



## 活動紹介【水墨画 金曜日】※かわぐち元気ナビに掲載中



習字道具一式で生涯学習ができます。  
墨の濃淡でいろいろな動きや感情を表現することができます。  
初心者の方でも、絵が苦手だと感じている方でも、誰でも気軽に描くことができます。

- ❖ 日 時 : 第1・3金曜日 9:30～12:00
- ❖ 会 費 : 月額1000円
- ❖ 会 場 : 神根東公民館
- ❖ 連絡担当 : 田中 勝彦

## 神根東包括の取り組み

## 【 第2層協議体とは 】

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるように、みんなで支え合う地域づくりを目指しています。

この取り組み為に「生活支援コーディネーター」を配置し、住民のかたが主体となって、  
**自分たちの町を良くするための話し合いの場** として  
『第2層協議体』を設置し、地域づくりに取り組んでいます。

生活支援コーディネーターは、地域住民の皆様と一緒に地域の支えあい活動を広める推進役です。

協議体メンバーには、医師、町会長、民生委員、地域ボランティアの方が参加されています。

R4.4.21に今年度第1回を開催しました。

- ❖ 2層協議体を地域の皆様にとって身近なものに感じていただけるように、キャッチフレーズをみんなで考えています。次回開催時に決定予定!
- ❖ 地域の現状を話し合い、課題を共有しました。

みんなで支え合える地域を目指して  
話し合いを続けています!



©イラスト協議会プラス



神根中学校

総合学習

『神根の地域について』

講座開催しました!

地域の「バリアフリー・ユニバーサルデザイン」環境問題』『  
社会福祉』『飛ランティア』のテーマを各班で調べていました。  
これらのテーマが自分たちの地域に当てはめるとどうか?  
まずは自分たちの住んでいる地域の特性や課題などについて  
知ってもらうために、地域包括支援センターから神根東地域  
についてお話をさせていただきました。

食後に眠くなる時間 ⑤ 母でしたが、  
生徒の皆さん真剣に話を聞いてくれていました。  
質問もたくさんしてくれました ⑥



## 【その他の取り組み】

- 各種講座 (認知症サポーター養成講座等)
- 高齢者疑似体験
- 地域清掃 など

# ネタ帳

## 【熱中症予防について】



- 暑さに強い体づくり  
ウォーキングやストレッチ等で日頃から汗をかいて、体温調節を行う習慣を作りましょう。
- こまめに水分、塩分補給  
喉が渇く前にこまめに水分を摂る習慣を作りましょう。たくさん汗をかいたときにはスポーツドリンクや塩アメなどで水分とともに塩分も補給しましょう。
- 涼しい服装  
木綿や麻などの風通しの良い自然素材、吸汗・速乾性に優れた素材を使った衣類がおすすめです。
- 日傘や帽子を着用  
外出時は暑い日や時間を避けましょう。外に出る際は日傘や帽子を活用し直射日光から守りましょう。
- エアコンや扇風機を上手に活用  
エアコンや扇風機を活用し、適切な室温になるようにしましょう。室温が下がりすぎると外気温との差で体の負担が大きくなるので気を付けましょう。



## 【認知症こぼなし】



日頃、散歩をしている方を多く見かけます。

認知症予防には、1日平均で5000歩以上歩き、そのうち中強度の活動時間が、7.5分以上含まれると効果的なものをご存じでしたか？

皆さんよろしければ、認知症予防を意識して散歩を楽しんでみてくださいね。

※中強度の運動とは・・・

軽く会話ができる程度の運動の事を言います。

認知症地域推進員 猪股



©イラスト協議会プラス

職員の  
独り言

## 川口市高齢者サービス情報検索サイト【かわぐち元気ナビ】

お住まいの地域の相談窓口や運動教室、サロン活動、買い物や家事などの生活支援サービス、介護サービス事業所などをパソコンやスマートフォンから検索することができます。



“かわぐち元気ナビ”で検索

<https://chiiki-kaigo.casio.jp/kawaguchi>



サロン活動



家事支援



運動教室



介護サービス



QRコード

～お気軽にご相談ください～

高齢者の総合相談窓口  
神根東地域包括支援センター

048-298-3822

川口市大字石神1560-1  
特別養護老人ホーム紫水苑内

【担当地域】

赤芝新田、赤山  
新井宿、西新井宿  
石神、神戸  
源左衛門新田