



2021 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」様の協力のもと、朗読テープも用意しています。

第15回 たかつ心のパワーアップセミナー

＊ ＊ 依存症の予防・回復・再発防止に取り組むセミナー ＊ ＊



★「気づいてよかった」～依存のしくみを考えよう～★



私たちは日々の暮らしのなかで、様々な悩みに直面します。

解決しようと、対処を試みますが・・・



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？

自分のこと、家族のこと、お友達のこと・・・

そして子どもたちにどう伝えるか、を考えてみませんか？

今回は、虐待、いじめ、引きこもり、などと依存症のつながりをテーマに体験談を含めてお話しいただき、悩んでいる方への応援メッセージをいただきます。

日時：2021年6月5日（土）13:50～16:00

【受付開始13:30】

場所：川崎市総合福祉センター（エポックなかはら）7階 大会議室

講演：アフターケア相談所「ゆずりは」

所長 高橋 亜美 氏

※当日は、メモ用に筆記用具をお持ちください。

会場内は涼しい場合がございますので、上着等をご持参ください。

お申込み

受付期間は5月10日（月）～5月24日（月）の平日9時～16時、
先着65名様とさせていただきます。

e-mail、または、FAXにて「名前、住所、電話番号、FAX番号（FAX申込時のみ）」を記載の上でお申込みをお願いします。

定員に達した場合は、定員以降に申し込まれた方にご連絡をいたします。

e-mail: info@takatsukushakyo.com 、FAX: [044-812-3549](tel:044-812-3549)

【問い合わせ】高津区社会福祉協議会 地域課 電話 044-812-5500



みんなの元気を願い…テントラちゃんに行く！ Vol.50

高津区社会福祉協議会では、区内の健康増進運動（「おたっしゃ10」のトライ）と、地域づくりの推進に取り組んでいます。この取り組みのマスコットキャラクター「テントラちゃん」が区内の行事に参加して、高津区の健康増進と地域づくりのテーマソング「テントラちゃんが行く」に合わせて健康体操の普及とPRを図ります。



知っておきたい薬の知識～薬の飲み方と管理、保存の仕方/ジェネリック薬品について～

日 時：6月3日（木）午後2時～3時半（開場受付 午後1時半）
 （地域包括支援センター職員による血圧測定、健康相談を行います）
 場 所：高津老人福祉・地域交流センター 2階ABCホール
 対 象：川崎市在住の60歳以上の方
 持ち物：室内履き 筆記用具
 講 師：一般社団法人 神奈川県女性薬剤師会 会長 渡辺 睦子先生
 申込み：当日受付 事前申し込みなし
 定 員：50名
 参加費：無料



お気軽ふらっと体操教室

体を動かす機会も減っている今日この頃、申込み不要でどなたでも体操していただけます。健康増進やストレス解消、仲間作りなどのためにお気軽にお立ち寄りください。

- 開催日時：毎月1回（8月は休み）第3火曜日 午後2時～3時半（受付 午後1時半）
- 場 所：高津老人福祉・地域交流センター 大広間・多目的室
- 定 員：20名（自由参加） ●対 象：川崎市在住の方
- 持ち物：飲み物 タオル ●参加費：無料
- 体操指導：ヘルスパートナー高津（ストレッチ リズム体操 レクリエーションダンスなど）

- ・動きやすい服装でお越しください。
- ・看護師がおりますので、体調不良や受診の相談なども受け付けます。
- ・感染予防のためマスク着用、当日入室前に検温させていただきます。
- ・定員を超えた場合は入場を制限させていただきます。
- ・コロナ感染拡大などにより、中止させていただく場合があります。

【予定表】

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
20日	18日	15日	20日	休み	21日	19日	16日	21日

たかつボランティア情報

ボランティアをしてみたい方募集中！ ☎ 044-812-5500

何かやってみたい、出来ることがあるかしら…ボランティアに関する
ことは、高津区ボランティアセンターまで。お気軽にご連絡ください。

たかつボランティア情報（本紙）に、ボランティア募集の記事を載せませんか？掲載希望の方はボランティアセンターまでご連絡ください。

川崎市高津区社会福祉協議会

〒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

- ・地域課 【電話】044 (812) 5500 【FAX】044 (812) 3549
- ・あんしんセンター 【電話】044 (812) 5833 【FAX】（地域課と共通）

【E-mail】info@takatsukushakyo.com 【ホームページ】https://takatsuku-shakyo.jp/

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

