

福祉のまち糶谷 かわらばん



ご挨拶

この度、「福祉のまち糶谷かわらばん」が創刊されました。糶谷のまちは、そこに住む方々の地域に対する愛着が強く、人と人とのつながりが強い、あたたかいまちという思いがあります。毎年行われる防災訓練には、3,000人近くの方が集まります。まちの防災意識は高く、「防災のまち糶谷」を掲げて、各自治会・町会が連携して防災への取り組みを行っています。

そんな糶谷がなぜ「福祉のまち」なのか。糶谷地区には元々、公立の高齢者や障がい者向け福祉施設はありましたが、近年、私立の福祉施設も急速に増えてまいりました。これらの福祉施設が地域に開かれた施設となれば、高齢者や障がい者も地域のまちづくりに加わり、そして地域も高齢者・障がい者を見守り、サポートすることができるのではないかと。施設利用者が「糶谷に来てよかった」と思えるまち、誰もが安心して暮らせる「福祉のまち糶谷」を目指そうではないか、という思いから、平成24年7月、糶谷地区自治会連合会では、福祉施設、行政、自治会・町会が集う「糶谷地区福祉施設連絡会」を立ち上げました。連絡会では、福祉施設と自治会・町会を紹介する「糶谷福祉マップ」の作成、各福祉施設が連携して同日にお祭りを開催する「福祉のまち糶谷 夏のおまつり」の実施など、これまでに様々な取り組みを行っています。

この度の「福祉のまち糶谷 かわらばん」発刊により、地域の皆様に、近隣の福祉施設について知っていただくとともに、「福祉のまち糶谷」の取り組みを応援いただきますようお願い申し上げます。創刊のご挨拶とさせていただきます。

糶谷地区自治会連合会 会長 松原 茂登樹

2015. 4 創刊号(第1号)

発行:糶谷地区福祉施設連絡会

編集事務局:さわやかサポート糶谷 編集協力:ハルサコミュニティ

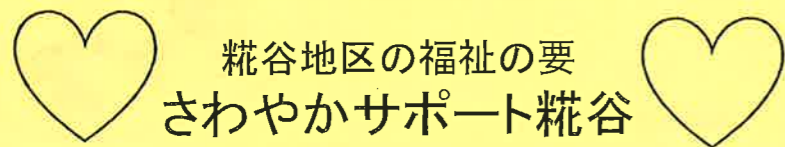
創刊を祝って

この度の「福祉のまち糶谷 かわらばん」の創刊、誠におめでとうございます。糶谷特別出張所は、地域の中の行政機関として、地域の目指す「福祉のまち糶谷」がどうしたら実現できるか、地域と一緒に考えながら、様々な取り組みの支援をさせていただいております。

国や大田区の福祉施策においても、地域包括ケアシステムの構築など、地域の実情に応じた取り組みの推進が求められています。「福祉のまち糶谷」は糶谷地区自らが発案・推進する他の地区には例のない取り組みであり、その推進には期待を寄せております。

今後とも、引き続き地域・福祉施設と連携しながら、「福祉のまち糶谷」の取り組みに尽力してまいります。地域の皆様のご健勝と糶谷地区福祉施設連絡会の更なるご活躍を祈念いたしまして、ご挨拶とさせていただきます。

大田区糶谷特別出張所 所長 青木 文



この「かわらばん」で3ヶ月に1度、地域の方々に糶谷地域で行われる催し物等のご案内をします。

これから、高齢者の方々が増えていきます。その中で、お一人お一人がお元気で、様々な催し物に参加することで仲間が生まれ、お互い様のネットワークができ、子供から高齢者まで安心して暮らせるまち「糶谷」を目指します。

お時間のある時、ぜひ参加してください。

さわやかサポートとは?

高齢者(65歳以上)の方や、そのご家族等のご相談の窓口です。

大田区の高齢者サービスのご利用申請手続きや、高齢者の虐待防止・権利擁護のご相談やお手伝いをいたします。ご相談は無料です!お気軽にご相談ください。

かわらばん 健康運動

つまづかないために!

「腸腰筋」のトレーニング

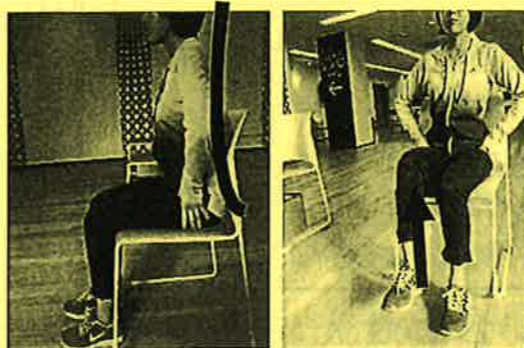
【運動方法】お尻を椅子の一番奥につけて、背中を椅子の背から離して良い姿勢になります。(痛くない程度にやや腰を反る)足を交互にゆっくり・まっすぐ上に上げます。 ※写真参照

【負荷調整】良い姿勢で行います。

【注意点】足を上げる時に体幹がブレないようにします。膝と足が一直線になるように注意します。

【効果】内臓を正しい位置に保ち、体幹の安定、歩行や階段昇降時に足を上げやすくなります。

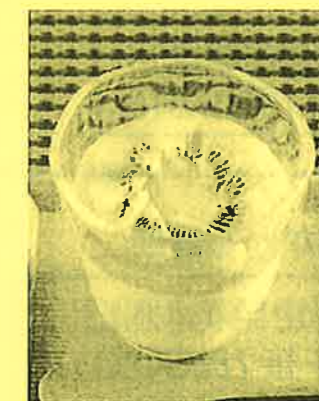
運動は ゆっくり 行いましょう!



おいしく食べて 健康寿命をのばそう♪ お手軽デザートレシピ

◆材料(2人分)

- 粉寒天・・・1g
- 水・・・100cc
- 砂糖・・・45g
- 牛乳・・・250cc
- アーモンドエッセンス・・・少々
- キウイ・・・1個(100g)



◆作り方

- 鍋に水、粉寒天を入れてよく混ぜ、火にかける。沸騰したら弱火にし、よく混ぜながら溶かす。砂糖を加えて混ぜ、ひと煮立ちさせてから火から下ろす。
- 牛乳は室温にもどし、①に少しずつ入れてよく混ぜ、アーモンドエッセンスを加える。器に注ぎ、あら熱を取って冷蔵庫で冷やし固める。
- キウイは皮をむき、5mm幅の輪切りを真ん中から2切れ取って、それぞれ飾り用に10等分する。残りはミキサーで攪拌し、キウイソースにする。
- ②が固まったら、③のソースを上から注ぎ、飾りのキウイをきれいに並べて、キウイが冷えるまで冷蔵庫で冷やす。

レシピ協力:レストヴィラ羽田



糀谷地区 福祉関係のイベント・セミナー情報



1 こちヨガ教室

毎月第4土曜日
午後1時～3時

腹式呼吸を取り入れた、誰にでも簡単にできるヨガです。
ゆったりとした呼吸を行い、ココロもカラダもリラックス。
約60分で呼吸→ほぐし→ストレッチ→リラクゼーションを行います。



定員：15名 対象：どなたでも（当日参加OK）

リハビリデイサービスnagomi蒲田店 住所：大田区北糀谷2-13-3 電話：6423-7760（担当：新田）

2 煌け！更年期教室（2日制）

6月27日（土）、7月4日（土）
午後2時～4時

対象：59歳までの女性（事前予約制）
会場：大田区役所 2階会議室（大田区蒲田5-13-14）



女性のホルモンサイクル、体のしくみを女性医師が分かりやすく説明し、
保健師、栄養士、歯科衛生士が自分でできる簡単セルフケアについて
お伝えします。

大好評のエクササイズも！予約は6月1日（月）から。

大田区役所 糀谷・羽田地域健康課 電話：03-3743-4161

3 さわやかサポート糀谷（当日参加OK）

家族介護者の会

毎月第2水曜日
午後1時～3時

介護について、どんなことでも！みんなで話をしませんか？
どうぞ、お気軽にお越しください！

5月13日／6月10日／7月8日／8月12日
9月9日／10月14日／11月11日／12月9日



つながる講座

地域にお住まいの方を対象にした公開講座です！

毎月第4水曜日
午後1時30分～2時30分

5月27日 家庭で実践できる！健康講座
6月24日 熱中症予防について
7月22日 特別養護老人ホーム申込について。見学会
8月26日 災害時、あなたはどのようにしますか？



自主グループ サロンなでしこ会

毎月第3金曜日
午後1時30分～3時

体の柔軟、調節をしてケガを予防する運動や趣味の作品作り、
お楽しみ会、健康に関する講話、ゲーム等を行っています。

5月15日／6月19日／7月17日／8月21日
9月18日／10月16日／11月20日／12月18日



特別養護老人ホーム糀谷 1階介護者教室 住所：大田区西糀谷2-12-2 電話：03-3741-8861

4 ハルサ健康セミナー

5月21日（木）
午後2時～2時45分

「要介護の可能性チェックと予防のお話」
その場でできるテストで、数年後に要介護になる可能性があるかチェック
できます！要介護にならないための「予防」についてもお話しします。

※イベント名、内容は変わる場合がございます

対象：どなたでも（当日参加OK）

ハルサコミュニティ 住所：大田区東糀谷2-4-7 電話：03-5735-1176

5 在宅でできる栄養講座

5月30日（土）
午後2時～3時

対象：どなたでも（事前予約制）
場所：サンタフェガーデンヒルズ
定員：20名

申込み：サンタフェガーデンヒルズ（社会福祉法人 善光会）
住所：大田区東糀谷6-4-17 電話：03-5735-0123

