



多摩区認知症キャラバン・メイト たまのわ



Conduct training

一人でも多くの人に
認知症に対する理解を
深めてもらうことで、
社会は変わっていきます。



ボランティアで 「認知症サポーター」を養成

厚生労働省では、認知症の人やその家族を見守り支援する「認知症サポーター」を全国で養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指しています。川崎市でもこれまで約71,000人が「認知症サポーター養成講座」を受講しています。この講座を企画し、講師を務める人を「キャラバン・メイト」といい、区役所やキャラバン・メイトのメンバーからの推薦で養成研修を受けた方が、その役割を担っています。私たち「たまのわ」は、市内で唯一のキャラバン・メイトの市民団体として平成26年に発足しました。地域包括支援センターと連携しながら、現在40名で活動しています。小・中学校を始め、企業、区役所、町内会・自治会などからの依頼に応じて、「認知症サポーター養成講座」を実施しています。



絵本や会話劇を 取り入れ、分かりやすく工夫

養成講座では教材をもとに、認知症がどのような病気なのか、具体的な症状や心情を知り、接し方や心構えなどを学んでもらいます。「たまのわ」には、介護や医療などの現場での経験豊かなメンバーが多く、絵本や会話劇、体験談などを取り入れて、分かりやすいように工夫しています。受講者には認知症サポーターの証であるカードを発行しています。受講後は近所の気になる方を見守ったり、認知症の家族の話し相手になるなど、日常生活の中でできることをしていただいています。仕事上での接客や応対などに活かしているケースもあります。



認知症になっても安心して暮らせるまちへ



若い世代に認知症への理解が 広まっていくことが嬉しい

活動を通して、小学校での講座後「自分の祖父母が認知症になったらやさしく声をかけてあげたい」、「認知症は怖い病気ではない」、「同じことを何度聞かれても丁寧に答えてあげたい」といった感想を聞くと、とてもやりがいを感じます。すぐに役に立たなくても、認知症サポーターになり、病気を正しく理解しておくことで、今後に生かされると思います。団体でなくても、5名以上が集まって申し込んでいただければ養成講座を実施しますので、お気軽にお問い合わせください。また今後は、「たまのわ」の活動を長く継続していくために、若手のキャラバン・メイト育成にも力を入れていきたいと考えています。



認知症サポーター養成講座を 受講してみませんか？

「認知症」という言葉はよく耳にするけど、予防の仕方や具体的な症状、接し方は詳しく分からない...そんな方はまず講座を受講してみたいかどうでしょうか？本人や家族、地域の方々を様々な場面でそっとサポートし、地域全体で見守る、そんな地域づくりを一緒に進めていきましょう。

連絡先：多摩区役所地域支援課
地域サポート係
044-935-3431 認知症サポーターつてなに？▲



たまくを知る



シニア読み聞かせボランティア りぷりんと・かわさき



Read aloud



健やかに豊かに 年齢を重ねるために

地域のコミュニティや社会貢献活動に積極的に参加する「アクティブシニア」層を増やそうと、平成16年に厚生労働省のモデル研究事業として、多摩区役所と東京都健康長寿医療センター研究所の共催で、同研究所の藤原佳典先生と、読み聞かせインストラクター熊谷裕紀子先生を迎え、シニアによる子どもたちへの絵本の読み聞かせを主な活動としたボランティア養成講座を数回開催しました。平成18年に任意ボランティア団体としての活動を始め、平成26年に首都圏で活動する友好団体とNPO法人を設立しました。現在はその中核団体として世代間交流を通じた地域づくり活動を展開しています。

世代間交流や読み聞かせには、地域の担い手としてのやりがい以外にも、認知機能や体力の維持への多面的効果も期待され注目が集まっております。

発足以来、「サクセスフル・エイジング～健やかに・豊かに老いる～」を目指し、シニアボランティアが社会と関わりながら、生涯学習などを通して健やかに豊かに年齢を重ねていくことを目指して活動しています。



50名以上の会員が 依頼に応じて活動

絵本の読み聞かせは当初、小学校と学童保育施設の2か所からスタートしましたが、活動が口コミで広がり、現在は区内の小・中学校、保育園を始め学童保育施設、高齢者施設など約36機関から依頼を受けて実施しています。例えば、小学校では授業の一コマに組み入れていただいていたたり、朝読みや中休みを利用したり、スタイルは様々です。(右上に続く)



会員も当初の20名ほどから現在は52名になりました。最高齢は89歳です。現在はコロナ禍で活動が縮小されていますが、元通りの活動に戻る日を待ち遠しく思っています。



ふれあいから生まれる 大きな感動

入会のきっかけや目的は「地域での友人づくり」、「子どもとのふれあいが楽しみ」、「新しいことへのチャレンジ」など様々です。

会員からは「中学生から感想文をもらうことが嬉しくて、モチベーションになる」、「子どもたちの元気な声、笑顔に包まれ、こちらがエネルギーをもらえる」といった話がよく聞かれます。また町なかで子どもたちから「りぷりんとさんだ!」と声をかけられ、保護者の方と挨拶を交わすことも少なくありません。さらに保育園児だった子どもが小・中学生と立派に成長していく様子も見ることができ、それが励みにもなります。



青木和子副代表

社会とつながり、
仲間をつくり、
切磋琢磨して自分たちも
成長していけることが
喜びです。



塩崎昇代表



加藤武幸副代表

りぷりんと・かわさきは、更に活動を広げ、皆さんに活動を知っていただきたいと考えています。「ぜひ読み聞かせに来て欲しい!」という団体の方は下記までご連絡ください。
読み聞かせで、絵本の楽しさと温もりを感じてください。
連絡先：多摩区役所地域支援課地区支援係
044-935-3294

読み聞かせを通じた社会参加で、健やかに生きる

たまくを知る



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
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で、気軽に参加できます。これまでの様子はInstagram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」
Instagram

菅第3公園



体操で体を動かし、合唱で声を出す。
気持ちがスッキリします



体操後のおしゃべりの時間も楽しみの一つ

毎週水曜日の午前9時に集まり、体操をしています。現在は15名前後のメンバーが参加していて、「参加できるときに参加する」というのが私たちのスタイルです。

“誰かに会いたい、話をしたい”そんな気持ちで参加している人が多いので、体操が終わってからも公園に残り、おしゃべりすることが多いです。



合唱のレパートリーは90曲
歌う楽しさを感じる

私たちの活動の特徴は、体操の後にみんなで日本の童謡などを歌うことです。参加者の中に、ハーモニカが上手な方がいるので、その方の演奏に合わせて合唱を楽しんでいます。



体を動かすだけでなく、みんなでのびのびと声を出すことが認知症の予防にもつながるのではないかと考えています。

歌っている私たちに興味を持ち、立ち止まる方も多く、新たな参加者も増えています。体を動かしたい方、声を出したい方は気軽に参加してください。

菅第3公園 公園体操
代表 生田朋子さん



【活動日】
毎週水曜日 午前9時～



HPIはこちら

公園体操

平成18年に開始した「多摩区みんなの公園体操」。区内32か所の公園や神社の境内などで、楽しくのびのびと30分間の体操をしています。
連絡先：多摩区役所地域支援課 ☎044-935-3294

生田2丁目公園



体操前に公園の清掃を。気持ちよく体を動かせる環境に

体操のある日は、有志が8時に集合して公園の清掃やグラウンド整備を行い、参加者が安全に気持ちよく体を動かせる環境を整えています。毎週月・木曜日の9時から体操を開始し、近所の人だけでなく、参加者に誘われた他地区の方も参加しています。

参加者の中で大病を患った人もなく、自分の健康に気を使うきっかけにもなっているのではないかと思います。



週2回の体操で、まちに暮らす一員としての役割を見つけています

生田2丁目公園
公園体操
副代表
富田訓敬さん



代表
當麻光義さん



四季の景色を子どもたちに楽しんでほしい

季節を感じられる公園にしたいという思いで、花壇の整備や四季のイベントに合わせた飾りつけなどの取組も行っています。この公園を使う子どもたちが、公園で過ごす時間を楽しんでほしい、そんな思いもあります。

自由に無理なく集まってきたので、平成20年の開始から休まず続けてこれられました。新規の参加者も大歓迎です。健康維持だけでなく、地域の友人を増やす入口として、お役に立てる場でありたいです。



【活動日】
毎週月・木曜日 午前9時～



地域の緑化活動



Greening movement

ごたんだ
五反田自治会 フラワーガーデン

五反田の花壇が全国奨励賞をいただきました



「きれいですね」の声を励みにコツコツと

生田大橋付近の五反田川に沿った70mにわたる花壇を管理しています。もとは草木が生い茂っていたこの場所を15年ほど前に自治会の環境整備・衛生部が花壇として整備したのが始まりで、私は9年前に定年退職してから初めてお手伝いするようになりました。現在は年間を通して約60種、1000輪以上の花が咲くようになりました。苗を購入することもあります。自分で種から植えて育てた花が大きく咲くと嬉しいものです。自然相手で大変なこともあります。「きれいですね」と声をかけてもらおうと励みになります。近隣の保育園や小学校との交流もあり、花植えを手伝ってもらったり、学校へ花のお話しをしに行くこともあります。またダンボールコンポストによる生ごみのたい肥化にも取り組んでいます。



堀口真二三さん



仲間に加わってくださる方をお待ちしています

今年は市の「わがまち花と緑のコンクール」で大賞をいただき、全国大会で1031件の応募の中から奨励賞をいただきました。当初は知識もなく、勉強しながら試行錯誤で取り組んできたので、受賞は素直に嬉しいです。花壇への注目度もアップしたようで最近では声をかけてくださる方も増えました。「今度手伝いを」と言ってくださる方もいるので、後継者育成も含めて、できるだけ多くの方が仲間に加わってくださることを期待しています。

いいむろやと
飯室谷町会 花プロジェクト



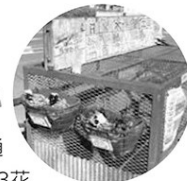
雑草が生えていた場所を美しい花壇に

向ヶ丘遊園駅から生田緑地へ向かうメイン通り沿いの、雑草が生い茂っていたスペースをなんとかしたいという思いで、3年前から花プロジェクトの活動を始めました。「花を植えよう」というかけ声で、町会の美化活動の一環として取り組み、今では年間500輪の花が咲くようになりました。春と秋の植え替え時に10人ほどが参加し、後はできる時にできる人が草むしりなどの手入れを行っています。3年経ってようやく維持管理体制が整ってきました。多少の苦労もありますが、花が咲き誇る姿を思うと頑張ることができます。



通りをもっと花でいっぱいになりたい

メインの第1花壇のほか、通りの向かい側には第2花壇、第3花壇もあり、更に通り沿いのゴミ集積所にもハンギングバスケットで花を飾っています。町会の活動がしっかりなされているアピールになり、ポイ捨て防止や防犯にもつながると考えています。美化と同時に、花壇を真ん中に人が集まる場所になればいいとの思いで活動していますが、手入れをしていると町内の方を始め、生田緑地に観光に訪れた方も声をかけてくれて、自然と会話が生まれています。もっともっと通りを花でいっぱいになりたい、そんな夢をもっています。



竹内紀子さん 佐伯久美さん

メイン通りの花壇がみんなのオアシスになりました

「緑化活動に参加してみませんか？」

(公財)川崎市公園緑地協会HP ▼

「園芸に興味はあるけどやり方が分からない」、「身近な地域活動から参加してみたい」など、緑化活動に関心をお持ちの方は、ぜひ川崎市公園緑地協会にご相談を！花や緑に関する講座の開催やお住いの地域の緑化活動団体の紹介など、様々なサポートをしてくれます。連絡先：(公財)川崎市公園緑地協会 044-711-6631



たまくを知る

中野島多摩公園管理運営協議会



過ごしやすい公園を目指した環境づくり

中野島地区にある中野島石河原公園、中野島中央公園、中野島中河原公園の管理をしています。各公園とも毎月10名前後の参加者と清掃活動や樹木の手入れを行うほか、様々な団体が公園を利用できるように利用調整等も行っています。

公園の利用者層や規模、遊具や設備が異なるので、利用者が公園で過ごしている姿を想像しながら、事故を未然に防ぐことを意識した管理をしています。



3つの公園それぞれの特徴をいかすような整備を心がけています

中野島多摩公園
管理運営協議会
副会長 奥沢邦雄さん



【活動日】

- 中野島石河原公園
毎月第1日曜日 午前8時～午前9時
- 中野島中央公園
毎月第2日曜日 午前8時～午前9時
- 中野島中河原公園
毎月第3日曜日 午前7時半～午前9時

新しい仲間や交流の機会を増やしていきたい

樹木が多い公園なので、様々な機器を導入し、草刈りや垣根、植え込みの剪定等を効率的に行うことを心掛けていますが、雑草や落ち葉の片付けに苦労しています。

今後は各公園で縁日などのイベントを企画し、他団体との交流も図りながら、新しい仲間を一人でも増やしていきたいです。



愛護活動 団体

定期的集まり、担当する公園の清掃や花壇の維持などの管理を行い、公園を中心に人と人をつなぐ役割も担っています。ボランティア活動にご興味のある方は、ぜひご連絡ください。
連絡先：多摩区役所道路公園センター ☎044-946-0044

三田第4公園緑地愛護会



できる範囲でできることをやる

三田第4公園は、大きな木々が並び、緑豊かな公園です。子どもたちが安心して遊べるように、雑草の除去やゴミ拾い、花壇づくりにも力を入れています。

朝は犬の散歩、午前中は高齢者の憩いの場、午後になると子どもたちの遊び場となります。利用者がお互いに譲り合い、ルールを守って過ごせる公園となるように情報発信を行っていきたくです。

地域活動の一環として毎週行っている太極拳に参加しているメンバーと「みた・まちもりカフェ」に集う人を中心に愛護会の活動を行ってきました。「それぞれができる範囲でできることをやる」これが私たちのモットーです。

交流が生まれ、気持ちよく過ごしてもらえる公園を目指しています



地域の交流を深める お祭りを開催

愛護会の活動を地域の方に知っていただく



ため、今年の秋にお祭りの開催を予定しています。地域の団体と協力して、フリーマーケット、歌のパフォーマンス、竹とんぼづくり、植物観察などの企画を計画中です。このお祭りをきっかけに、新しく愛護会の仲間になってくれる方と出会えることを期待しています。住民のみなさんと過ごしやすい公園をつくっていきたくです。

三田第4公園緑地愛護会
会長 塩沢和美さん



【活動日】

毎月第1日曜日 午前7時半～



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5kmのコースを歩きます。



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



まちの歴史を学び、魅力を伝えつなげる

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。

参加者と一緒に行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



HP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。



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。周辺の環境が変わっても、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



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。お子さんと一緒にの参加も歓迎です。

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



豊かな自然・文化・人・まちが共に息づき、未来につながる