビジターセンター  
副統括責任者 越智正夫さん

### 気軽にボランティア体験してみませんか?

最初から特定のボランティア団体に参加するのは少しハードルが高いかもしれませんが、生田緑地で季節ごとに募集する花壇作りなどの活動から参加してみませんか。活動していく中で、自分に合った団体が見つかるかもしれません。お子さんと一緒に参加も歓迎です。

連絡先: 生田緑地整備事務所  
多摩区枳形 6-26-1  
☎ 044-934-8577



# いろいろな相談窓口

多摩区内にある各種相談窓口の一部を掲載しています。心配ごとやお困りのことがありましたら、お気軽にお問い合わせください。

## ◎ 地域活動に関する相談

		問合せ先	電話
多摩区民活動交流センター	市民活動団体の登録や印刷機等の貸出、会議・打合せスペースの提供	地域振興課 (まちづくり推進係)	044-935-3148
健康づくり・介護予防関係	地域の体操やウォーキングの紹介など	地域支援課 (地区支援係)	044-935-3294
自主活動グループの紹介	社会教育・生涯学習事業と市民活動との調整や情報提供	生涯学習支援課 (多摩市民館)	044-935-3333
地域での活動や居場所づくり支援	地域での様々な活動や気軽に集える居場所づくりに関する支援	多摩区ソーシャルデザインセンター (多摩区総合庁舎1階)	044-281-4422
多摩区ボランティアセンター	ボランティア相談・紹介・調整や活動支援	ボランティアセンター (多摩区社会福祉協議会)	044-935-5500

## ◎ 暮らしに関する相談

各種専門家による法律相談	弁護士による法律相談・税理士による税務相談など	地域振興課 (相談情報担当)	044-935-3143
生活保護	生活が困窮した場合、その程度に応じた必要な支援や相談	保護課	044-935-3289
生活福祉資金	低所得者・障害者・高齢者世帯などへの資金貸付の相談と支援	多摩区社会福祉協議会 地域課	044-935-5500
健康リビング相談	室内の空気環境、食中毒予防、そ族昆虫等の相談	衛生課 (環境衛生係)	044-935-3306
		(食品衛生係)	044-935-3308
		(感染症対策係)	044-935-3310

## ◎ 高齢者に関する相談

介護保険関連	介護保険の介護認定、給付など	高齢・障害課 (介護認定給付係)	044-935-3185
介護保険外サービス (川崎市独自サービス)	認知症等行方不明 SOS ネットワーク、緊急通報システム、高齢者外出支援など	高齢・障害課 (高齢者支援係)	044-935-3266
サポートほっと	認知症の症状や介護の悩みなど、認知症の方やそのご家族のための認知症に関する総合相談窓口	川崎市認知症コールセンター	0570-04-0104
あんしんセンター	高齢者や障害者の金銭管理の支援、成年後見制度の相談・申立て支援	多摩区あんしんセンター (多摩区社会福祉協議会)	044-933-2411

## 高齢者とその家族に関する身近な相談窓口 「地域包括支援センター」

高齢者が安心して地域で暮らせるよう、介護や各種福祉サービスに関する相談を受け、総合的に支援します。

介護保険制度の説明やその申請のお手伝い、地域の情報収集・提供、介護をされるご家族への相談・支援や助言を行います。また、要支援1・2と認定された方、介護予防・日常生活支援総合事業の対象となる方のケアプランの作成なども行います。

名称	担当地域	所在地・連絡先
長沢壮寿の里	東生田、柘形5～7丁目、東三田、三田、長沢	多摩区三田1-18-11パート8 1階 電話 044-935-0086 / FAX 044-935-0093
多摩川の里	和泉、布田、中野島、生田1～3丁目	多摩区中野島6-13-5 電話 044-935-5531 / FAX 044-935-3511
太陽の園	南生田、西生田、栗谷	多摩区栗谷2-16-6 電話 044-959-1234 / FAX 044-959-1233
菅の里	菅、菅野戸呂、菅稲田堤、菅馬場1・2丁目、菅城下、菅北浦	多摩区菅北浦3-10-20 電話 044-946-5514 / FAX 044-946-3432
しゅくがわら	宿河原3～7丁目、堰、長尾3～7丁目	多摩区宿河原6-20-19 電話 044-930-5151 / FAX 044-930-5911
よみうりランド 花ハウス	菅馬場3・4丁目、寺尾台、菅仙谷、柘形1～4丁目、生田4～8丁目	多摩区菅仙谷4-1-4 電話 044-969-3116 / FAX 044-969-3160
登戸	登戸新町、登戸、宿河原1・2丁目、長尾1・2丁目	多摩区登戸1891第3井出ビル 3階 電話 044-933-7055 / FAX 044-933-7077