

地ケア

# TAMA

vol. 6

発行年月 2024. 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？

### 📍 多摩区の認知症への理解と関心を深める取組

認知症サポーター養成講座  
多摩区ロバくん倶楽部

### 📍 地域で活動している団体の紹介

ほっこりカフェ中野島「認知症への理解を深め、地域で見守っていきませんか」  
かおりたま北てくてくカフェ「介護施設が地域のみなさんにとって身近な存在となるように」  
みた・まちもりカフェ「カフェや講座を通じて人と人とのつながりを生む居場所を作っています」  
ゆるカフェ ミンジー「相談があってもなくても、ゆっくり過ごしてください」  
Cafe POP!「誰もが安心して立ち寄り、くつろげる場所でありたいです」  
カフェながお「明るく、元気で住みやすい地域にしていきたいです」

## 📍 いろいろな相談窓口



## 認知症への理解を深め、 地域で見守っていきませんか

### 介護の経験を共有することで 気持ちが軽くなる

「ほっこりカフェ中野島」は、地域包括支援センターが主催の認知症カフェボランティア養成講座を受講した方を中心に2017年にスタートしました。多摩川の里地域包括支援センターと協働で、認知症への理解を促す様々な企画を実施しています。

認知症とは何か、どのように接したらいいのか、そして地域で見守るためには何をしたらよいか、それぞれの立場で認知症について考えるきっかけになったら嬉しいです。自分自身の経験を共有することで気持ちが軽くなることもあります。当事者が地域で孤立しないための支援の場でありたいです。



開催日時：毎月第3火曜日 13時30分～15時30分  
場 所：多摩区中野島5-2-30 多摩老人福祉センター  
費 用：100円（手芸材料代）  
問 合 せ：多摩川の里地域包括支援センター ☎044-935-5531

### 新しい趣味や仲間と出会う場 を提供していきたい

カフェの開催日には、認知症や介護に関するミニ講座、地域包括支援センターの職員による相談コーナー、布小物づくりの手芸などを行っています。カフェに参加したみなさんのお喋りや息抜きの場になればと思っています。講座は毎回内容を変えて実施しているため、どのタイミングから参加しても分かりやすいと好評です。また、手芸を楽しみに来る方も多く、新しい趣味として続けている方もいます。

今後はスタッフを増やしてお茶なども出していきたいです。



中野島認知症カフェ実行委員会  
代表 渡辺弘和さん



多摩川の里地域包括支援センター  
職員 保健師 山中悦子さん

多摩区には、地域に開かれ、どなたでも気軽集える「地域カフェ」や認知症のことも相談できる「認知症カフェ（認知症のひととみんながつながるカフェ）」があります。

## かおりたま北てくてくカフェ

### 気軽に“てくてく”歩いて遊びにきてほしい



このカフェは、花織たま北小規模多機能型居宅介護施設の地域交流スペースで開催しています。介護施設がどんなところなのか、また、地域交流スペースを地域の方に知ってもらい、活用してもらいたいという思いで、施設の職員と利用者、地域包括支援センター管の里と協力し、運営しています。施設の様子を見ていただく機会を増やすことで、利用者の方が楽しく過ごしている場所だということを伝えたいです。施設には駐車場がありません。そのため、“てくてく”歩いてお越しください。

現役時代は飲食店で44年働いていました。そのときの気持ちを思い出し、カフェの入口で来てくださった方をご案内しています。



花織たま北利用者・  
かおりたま北てくてくカフェスタッフ  
天沼みつ江さん

## 介護施設が地域のみなさんにとって身近な存在となるように

### 認知症への理解を深めるためのミニ講座も

カフェではお茶やお菓子を用意しているので、来てくださった方にはお喋りしながら楽しい時間を過ごしていただきたいです。これまで業について学ぶミニ講座や「笑いヨガ」などのレクリエーション、施設の利用者の方が作った手芸作品の展示などを行いました。今後もスタッフや参加者の得意なことを展開した講座を実施していきたいです。

継続していくため、「がんばらない」スタンスで気負わずに運営していく予定です。みなさんからの「楽しかった」という声私たちがやる気に繋がっています。

開催日時：偶数月 第2火曜日  
14時～15時  
場 所：多摩区菅稲田堤3-18-1  
費 用：無料  
問 合 せ：花織たま北小規模多機能型  
居宅介護事業所  
☎044-949-5087

花織たま北  
小規模多機能型居宅介護事業所  
管理者 岩本則子さん





困りごとの相談もできる、地域をサポートするカフェ

2013年5月にオープンした「みた・まちもりカフェ」は、“暮らしのサポート、講座、カフェ、地域の寺子屋”を運営しています。お茶を飲みに来た方がちょっとした困りごとを相談したり、興味のある講座に参加して趣味を広げるきっかけになったり、ゆっくりとコーヒーを飲みながらくつろげる居場所として活用してほしいです。地域に暮らす高齢の常連さんが多いですが、フワリと入ってきてくつろぐ方や純粋にカフェとして楽しんでいるお客様もいらっしゃいます。美味しいコーヒーを淹れたい!と熱い思いを持つスタッフがお待ちしています。



開催日時：月～金曜日 12時～16時  
 場所：多摩区三田1-13 ソフトタウン生田104  
 費用：飲食代  
 問合せ：三田サポートわなり ☎080-8492-3676

カフェや講座を通じて人と人とのつながりを生む居場所を作っています



新しい仲間を増やして、日常を楽しむきっかけに

カフェでは健康麻雀や歌声、短歌など様々な講座を毎日実施しています。初めはスタッフの得意なことを教える程度でしたが、みなさんの要望や講師をやりたいと立候補する方が増え、種類が豊富になりました。みんなで楽しめるもの、人と人の繋がりができるものが多いので、気軽に参加していただき、仲間が増えたら嬉しいです。地域みなさんに

「いざというときに相談できる」と思ってもらえるような、頼れるカフェでありたいです。

三田サポートわなり  
 みた・まちもりカフェ  
 安井俊子さん

町田浩子さん



本誌に掲載しているカフェ以外にも、多摩区には多くの地域カフェ・認知症カフェがあります。「多摩区認知症カフェ・地域カフェまっぷ」にカフェの所在地や連絡先などを掲載していますので、ぜひ手に取っていただき、足を運んでみてください!

ゆるカフェ ミンジー



誰もが地域と関われる交流の場所にしていきたい

「ゆるカフェ ミンジー」は、民生委員児童委員の活動や役割を地域の方に知ってもらい、誰もが気軽に立ち寄れる地域交流の場にしたいという思いで生田第2地区民生委員児童委員の有志が運営しています。

私たちが意識しているのは、“何もしないカフェ”。イベントや講座などは行わず、スタッフが淹れた美味しいコーヒーを楽しみ、ゆっくりと過ごしてほしいです。民家で開催しているカフェなので、知り合いの家に遊びに行くような気持ちで気軽に立ち寄ってもらいたいです。



相談があってもなくても、ゆっくり過ごしてください

開催日時：毎月第1水曜日  
 11時～16時(要問合せ)  
 場所：多摩区西生田3-14-6  
 費用：50～200円(飲食代)  
 問合せ：生田第2地区民生委員児童委員協議会  
 ☎044-953-1773

民生委員児童委員としてお手伝いできることを一緒に考える

開催時間中は何時に来てもいいし、いつ帰ってもいい。自分のペースで自由に楽しんでください。民生委員児童委員の役割についての質問や身近な相談ごとにも受け付けています。私たちの活動を知っていただき、何か困りごとがあったときに「民生委員児童委員に聞いてみよう」と思い出してもらえたら嬉しいです。

「趣味の作品展示の場を探している」「イベントを行いたい」などの相談もあります。そうしたときは私たち民生委員児童委員と一緒に考え、窓口のご案内をするといった支援を行ってきました。今後はカフェを開催する拠点を増やすなど、地域の方々との接点を多く持てるような取組も行っていきたいです。

生田第2地区民生委員児童委員協議会  
 ゆるカフェ ミンジー運営スタッフのみなさん



## 店内はバリアフリーに対応し、誰もが過ごしやすい環境に

店内はお手洗いなどがバリアフリーに対応しているため、車椅子やベビーカーの方に気軽に利用していただけます。どなたでも安心して過ごせる場所として知っていただきたいです。



現在は飲み物の提供は土曜日のみですが、今後は土曜日以外も提供する体制を整えていきたいです。また、平日はレンタル小箱ショップとしてハンドメイドグッズなど、オリジナリティ溢れる商品を販売していますので、ぜひお立ち寄りください。

## 誰もが安心して立ち寄り、くつろげる場所でありたいです

### 障がいのある方と地域の方の交流の場に

Cafe POP! は障がいのある方の生活を支える様々な事業を行っているNPO法人療育ねっとわーく川崎が運営しています。

カフェのスタッフとして、デイサービスのメンバーさんが"楽しく"をモットーに働いており、地域の方と交流を持つ機会にもなっています。



開催日時：月～木、土曜日 11時～15時

ドリンクの提供は土曜日のみ

場 所：多摩区登戸2974-1 グランデMINAMI II

費 用：100円～(飲食代)

問 合 せ：NPO法人療育ねっとわーく川崎 ☎044-455-7468



立ち寄った地域の方もスタッフも楽しめる場所でありたいです！  
Cafe POP! スタッフ 田中静さん

NPO 法人  
療育ねっとわーく川崎  
職員 中川愛子さん



Cafe POP!  
スタッフ  
田中静さん



連絡先：多摩区役所地域支援課 ☎044-935-3431

多摩区認知症カフェ・地域カフェまっぷ

## カフェながお

## コロナ禍を乗り越え、継続していくための工夫

「カフェながお」は高齢化が進む中で、長尾台地域をより明るく、元気で住みやすい地域にしたいという思いで2018年に立ち上げました。当初から、世代の垣根を越えて、多くの地域住民が気軽に集い、交流を深める場となることを目標にしています。初めは、お茶を飲みながらの交流でしたが、コロナ禍で1年半ほど休止してからは、企画を中心に、工夫しながら開催を続けています。



## 明るく、元気で住みやすい地域にしていきたいです

### 企画を楽しみに訪れる参加者のために

私たちのカフェの強みは、様々な企画を実施していることです。これまでもコンサートやヨガ体験、舞踊、詩吟、音楽療法士の方の講話などを企画してきました。なかでもコンサートは、他地区からの参加者や親子など、世代を問わず、60名ほどが参加する人気企画です。

地域の方に講師をお願いすることも多いので、地域とのつながりが強くなるのを感じます。講師やスタッフとしてお手伝いいただける方も大歓迎です。

開催日時：年に数回(要問合せ)

場 所：長尾会館(長尾7-20-3)

費 用：無料

問 合 せ：担当鈴木 ☎044-877-9351

カフェながお  
運営スタッフのみなさん





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、地域の居場所である「地域カフェ」や  
「認知症カフェ(認知症のひととみんながつながるカフェ)」を紹介します。  
まずは地域の活動を知り、参加してみませんか?



## 多摩区の認知症への理解と関心を深める取組

### 認知症サポーター養成講座 ～認知症について学び、一緒に考えよう～

認知症サポーターは、認知症の症状のある人やその家族の「応援者」として共に同じ地域で生活していく人です。当事者が発信している声を知り、自分事として捉えることが大切です。

養成講座で認知症について理解し、誰もが思いやりをもって安心して暮らせるまちを一緒に作りませんか。町内会・自治会や老人会、ボランティア団体、企業などで養成講座を実施しています。お気軽にご相談ください。



認知症サポーターカード



認知症サポーターってなに?▲

### 多摩区ロバくん倶楽部



ロバくんの手芸をしている様子



ロバくんのストラップ

オレンジ色の「ロバ隊長(ロバくん)」は、「認知症サポーターキャラバン」のマスコットキャラクターです。私たちはこの「ロバくん」を広く配布して、街中を歩く認知症の人にとっての安心のシンボルにしたいと考え、ぬいぐるみのストラップづくりを始めました。認知症家族会メンバーなど地域の有志数名が月1回集まって、チクチクと作業しています。興味がある方は、下記の連絡先にお問い合わせください。

連絡先：多摩区役所地域支援課 044-935-3431



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	印刷機等の貸出、会議・打合せスペースの提供 (事前に市民活動団体として登録された団体のみ使用可)	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・障がい者・高齢者世帯を対象とした一時的な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)	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
あんしんセンター	認知症高齢者や精神・知的障がい者の金銭管理等の支援、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
<b>サポートほっと</b>	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	<b>0570-04-0104</b>

## 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