



2021年2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。

## 川崎市高津老人福祉・地域交流センター 令和3年度前期講座ご案内

講座名	日程	時間	曜日	回数	定員	費用(予定)
ボールペン字入門	4/12~7/12	13:30~15:00	月	10回	18名	教材費 500円
はじめてのアロマ生活	4/20~7/6	10:00~11:45	火	6回	7名	教材費 3,500円
姿勢・痛み改善体操	4/20~6/29	13:30~15:00	火	10回	15名	資料代 100円
川崎の近代史	5/12~6/23	10:00~11:45	水	7回	20名	教材費 500円
シニアからの英会話・初級	4/15~7/1	10:00~11:45	木	10回	16名	教材費 2,000円
ゆったりのおんびり体操	5/13~7/1	13:30~15:00	木	8回	15名	なし
脳トレ! 足腰ストレッチ!	4/6~6/29	10:00~11:45	火	12回	25名	なし
背骨コンディショニング	4/16~6/25	10:00~11:30	金	10回	15名	なし
太極拳	4/12~6/21	10:00~11:30	月	10回	15名	なし
素敵な和の小物を作ろう	4/5~5/31	10:00~12:00	月	8回	12名	教材費 4,000円
やさしいピラティス	4/6~8/3	10:00~11:30	火	10回	15名	なし
近代文学講座	5/14~7/16	13:30~15:00	金	6回	20名	教材費 500円

【対象】川崎市内在住の60歳以上の方 【場所】川崎市高津老人福祉・地域交流センター

【受講料】無料(講座により教材費・資料代など実費をいただく場合があります)

【申込期間】2月15日(月)~20日(土) 9時~16時

【申込方法】申し込みされるご本人が官製はがき(表面にご自身の住所・氏名を記入)1枚をご持参の上、センター窓口でお申し込みください。(窓口にて申込用紙をご用意しております)

【ご注意】①すべて初心者対象の講座です。

②受講できるのはお一人様につき一講座です。

③教材費は講座で使用する最低限のものになります。必要な用具は各自でご用意ください。

④申し込みが講座の定員を超えた場合には抽選を行います。

※新型コロナウイルスの感染状況により予定を変更する場合がありますのでご了承ください。

## ★高津老人福祉・地域交流センターからのお知らせ★

～お気軽ふらっと体操教室～川崎市内在住の方ならどなたでも参加できます

※2月9日、3月9日はソーシャルディスタンスを確保するため、定員を30名から20名に変更します。

※令和3年度からは開催日時が第3火曜日の午後2時~3時30分(受付1時30分~)に変わります。

令和3年度1回目の開催日は4月20日になります。

【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(事前申込の必要はありません) 【費用】無料

【持物】飲み物・タオル(動きやすい服装でお越しください) 【体操指導】ヘルスパートナー高津

【内容】ストレッチ・リズム体操・レクリエーションダンスなど(看護師による健康相談あり)

※感染予防のためマスク着用、事前の検温にご協力をお願いいたします。

※コロナの感染状況により中止する場合がございます。あらかじめご了承ください。

## みんなの元気を願い…テントラちゃんは行く! Vol.47

高津区の健康増進と地域づくりのテーマソング「テントラちゃんは行く」にあわせた健康体操の動画を本会のホームページに掲載しています。トップページにある「健康が一番みんなで元気になろう、おたっしゃ10のトライ」をクリックするとYouTube動画にリンクできます。

「歌:桜井純恵さん/作詞・作曲:都所正紀さん」 <https://takatsuku-shakyo.jp/works/otasva10/>





## 傾聴入門講座を開催しました 令和2年11月5日&令和3年1月7日

例年、本会ではボランティアを始めたいと欲ききっかけとして、傾聴ボランティア体験講座を開催してまいりました。今年度はコロナウイルスの影響もあり、区内福祉施設でのボランティア体験や対面でのロールプレイが制限されてしまいましたが、ボランティアに繋がる学ぶ機会を少しでも提供しようと、座学で学べる部分を「傾聴入門講座」として実施しました。ソーシャルディスタンス確保のために定員を16名までと少なく設定せざるを得なかったのですが、定員を超える申し込みがあり、急遽2回目の講座も開催いたしました。この講座が受講生の今後の生活に役立ち、さらには地域活動、ボランティア活動に繋がってくださることを願っています。



↑研修の様子:両日合わせて25名の方が受講されました。

受講生の感想(受講者アンケートの回答から)

- ・傾聴は「受容」することという話には深く共感しました。
- ・聴く「姿勢」も大事だという話が印象に残りました。
- ・ボランティアの実体験を交えた話がとても興味深かったです。
- ・日常生活にも関係があると思いました。
- ・実践するときの心構え、技法等が勉強になりました。

## 令和3年度ボランティア保険の 加入手続き開始しました

ボランティア活動中に、「怪我をしてしまった」、「物を壊してしまった」などの万が一に備えて、ボランティア活動に関する保険に加入することをお勧めしています。

高津区ボランティアセンターでは、全国社会福祉協議会が運営しているボランティア関連の保険の窓口となり、ボランティア保険の取り扱いを行っています。

なお、保険に加入される場合には、事前に内容などを確認の上、ご不明な点などございましたら、高津区ボランティアセンターまでお問い合わせください。

ボランティア活動に関するの種類

### 1 ボランティア活動保険

ボランティア活動を行う個人が加入する保険です。

### 2 ボランティア行事用保険

ボランティア行事を主催する団体及び個人が加入する保険です。

## 他機関からのご案内

### 「川崎市養育里親説明会」のお知らせ!

- ・養育里親ってなあに…?
- ・実子がいてもなれるの…?
- ・共働きだけど大丈夫…?

まずは、知ることから始めてみませんか。  
少しでも興味がある方は、お気軽にお問い合わせください!

2月

日時: 2月20日(土) 10:00~11:30  
場所: 高津市民館 第6会議室

3月

日時: 3月14日(日) 10:00~11:30  
場所: 高津市民館 第5会議室

詳しくは、「キーアセット川崎」の専用ホームページをご覧ください。  
<https://keyassetsnp-kawasaki.jp/>



お問い合わせ・お申し込み

NPO 法人キーアセット(川崎市フォスティング事業)

電話 044-948-9146(平日 9:00~17:00)



## ボランティアに関する情報募集中!

本紙にボランティア募集等の記事を書かせてみませんか?掲載希望の方は当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

