

今号では、区内で公園を維持管理している団体や活用している団体を紹介します

地ケア

T A M A

vol. 5

発行年月 2023. 9

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？

📍 地域のつなぎ役 民生委員児童委員

📍 地域で活動している団体の紹介

【公園体操】

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」

生田2丁目公園「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」

【管理運営協議会・公園緑地愛護会】

中野島多摩公園管理運営協議会「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」

三田第4公園緑地愛護会「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」

【多摩区老人クラブ連合会】

グラウンドゴルフ委員会「気軽に楽しめるグラウンドゴルフ 区内各地に仲間ができます」

登戸新町新生会「子ども会との連携で、老人クラブの活動と交流の幅が広がっています」

📍 いろいろな相談窓口



地ケアって





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思います。

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～



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

HPIはこちら



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
富麻光義さん



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～



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

定期的に集まり、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



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きたいです。

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きたいです。

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～



軽い運動として最適なグラウンドゴルフ

グラウンドゴルフは、最長でも1つのコースが50mという短さのため、幅広い世代と一緒に楽しめるスポーツです。

一日の練習で3000歩ほど歩くので、運動量としてもちょうど良い点が人気の理由です。皆さんホールインワンを目指し、和気あいあいと活動しています。



気軽に楽しめるグラウンドゴルフ 区内各地に仲間ができます

年に数回の大会で実力を試す

練習頻度は週に1回から、多いところでは毎日練習をしたり、練習場所も小学校の校庭を借りて練習する老人クラブなど、環境は様々ですが、練習を楽しみにしている参加者ばかりです。

多摩区の大会や市の選抜大会など、日頃の練習の成果を競う機会もあります。大会では地区外の参加者との交流もあり、同じ趣味をもつ仲間の出会いの場にもなります。

今後は、地域住民が集まるイベントで、グラウンドゴルフのゲームを企画し、多くの方に魅力を知ってもらいたいです。

グラウンドゴルフ委員会
委員長 五嶋功光さん

副委員長 本田秀士さん



多摩区 老人クラブ 連合会

多摩区には50以上の老人クラブがあり、2600名以上の会員が所属しています。各老人クラブの活動のほか、7部15の委員会で構成され、活発に活動をしています。

HPIはこちら



連絡先：多摩区老人クラブ連合会 会長 楠 ☎044-922-3537

登戸新町新生会

毎日のラジオ体操で地域との関わりを深める

私たちの老人クラブでは、地域の様々な活動と関わりを持つことを大切にしています。活動の一つとして、月～土曜日の午前6時25分から登戸第2公園でラジオ体操を行っています。毎回15名程度の参加者があり、登戸新町以外の地域の方も参加しています。夏休みの期間中は子ども会と連携し、一緒に体を動かしています。



子ども会との連携で、老人クラブの活動と交流の幅が広がっています

様々な活動の中から好きな活動に参加できます

ラジオ体操の他にも月に1回、公園の清掃活動を子ども会と実施し、公園を大切に使うことを心がけています。また、踊りやコーラスなど多様な活動を行っているのので、興味のある活動に無理なく参加することができます。

登戸新町新生会にグラウンドゴルフのクラブはありませんが、登戸地区全体のクラブに所属している方もいて、環境が充実している稲田多摩川公園での練習に参加しています。

老人クラブに参加することで、活動の情報が得られるので、自分に合った活動に参加してみませんか。

登戸新町新生会
副会長 小瀬淳さん

会長 飯田静江さん





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第一歩です。

今回は、「公園」をテーマにした地域活動を紹介します。

まずは地域の活動を知ることから始めてみませんか？



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



地ケアTAMATAHA
バックナンバー
はこちら



地域のつなぎ役

民生委員児童委員



子育てサロン(生田東地区)

民生委員児童委員は、ボランティアとして市民の暮らしを見守り、生活のことで悩みを抱えている方を、必要な支援につなげる役割を担っています。

また、子どもや子育て中の方、高齢者への支援として、見守り活動や交流活動などを行い、安心して暮らすことのできる地域づくりに取り組んでいます。



地域カフェ(生田第2地区)

一緒に活動しませんか

民生委員児童委員は、地域の中で工夫をしながら、やりがいを持って活動しています。地域によっては民生委員に欠員が生じているところがありますので、活動に関心のある方はご連絡ください。

民生委員児童委員は町内会・自治会等から推薦を受けて選出されます。年齢要件や活動内容等、詳しくは市HP・リーフレットをご参照ください。



市HPは
こちら



リーフレット
はこちら



通学路の見守り(菅第2地区)



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

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等	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(貸付には条件・基準・審査あり)	多摩区社会福祉協議会 地域課	044-935-5500
くらしの衛生相談	快適な住まいの環境づくり 食品衛生や食中毒予防の相談 感染症、ねずみ、害虫等の相談	衛生課(環境衛生係) (食品衛生係) (感染症対策係)	044-935-3306 044-935-3308 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、柗形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、柗形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