



# 2023年1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CDも用意しています。



旧年中は、本会の事業推進に深いご理解とご協力を賜り心より御礼申し上げます  
本年も引き続き皆さま方のお力添えを賜りますようお願い申し上げます  
新型コロナウイルス感染症の収束を願うとともに、皆さま方のご健康と  
ご多幸をお祈り申し上げます

令和5年1月 川崎市高津区社会福祉協議会 職員一同



## 年末たすけあい運動における見舞金事業について [報告]

年末たすけあい運動で、皆さまからお預かりしました募金を、高津区内の申請があった要介護高齢者、障がい者、ひとり親等の世帯に、お見舞金としてお渡しさせていただきました。皆さまからの温かいご支援、ご協力ありがとうございました。

【神奈川県共同募金会川崎市高津区支会・川崎市高津区社会福祉協議会】



## クリスマスケーキの無料配布 [報告]

高津区社会福祉協議会では、地域の個人や団体からいただいた寄附金を財源に、急激な円安で電気料金、ガス料金や食品等の生活必需品の高騰が続き経済面で困窮している高津区在住の子育て世帯を対象に、クリスマスケーキの無料配布を昨年度に引き続き行いました。



今年度は高津区内にある4つのケーキ店にご協力いただいて、定員100名(世帯)で開始した募集には大勢の方からお申し込みをいただきました。

12月24日には、サンタクロースによる宅配を希望された33世帯へ、ボランティアの方々(ボランティア連絡会、地区社協等から)にご協力いただいて、1軒1軒お届けし喜んでいただきました。※宅配を希望しない世帯は直接ケーキ店にて受け渡し。

コロナ禍による不安な日が続くなか、ケーキと一緒に笑顔をお届けできたのであれば幸いです。

## 第11回たかつボランティアまつり～たかつボランティア・当事者団体交流会～

高津区内でボランティア活動、当事者団体活動をしている方々と各団体の活動がさらに発展していくために開催しているイベントです。ボランティア活動に興味がある方、どんな活動をしているか知りたい方など、お気軽にご参加下さい。(事前申込み不要、入場無料)

令和元年度の  
様子です

日時：1月21日(土) 午前10時～12時  
場所：てくのホール(てくのかわさき2階)  
内容：たかつボランティア・当事者連絡会  
所属団体のパフォーマンスや活動報告、  
パネル・作品展示等の活動紹介



# 90歳 趣味・続けている習慣はありますか？

第50回高津区敬老会に参加された90歳の方々に、趣味や続けている習慣、若い頃にやっておけば良かったことを教えていただきました。何かを始める参考になりそうです。ぜひ、ご一読ください。  
(質問は全部で4問。質問1、2の回答は、12月号に掲載しています)

## 質問3 趣味、好きなことまたは続けている習慣がありましたら教えてください

- ・読書 ・習字 ・俳句
- ・パソコンのトランプゲーム ・新聞はよく読む ・手紙を書く ・ありがとうの言葉は忘れない
- ・ゴルフ (さすがに 80 歳で辞めました)
- ・家庭菜園の水やり、草取り。少しは家計の足しになる。雑草も高値の花もテーブルの上では美しい。
- ・若い方と一緒に料理の勉強。帰りに一緒にお茶を飲みおしゃべりをする。人の悪口は言わない。
- ・町内老人会による週 1 回の健康麻雀
- ・パソコンの ZOOM を使って「おしゃべり会」「パソコン講座」
- ・朝 5 時に目覚ましでラジオを聴く。
- ・朝はパン、昼は麺、夜はお米。トマトジュース、乳酸菌飲料、バナナは欠かさない。
- ・歩数計で毎日歩数を記入。今の平均は一日 2,000 歩。
- ・手を動かすこと (手芸、折り紙) と脳を働かせること (ゲーム、間違い探しの本)
- ・映画鑑賞 (今でも月に 1 回は映画館へ行きます)
- ・毎日、簡単な日記を付けている。毎日「字」は書いています。
- ・洋裁を仕事にしてきたので手を動かすことが好きです。80 歳になって習ったレザークラフト。若い頃に着ていた革のコートを使ってショルダーバックや小銭入れを作っています。
- ・週 2 回のフラダンス。気持ちが若返ります。
- ・月 2 回のコーラス。大きな声で歌うので、主治医から「肺活量が増えている」と言われました。
- ・大学時代はグリークラブでしたが、現在は詩吟。50 年続けています。7 歳から始めた書道は、現在も続けています。
- ・下手な三味線 40 年。高齢者だけでなく若い子も来るので毎日にぎやかで楽しい。

## 質問4 若い頃にやっておけば良かった、経験しておけば良かったこと

- ・スポーツに関心が無かったので、もっと筋肉を付けておけば良かったと思います。
- ・国内旅行で良いので、もっといろいろなところを回りたいかった。
- ・世界各地の有名な場所への旅行。
- ・手芸を学べばよかった。
- ・人からもっと話を聞いておけば良かった。
- ・大学まで卒業。教員となる。以後、生活と子育てに一生懸命で、特に思うことはありません。
- ・地域のボランティア活動をしてこなかったこと (自分のことだけでいっぱいでした)。
- ・今はスーパーなどで総菜は何でも買えますが、料理は習っておけば良かったかもしれません。
- ・山登りはしておきたかった。
- ・お酒を飲まない方が良かった。
- ・いま、やっておりますので、若い頃にやっておけば良かったと思うことはありません。

いかがでしたでしょうか？ご協力いただいた90歳の皆様ありがとうございました。



# 成年後見制度

～いざという時の前に学んでためになる～

あなたの困りごとなどやご家族の不安に、あんしんセンターの職員が分かりやすく、丁寧に説明・ご紹介します。

開催期間:令和5年1月17日(火)～1月30日(月)

開催場所:高津区内いこいの家にて

申込先:最寄りの高津・上作延・子母口・末長・梶ヶ谷  
東高津・くじいこいの家にてお申込ください。

定員:10名～31名

対象の方:市内老人いこいの家の利用者と家族

講師:高津区あんしんセンター職員



## 成年後見制度講座開催日

いこいの家	開催日	開催時間	定員	備考
高津いこいの家	令和5年 1月18日(水)	10時～	11名	談話室・ クラブ室
上作延いこいの家	令和5年 1月20日(金)	13時30分～	12名	大広間
子母口いこいの家	令和5年 1月20日(金)	10時～	24名	大広間
末長いこいの家	令和5年 1月24日(火)	13時30分～	23名	大広間
梶ヶ谷いこいの家	令和5年 1月17日(火)	10時～	21名	大広間
東高津いこいの家	令和5年 1月30日(月)	10時～	19名	大広間
くじいこいの家	令和5年 1月24日(火)	10時～	31名	大広間

開催場所:高津区内いこいの家にて直接お申込ください。

申込期間:令和4年12月21日(水)～令和5年1月13日(金)

対象の方:市内老人いこいの家の利用者と家族

主催:高津区あんしんセンター 高津区社会福祉協議会

令和4年 高津老人福祉センター事業 第2回健康フェア

「高齢者と感染症」

開催日 令和5年1月31日(火)

講師 川崎市立井田病院 感染管理認定看護師 福島貴子氏

時間 午後2時～3時半(開場午後1時半)

会場 高津老人福祉・地域交流センター2階 ABC ホール

対象 市内在住の60歳以上の方

持ち物 筆記用具 室内履き(スリッパ可) 飲み物

定員 50名

参加費 無料

申込み 令和5年1月16日(月)～ 電話か来所で 先着順 定員になり次第受付を終了します。

※当日は地域包括支援センターが血圧測定・健康/介護の相談を行います!

【会場・問合せ】

川崎市高津老人福祉・地域交流センター

〒213-0013 川崎市高津区末長 3-24-4 TEL:044-853-1722 FAX:044-853-1729



コロナとインフルエンザ  
はどう違うの?

予防注射は受けた  
方がいい?

带状疱疹ってどんな  
病気ですか?



「コグニサイズで認知症予防」講座

～男女問わず参加者募集～

軽い運動をしながら頭で計算やしりとりをする「コグニサイズ」の講座です。

1日目はコグニサイズの講義・体験。

講師:中村 由佳氏(川崎 YMCA 健康運動指導士)

2日目は男性の認知症予防の活動をするグループ「MEN'S コグニーズ」の活動に参加。

開催日

1日目:令和5年1月18日(水)

2日目:令和5年2月8日(水) いずれも 14:00～15:30

開 場 高津老人福祉・地域交流センター

参加者 高津区民 50人(両日ともに参加できる方)

申込み 12月15日 8時半 ～ 1月13日 17時までに電話か FAX で高津区役所地域支援課  
へお申込みください(先着順)

連絡先 044-861-3315 FAX 044-861-3307

持ち物 飲み物、室内履き(運動できるもの)、汗拭きタオル

主催 高津区役所地域支援課

共催 高津老人福祉・地域交流センター

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

