

みんなが主役
みんなにわかる
みんなでつくる
おたがいさのまち
SUMIYOSHI SHAKYOU

えがお住吉

第33号

発行所 住吉地区社会福祉協議会
〒211-0067 中原区今井上町1-34
和田ビル1F福祉パルなかはら内
TEL.(044)722-5500
発行人 会長 内田 治 彦
編集人 企画総務部 中野 博
発行 2026年(令和8年)9月1日

社会福祉・フレイル予防

住吉地区社会福祉協議会 会長 内田 治 彦



住吉地区社会福祉協議会の福祉活動に、ご理解とご協力を賜りありがとうございます。

私たちが暮らす地域には、寝たきりの方、ひとり暮らしの高齢者、障害をお持ちの方、ひとり親家庭など、何らかの生活支援を必要とする方々がおります。誰もが住み慣れた地域で安心して生活していくためには、地域住民が相互に理解し、協力し合うこと、そして「たすけあいの心」が重要です。

そこで、中原区の福祉のまちづくりを推進していくため、7月から9月は「賛助会員募集」のお願いをしています。

「賛助会員」とは社会福祉協議会の趣旨に賛同していただき、資金面で福祉活動を支援してくださる会員です。

会費は1口1,000円からです。

さて、「フレイル」という言葉をご存じですか。加齢に伴い心身が衰え、健康な状態と要介護状態の中間にある状態をいいます。フレイル予防では、ささいな衰えに早く気づき、「栄養・運動・社会参加」で機能を取り戻し、健康を維持することが大切です。

「栄養」は、バランスの取れた食事を1日3食取りましょう。

「運動」は、今より10分多く、身体を動かしましょう。

「社会参加」は、外出、趣味のグループ活動などで、

人との交流を持ちましょう。

ご自身も「フレイル」かもしれません。チェックしましょう。

① 体重が半年で2kg以上減った方。

② 疲れやすくなった方。

③ ウォーキング等の軽い運動を週に1回もしていない方。

④ 歩く速度が遅くなったと感じる方。

⑤ ペットボトルのふたを開けるのが大変になった方。

3項目以上に該当する方は、フレイルの可能性あります。

(川崎市健康福祉局「65歳からはしっかり食べて動いてフレイル予防」より一部改変)

今後とも地域の皆様に、社会福祉活動へのさらなるご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

地域を支える民生委員

住吉地区社会福祉協議会 副会長 中田 洋 一

生活環境が目まぐるしく変化している現況下において、65歳以上の高齢者が総人口に占める割合が年々高まり、一人暮らしの高齢者も増加しております。

このような環境の中で、生活上の課題や問題点に直面し支援を必要とする方々の身近な相談相手となり、行政への橋渡し役としての任務を担ってくれるのが民生委員です。

しかしながら、昨今は民生委員のなり手不足等が問題となっており、生活上に問題を抱える地域の方に福祉の手が十分届かないことが懸念されます。地域の皆様の民生委員に対するご理解、ご協力、ご支援がぜひとも必要です。

住吉地区社会福祉協議会も課題解決に取り組みながら、住みよい町となるよう活動を進めていきたいと思っておりますので、よろしくお願い申し上げます。

地域支援アプリ「まちくるみ」

住吉地区社会福祉協議会 副会長 田邊 達 夫

中原区内でまだ実証実験中ですが「地域活性化支援アプリ(まちくるみ)」の活用を始めました。人と人のつながりを大切にしながら、アプリをきっかけに、住民の皆様が地域の魅力を知り、地元の商店での買い物やイベントへの参加を楽しむことができます。さらに、住民同士の助け合いが広がるような地域共生社会の実現を目指します。

町内会・自治会の回覧板やイベント情報、区役所や警察からのお知らせ、地元商店街で使えるクーポンなどにより、日々の生活が便利でお得になります。

この施策は、川崎市社会福祉協議会と日本電気(NEC)の協働によるものです。

川崎市社会福祉協議会
地域活性化支援アプリ
「まちくるみ」



「まちくるみ」について詳しくはこちら



地域のお知らせ・回覧板・
イベント情報などを
スマートフォンで確認できます。

民生委員児童委員の活動

住吉地区社会福祉協議会 副会長 田中 昌 弘

住吉地区社会福祉協議会の構成員であります民生委員児童委員は、昨年12月に一斉改選が行われ、新たな委員も加わり、地域福祉の最前線に立ち一丸となって活動しています。

一人暮らし高齢者の増加を受け、地域における見守り活動の強化に取り組んでいますし、自然災害の発生が懸念されることから、災害時要援護者の支援態勢づくりにも取り組んでいます。

さらに、子育てに奮闘中のママさんたちを支援するため、新生児のいる世帯への訪問活動や、情報提供と交流の場として「子育て交流会・子育てサロン」を開催しています。

私たち民生委員児童委員・主任児童委員は、広く地域福祉の実情に通じ、地域住民の生活上の様々な相談に応じ、行政をはじめとする関係機関や、適切な支援・サービスへの『つなぎ役』を務めてまいります。住吉地区社会福祉協議会の活動にご理解とご支援を宜しくお願いいたします。

楽しい会食会を目指して

婦人部 部長 小島 幾 代

婦人部の活動は、井田・西加瀬いこいの家で、70歳以上のお一人暮らしの高齢者の方を対象にした年6回の「ふれあい会食会」と、10月の「赤い羽根街頭募金」です。

会食会では、なるべく旬のものを取り入れ、工夫をこらした食事を用意しています。食事をしながら皆様が交流し、新しいお友達ができる機会にもなっています。(2面へ続く)

また、地域包括支援センターの方や保健師さんのお話、大正琴・ウクレレ演奏会なども行っています。

本年度も、元住吉駅東口・西口にて、10月1日から3日間「赤い羽根街頭募金」を行います。

皆様のご協力を、どうぞよろしくお願い申し上げます。



工夫をこらした会食会の食事



元住吉駅前での赤い羽根街頭募金

高齢者福祉部の活動

高齢者福祉部 副部長 波多野 努

高齢者福祉部は、住吉第一民児協と住吉第二民児協の民生委員児童委員を中心に24名で構成されています。

今年も「元気の出る歌の会」「慶應義塾大学落語研究会の口演会」「年末慰問品の配布」を三本柱として行って参ります。

7月15日には西加瀬いこいの家で第19回元気の出る歌の会を開催し、大変蒸し暑い中68名のご参加を頂きました。「スタジオユウ」のギター演奏とステキな歌声に合わせ、参加者も出演者と一緒に、夏をテーマにした歌を元気に歌って楽しみました。

次に3年目を迎える「落語口演会」は10月に井田いこいの家で開催すべく準備を進めています。落語は古くから伝わる日本の伝統的な話芸の一つですが、最近では女性落語家も活躍し、落語ブームとなっています。人気落語家のチケットはすぐに完売するほどです。慶應義塾大学落語研究会の口演会にも女性の出演者がおりますので、ぜひともご期待ください。

次に年末恒例になりました慰問品の配布では、町会の皆様、民生委員児童委員の協力を得まして、昨年は431名に配布することができました。

慰問品をお届けするだけでなく、お声掛けを通して地域の皆様に寄り添い、交流と福祉の向上につなげたいと願っております。

元気の出る歌の会
スタジオユウの
演奏と素敵な歌



昨年の
落語口演会後の
集合写真

保健福祉部の活動

保健福祉部 副部長 後藤 雅男

住吉社協には、福祉と名の付く部が3つあります。他の2つは高齢者と青少年で対象者の範囲が明確ですが、当部は特定の年齢層ではなく、あらゆる方々の保健と福祉に寄与することを部の目標としています。因みに、調べてみますと、「保健」とは「人々の健康を保持・増進し疾病を予防して衛生的な環境を保つための取り組みや知識のこと」だそうです。

保健福祉部の年間活動としては、地域住民を対象とした講習会を7月と11月に開催し、部員を対象とした部員研修を9月に、部会を3月と5月に実施しています。

今年は、7月14日に小笠原むつみ氏（公益社団法人日本消費生活アドバイザー）を講師にお迎えし、「寸劇で体験する悪徳商法」（よくある事例を演じて学ぼう）と題した講習会を開催しました。

直前に参加者の中から寸劇の演者を決め、シナリオを配布し、講師のリードでぶっつけ本番の寸劇を行っていただきました。スタッフの中から演者を選び、私も悪徳工事業者の役で参加しました。講師の方からは、今まで開催した中では一番盛り上がったとの感想を頂きました。

今後も皆様に気軽に参加していただける、身近な講習会を開催できるよう、部員一同努めてまいりますので、ぜひご参加ください。



寸劇を交えて
悪徳商法について
学びました

7月14日に
開催された
講習会の様子



青少年福祉部の活動

青少年福祉部 副部長 木 梨 信

令和7年7月、青少年育成リーダー交流会を開催しました。前半は、国際交流センター職員をお迎えし、「外国につながる子どもの寺子屋」の活動について、後半は、木月こどもキッチン代表の方から、子ども食堂の活動についてご講演いただきました。地域の子どもたちや家族に寄り添い、多様な視点から支援を続ける取り組みは、大変印象深いものでした。

10月には国際交流センターで、アフタヌーンコンサートを開催しました。オカリナ奏者の岡信行氏と、フルート奏者の三田順子氏をお迎えし、心和む演奏を披

露していただきました。岡氏の楽しいトークや、三田氏のフルートの優雅な音色に、会場は穏やかな雰囲気になりました。

11月には、住吉地区子ども会連合会主催の「こどもまつり」に参加しました。けん玉やベーゴマ、ぶんぶんゴマ、折り紙を通して、子どもたちと楽しく交流しました。毎年好評のぶんぶんゴマは、今年も用意した数十個がすべてなくなるほどの人気で、笑顔あふれる一日となりました。



オカリナ奏者の岡氏
楽しいトークもありました

優雅なフルートの
音色に包まれた
ひとときでした



アフタヌーン
コンサート後の
記念撮影

企画総務部の活動

企画総務部 部長 中野 博

本年度より企画総務部の部長を務めさせて頂きます。企画総務部は総会、賀詞交歓会の企画及び「えがお住吉」の発行などを担当しております。

地域の皆様と直接お会いする機会が少ない部です。他の部の仕事がスムーズに進むように連絡と調整をする裏方として活動しております。

住吉社協は福祉活動の担い手として地域の方々のために活動してまいります。

各部の活動にぜひ参加して有意義な一時を過ごしてください。

住吉地区が、えがおあふれる福祉の街となるよう皆様のご協力をお願いいたします。



賀詞交歓会の様子

《主な年間行事》

- | | |
|-----|-----------------|
| 5月 | 総会の開催(国際交流センター) |
| 9月 | 「えがお住吉」の発行 |
| 11月 | なかはら福祉健康まつり参加 |
| 1月 | 賀詞交歓会の開催 |