



2018年5月号

# たかつ社協トピックス

このトピックスは朗読ボランティアグループ「ひいらぎ」さんの協力のもと、朗読テープもご用意してあります。

## たかつ心のパワーアップセミナー

過度の飲酒、薬物の乱用、ギャンブル、買い物・インターネット・スマホへののめり込み、やめられなくて困っていることはありませんか？セミナーの1時間前より、同会場にて「相談コーナー」も実施します。事前申込み不要。参加費無料。

【日時】5月19日（土）13:30～16:15

【場所】高津市民館 12階 大会議室

【内容】体験談 アルコール依存症体験者の家族  
薬物依存症体験者

講演 神奈川県立精神医療センター  
医療局長 小林 桜児 先生

【問合】高津区社会福祉協議会 地域課

電話 044-812-5500・FAX 044-812-3549

## 平成30年度 いこい元気広場

川崎市内のいこいの家の大広間で、専門の指導員による体操とミニ講座を行っています。楽しく健康づくりをしませんか。予約不要。参加費無料。

【日時】毎週1回（1回あたり約90分）

いこいの家	曜日	時間
子母口	水	13時半～15時
末長	金	13時半～15時
梶ヶ谷	金	10時～11時半
高津	火	13時半～15時
上作延	金	10時～11時半
東高津	火	10時～11時半
くじ	月	10時～11時半

【対象者】市内在住の65歳以上の方で、医師から運動を禁止されていない、且つ、要介護1～5の認定を受けていない方。

【定員】約20名

【持ち物】タオル、飲み物（動きやすい服装）

【問合】川崎市介護予防・日常生活支援総合事業  
ナビダイヤル 電話 0570-040-114

## レクリエーションで元気に！ ～いつも笑顔でいるためにⅡ～

【日時】5月23日（水）13:30～受付  
14:00～開始

【場所】高津老人福祉・地域交流センター

【定員】50名（先着順）

【内容】簡単に楽しくできる運動をしながら、  
仲間を増やしましょう

\*地域包括支援センター職員による血圧  
測定・健康相談もあります。

【参加費】無料

【持ち物】上履き・水分・タオル

【講師】佐々木 匡氏（レクリエーション指導者）

【申込】5月7日（月）9:00～電話または来所で  
申し込んでください。（先着順）

【問合】高津区老人福祉・地域交流センター  
（高津区末長3-24-4）  
電話 044-853-1722

## かわさき暮らしサポーター養成研修 ～地域で「調理・掃除・洗濯・ゴミ出し等」の 家事支援をしてみませんか？～

かわさき暮らしサポーターは、ご近所でお手伝いが必要な個売れ車の方に、家事支援をするために必要な知識を得る研修です。本研修を終了して同行訪問をすることにより、かわさき暮らしサポーターとして活動ができるようになります。

※本研修は「川崎市介護予防・日常生活支援総合事業」の訪問型サービスの担い手を養成する研修です。

【日時】6月27日（水）10:00～16:45

【場所】川崎市社会福祉協議会 研修室  
（エポック中原6階）

【費用】無料

【申込・問合】川崎市社会福祉協議会  
たかつ訪問介護支援事業所  
電話 044-814-1138

社会福祉法人川崎市高津区社会福祉協議会（地域課）  
〒213-0001 高津区溝口1-6-10 てくのかわさき3階福祉パル たかつ内  
電話 044-812-5500 FAX 044-812-3549

高津区あんしんセンター  
〒213-0001 高津区溝口1-6-10 てくのかわさき3階福祉パル たかつ内  
電話 044-812-5833 FAX 044-812-3549



川崎市高津老人福祉・地域交流センター

〒213-0013 高津区末長3-24-4  
電話 044-853-1722 FAX 044-853-1729

(E-mail) info@takatsukushakyo.com

(ホームページ) <http://www.kawasaki-shakyo.jp/takatsu/>

みんなの元気を願い・・・

# 日記「テントラちゃんに行く！」

vol.14

高津区社協の健康運動のマスコットキャラクター  
テントラちゃんの活躍をお知らせするコーナーです



4月13日「高津地区一日一万歩  
歩こう会完歩賞贈呈式」(すくら  
む21)において、ヘルスパートナ  
ー高津の皆さんがテントラ体操  
を元気よく披露してくれました。  
歩こう会と聞いて、歩きながらの  
テントラ体操もいいかもと思っ  
ちゃいました。  
※当日僕は風邪をひいてしまい  
出演できませんでした。  
すみません....



## たかつボランティア情報

発行：高津区ボランティアセンター  
電話 044-812-5500

### 麻雀のお相手

高齢

通所リハビリを利用している方と一緒に、お話しをしながら、麻雀をして  
くださる方を募集しています。定期的に活動できる方、大歓迎です！

【内 容】高齢者の福祉施設（通所リハビリ）での健康麻雀のお相手

【日 時】月・木 午後

【場 所】老人保健施設 ベルサンテ （高津区久末 703-4）

【交通費】実費支給

【連絡先】介護老人保健施設 ベルサンテ 電話 044-740-0740  
高津区社会福祉協議会 地域課 電話 044-812-5500

\*ボランティア募集  
の記事を掲載希望の  
方は、「高津区ボラン  
ティアセンター」  
まで。



## 地域で活躍するボランティア募集

食生活や運動、子育てなどを通して市民の健康づくりなどを推進するボランティア養成教室を  
開催します。自分自身の健康について学びながら、地域の仲間と一緒に活動してみませんか。  
詳しくは、下記までお問い合わせください。

栄養や食事に興味  
のある方はこちら

運動に興味がある方、  
やりたいことを見つ  
けたい方はこちら

小さなお子さんと  
触れ合いたい方は  
こちら



	①食生活改善推進委員	②健康づくりボランティア	③子育てボランティア
対 象 定 員	食生活の改善や食を通じた健康づくりに関心のある20人	健康づくりに関するボランティア活動に興味のある15人	子育てに関するボランティアに興味のある10人
受講料	無料 【調理実習は実費500円程度】	無料	無料
講 習 日	6/18 (月) 13:30~16:00		
	6/25 (月) 13:30~16:00		
	6/29 (金) 9:30~13:00	7/2 (月) 13:30~16:00	7/5 (木) 9:30~11:30
	7/4 (水) 13:30~16:00		

【申込】5月15日(火)電話または直接区役所地域支援担当まで。(先着順)

【問合せ】高津区役所保健福祉センター地域支援担当 電話 044-861-3259・3315