



# 栗木台地域包括支援センターだより



2024年1月1日第12号 発行 栗木台地域包括支援センター 発行責任者 社会福祉法人 一廣会 理事長 山口 和子  
〒215-0031 麻生区栗平2-1-6 小田急マルシェ1F 電話 044-987-6505 FAX 044-380-7970

川崎市が責任主体となり委託された公的な機関です。



## 新年あけましておめでとうございます

昨年は心強い仲間も加わり、栗木台地域包括は6名体制になりました  
皆さまのお役に立てるよう職員一同一層精進してまいりますので、  
本年もどうぞよろしくお願いいたします！



今年も沢山の学びを得たい  
と思っています。特に、暮らしの  
中にある自然や景色を眺めるの  
が好きなので、皆さんの身近に  
ある素敵な景色が  
ありましたら教えて  
ください。よろ  
しくお願いします。

保健師 岩壁



新年あけましておめでとうご  
ざいます。昨年は大変お世話  
になりました。皆様のご健康  
とご多幸をお祈りいたします  
と共に本年もどうぞ  
よろしくお願い  
申し上げます。

センター長  
佐藤



昨年はわずかな体操で見事  
に筋肉痛になっていたの  
で、今年こそは「輝いて麻生」  
を習得します！

主任介護支援専門員  
原田



昨年の途中から読書記録をつけ  
ています。月6~8冊のペースな  
ので、今年は100冊読むことが  
目標です！皆さんのおすすめ本  
があれば、ぜひ教えて  
ください。

社会福祉士  
喜元



昨年は人前で話すときによく噛  
んでしまいました。そこでひと  
つ、今年は活舌を滑らかに、早  
口ことばを練習しようと思いま  
す。まずは、新春シャンソン歌  
手の新春シャンソン  
ショー！あたりから。

主任介護支援専門員  
内田



お腹まわりを中心にだぶつきが気  
になるお年頃となりまして、訪問  
などもできるだけ自転車を使うよ  
うにしています。近隣を自転車で  
滑走している姿を見かけた際は、  
声をかけていただけ  
ると嬉しいです。

地域支援強化要員  
本阿彌



## お住まいの地域を担当するセンターにご相談ください

王禅寺西1~4丁目、王禅寺東1・2丁目、上麻生1~4丁目	新百合地域包括支援センター（つくしの里）	☎969-3388
高石4~6丁目、東百合丘、百合丘	百合丘地域包括支援センター（るむら麻生）	☎959-6522
王禅寺、王禅寺東3~6丁目、虹ヶ丘 早野、下麻生、下麻生2~3丁目	地域包括支援センター虹の里	☎986-4088
王禅寺西5~8丁目、上麻生 上麻生5~7丁目、白山、下麻生1丁目	栢生アルナ園地域包括支援センター	☎989-5403
高石1~3丁目、多摩美、千代ヶ丘、万福寺	高石地域包括支援センター	☎959-6020
片平、白鳥、五力田、古沢、岡上、栗平一丁目	片平地域包括支援センター	☎986-4986



栗木台地域包括支援センター  
☎987-6505

担当地域

はるひ野、南黒川、黒川、栗木台、栗木  
栗平2丁目、金程、向原、細山

佐藤（さとう）・内田（うちだ）・喜元（きもと）・本阿彌（ほんあみ）・岩壁（いわかべ）・原田（はらだ）

センター全般についてのお問合せは、麻生区地域みまもり支援センター高齢者支援係 ☎965-5148 まで

栗平駅前で開催中!

## 栗平東公園健康ウォーク

栗平東公園健康ウォークは、公園に集合して準備体操をした後、みんなで近隣をウォーキングする健康づくりの会です。

ウォーキングに自信がない方は、準備体操だけの参加でも大丈夫!栗平東公園は栗平駅から歩いて5分ほどの場所にあります。お気軽にご参加ください(\*^^\*)

毎週金曜日/9:30~10:30

栗平東公園 参加費無料

※祝日・第5週はお休みです



細山地域の  
健康体操&レクリエーションの会  
まるカフェ

まるカフェは、喫茶店で気楽に会話をするように、日常の話題を共有したり、色々な遊びをしたりして、楽しい時間を過ごす会です。

毎回楽しくてためになるイベントを企画しています。お近くの方はぜひお越しくださいね!

毎月 第2土曜日/13:30~15:00

三井細山自治会館 参加費無料



ちょこっと  
コラム

## 知っていますか? フレイルのこと

「フレイル」という言葉を知っていますか?

フレイルとは、わかりやすく言うと**加齢により心身が老い衰えた状態**です。フレイルは大きく3つの種類に分かれます。

- ①**身体的**フレイル・・・運動器の障害で移動機能が低下したり(ロコモティブシンドローム)、筋肉が衰えたり(サルコペニア)するなどが代表的な例。
- ②**精神・心理的**フレイル・・・高齢になり、定年退職や、パートナーを失ったりすることで引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態などが代表的な例。
- ③**社会的**フレイル・・・加齢に伴って社会とのつながりが希薄化することで生じる、独居や経済的困窮の状態など。

3つのフレイルが連鎖していくことで老い(自立度の低下)は急速に進みます。

### フレイル予防のために

予防で掲げている柱は3つあります。

- ①**栄養**・・・たんぱく質をとり、バランスよく食事をし、水分も十分に摂取する。家族や友人などと共に食べることもポイントです。
- ②**身体活動(運動)**・・・歩いたり、筋トレをしたりするなど。日常の中で今より+10分間体を動かしてみましょう。
- ③**社会参加**・・・就労や余暇活動、ボランティアなどに取り組む。社会的な活動は活気や気力も湧きます。いきいきと生活することで心も体も元気になります。



参考文献: <https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/frailty/about.html>  
<https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/frailty/care.html>

[https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou\\_kouhou/kouhou\\_shuppan/magazine/202111\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/202111_00001.html)

お問い合わせ: 栗木台地域包括支援センター  
☎044(987)6505



ブログでも地域活動を  
紹介しています! →

