

# 宮前・ボランティア活動情報

【発行/お問い合わせ】

川崎市宮前区社会福祉協議会 ボランティア活動振興センター  
〒216-0033 宮前区宮崎 2-6-10 宮崎台ガーデンオフィス 4階  
TEL.044-856-5500 / FAX.044-852-4955

裏も見るワン!



見るでござる



# みやまへの福祉

発行/川崎市宮前区社会福祉協議会  
川崎市宮前区宮崎 2-6-10 宮崎台ガーデンオフィス 4階 福祉パルみやまえ  
発行人/浮岳 堯仁 編集/みやまへの福祉編集委員会

裏面のボラ情に  
ゴー!!



読むで  
ござる



目次

P4 …… 「大人のためのチャレンジボランティア」開催しました。  
お仲間募集

目次

P1 …… いつまでも元気で暮らすために～今からできる健康づくり～  
P2,3 …… 健康な身体で目指すは未来の元気な姿～身近で始める公園体操～

## 大人のためのチャレンジボランティア

開催しました!

例年「子どものためのチャレンジボランティア」を夏休みに開催する中で、子どもだけでなく、大人も挑戦できるボランティア講座を開催しては?というお声をいただき、今年度初めて「理屈はあとからついてくる、つければよいのである」をテーマに気軽な気持ちで参加できる【大人のためのチャレンジボランティア講座】を開催しました。

### 当日の参加の様子



カフェが担っている、役割や意義を聞き、地域活動の奥深さを初めて知ることができました。



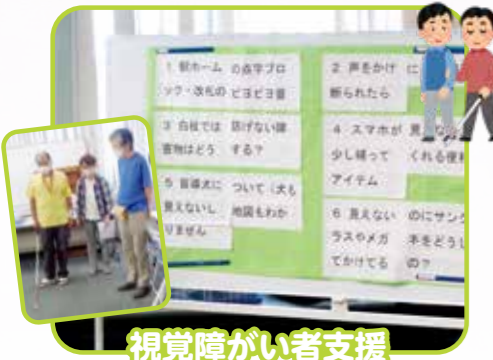
子どもたちとの交流を通して、ボランティア活動の楽しさを実感!



子育てサロン

その他にも、「傾聴活動」のボランティアにも参加しました!

興味はあっても活動を始める機会が無かった方も、今回の体験をきっかけに、地域の様々なボランティア活動を通し、改めて身近な地域活動を知って、参加の第一歩を踏み出すことができた様子で、「これからも続けていこうと思います」といった声を聞くことができました。今後も皆さんのボランティアへのチャレンジを応援します!



視覚障がい者支援

### 募集情報

### お仲間募集

予約不要

#### 「宮前在宅介護者の会」

宮前在宅介護者の会では、会の仲間を募集しています。

現在在宅介護中で不安を抱えている方や既に介護を終えられた方などが集まって、お話を通して、不安の軽減や気持ちのリフレッシュを図っています。穏やかな雰囲気の中で一緒に過ごしませんか。

★日時: 隔月 第3水曜日 午後1時～3時  
3月お休み、5/15、7/17、9/18、11/20、1/15 (R7)、3/19 (R7)

★会場: 福祉パルみやまえ研修室

★参加費: 100円/1回

★問い合わせ先 宮前区社会福祉協議会  
TEL: 044-856-5500  
FAX: 044-852-4955

ご参加お待ちしております!



## いつまでも元気で暮らすために ～今からできる健康づくり～

人生百年の時代、長生きは喜ばしい反面、年を重ねるにつれ、体力が衰え、病気になる可能性も高くなります。住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らし続けるために、普段から健康的な生活習慣を心がけることが大切です。また、健康は身体だけではなく、「心」の健康を保つことも重要です。運動などによるひとりでもできる健康づくりと併せて、ご近所の方やお友達との普段の交流を通じて、気持ちが豊かになることで、病気のリスクも低下し、『幸福度』が増すことが様々な研究により明らかになっています。ちょっとした運動を始めてみるなど、普段の生活習慣を見直し、健康に長生きを楽しみましょう!

### 健康に過ごすために大切なこと

#### ① 適度な運動習慣を身につける

散歩や水泳などの有酸素運動や、テレビを見ながら簡単なストレッチを行う、「ながら」運動をするなど無理のない程度に自分にあった運動習慣を身につけてみましょう。



#### ② バランスの良い食事

運動と同時に食物繊維やたんぱく質を摂ることで、筋力の低下を防げます。発酵食品を取り入れると免疫力も上がりさらに効果UPです!



#### ③ 生活リズムの習慣化 (良質な睡眠)

良質な睡眠は、年代を問わず大切なこと。寝る1時間30分から2時間前に入浴し、シャワーを浴びるだけでなく15分程度浴槽につかると寝つきが良くなります。



#### ④ 活発なコミュニケーション

活発なコミュニケーションを図ることで、病気や死亡のリスクが低くなります。親しい友人との会話や近所の方へのあいさつなどできることから少しずつコミュニケーションを図るようにしましょう。





# 健康な身体で目指すは未来の元気な姿 ～身近で始める公園体操～

## 公園体操

宮前区では、誰でも気軽に参加できる健康づくりの取組みの一環として、「公園体操」を区内各所の公園で実施しています。内容は様々ですが、年代や性別に関わらず、どなたでも気軽に始められる体操です。

運動を継続して行うことは難しく、「必ず参加しなければいけない」といった負担が大きいと参加する意欲が低下してしまいます。

まずは、お近くの公園で、体操に参加してみませんか？

## どんなことをするの

簡単なストレッチやラジオ体操などを中心に、太極拳などに取り組んでいる公園もあり、「誰でも、無理なく」身体を動かして、楽しんで参加いただけます。



誰でも、無理なく」身体を動かして、楽しんで参加いただけます。

## 宮前区「公園体操マップ」について

公園体操は、場所ごとに実施日や時間、内容に違いがあります。

まずは、お近くの公園等で行われているかを確認いただき、一度参加してみたいかですか？



1 すがすが体操 菅生第4公園  
2 睦和クラブ健康体操 蔵敷第3公園  
3 モーニング体操 蔵敷第3公園  
4 ひだまり体操 南菅生第2公園  
5 初山すこやか体操 初山第2公園または初山団地6号棟横  
6 太極拳朝の会 長尾神社境内  
7 ラジオ体操愛好会 県立東高根森林公園北入口付近  
8 神木なかよし体操 東名神木公園 ※高架下  
9 長尾いきいき体操 長尾元泉公園  
10 白幡台太極拳 白幡台第1公園  
11 けやきの会・朝の体操 向ヶ丘公園  
12 神木すこやか体操 神木公園  
13 にこにこ体操 宮崎第4公園  
14 宮崎第1公園体操 宮崎第1公園  
15 宮崎台元気体操 宮崎第1公園  
16 こうしん坂公園体操 こうしん坂公園  
17 美しい森公園体操 宮前美しい森公園  
18 続けよう！ラジオ体操部 宮前美しい森公園  
19 気功体操 土橋7丁目公園  
20 土橋ふれあい体操 土橋南公園  
21 この指止まれ体操 土橋2丁目公園  
22 鷺沼さわやか植栽 鷺沼公園  
23 鷺沼さわやか体操 鷺沼町会館（屋内）  
24 あおぞら体操 有馬さくら公園  
25 あおぞら体操 有馬中央公園  
26 あおぞら体操 有馬中央公園  
27 あおぞら体操 有馬梅林公園  
28 アーリーバード 鷺沼北公園  
29 有馬第2団地健康体操 有馬第2団地14号棟前  
30 みんなDE体操 有馬東公園  
31 有馬第1住宅健康体操 市営有馬第1住宅（集会所）  
32 宮前平第2公園体操 宮前平第2公園  
33 宮前平公園体操 宮前平公園  
34 小台公園体操 小台公園  
35 小台西公園 小台西公園  
36 平台さわやか体操会 名古屋徳蔵氏宅前の駐車場  
37 泉福寺ラジオ体操 泉福寺境内  
38 宮本・矢中ラジオ体操会 馬絹第2公園  
39 あじさい公園体操 梶ヶ谷金山公園  
40 せんいちそう体操 花織みやまえ駐車場  
41 野川 富士見プラザ  
42 みんなDE体操 野川第3公園  
43 みんなDE体操 野川中耕地公園  
44 野川さんぽみち体操 さんぽの家 川崎宮前駐車場  
45 野川よりみち体操 さんぽの家S 宮前野川施設内  
46 野川神社体操 野川神社

くわしい内容は区役所のホームページでご確認ください



## あなたも近くの公園で体操！

今回は、2つの地域の公園体操を特集します。参加者の方々の様子や、活動の流れといった詳しい内容をご紹介します。

### ⑳土橋ふれあい体操

実施場所	土橋南公園（土橋3-11-1）
実施日	毎週火曜日 9：30～
内容	みんなの体操、ラジオ体操、モーニングストレッチ、宮前区ストレッチ
PR	☆モットー『この街でいつまでも元気にすこやか健康体操』 参加者は概ね20名程度。宮前第4すこやか活動推進委員会が後援。誰でも参加可能。地域の保育園も参加し、メロコス体操と一緒に踊ることもあります。

(実施風景)



### ㉑みんなDE体操

実施場所	野川第3公園（野川台2-8-1）
実施日	毎週木曜日 9：30～
内容	ラジオ体操、リズム体操、ストレッチ、太極拳など
PR	結成年は2006年。参加者は概ね30名程度。体操のメニューはヘルスパートナーが考える。時には踊りの指導もある。誰でも参加可能。大きな木の下では小雨でも大丈夫。

(実施風景)



## 他にもあります！健康のための地域の入口

健康とは、身体以外に、「心」も含めた心身の健康を保つことが大切です。心を健康に保つためには、例えば親しい人との交流や、地域で行われている講座や研修に参加してみるといったことでも、その経験が刺激となり、心の健康につながります。

ここでは、公園体操以外の様々な地域の活動をご紹介します。

### コミュニティカフェ

コミュニティカフェは、様々な団体や個人の方が、地域にお住いの方を対象に、お茶を楽しみながら、講師の方を招いた講演や、家の中でもできる簡単な体操やストレッチなどを楽しむなど、参加者同士の交流を目的として開催されています。

宮前区は、川崎市内でも特に多くのカフェが開かれています。お気軽にお立ち寄りください。

### いきいの家の取組み（元気広場、教養講座 など）

宮前区内に5館ある「いきいの家」では、毎週「いきい元気広場」を開催し、体操や健康に役立つ講座を実施するほか、「教養講座」として、各館ごとに特色を生かした講座を実施しており、多くの方に参加いただいています。

教養講座では、「3B体操」や「ペン習字」などを行っている他、季節に応じた「正月飾り作り」などを行っています。

3B体操

※3B体操とは…用具を使って音楽に合わせて誰でもできる体操です。

### 老人福祉センター（いきいきセンター）の取組み

宮前老人福祉センターでは、福祉に関する講座や研修のほか、パッチワークや歴史を学ぶ講座など、趣味や学びの機会を提供するための催しを実施しています。

その都度、募集を行っていますので、詳しくは区社協HPなどをご覧ください。

転倒防止

動画も見てね！

## 宮前区オリジナル♪「だいすきメロコス体操・ダンス」



宮前区オリジナル体操のひとつに「だいすきメロコス体操」があります。足腰を中心に筋力や体力をつける「しっかり編」、座ったままでできる「ゆったり編」、リズムカルな「ダンス」があります。公園体操や地域の催しで実施されています。解説が入ったCDやDVDを区役所と向丘出張所で貸出ししていますので、ぜひご活用ください。

次号以降の広報誌でも、健康づくりを目的とした様々な取り組みを紹介するでござる！楽しみにしてるでござるよ！