



# 柿生アルナ園地域包括支援センター



地域包括支援センターは、川崎市が主体の **公的な相談機関** です。  
 高齢者の皆さまが住みなれた地域で元気に暮らし続けられるために  
 設置されています。相談は無料です。お気軽にご相談ください。



～ こんな時は、ご相談ください！ ～

## ●地域活動、ネットワーク作りをしたい

町会・自治会、民生委員、ケアマネージャー、  
 介護サービス事業者、医療関係者などと一緒に  
 なって、地域の問題解決に取り組みます。  
 ミニデイやボランティア活動の支援も行います。

## ●権利を守りたい (権利擁護、虐待の発見・防止)

皆さんの人権や財産を守ります。  
 虐待の早期発見・防止を進め、成年後見制度の  
 紹介、消費者被害などのご相談にのります。

## ●いつまでも元気で暮らしたい

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  
 ケアプランを作成します。  
 また地域の方々を対象に、以下のような健康  
 教室・介護予防教室も定期的に行っています。

## ●総合相談(様々な相談ごと)

介護に関することはもちろん、福祉や医療の  
 ことなど、皆さんの悩みや困りごとをご相談  
 下さい。

## 介護予防教室

地域包括支援センター主催の介護予防  
 教室です。

### オレンジほっとカフェ (認知症カフェ)

●認知症予防体操、情報交換、ミニ講義  
 日 時：毎月第4木曜日(祝日は休み)  
 13:30～15:30  
 場 所：麻生台団地集会所  
 参加費：100円(茶集代)

### 美山台公園体操

●ラジオ体操、ストレッチ、介護予防体操  
 日 時：毎週水曜日(雨天・祝日は休み)  
 13:30～14:00  
 場 所：美山台公園  
 参加費：無料

お気軽にお問合せ・ご参加くださ  
 い！ 申し込みは不要です。



あけましておめでとうございます。  
 今年はオリンピック、パラリンピック  
 の年ですね。 元気に応  
 援しましょう!!

## ～柿生分庁舎(旧連絡所)～

### 毎月第1月曜日 柿生コロバネーゼ

●転倒予防体操&茶話会  
 時間：13:30～15:30  
 参加費：100円(茶集・保険代)

### 毎月第3月曜日 ステップワン柿生

●運動推進員による体操指導  
 時間：13:30～15:30  
 参加費：無料

※第5週目と祝祭日はお休みです。

### 白山コロバネーゼ

●転倒予防体操  
 日 時：毎月第3火曜日  
 10:00～11:30  
 場 所：白山いこいの家  
 参加費：100円(保険代)

### 毎月第2月曜日 歌声喫茶“柿っこ” & コグニサイズ

●コーラス&認知症予防体操  
 時間：13:30～15:30  
 参加費：無料

### 毎月第4月曜日 太極拳

●高野先生による指導  
 時間：13:30～15:00  
 参加費：無料

### 太極拳

●高野先生による指導  
 日 時：毎月第2日曜日  
 14:00～15:30  
 場 所：柿生アルナ園  
 参加費：300円

## 活動場所のご案内



### ①柿生分庁舎

柿生駅南口より鶴川方面に線路沿い徒歩2分

### ②白山いこいの家

小田急バス 日本映画大学バス停より徒歩3分  
 西友新ゆりグリーンタウン店そば

### ③麻生台団地集会所

真福寺バス停より並木橋交差点から坂上り徒歩10分

### ④美山台公園

柿生駅より徒歩7分  
 たくこどもクリニック前の坂を上り左手

### ⑤柿生アルナ園

柿生駅より徒歩6分  
 たくこどもクリニック前の坂を上り右手

# 柿生アルナ園地域包括支援センターだより

気かけ、声かけ、見守りあう、支えあいの街にしましょう。

## ジョイリハさんの体操でリフレッシュ

白山コロボネーゼと柿生コロボネーゼでジョイリハ職員の体操指導がありました。座位での体操、リズムに合わせた動き、頭と体を使った体操など、楽しみながら運動できました。じんわりといい汗が・・・参加者の皆様、お疲れさまでした。



## 感染症に要注意！！！！

この時期怖いのが“感染症”ですね

風邪、インフルエンザ  
感染性胃腸炎



どれもあなどれない病気です。重症化すると、特に体力のない子供や高齢者が取り返しのつかないことになることもニュースで流れてきます。

まずは、感染症に負けない体づくり。

十分な睡眠と栄養、水分は大切です。

そしてなるべく人ごみに行かないこと。

そうは言っても、なので、外出から戻ったら

1. 手洗い 2. うがい

を忘れずに行いましょう。

感染症に負けず、今年の冬も元気に乗り切っていきましょう！



## 認知症サポーター講座開催しました

横浜銀行柿生支店で、認知症サポーター講座を開催しました。

認知症の方の対応方法が理解できたとの声が聞かれました。皆さんの地域でもいかがですか？私達がお手伝いします。



## 脳トレにチャレンジ・漢字編



＜バラバラ漢字＞

バラバラになっている漢字を正しい漢字にしてください

答はどこかに・・・

## ＜これからの予定＞

☆脳トレ 1月～3月 第2金曜日

13時～14時30分

(柿生アルナ園地域交流室)

☆わくわくトマトクラブ 2月19日(水)

10時～11時30分

(柿生分庁舎1階ホール)

☆オレンジほっとカフェ 2月27日(木)

13時30分～15時(会費：100円)

(仮)「脳トレとツボ押し」

(麻生台団地集会所)



## 柿生アルナ園 地域包括支援センター

電話：044-989-5403 FAX：044-988-9774

〒215-0021 川崎市麻生区上麻生5-19-10

Email：arunaen-ho-katsu@sun.ocn.ne.jp



～担当地域～

答え・・・ 題

上麻生5～7丁目、上麻生、白山、  
下麻生1丁目、王禅寺西5～8丁目