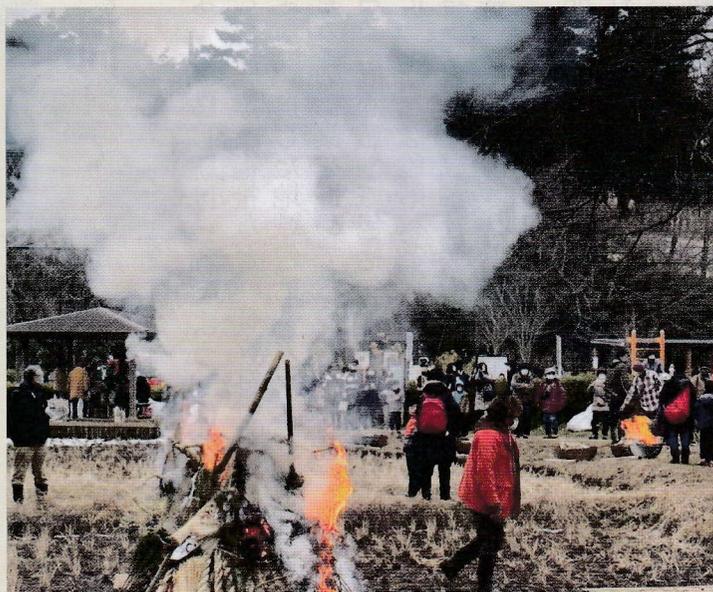


# こすもす

発行／川崎市宮前区老人クラブ連合会 発行人／河野 明敏 所在地／川崎市宮前区鷺沼 2-15-10 電話／044(853)0076

制作・印刷／株式会社ニチコミ 電話／03(5718)3900 <http://www.nichicomi.com>



「とんもり谷戸」の新年行事どんど焼き・撮影者丸山幸一

宮前区老連の会員数は、昨年度1758名、今年度1593名165名の減数となりました。一番の原因は会長のなり手が無く休会や解散となることです。会が無くなると数十人が一度

や様々な地域貢献活動に取り組んでいる老人クラブの衰退は、地域社会の人間関係の希薄化が進行している今日、地域社会の活力の減退につながることにあります。こうした中、活力ある地域社会を次世代へと継承していくことは老人クラブに課せられている重要な課題であるといえます。

そんな健康的な老人クラブに入会していただく為にお一人お一人が協力いただけることを願っています。新春にあたり皆さまのご健勝をご祈念申し上げます。

皆さまに於かれましては新春をお迎えましたこと謹んでお慶び申し上げます。  
2025年団塊の世代が75歳以上となり、我々の地域でも高齢化率、高齢者世帯率が上昇し、更に高齢者人口の増加が見込まれておりますが、それに反し全国的に老人クラブ会員数は平成10年をピークに減少



## 健康長寿という プレゼントを届けるために

宮前区老人クラブ連合会 会長 河野 明敏

が続き、現在ではピーク時の半数以下に減少している状況となっております。私たち老人クラブは、豊かな老後を過ごすため、健康・生きがいづくりや、これまでの知識や経験を活かす活動に取り組んできました。これから更に進行する少子高齢社会の中で、地域を基盤とし、仲間づくり

に減少するわけですからこの様な状態になってしまいます。全体の状況として中には増加しているクラブも有りますが減少しているクラブが多い状況で、全てのクラブが会員増強を強く望んでいるところです。  
そこで、会員一人が一年間で一人を入会させる活動にご協力いただきたいと考えています。  
全老連の調査では新規加入者のクラブへの参加のきっかけは「誘われたから」というのが最も多い回答となっています。逆に、未加入者の参加していない理由の最も多い回答は「誘われたことがない」となっています。

老人クラブに入会すると何が良いかと言いますと、誰もが目指したい「健康長寿」になれるという素晴らしいプレゼントがあります。老人クラブに入って「運動を仲間とする」地域での交流への参加・人との交流が多い・笑いの多い生活、等」団体に参加して活動することが健康長寿につながるというデータが発表されています。

ごあいさつ

高齢者福祉の充実に向けて



宮前区長 齋藤 正孝

新年あけましておめでとうございます。宮前区老人クラブ連合会の皆さまにおかれましては、健康やかに新春をお迎えのこと、謹んでお喜び申し上げます。

昨年も演芸大会、趣味の作品展、スポーツ大会など、地域社会の活性化や高齢者の健全で豊かな暮らしに繋がる多彩な活動にご尽力いただき、改めて感謝申し上げます。川崎市は、誰もが住み慣れた地域や自らが望む場で安心して

暮らし続けられるよう、保険・医療・福祉など、様々な分野が連携した地域包括ケアシステムの構築を進めており、令和8年度から地域包括ケアシステムを新たな段階へと進化させていきます。高齢社会のさらなる発展に向け、「介護予防・重度化防止に関する取組」や、日常の繋がりに、支援が必要な人を保障・医療・福祉などが連携した支援につなぐ「つながりづくりに関する取組」を重点取組施策として設定すると共に、民間企業や関係団体と共に取り組んでいくことで、多様な主体との連携をより積極的に進めてまいります。

宮前区の老年人口割合は、令和37年には市内最多となり、令和47年には38.3%に達すると予測されています。今後の高齢者福祉を支えるためには、地域包括ケアシステムの推進と共に、地域で生きがいをもって活躍できる場としての老人クラブの活動がますます重要になるものと認識しております。結びになりますが、今後も地域福祉活動の中心的な担い手として、宮前区老人クラブ連合会のみならず、ご発展と皆さまのご健勝を心よりお祈り申し上げます。

努力は必ずいつか実を結ぶ

公益財団法人川崎市老人クラブ連合会 (多摩川クラブ川崎) 理事長 結城 勝彦



宮前区老人クラブの皆さま、明けましておめでとうございます。

昨年、川崎市老人クラブ連合会は財団創立

50周年を迎え、川崎市と共に各区老連のご協力をいただき、老人福祉大会・老人クラブ大会を開催することができました。第7期川崎市地域福祉計画の基本理念として、市民一人ひとりが共に支え合い安心して暮ら

せる「ふるさとづくり」宮前区では「みんなで広げようご近助のわ「つながる」を育て、安心して暮らせるまちへ」という基本理念のもと地域活動をして、コロナ禍で中断していた高齢者向けのコミュニティカフェの再

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

福島内科医院
川崎市宮前区宮前平2-19-9
044-854-2750
診療時間: 月火水木金土
午前 9:00~12:00
午後 2:00~ 6:30

小野田医院
内科・外科・訪問診療・胃腸内科・肛門科
診療時間: 月火水木金土
午前 9:00~12:00
午後 3:00~ 6:00
044-854-8821

まめレディースクリニック
いつまでも自力で歩きましょう!
折れる前に骨密度検査を!!
診療時間: 月火水木金土
9:00~12:00
14:00~17:00
TEL.044-853-2355

大野医院
院長 大野 祐子 内科・婦人科
子宮脱で相談承ります (要予約)
診療時間: 月火水木金土
AM 9:00~12:00
PM 2:00~ 4:00
PM 6:00~ 8:00
044-866-6259

いしだ内科外科クリニック
診療時間: 月火水木金土日祝
9:00~12:00
15:00~18:30
044-948-7461

かわわデンタル&ケアクリニック
治療ルーム 一般歯科・小児歯科・口腔外科
インプラント・顎関節症・噛み合わせ・審美歯科
削らないお部屋(ケアルーム)
予防歯科・子供の予防歯科・ホワイトニング
診療時間: 9:00~13:00
14:00~17:30
ご予約TEL: 862-8811

開、地域包括ケアシステムの理解や助言・互助の活動を広めるため情報発信、認知症サポーター養成講座等の開催を通じた認知症高齢者等を支える地域づくり、多様な連携強化の取り組み

を推進しています。しかし私たち高齢者の願いは健康で元気に生活を営み、安心・安全なまちづくりであり、そこを目指して活動しています。健康に勝る富なし。希望無き

人に好機なし。棚からボタ餅なし。努力は必ずいつか実を結びと言われています。宮前区の皆さま、地域の仲間と力を合わせ幸せな良い年にいたしましょう。

## 広域老人クラブの設立について

公益財団法人川崎市老人クラブ連合会(多摩川クラブ川崎)

事務局長 手塚 光洋



あけましておめでとうございませう。会員並びにご家族の皆さまには、健やかな新年をお迎えになったこととお慶び申し上げます。

宮前区老連の皆さまには、日頃から多摩川クラブ川崎の事業・運営に多大なるご支援とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

また、令和7年8月に開催された「多摩川クラブ川崎創立50周年記念老人福祉大会・老人クラブ大会」へのご協力、ありがとうございました。さらに、記念誌につきましても現在50周年事業実行委員会において、今年3月の発行に向けて着々と進め

ておりますので、しばらくお待ちください。

さて、このところ会報でもお知らせしましたが、クラブの解散や会員減少の課題に対応するため、「多摩川クラブ川崎会員増強プロジェクト」を立ち上げ、その中の柱の一つとして「広域老人クラブ」設立を掲げています。これは、区・地区を単位としたクラブを設立するもので、会員10人以上の場合支援を行うこととしています。お住いの地域に老人クラブがなかったり、解散したクラブの会員の受け皿として設立を進めています。現時点で、広域老人クラブの設立がない状況となっております。今後の会員減少の防止のためにも、皆さまのご協力をお願い

いたします。

結びになりますが、宮前区老連のますますの発展と会員皆さまのご健勝・ご多幸をお祈りし、私のあいさつとさせていただきます。



私たちは宮前区老連の活動を応援しています

**もぎ医院**  
循環器科・内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:00	○	○	○	○	○	◎
PM3:00~7:00	○	○	休	休	休	休

◎土曜日はPM1:00迄診療致します

川崎市宮前区宮崎5-14-19  
TEL 044-888-0066

**宮前平整形外科クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	○	○	△	○	○	○	休	診
15:00~19:00	○	○	△	○	○	△	休	診

\*休診日:水曜・日曜・祝日\*

宮前区小台2-6-6 宮前平メディカルモール2F  
TEL.044-855-6636  
URL <http://miyamaedaira-seikei.jp>

**宮前平脳神経外科クリニック**  
脳神経外科・内科・外科 MRI検査

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	▲	●	▲
14:30~18:30	●	●	●	●	●	△

▲13:30まで 休診日:日曜・祝日

東急田園都市線 宮前平駅より徒歩1分  
川崎市宮前区小台2-5-1 ティモネ宮前平1F  
☎044-872-8027

**たかはしクリニック**  
内科・糖尿病内科・小児科・アレルギー科・リウマチ科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM9:00~12:30	○	○	○	○	○	△	△
PM3:00~6:30	○	○	△	○	○	△	△

△AM8:00~12:30  
【休診日】木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

川崎市宮前区宮崎2-13-1  
ドンjon宮崎台1F  
☎044-860-1555

鷺沼駅より徒歩3分  
**山口整形外科**  
整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	△	○	○	△	△
15:00~18:30	○	○	△	○	○	△	△

△9:00~12:00 / 13:30~16:00  
※受付は診療終了の10分前まで

川崎市宮前区 鷺沼1-18-10 ☎044-860-2070

**あると内科クリニック**  
内科 / 糖尿病内科 / 内分泌内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:15~12:30	●	●	●	●	△	△	◎
15:00~18:30	●	●	●	●	△	△	△

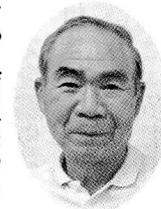
休診日 金曜・土曜・祝日 ◎9:15~13:30  
※受付時間は診療開始10分前から、診療終了30分前までとなります。

川崎市宮前区小台1-20-2 リバーレ鷺沼201  
☎044-852-2525

地区老連会長あいさつ

延ばそう健康寿命を、みんな

宮前地区老人クラブ連合会 会長 西海 満



新年あけましておめでとうございます。どうぞい

ます。会員の皆さま方におかれましては健やかな新年を迎えられたことと心からお慶び申し上げます。

さて、昨年の夏は酷暑続きで気象観測史上記録更新が続出し、大変な夏でした。このような自然環境の厳しい変化にも対応し、健康寿命を伸ばしていくことは大変重要なことだと思います。

高橋会長を偲んで

南蒼生健友会 会長 後藤 隆子



共に活動した期間は本当に短いものでした。「身体

具合が悪いので変わってくれ」と頼まれたのも数えるほどでした。

こすもす第41号で河野宮前区老連会長が「研究が示す老人クラブ活動の効果」と題して解説されています。もう一度読み返してみたいかがでしょうか。健康寿命のカギは仲間と会う機会を多く持つことだそう、会う機会が多ければ情報交換をし、笑いも増えて、仲間もどんどん増え、身体を動かすことを通じて筋肉や機能が維持されます。地域社会でも活動の場が増えて、健康で長生きのごほうびが転がり込んでくるといいです。全国41市町村と共同して高齢者20万人を対象とした調査を行い、全国の大学、国立研究所などの30人を超える研究者が多面的に分析したデータのことです。

元気な姿を見せ、真面目な顔で取り組んでいる姿が思い出されます。なぜかバス旅行では、いつもとなりの席にいました。お一人で寂しそうなので気を利かせたつもりでした。気付いていましたか、クラブの仲間はいい雰囲気だからかっこいいくらいでした。学生時代のこと、会社員の時の単身赴任の話など。その時々の時を自由に謳歌していたと微

令和7年度から宮前区老連の活動が全て復活しましたが、新型コロナウイルスの後遺症ともいえる各行事への参加人数の減少が続いています。これを企画内容の問題で片づけずに仲間を誘い込み、皆で面白さを追求して盛り上げていくことが認知症を防ぎ、頭と体の健康を保ち、人生の寿命に健康寿命を限りなく近づける秘訣ではないかと思えます。

いつまでも健康で自力で自分のことが全てできればこれほど幸せなことはないと思います。さあ：みんなですべての活動に参加し、楽しさを身体いっぱい受け止め、心身共に健康にして、大いに楽しい毎日を過ごしましょう。

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

宮崎台よし歯科・矯正歯科
入れ歯相談承ります
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~13:00
14:30~18:00
TEL.044-820-6510

さがらクリニック
内科・消化器内科・肝臓内科・内視鏡内科
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:30
15:00~18:30
TEL.044-888-1171

さぎぬま駅前耳鼻咽喉科クリニック
診療時間 月火水木金土日祝
9:30~12:30
14:30~17:30
TEL.044-865-3387

美しい森デンタルクリニック
川崎市宮前区犬蔵 2-38-15
TEL.044-976-1818

つつじ耳鼻咽喉科クリニック
診療時間 月火水木金土日
9:00~13:00
15:00~19:00
TEL.044-862-8741

いのうえクリニック
産科・婦人科
診療時間 月火水木金土日
9:00~12:30
15:00~17:30
TEL.870-4152

多摩川クラブ川崎創立50周年記念川崎市老人福祉大会／川崎市老人クラブ大会

記念の大会に喜びの花が咲く

受賞者の声

老人クラブ会長賞を

受賞して

令和7年8月26日(火)、多摩川クラブ川崎創立50周年を記念した老人福祉大会が川崎市老人クラブ大会と合わせて、川崎市総合福祉センター(エポックなかはら)にて開催されました。宮前区からは2クラブと1個人が受賞されています。おめでとうございます。

この度、栄えある栄誉を賜り身に余る光栄です。

顧みますと妻に誘われ一緒に老人クラブに入会して16年にな

ります。最初はどんなことをしているのかなと興味本位で参加してみたら自分自身の健康管理には役立つなと思い、時間があ

◆市長表彰  
優良老人クラブ  
土橋つくし会  
(柴原 茂男会長)

◆(公財)川崎市老人クラブ  
連合会理事長表彰  
単位老人クラブ会長  
河野 明敏(鷺沼伸よし会)

優良友愛チーム  
大塚清遊会友愛チーム  
(西海 満会長)  
会員増強運動優良老人クラブ  
土橋つくし会  
(柴原 茂男会長)

また、第2部アトラクションでは宮前区を代表して大塚清遊会がコーラス「バラが咲いた」を披露し、会場は大いに盛りあ

がりました。  
この度、栄えある栄誉を賜り身に余る光栄です。顧みますと妻に誘われ一緒に老人クラブに入会して16年にな

会長のなり手がいないクラブも増えており全体の老人クラブの会員増強には余念がないところ

です。老人クラブの活動は健康長寿の秘訣があるとの調査報告が発表されている通り、会で活動している人は若々しく元気です。

この魅力ある活動団体を町会自治会等と共同し、より多くの方へお伝えしながら会員を増やし老人クラブを楽しみながら活動していきたいと考えています。



河野会長



私たちは宮前区老連の活動を応援しています

薬樹薬局 土橋

宮前区土橋3丁目3番地1  
ドゥーエ・アコルテB1階01号室

☎044-862-8910

保険調剤 薬局 宮前平薬局

◆各病院、医院の処方せん受け付けます◆

月～金 / AM9:00～PM6:00  
土 / AM9:00～PM5:00  
休業日 / 日曜・祝日

宮前区犬蔵 2-9-35 (宮前 MKビル 1F)

☎861-2232 ☎861-2922



鷺沼うすい眼科

一般眼科 SAGINUMA USUI EYE CLINIC

日帰り硝子体・白内障・緑内障手術

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30～12:30	●	●	/	●	●	●
14:30～18:00	●	●	/	/	●	/

休診日: 水曜・日曜・祝日 ※月曜午後と木曜午後は手術

川崎市宮前区小台1-20-2 リバーレ鷺沼3階

☎044-750-7305

水中運動特化型施設



水中運動  
デイサービス

Do KAWASAKI

川崎市宮前区犬蔵1-11-50

☎(044) 920-9595

M&H 川崎市宮前区鷺沼 1-6-12  
MORIYASU ANIMAL HOSPITAL TEL:044-857-1122

森安動物病院

診療時間(予約制)

9:00～12:00 / 16:00～19:00

【水曜日休診】

トリミング / シャンプー / ホテル 完全予約制

いろいろレディースクリニック宮前平

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30～12:30	○	○	○	/	○	△	/	/
14:00～17:30	○	○	○	/	○	/	/	/

休診日: 木曜・土曜午後・日曜・祝日 △9:00～13:00

宮前区小台2-5-1 ティモネ宮前平3F

TEL.044-872-7576

受賞者の声

皆で楽しい老後を

過ごすために

土橋つくし会 柴原 茂男

この度は多摩川クラブ川崎創立50周年記念川崎市老人福祉大会・川崎市老人クラブ大会において、設立以来30年以上を経過

しクラブ会員相互の自主性を尊重すると共に、地域社会との交流を果たすなど活動内容が他の模範となる団体として土橋つくし会が市長表彰を受け、私が代表で表彰状を受け取りました。

地域社会活動においては、川崎の北の玄関、東名川崎インター、尻手黒川道路の東名高速陸橋から田園都市線宮前平駅までの街路樹清掃及び除草は町内会主催で土橋つくし会の会員さんが7割以上の方たちで清掃活動を行っています。そして同時に宮前

区役所から尻手黒川道路までの街路樹清掃除草も行っています。土橋小学校前の街路樹清掃除草も土橋町内会、子供会、土橋つくし会も応援しています。

東名高速川崎インターチェンジ前の東名花壇、土橋園芸クラブが主に会員は土橋つくし会が

9割を占めています。川崎北の玄関口に四季折々の花が咲き乱れ、通行する車のドライバースに良い印象を与えています。

川崎市老人クラブ連合会理事長表彰・会員増強運動優良老人クラブも土橋つくし会の加藤副会長さんが代表して受賞しました。

昨年は土橋神社のバス旅行で御嶽神社に参拝しての帰りのバス車中で土橋の有力者に声を掛けて気持ち良く入会していただき、5名の入会がありました。また、土橋つくし会はサークル活動が盛んで、手芸クラブ、気功クラブ、カラオケ愛好会、民舞会、コーラス部、ボッチャ愛好会、があり、そのほかに区老連のバス旅行に参加しています。サークル活動に参加したい方たちがつくし会入会のきっかけになっています。

地域交流活動は街路樹清掃、気功体操、土橋カフェ、ふれあ



市長表彰を受けた柴原会長(左)と理事長表彰を受けた加藤副会長(右)

い体操、おしゃべりサロン、ふれあいマンデー、いきいき楽シヤン会と会員の皆さんと一緒に過ごすワイワイと楽しい時間を過ごしています。

土橋つくし会に入りたいたいの連絡があれば私が即対応して入会していただきます。まずは皆さんで楽しいひと時を過ごし、楽しいおしゃべりをして楽しい老後を過ごすことを目標としています。

人とふれあうことで笑顔になって

大塚清遊会 佐藤のぶ子

この度、優良友愛チーム賞をいただき、大変光栄です。

現在、友愛チームは構成員6名、活動対象者5名です。一人の方を構成員2名で担当、誕生日のお祝いの品、敬老の祝いの品、市老連慰問品、友愛チーム慰問品を持って訪問し、その折々に体調や近況を伺い、構成員会で情報交換し、確認し合いながら進めています。

私たちの訪問を楽しみにしてください。くださり、玄関ドアを開け、壁に体をあずけて笑顔で迎えてください。目的を持って、明

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

産業廃棄物収集運搬  
残土運搬処理/砕石・山砂販売

**有限会社 青木建材**

本社: 川崎市宮前区南平台8-29  
TEL.044-976-2001  
野川営業所: 川崎市宮前区野川439-2  
TEL.044-766-3234

電気工事全般 (空調・エアコン工事)

**株式会社 地蔵電気**

宮前区潮見台7-41  
☎044-789-8830

ご家庭用・業務用・給食用  
配達サービス承ります

天然物 刺身

**魚の目玉**

老人ホーム、保育園などに美味しいお魚納品中

川崎市宮前区鷺沼 4-2-3  
TEL / FAX 044-852-9160  
株式会社 富士屋

建築・設計施工・各種リフォーム

**株式会社 初山建築工房**

一般建設業/神奈川県知事許可(般-6)第011679号  
一般建築士事務所/神奈川県知事登録第16587号

川崎市宮前区初山1-22-22  
☎ 044-874-2190

注文住宅・新築・リフォーム工事

**(株)村田工務店**

川崎市宮前区西野川3-36-15  
☎044-863-9798  
FAX 044-863-9799

**中古車買取**

“あなたの愛車買取ります”  
まずは、無料査定をご利用ください

**Ferudinas**  
フェルティナス

☎044-789-9034 電話受付 10:00~20:00 日曜定休日  
川崎市宮前区東有馬 5-34-12  
Fエルティナス 古物商許可番号第 452560004512号



長年の地域貢献が認められ

るい気持ちで日々を過ごしているなどお話ししてくださり、楽しいひと時を共有しています。友愛活動を発足して28年間続けていますが、多くの諸先輩方の弛みない努力が基礎となつて今日の活動が続いています。しかし私たちのクラブも高齢化が進み、お世話される側になる人が多くなると共に、いろいろな高齢者病への対応が心配されます。関係機関とも連絡を密にし取り組んでいきたいと思ひます。

活動報告

好天に恵まれた「宮前区老連」の歩こう会が11月14日（金）に実施されました。

有馬中央公園から山田富士公園、徳生公園、牛久保公園の約5kmを44名の方に参加していただきました。

暖かい陽気の中、歩くと暑くなり、汗ばみ始めて着ているものを1枚、2枚と脱ぎながらの歩こう会でした。

徳生公園では、オオバン、シラサギ、アオサギ、カルガモなどの水鳥、大きく育った鯉を観ることができ、「ムベ」の実を見たり、路地野菜の販売所を覗いたり、公園で遊ぶ保育園の子と会話をしたりと有意義な歩こう会でした。

紅葉を楽しむにはちよつと早い感じでしたが、昨年よりは色合いを楽しみむことができました。



今年も咲いてた十月桜



参加者全員元気にゴール

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

地域に密着し、住まいを通じて地域社会に貢献します

SEIKEN 株式会社 成建

TEL 044-856-0811

〒216-0005 川崎市宮前区土橋 2-6-17



株式会社 鈴城製作所

川崎市宮前区南野川1-31-17

TEL. 044-777-2932(代)

三反町建設株式会社

宮前区馬絹4-24-13

TEL.044-750-0096



不動産 当社で買取りします!

鷺沼駅徒歩3分 相続・債権等ご相談下さい

(株) マーベラスコーポレーション

TEL.044-870-7722

川崎市宮前区鷺沼1丁目10番44号 info@mcl.co.jp

業務用・家庭用エアコン工事

城南電機設備 株式会社

宮前区有馬9-2-22

TEL 044-854-1371

総合造園・土木

鈴木緑化建設 株式会社

川崎市宮前区東有馬 5-21-20

TEL 044-863-4120

FAX 044-852-3042

# 報告

いる会員の皆さんの様子を

7/9

## 健康講座と体力測定



瞬発力測定。つかめず落としてしまう人も

7/30

## 趣味の作品展



プロ顔負けの作品が勢揃い

9/5

## 演芸大会



第4回 老人クラブ演芸大会

歌って踊って、まだまだ青春!



9/9

## 宮前地区秋季グラウンド・ゴルフ大会

試合開始で第一ゲームスタート



10/4

## 向丘地区老連グラウンド・ゴルフ大会

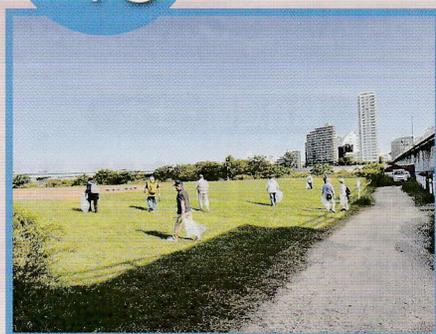
まだ遠いな~



10/9

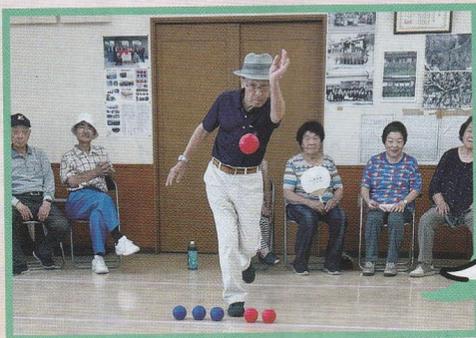
## 多摩川清掃活動

収集したごみを分別



# 活動

## 8/9 ボッチャ速習会



日々元気な笑顔で活動されてお写真でご紹介します。

相手ボールに当たって～

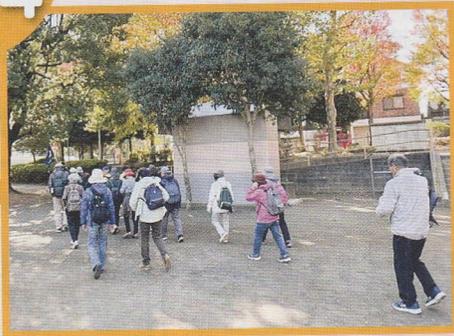
## 11/8 スポーツ大会



6年ぶりの開催に白熱する借り物競争

## 11/14 歩こう会

有馬中央公園出発



## 11/12

### 秋季ペタンク大会

戦闘開始!





華麗な演技で観客を魅了

伝統の2つの年度事業が盛会裏に終え、改めてシニアクラブにとってこの事業を大切に継承

文化部 部長 栗田 和弘

伝統行事を

大切に継承

文化部

各部だより

7月に開催の『趣味の作品展』には、17クラブから300点もの大小様々な、熱い想いの込められた手作り作品の展示に、多くの来場者から好評の言葉を多数いただきました。  
9月には今年度からこの大会一本に集約された『第41回区老連演芸大会』に、26クラブから新しい演目に元気に挑戦する高齢者パワーが、随所に余す所なく発揮されました。  
シニアクラブにとって、この事業は年度計画の中で重要な活



見学者で賑わう趣味の作品展



合唱・演舞など多彩な演目が披露された大会

動に位置付けられており、健康（康）長寿を願い、仲間の絆を深める活動として、未永く継承したいと思う次第です。

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

地元密着 お庭のことなら  
株式会社 **大和園**  
川崎市宮前区南野川2-26-12  
お気軽にご連絡ください！  
☎044-777-5477

株式会社 **潮見台グリーン** **造園 緑地管理**  
神奈川県知事許可（一般）第61425号  
川崎市宮前区水沢2-18-33  
☎044-976-3358

総合内装工事・襖・クロス・カーテン・カーペット  
有限会社 **伊藤表具店**  
宮前区有馬9丁目3番地8  
☎044-855-1277

造園設計施工・管理・土木・貸植木  
株式会社 **今井造園**  
川崎市宮前区初山2-17-5  
☎044-976-5089

剪定・伐採・消毒  
**野村造園有限公司**  
川崎市宮前区犬蔵1-5-1  
☎044-977-9305

住まいの総合リフォーム  
**Mitamura** INTERNA  
株式会社 ミタムラ  
住宅 マンション 事務所 店舗  
●新築 ●増改築 ●内外装 ●塗装・防水 ●水廻り全般  
●エクステリア ●サッシメンテナンス ●給湯器 etc...  
http://www.kk-mitamura.com/ リフォーム ミタムラ 検査  
☎044-855-3866(代) 宮前区有馬 8-11-2  
お得なリフォームローン取扱い店

# クラブだより

## 今後のクラブ活動について考える

有馬寿老会 荒 宏

私たちが有馬寿老会は生涯学習センター、アリーノと同地区にあるマンモス団地の有馬第二団地です。全世帯数60世帯の中にある老人クラブです。発足したのは昭和62年4月でたいへん古いクラブです。当初は120名程の大勢の会員数で、会場が少なく現在のアリーノの地に公設市場があり、その2階を借りてクラブの運営にあたりましたが、会場が足りず、地域のダンスホールやカラオケ施設を借り、行事の運営にあたりました。しかし、そのうち団地内に集会所ができ、今は自治会と共同で使用中です。

私が有馬寿老会会長を引き継いだのが平成18年4月5代目会長として受けた会員数は50名程でした。会員募集は常に行っています。このころから会員が減少し始めました。区老連、地区老連の各事業は全部参加をし

ておりましたが、平成31年から令和4年までは新型コロナウイルス感染症が猛威を振るう中、行政からの指導のもと、外出自粛要請があり、三密回避のため会議、会合、集会が禁止され、各行事等がすべて中止となったため何の行動や行事もできず中止となりました。活動ができず、会員の方々も家に閉じこもり、家族の方が引き取りまたは施設に入ったりで会員が減少。入会者はゼロでますます会の維持が困難となりました。会長も後継者がいなければ辞めることもできず、今後どうしたら良いか不安ですね。

## 卒寿を迎えて

有馬弥生会 高野 実

私は、90年という歳月を生きてきた今、改めて「卒寿」の節目を迎えたことに静かな感慨を覚えています。長いようであるという間にだった人生。戦争の記憶、高度経済成長期の活気、家族の成長、そして仲間との出会い。そのすべてが私の中に鮮やかに刻まれています。

健康に恵まれ、元気な日々を過ごせることは家族や友人そして地域の皆さまのおかげです。特に老人会の活動は私にとって生きがいのひとつ。笑顔で集い、昔話に花を咲かせ、時には新しいことに挑戦する。そんな時間が私の心を若々しく保ってくれています。

卒(卒)寿とは「卒」の字が「九十」を意味することから名付けられたのですが、私は「卒業」と捉えています。これから好奇心を忘れず、できることを楽しみながら穏やかに日々を重ねていきたいと思えます。

同じ時代を生き抜いてきた皆さま、これからも共に笑い、語り合い、支え合っていきましよう。

人生はこれからだ！  
卒寿を迎えてそう実感しているのです。



### 私たちは宮前区老連の活動を応援しています

社会福祉法人 すぎのこ福祉会

**こどものいえもも保育園**

川崎市宮前区馬絹1-24-9  
☎044-860-2415  
<http://suginoko.or.jp>

人を認める 人を排除しない 仲間を作る

社会福祉法人 星槎

**野川南台保育園**  
川崎市宮前区南野川3丁目7-1 ☎044-740-1833

**ティンクル上野川保育園**  
川崎市宮前区西野川2丁目37-13 ☎044-752-2868  
リバーサイド中里1階

**ティンクルくぬぎ坂保育園**  
川崎市宮前区南野川3丁目28-11 ☎044-920-9611

植栽管理 造園工事 外構工事

有限会社 **斉藤造園**

TEL:044-977-7384  
川崎市宮前区水沢2-19-19  
<http://www.zo-en.co.jp>  
TOTAL EXTERIOR Garden-Club

税と相続のことなら TKC

税理士法人 **河合会計事務所**

川崎市宮前区小台2-1-10  
TEL. 0120-223741  
FAX.044-865-6824

東急 田園都市線 宮前平駅より 徒歩3分

税理士事務所 大村慶信

起業支援 相続 遺言

**大村慶信税理士事務所**

所長 大村慶信  
税理士

宮前区鷺沼3-3-8 菅原スポーツビル1F  
TEL 044-863-7366 FAX 863-7386

相続・贈与 お店の設立  
お気軽にご相談ください!

**山田博樹 税理士事務所**

税理士 山田博樹

東京地方税理士会会員  
日本税理士会連合会登録 第91629号  
川崎市宮前区平1-13-7  
TEL.044-871-0938 FAX.044-871-1338



皆で作上げつかった栄光

### 皆で咲かせた大輪のバラ

大塚清遊会 土屋 貴巳

私たち大塚清遊会は、この度演芸大会宮前区代表に選出していただきました。

この猛暑の中、二十余名のメンバーが集まり、優勝を目指して練習を重ねました。

曲名は「バラが咲いた」曲に合わせ、手作りの大きなバラを全員で持ち、前後左右に移動し変化をつけてと、みんなで創意工夫をし、つくり上げました。

### 地域に勇気と元気を

高山若葉会 中城 道子

発表当日、女性は真っ赤な口紅をつけ、「結婚式以来初めて」とはしゃぎ、ときめきながら、青春が戻ったような気分でした。結果は大師クラブ様と優勝を分け合いましたが、全員で一つの大輪のバラを咲かせることができ、大きな喜びを味わいました。このような機会を与えていただき感謝いたします。

昭和48年（1973年）に創立今年で53年目になります。80名近い会員がおりましたが、現在では32名までに減少してしまいました。平均年齢も78歳と高齢化、役員を引き受けていただける方がおりません。初代会長から現在5代目、私は足が悪いですが引き受けました。がんばっております。

### バス旅行ができることに感謝

長尾住宅シニアクラブ 岡 みつ

子どもも減少。子ども会もなくなりました。淋しい限りですが、高山若葉会の老人たちが元気に活動して、皆さんに勇気と元気を与えて、楽しく老後を過ごしていきたいと考えております。微力ではございますが、がんばってまいりますので皆さま、ご指導ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。

行き先が決まると「あそこは行ったことがある」等耳にしますが、旅は日頃の生活や範囲を離れて見物や保養が目的で、よその土地へ行く、そして日頃とは異なる体験や見聞を広めるといふことだと思っております。いつの時でも道中は面白く、隣席の人を一日中笑わせられたらバス旅行の真利です。

### 今後のクラブ活動について考える

初山寿会 小澤 幸雄

ありがたさを認識され、次回に備えてぜひのご参加を心よりお待ちしております。



初山寿会の設立はかれこれ五十数年となり、過去は会員数も多く活動も盛んだったようです。現在は会員数33名（男性10名、女性23名）で平均年齢は83歳となっております。主な活動は毎月の定例会の他、4月総会、6月歌声プラザ、8月盆踊り、9月体力測定会、10月祭礼・温泉旅行、11月自治会防災訓練、12月もちつき大会、1月新年会と単独行事の他に自治会行事応援も多いためです。

今後の展望としては、新入会員募集に尽力し、会の存続を図りながら現会員の要望を叶えた行事を再考していきたいと思っております。

高山若葉会は年1回の定期総会、毎月の定例会、年2回の団地集会所周辺の清掃や月1回のカラオケ、週1回のペタンクの練習、皆さんで楽しく、にぎやかに活動しております。高山団地自治会より助成金をいただきながら運営を行っております。コロナ禍以降お盆の行事もなくなり、

# グラウンド・ゴルフを 通し深まる絆

長尾住宅シニアクラブ 佐々木紳一

私どものクラブは、平成26年4月1日に設立され、現在70名の会員で「会員相互の親睦と高齢者福祉の向上を図るとともに健康を推進し、併せて応分の社会活動を行う」ことを目的に活動を行っております。

行事は年度計画により遂行されますが、「グラウンド・ゴルフ活動」が活発で、月平均6回程度の練習を行っています。特に5月には毎年「グラウンド・ゴルフと一泊旅行」をセットにした行事を計画し、大勢の方（40名前後）に参加いただいております。特徴としては、長尾からの参加者が半数、その他周辺地域住民と他単位クラブのグラウンド・ゴルフ愛好者が半数と普段と違った意味での行事となっております。車中での「飲



今後も大切にしていきたいグラウンド・ゴルフと一泊旅行

食」ラウンド後の「夜の宴会」は笑いが絶えない仲間たちとの交流の場で、最高です！  
今後も続けていきたい大切な行事の一つです。

# 随筆

## 高齢者の交通事故を防ごう

有馬弥生会 佐藤 實

私は88歳を機に運転免許証を返納しました。昨今、高齢ドライバーによる逆走やブレーキとアクセルの踏み間違いによる事故が相次ぎ、心が痛みます。こうした悲しい事故を減らすには「運転をやめる勇気」と「移動手段の確保」が大切です。

多くの高齢者にとって、車は日々の生活の足です。しかし、体力や判断力の衰えは自分では気づきにくく、事故に繋がる恐れがあります。それゆえ、定期的な認知機能検査や運転技能の見直しに加え、地域での声かけや家族のサポートも大きな力となるでしょう。

また、運転をやめた後の移動手段の整備も欠かせず、高齢者が安心して暮らせる仕組み作りが必要です。私たち自身が「無理をしない」「迷ったら返納する」姿勢を見せることで次の世代へのよい手本になると思います。

さらに、私たち老人会や、町内会などで「運転について話し合う機

会」を定期的に設けることも効果的でしょう。

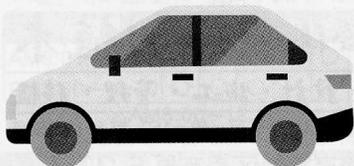
同じ世代の人同士で話すことで返納への不安やためらいを軽減することができそうです。

私が20代後半に免許証を取得してから返納するまでおよそ60年間の運転歴がありました。

この間、幸いなことに大きな事故もなく過ごせたのは本当に幸運だったと振り返っています。

返納後は心身ともに快調な日々を送っています。事故を防ぐのは、個人の意識と、私たち老人会の力も大きいと強調したいです。

免許返納します。





俳句

有馬弥生会 佐藤 實

「吉」よりも

笑ひ誘ふは「凶」みくじ

のぼり立て

初荷トラックコンビニへ

南菅生健友会 宮崎美智子

寒紅やマスクはずして薄くつけ

床清めガラスも拭きて年用意

南菅生健友会 廣瀬とく江

老いて今貰うも嬉しお年玉

書き初めの墨の香満つる座敷かな

南菅生健友会 清水 常代

多端なり身二つ欲しき年の暮

寝そびれて現に聞きし虎落笛

鷺沼仲よし会 田中 都紀

綿の花つぎつぎ開く白い花

正月集まる人の顔かわり

敬和会 宮奥三千子

虫の声会話中断耳すまし

かえり道落葉かさこそ遠まわり

敬和会 舩山 きみ  
秋暑し種を蒔こうか迷う日々  
運動会参加するのは気持ちだけ

南平友愛会 藤原 正弘

はだ寒く長袖さがす出かけまえ

月見酒酔つてさまよう月明り

短歌

有馬弥生会 佐藤 實

お雑煮を分けてやりたやガザの

子に

和平ならざる惨たる日日よ

スマホには受信メールの通知なし

世は静かなりわが老いの春

時事川柳

有馬弥生会 佐藤 實

米寿です米に例えりや古古古米

関税をそんなにかけては遺憾ぜい

川柳

有馬弥生会 佐藤 實

正月も休まず活動老人会

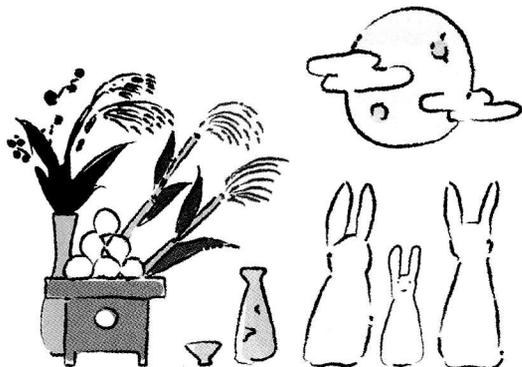
白鳥見て禁煙誓う愛煙家

南平友愛会 藤原 正弘

ブドウ狩り一房毎の食べ比べ

鷺沼仲よし会 田中 都紀

二度とない時を刻もう今この時



私たちは宮前区老連の活動を応援しています

川崎清風霊園
家族をつなぐ100年の森
川崎市麻生区片平の社に安らぎの聖地が誕生
川崎市麻生区片平 1515-1
044-988-2711
事業主体 宗教法人 長尾寺

Haiks
~原状回復工事と賃貸管理サポートなら~
マンション アパート 戸建
●内装仕上工事業
有限会社 長谷部豊内装
044-866-6697
●リフォーム企画・不動産
株式会社 ハイクス
044-873-5533
川崎市宮前区有馬 1-12-21
Hasebe asset interior works
https://www.hasebe-tatami-naisou.co.jp

建築総合メンテナンス
アベメンテナンス 株式会社
川崎市宮前区西野川3-21-14
TEL.044-863-4087

浄土真宗本願寺派 (お西) 浄照寺
法話会 3/20 5/16 7/12
14:00~ 9/23 11/3
正信偈講座 2/7 4/11 6/13
15:00~ 10/4 12/6
※どなたも参加自由です。お電話ください。
川崎市宮前区鷺沼 2-5-7 044-855-2780

お花と音楽で送るお別れ会・・・
メモリアルホール
さくら会堂
0120-63-1131
川崎市宮前区土橋1丁目3番地3
http://www.sakurakaidou.com/ 宮前平駅徒歩2分

HASEGAWA UENI
株式会社 長谷川植木
造園・設計・施工・管理・移植
神奈川県知事許可(般-16)第69385号
川崎市宮前区東有馬 5-27-3
TEL.044-870-6187

### お悔やみ

この度は宮前区老連役員お二方のご訃報に接し心からお悔やみ申し上げます。

ご遺族様の悲しみはいかばかりかとお察し致します

ご生前の宮前区老連並びに地区老連でのご厚情に深く感謝申し上げますと共に安らかにご永眠されますよう謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

令和七年十月 七十八歳  
宮前区老連副会長  
高橋 良基 様

(向丘地区老連会長・五所塚長生会会長)

令和七年十一月 九十歳  
宮前区老連理事  
高橋 昭男 様

(宮前地区老連副会長・有馬敬和会会長)

宮前区老人クラブ連合会  
会長 河野 明敏

### 原稿募集

◇随筆・クラブ活動や行事、健康秘話や体験談など、指定の原稿用紙(15×18行)700字程度にお願いします。短歌・俳句は原則として1人2首・2句までとします。

◇お写真は表紙やクラブ行事に使えるもの。手札サイズで紹介文つきで。

◇原稿には本文の前に題名・地区・クラブ名・氏名・電話番号も必ずご記入ください。

◇原稿の採否・一部添削などは編集委員会にお任せ願います。原稿はお返しいたしませんのであらかじめコピーをとってください。

◇会員の皆様からの投稿は各地区単位クラブ会長経由で編集委員会にお渡し願います。

◆次号発行予定 8月  
◆原稿締めきり 5月下旬

### 会報編集委員会

発行責任者	河野 明敏
編集委員	西海 満
〃	大野 梅子
〃	堤 邦男
〃	荒 宏
〃	白井 幸子
〃	石坂 洋子

### 編集後記

新年おめでとうございます。新年と共に「こすもす」第44号を皆さまにお届けすることができ心より安堵しております。

厳しい暑さの中で迎えた令和7年度の数々の行事も、11月8日「宮前区老連スポーツ大会」を久しぶりに開催。令和8年度も元気に多くの行事に参加しましょう。楽しいこといっぱい「こすもす」を発刊したいと思います。ご協力よろしくお願ひします。

広報部 大野 梅子

### スポンサー各位へのお礼

本紙の発行に際しまして、ご協賛くださいましたスポンサー各位に厚くお礼申し上げます。今後とも倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

### 私たちは宮前区老連の活動を応援しています

ねかみ 社会福祉法人 子の神福祉会  
**富士見プラザ**  
地域包括支援センター

介護保険のこと、地域の情報のこと、  
どんなことでも気軽に聞ける相談機関です

川崎市宮前区南野川1-8-11 Tel 044-740-2883

特別養護老人ホーム ショートステイ 地域包括支援センター

**フレンド神木**  
宮前区神木本町5-12-15  
☎044-871-2010

**フレンド神木二番館**  
宮前区神木本町2-15-2  
☎044-948-6677

お問い合わせはお気軽に 社会福祉法人 三神会

JA CERESA KAWASAKI  
心つないで Smile For You...  
**JAセレサ川崎**

年金のお受け取りは  
お近くのJAをぜひご利用ください

高齢者総合福祉施設  
ケアハウス青田風 ケアハウス風知草  
特別養護老人ホーム風光

ケアプランセンター 訪問介護  
デイサービスセンター

宮前区野川台3丁目7番1号  
TEL.044-754-1751

介護や生活のことなら  
何でもご相談ください

社会福祉法人 **寿楽園**

福祉に・ずっと・まっすぐ

**ツクイ**

介護付有料老人ホーム  
**ツクイ・サンシャイン川崎宮前**

体験入居・施設見学受付中

☎044-740-6560  
川崎市宮前区野川本町 3-17-10

横浜メディカルグループ **老人保健施設 レストア川崎**

まずはHPを  
ご覧ください!

併設機関  
・通所リハビリテーション ・短期入所療養介護  
・レストア川崎居宅介護支援センター ・レストア川崎包括支援センター

見学随時受付中  
お気軽にご相談ください

☎044-976-0017  
川崎市宮前区犬蔵 2-25-9

### スポーツ大会



子ども達の応援で、  
爽やかな大会に

令和7年11月8日(土)、6年ぶりの宮前区老連スポーツ大会が富士見台小学校校庭に於きまして大勢のご来賓をお招きし開催することができました。22の単位クラブ約400人の参加者で大いに盛り上がりました。

競技種目は◆玉入れ◆借り物競争◆ボール送り競争◆来賓による・まり運び競争◆風船わり◆グラウンド・ゴルフ、昼食をはさんで◆輪投げ◆ボール引き競争◆ゲートボール◆地区対抗大玉運び◆最後に3曲の輪踊りで競技終了。その後、講評を戴き閉会となりました。

久しぶりの大会の為、事前準備を入念に何回も行いましたが、参加する人も久しぶりの人、始めての人で入場口での手間取る部分が少しありましたが、

競うより参加することに重きを置き怪我人も無く楽しく開催することができました。

今回は富士見台小学校3年生と高齢者福祉授業の一環で宮前区老連と関わった為、生徒達から応援メッセージを寄せていただきました。生徒たちの応援メッセージには励ましの言葉や高齢者を労わる言葉等、我々を励まし勇気付けてくれました。また、生徒全員で作成したイラストやメッセージ入りの黄色万国旗も壁に飾ってくれました。

思いがけない「おもてなし」で今回のスポーツ大会が例年になく身も心も爽やかな大会となりましたこと、嬉しく思います。早くから運営準備に携わった役員一同お疲れ様でした。

(宮前区老連 会長 河野 明敏)

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

**買取大吉**  
KAITORI DAIKICHI

川崎東有馬店 ☎044-863-8119  
川崎市宮前区東有馬5-26-10 佐藤ビル1F  
kawasaki-higashiarima@kaitoridaikichi.jp  
【営業時間】10:00~19:00(年末年始は除く)  
金・プラチナ・金歯・古銭・切手・時計など  
買取のことならお任せください! 買取大吉 川崎東有馬店 検索

誠実に、正直に  
地域のお客様の快適な生活のために

**昭栄塗装株式会社**  
代表取締役 齋藤 欽一

宮前区宮崎170-10  
TEL 044-853-1135

気軽に頼める  
街の電気屋さん お見積り無料

電気設備工事一式  
有限会社 **タナベエンジニアリング**

川崎市高津区下作延3-21-18  
TEL.0120-87-1519

介護付有料老人ホーム SOMPOケア

見学会随時開催中  
お気軽にご相談下さい

**そんぼの家 川崎宮前**  
宮前区野川本町 3-11-30 ☎044-741-6988

**そんぼの家S 川崎宮前**  
宮前区野川本町 3-24-13 ☎044-740-7661

個人住宅 賃貸併用住宅 保育施設 介護施設  
ビル・マンション 大規模修繕 土地の有効活用

企画設計から施工まで  
お気軽にご相談ください

**露木建設株式会社**

川崎市宮前区野川台 1-22-3  
TEL 044-766-6561

内科・胃腸内科・外科・整形外科  
リハビリテーション科

各種保険取扱 AM9:00~12:00  
PM2:00~6:00  
日曜・祝日休診 土曜PM4:00まで

労災指定 **有馬病院**  
☎(044) 866-3315 (代)  
川崎市宮前区有馬3-10-7 駐車場完備

宮前警察署

# 馬絹交番が 移転します！

令和8年3月24日

開所予定

移転先は 尻手黒川道路 馬絹交差点北側

至  
宮前平駅方面



至  
高津区方面

Copyright(C) 2025 ZEMELIN CO., LTD. (許諾番号:224JE291号)

令和8年度

★ NEW ★

講

座

案

内

# 歌声教室

懐かしい歌を楽しみながら  
思い出想起で脳の活性化を図り  
口腔運動で誤嚥予防

日時：令和8年4月～令和9年3月 第3(木)10:30～12:00  
(全11回)※8月は休み

場所：有馬いこいの家 大広間

定員：25名

講師：加賀 康晴 先生

岩手県釜石市出身の音楽家

音楽プロデューサーとしてTVや舞台音楽などの制作に携わる。

現在は高齢者施設で音楽ボランティア活動に力を入れている。

持ち物：飲み物

受講費：無料 (歌集代 500円/年)



川崎市在住60歳以上の方が対象です。

ご希望の方は有馬いこいの家受付でお申込みください。(電話も可)希望者多数の場合は抽選になります。ご質問等はお気軽に有馬いこいの家まで ※駐車場はありません

申込締切：令和8年2月27日(金)

いこいの家では、安全面等の観点から、管理人が利用者に対して介助・介護を行うことはできません。介助・介護を要する方は、介助者・介護者の同伴が必要となります。ご不安な点がある場合は、受付にご相談ください。

有馬いこいの家 044-855-2177

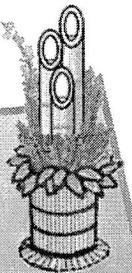
令和8年1月号

発行 宮前警察署  
宮前警察署公式  
SNS「X」



宮前署

交番だより



明けましておめでとうございます  
今年もよろしくお願ひいたします

### ★110番は緊急電話！

1月10日は



110番は、事件・事故など警察に通報するための専用電話で、回線数に限りがあります。緊急ではない相談事などに110番を使用すると、事件や事故の際に110番がかかりにくくなるので、ご注意ください。

### ●宮前署交通課からのお知らせです●

## 令和8年4月1日から 自転車の違反に青切符が導入されます！

こんな違反は  
反則金の対象に

※取り締まりの対象年齢は16歳以上

ルールを守って安全に！  
自転車のルールを再確認！



- ◎二人乗り・並走（反則金3,000円）
- ◎無灯火・一時不停止・イヤホンの使用（反則金5,000円）
- ◎車道の右側通行・信号無視（反則金6,000円）
- ◎携帯電話の使用【保持】（反則金12,000円） ※一例を記載しています



### 令和7年 管内事件発生状況

### 令和7年管内各種詐欺発生状況

自転車盗	92件
オートバイ盗	35件
侵入盗（住宅）	8件

特殊詐欺	
発生件数	93件
被害金額	約4億3000万円

SNS型投資詐欺・ロマンス詐欺	
発生件数	57件
被害金額	約8億3000万円



# 生涯学習交流集会

地域での活動に興味がある方やこれから何か始めたい方、実際に活動をされている方のための交流イベントを開催します。(入退場自由)

宮前市民館・菅生分館  
合同開催!

## プログラム

1

### これからの市民活動について (講演)

講師 文化パートナーズかわさき 代表 小倉 敬子 氏  
参加者同士の意見交換・情報共有もできます!



2

### 市民自主学級・市民自主企画事業の活動報告

今年度宮前市民館・菅生分館で実施した成果を、各団体が発表します。

実際に取り組まれた方に直接お話を聞けるチャンスです!

日時 3月14日(土) 13時半~15時半

費用 無料

場所 宮前市民館 第4会議室 定員 20名

申込 不要、直接会場へお越しください

## 今年度実施した市民自主学級・市民自主企画事業はこちら

### 市民自主学級

#### 宮前を知ろう 歩こう 楽しもう【3年度目】

宮前区を中心とした地域の文化や歴史を学ぶことで郷土愛を育み、ウォーキングの体験を通して健康増進を図り、受講者同士の交流で地域づくりの活性化を図ることなどを目的に開催しました。

(宮前市民館、全6回)



#### 着物リメイクでSDGs【1年度目】

ごみとして廃棄される衣類(着物)が多いことに着目し、着物を現代風の衣類に作り替えることでリサイクルし、地域の仲間づくりや認知症予防、伝統文化の継承を図りました。また、ごみ処理場の見学や制作発表を通して、SDGsの意識づけ、その意義を地域に広めることを目的に開催しました。(菅生分館、全7回)



#### はじめての絵本とのであい【1年度目】

スマホやタブレットが普及し、幼少期から子どもたちの目に触れ使う機会が多くなった現代、子どもたちの心の根っこを育てるには、何がいいのか、「絵本」をキーワードに様々なアプローチで絵本の魅力を感じ、新たな発見や地域とのつながりを目的に開催しました。(菅生分館、全5回)

### 市民自主企画事業

#### 道具を使って手作りおもちゃ!!【1年度目】

地域で活動する人から、安全で正しい刃物の使い方や物作りの楽しさを、親子一緒に体験を通して学ぶことで、親子間のコミュニケーションが深まり、地域での関係づくりや世代間交流につながることを目的に開催しました。

(宮前市民館、全4回)



#### うたごえ夢市民館【1年度目】

誰もが口ずさんだ歌の背景にあるエピソード・秘話などを学び、歌唱を通して参加者同士の交流を図りました。また歌唱後にグループディスカッションを行うことで繋がりを感じ、地域の仲間づくりや積極的な社会参加につながる事を目的として開催しました。(宮前市民館、全6回)



#### 0歳から親子で楽しめるコンサート【1年度目】

0歳から参加できる生演奏のコンサートはほとんどなく、地域で行うことで、親子で本物の演奏に触れ、地域の中での新たな交流づくりにつなげることを目的に開催しました。(菅生分館、全1回)



## 現代的課題学習事業

スマボラ宮前による

## スマホ相談会

地域のボランティア（スマボラ宮前）が、スマホの基本操作、ネット検索、LINE・メール、カメラ、YouTube、行政手続きなどの相談に乗ります！（個別の相談会です）

日時 3月5日（木）

①13時半～14時 ②14時10分～14時40分 ③14時50分～15時20分

会場 宮前市民館 第4会議室

対象 各回 8人

費用 無料

申込 2月18日（水）10時～

電話044-888-3911（先着順）

申込時に、お名前・年代・連絡先・相談内容・スマホの種類、形式を伝えてください。



※スマボラ宮前は、毎月宮前市民館で定期的に行っている「スマホ相談会」の他に、地域のイベント等に出向いて、スマホの操作に関する「出張スマホ相談会」を行うこともできます。

関心のある方は、まず宮前市民館（044-888-3911）へご相談ください。



ホームページはこちら

## 市民講師活用事業

## わたしのまちの昔ばなし（語りの会）

住んでいるまちに古くから伝わる昔ばなしを「昔ばなしを語ろう会・かわさき」の皆さんが語ります。お子さんから大人の方まで、生の声の響きを感じてください。知っている地名が出てくるかもしれませんよ。

日時 3月15日（日）

①14:00～14:45 ②15:30～16:15

会場 宮前市民館 視聴覚室

費用 無料

対象 ①小学生とその保護者（小学生向けの内容です）

②関心のある大人の方（大人向けの内容です）

各30人

講師 「昔ばなしを語ろう会・かわさき」の皆さん

申込 2月19日（木）10時～直接、電話、HPで（先着順）



ホームページはこちら



## 課題別連携事業

## おもちゃなおします「宮前フレンドおもちゃ病院」要予約

実際にお子さんや保護者に作業の様子を見ていただきながら、おもちゃドクターが壊れたおもちゃの修理をします。

日時 偶数月の第4日曜日 13時～16時（受付は15時で終了）。要事前予約

※奇数月の第2日曜日は菅生分館で開院しています。要事前予約

対象 子どもが遊ぶおもちゃで電池やゼンマイ、手で動くもの

※電子ゲームや布製品などは対象外。詳細は市民館へお問い合わせください

場所 宮前市民館 ※奇数月の第2日曜日は菅生分館

費用 原則無料（部品代の実費あり）

予約受付 各回先着20件前後。電話か直接

（電話：宮前市民館044-888-3911、菅生分館044-977-4781）



## 令和8年度の事前受付が始まります

### グループ室

グループ室は、地域の学習グループや団体が、グループ運営のための会議や打ち合わせのために、無料で利用できます。講師を呼んでの学習活動や、グループの活動自体には利用できません。定員は17人です。ご利用には事前登録（年度ごと）が必要となります。

3月1日（日）から令和8年度の登録受付を行います。6月からの利用にあたっては、新しい登録番号が必要となります。

### 児童室の 単独利用 （無料）

児童室は、自主的な保育活動（非営利）を行っている団体・グループが、その活動自体のために親子で児童室を利用する場合のみ、他の会議室等を利用しなくても利用することができます。定員は20人です。

単独で利用するためには、ふれあいネットの登録、児童室の単独利用の登録、規約、名簿の提出が必要です。3月1日（日）から令和8年度の登録受付を行います。

### 「引き出し」の 利用

3階の事務所横に、事務用品等を保管できるレターケースがあります。市民館の施設を定期的に学習に利用している10人以上の非営利団体・グループが利用できます。

令和8年度の登録受付は3月1日（日）から3月31日（火）です。

募集は36団体です。応募多数の場合は抽選となります。

4階倉庫や実習室倉庫を利用している場合は、4月1日以降に「引き出し」が空いている場合のみ重複して申し込めます。

### サークル カード

市民館の受付カウンターで、市民館を利用される団体・グループの活動内容や、メンバー募集についての情報を常設しています。ご希望の場合は市民館HPにも情報を掲載できます。

みなさんのグループも情報を載せませんか？

### 宮前市民館ギャラリー

展示期間	催し物	団体名
1月31日～ 2月1日	宮崎6丁目自治会 ふれあい文化祭	宮崎6丁目自治会
2月6日～ 2月11日	写真展	全日本写真連盟 多摩支部
2月13日～ 2月18日 (16日は休館日)	宮前連絡会 ギャラリー展	宮前障がい者施設 作業所等連絡会
2月28日～ 3月1日	こどものアトリエ アートスタジオみやまえ展	こどものアトリエ アートスタジオみやまえ
3月6日～ 3月11日	宮前パステル会 作品展	宮前パステル会
3月13日～ 3月15日	川崎北高校 写真部展	川崎北高校 写真部
3月27日～ 4月1日	アトリエどんぐり (ナザレ美術教室) ベビーチャイルドランド 作品展	アトリエどんぐり 絵画造形教室

### 宮前市民館・宮前図書館 開館についてのお知らせ

#### ●両館共通

休館日…2月16日(月)、3月16日(月)

#### ●市民館の開館時間

9時～21時

#### ●図書館の開館時間

月曜日～金曜日 9時半～19時

土、日曜日及び祝休日 9時半～17時

※最新の開館情報については、ホームページ又は  
お電話にてご確認ください

#### 講座などのお申込み・お問合せ

宮前市民館（宮前区役所生涯学習支援課）

〒216-0006 川崎市宮前区宮前平2-20-4

電話 044-888-3911

FAX 044-856-1436

E-mail 88miyasi@city.kawasaki.jp

宮前市民館ホームページはこちら



令和8年度

大人気講座★今年も開催

講

座

案

内

## 健康キャラバン

宮前の坂道に負けない筋力をつけよう

日時: 令和8年4月～令和9年3月  
第1(火)13:30～14:30  
(全10回)※8月・11月はなし

場所: 有馬いこいの家 大広間

定員: 16名

講師: 特定非営利活動法人 ファンズアスリートクラブ  
理事長 井上 秀憲 先生  
日本スポーツ協会公認クラブマネジャー  
ジムスティック・ノルディックウォーキングアドバイザー

持ち物: 飲み物・タオル・動きやすい服装

受講費: 無料



## 書道教室

楽しくゆったりと美しい文字を学ぼう

日時: 令和8年4月～令和9年3月  
第2・4(金)13:30～15:00  
(全22回)※8月はなし

場所: 有馬いこいの家 クラブ室

定員: 8名

講師: 書道師範 山口 安代 先生

持ち物: 大筆・小筆・墨汁  
※100円均一以外で購入してください  
先生から購入することもできます  
硯・下敷き・文鎮

受講費: 無料(教材実費 200円/月)



川崎市在住60歳以上の方が対象です。

ご希望の方は有馬いこいの家受付でお申込みください。(電話でも可) 希望者多数の場合は抽選になります。ご質問等はお気軽に有馬いこいの家まで ※駐車場はありません

申込締切: 令和8年2月27日(金)

いこいの家では、安全面等の観点から、管理人が利用者に対して介助・介護を行うことはできません。介助・介護を要する方は、介助者・介護者の同伴が必要となります。ご不安な点がある場合は、受付にご相談ください。



有馬いこいの家 044-855-2177

# みやまへの福祉

100

令和8年  
1月1日 発行

発行／川崎市宮前区社会福祉協議会

川崎市宮前区宮崎 2-6-10 宮崎台ガーデンオフィス 4階 福祉パルみやまへ

問い合わせ／TEL 044-856-5500 FAX 044-852-4955

発行人／川田 和子 編集／みやまへの福祉編集委員会

## 目次

P1 …… 宮前区社会福祉協議会会長より新年のご挨拶／賛助会員募集のお願い

P2・3… 第24回みやまへ福祉フェスティバルの報告

## 新年のご挨拶



川崎市宮前区社会福祉協議会

会長 川田 和子

新年あけましておめでとーございます。

昨年中は私どもの福祉事業にご理解、ご協力頂きまして誠に有難うございました。

宮前区社会福祉協議会はどのような状態になっても周りの目を気にせず、その方の生き方を認め応援する環境作りを今年も目指してまいります。これには立場が違う団体が集まり情報を共有し、共に考え実践して下さる地区社協の存在が大きく貢献しております。福祉は目に見えないものなので関わりを持たない方には、社会福祉協議会は遠い存在と思われる方もいらっしゃると思います。しかし、人は頼る存在が無ければ生きにくさに繋がります。人に頼ること、支えて頂くことは、その方の尊厳を守ることだと捉えております。これからも人の生き方を尊重する福祉の有り方を進めてまいります。

お陰様で本誌は第100号を迎えることが出来ました。これからも紙面に於いて事業を紹介してまいります。今年も何卒、皆様の温かいご支援とご理解を以って、宮前区社会福祉協議会を支えて頂きますようお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

## 賛助会員募集のお願い

宮前区社会福祉協議会では、地域の支え合いの活動を積極的に進めていくため、地域福祉活動を資金面から支えてくださる賛助会員を募集いたします。

賛助会員が納める会費は、区社会福祉協議会や7地区社協が実施する各事業の重要な財源として、ご協力いただいた方のお住いの地区社協に還元され、地域の活動に役立てられております。

地域において、より多くの皆様に地域福祉活動の趣旨をご理解いただき、ご支援ご協力を賜りますよう、よろしく申し上げます。



**賛助会費** 1口：1,000円～（何口でも可）

**加入方法** 地域の賛助会員募集協力員（7地区社協の町会自治会役員、民生委員等）が訪問し、加入手続きと賛助会費をお預かりしています。また、本会（福祉パルみやまへ）の窓口でも付けています。

詳細は本会（044-856-5500）までお問い合わせください。

## 第24回

# みやまえ福祉フェスティバル を開催しました!

去る12月7日(日)、宮前市民館、市民館前広場等において、第24回みやまえ福祉フェスティバルを開催いたしました。

当日は天候にも恵まれ、多くの団体、個人の方々にご協力をいただき、高齢の方から小さなお子さんまで、幅広い世代の方に楽しんでいただきました。

また今年は宮前市民館前広場のステージを使用し、地域福祉の推進に寄与された個人・団体の表彰および、区社協へ多大なご寄付をいただいた団体への感謝を行う顕彰式典をはじめ、メロコス体操や大道芸など行い、宮前市民館広場は大変な賑わいとなりました。

約1,000名の皆さまにご来場をいただきました。

## 開催内容

### 宮前区社会福祉大会

#### 川崎市宮前区社会福祉協議会 会長表彰

受賞者(順不同・敬称略)

団体・個人	名前	所属
団体	川崎市立野川小学校	宮前第1地区社協
個人	老門 泰三 <small>おいかど たいぞう</small>	宮前第2地区社協
個人	姉川 和氣士 <small>あねかわ わけし</small>	宮前第3地区社協
個人	小川 直之 <small>おがわ なおゆき</small>	宮前中央地区社協
個人	内田 明子 <small>うちだ あきこ</small>	東有馬地区社協
個人	加藤 正巳 <small>かとう まさみ</small>	有馬鷺沼地区社協
個人	平石 康博 <small>ひらいし やすひろ</small>	向丘地区社協



#### 川崎市宮前区社会福祉協議会 会長感謝

受賞者(順不同・敬称略)

団体・個人	受賞者	受賞事由
団体	セレサ川崎農業協同組合	500,000円

### メロコス体操・大道芸

オープニングを飾ってくれたのはメローとコスミン。師走の寒さも吹き飛ばし、心も身体も温まる楽しい体操を披露してくれました。

続いて宮前第1地区社協会長・宮前第1地区民児協会長を務めている中里文雄さんによる大道芸。南京玉すだれやガマの油売りなど、日本の伝統的な大道芸を心ゆくまで楽しみました。



# 各種催し

1階



フルーツ・ピアノ演奏会

2階



バルーンアート

3階



健康元気度チェック

広場



ステージ前



ポッチャ体験



まいcaféみ〜や



パネル・作品展示



フォトスポット



親子で楽しむワークショップ

4階



音訳紹介・体験コーナー



福祉バザー



ホゴちゃんぬりえ



製品販売



昔遊びコーナー



手話体験コーナー



模擬店・緑日



※掲載以外にも様々なイベントが行われましたが、紙面の関係上、全ての写真を掲載できません。予めご了承ください。  
 ※福祉バザーの売上68,320円は全額年末たすけあい募金に寄付させていただきました。

## 協賛企業・団体紹介

第24回みやまえ福祉フェスティバルの開催にあたり、多くの企業・団体様にご賛同いただき、協賛くださいましたことを主催者一同心より感謝申し上げます。

<p>キーワードは“ご近助”</p> <p>川崎市 宮前区全町内・自治会連合会 会長 持田 和夫</p>	<p>LEXUS 東名川崎</p> <p>川崎市宮前区水沢2-11-3 TEL: 044-978-1400 営業時間: 9:45-18:00 定休日: 火曜・一部月曜</p>	<p>JAセレサ川崎</p> <p>川崎市宮前区宮崎2-13-38 TEL 044-877-2111 https://www.jaceresa.or.jp/</p>	<p>城南信用金庫</p> <p>宮前平支店 神奈川県川崎市宮前区宮前1-10-8 TEL: (044) 866-9121 鷺沼支店 神奈川県川崎市宮前区上地3-2-4 TEL: (044) 856-2011</p>	<p>宮山スポーツクラブ</p> <p>宮前区西野川1-35-5 TEL: 044-788-2525 FAX: 044-788-8181 MAIL: info@miyama-sp.co.jp</p>
<p>宗教学 天台宗 泉福寺</p> <p>宮前区馬網2-9-1 044-877-3792</p>	<p>医療法人社団 和善会</p> <p>結核診療の メディクスクリニック 磯の口</p> <p>川崎市宮前区下中野3-11-12 TEL: 044-881-2000 ～ お気軽にご相談ください ～</p>	<p>想いをつなご葬式 セレモニア</p> <p>平安会館</p> <p>環境に優しいクリーンエネルギー LPガス</p> <p>HOKUTO 株式会社 ホクト</p>	<p>社会福祉法人 川崎愛児園</p> <p>https://www.aijien.jp</p>	<p>このほかにも、多くの方にご賛同をいただき、協賛金のご協力をいただきました。この場をお借りして、感謝申し上げます。</p>

# 宮前・ボランティア活動情報

【発行／お問い合わせ】

川崎市宮前区社会福祉協議会 ボランティア活動振興センター  
〒 216-0033 宮前区宮崎 2-6-10 宮崎台ガーデンオフィス 4階  
TEL.044-856-5500 / FAX.044-852-4955

目次

P4 …… 地域の豊かな暮らしを支えるボランティア活動

## 地域の豊かな暮らしを支えるボランティア活動

—「加賀康晴さん」の活動紹介—

宮前区内では、様々なボランティアによって、自分たちの暮らす地域で安心して暮らし続けられるように活動が盛んに行われています。

今回は、永年宮前区で地域活動を続けておられるボランティア「加賀康晴」さんにスポットライトを当て、活動の様子をご紹介します。

### プロフィール

岩手県釜石市出身  
作曲家・山本文晴先生  
に作曲・編曲・歌唱等師事。

その後、山本先生の片腕  
となり音楽プロデューサー  
として、山本富士子主演の  
テレビドラマや舞台音楽  
を始め、多くの音楽制作に  
携わる。また、各地の歌謡  
コンクールの審査員も務める。

近年は病院や各施設での音楽プログラムに携わり、  
童謡・唱歌を含め懐かしい歌を解説も含めて、加賀氏の  
伴奏で歌っている。

さらに、ボランティア活動にも力を入れており、令和6年度には宮前区社会福祉協議会主催の「一芸ボランティアフェスタ」に出演、同年、平老人いこいの家まつりにゲスト出演。さらに令和7年度より同いこいの家におけるレクリエーション講座「歌声教室」の講師を務めるなど、多忙な生活を送られている。



## ココがポイント!

歌は思い出により添い、  
思い出は歌とともに～

主に高齢者を対象として、懐かしい童謡・唱歌・季節の歌・歌謡曲をピアノ又は持参のキーボード伴奏で歌います。

またその歌にまつわるお話もして、参加者の皆さまの思い出想起を喚起していただくようにしております。

### 令和6年度一芸ボランティアフェスタの様子



当日は加賀さんが  
トップバッターでし  
たが、見事な声とト  
ークで参加者の緊張が  
ほぐれ、みんな和や  
かに歌えました!

### 私のこだわり

私の師匠である山本文晴の師匠は古賀政男先生です。古賀先生の座右の銘は「音楽は和なり」、山本先生の座右の銘は「素直に感動する心」です。私もこの心を肝に銘じ、音楽を通して社会の片隅を照らして行ければと願っております。

# 2つの 透析？

ご存じですか？

## おうち透析

と

## 通院透析

それぞれの透析治療の特徴を表にまとめました

### おうち透析※ (腹膜透析)



自宅・旅行先・職場

患者さん（訪問看護師も可）

月1～2回

機械を使う場合(APD)

就寝中数時間（毎日）

手動で行う場合(CAPD)

4～12時間おきに30分 1～4回（毎日）

針を刺す痛みなし

ゆるやか（腎臓の機能が残っている場合）

お腹の張り

小さい

一部の専門医療機関



### 通院透析※ (血液透析)



透析施設

医療スタッフ

月12～14回（週3回）

5～8時間（通院日）

通院移動時間、着替えの時間を含む

針を2本刺す痛み

重要（制限あり）

頭痛、吐き気、疲労感

大きい

全国に多数あり



治療場所

治療を実施する人

通院頻度

治療時間

（患者・介護者の負担）

毎回の透析に伴う痛み

食事制限

感じる場合がある自覚症状

心臓への負担

提供可能な病院

もっと詳しく知る  
（解説動画へのリンク）

- ※ ヴァンティブは、在宅での治療となる腹膜透析および在宅血液透析をより多くの患者さんに認知していただくために「おうち透析」と名付けました。
- ※ 「おうち透析」に対して、医療機関など施設に通院して行う透析を「通院透析」と名付けました。
- ※ 腎不全治療の選択肢には腎移植もあります。



あなたのライフスタイルにあった治療について  
相談できる医療機関を探してみませんか？

詳しくは裏面を  
ご覧ください



# ライフスタイルにあった透析治療

について相談できる病院探すなら

透析病院ドットコム  で検索

または

 透析病院ドットコム

by  透析病院検索

二次元コードを読み取ってアクセス



1

おうち透析と通院透析、腎移植治療※を受けられる病院を掲載しています

※ 紹介含む



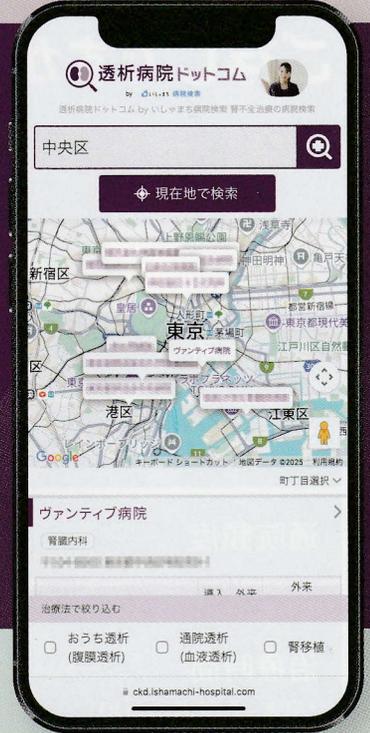
2

各医療機関の治療法別の導入実績や外来患者数などがわかります

治療方法	導入実績	外来管理
APD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
おうち透析 (腹膜透析)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CAPD (手動連続)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
中 CAPD (薬外線照射器)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
通院透析 (血液透析)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
腎移植	紹介可	-

3

駅、地域から医療機関を探せます



慢性腎臓病や透析治療の疑問やお悩みは  
看護師さんに電話で相談しませんか？

相談  
無料

2つの透析は、食事や水分制限に違いはありますか？



治療の痛みに違いはありますか？



親が透析といわれました。  
どうしたらいいですか？



 透析病院ドットコム  
でんわ相談室

0120-014-807

受付時間 平日 9:00 - 17:00

血液透析のみ行っている病院や旅行透析、  
夜間透析の病院紹介は行っていません。



※ お問い合わせの内容により回答できない場合がございますのであらかじめご了承ください。

※ 健康相談・治療内容および副作用など個別の診断を要するものにはお答えできません。必ずかかりつけの医師・薬剤師に相談してください。



YouTubeチャンネルをご覧ください

透析病院ドットコム  で検索



透析に関する動画を公開中 

YouTube は Google LLC の商標です

成人の ※1  
5人に1人!

# 慢性腎臓病 食事・薬・透析療法

腎臓は1日に150Lもの血液をろ過し、身体の老廃物や余分な水分を尿として排出し、ホルモン分泌などの生命維持に重要な役割を果たしています。しかし、とても傷つきやすく自覚症状が乏しいことから「沈黙の臓器」とわれています。

※1: 一般社団法人 日本腎臓学会 CKD診療ガイド2024

腎臓の病気と治療について学び、いつまでも元気に過ごしましょう。



国際医療福祉大学成田病院  
腎臓内科 教授

驚田 直輝 先生

## 慢性腎臓病とは? 検査と原因

腎臓の障害や機能の低下が3か月以上持続した状態です。

血液検査 尿検査 で腎機能の低下の度合いがわかります。

主な原因



糖尿病



高血圧



IgA腎症



肥満



加齢

## 腎機能の低下と治療法の日安



ステージ 1



ステージ 2



ステージ 3



ステージ 4



ステージ 5

生活改善・食事療法

薬

透析療法 腎移植

# 慢性腎臓病、 チョイス

患者さん  
3人の治療例



51歳 Aさん

健康診断で  
急な尿蛋白の  
異常が



lgA腎症【腎機能ステージ4】

薬と食事療法

主治医が処方する薬と食事療法で  
腎臓への負担を軽減



慢性腎臓病の主な薬

ACE阻害薬

ARB

SGLT2阻害薬  
(2021年保険適用)

「Aさんのある日の食事例」  
厳密な塩分とたんぱく質の管理

焼きナス  
塩分約1g  
たんぱく質1g

ミニトマト  
たんぱく質0.3g

キャベツ  
たんぱく質0.6g

白米  
たんぱく質4g

豚肉の生姜焼き  
塩分約1g  
たんぱく質10g

66歳 Bさん

血液透析を  
勧められ、  
仕事に不安



月1~2回の  
通院日以外は  
普通の生活が送れる!!



腎硬化症【腎機能ステージ4】  
自宅でできる腹膜透析

血液透析は選ばず、  
自分で自宅で行える  
腹膜透析を選び、10年以上も  
仕事や旅行などと治療の両立を実現

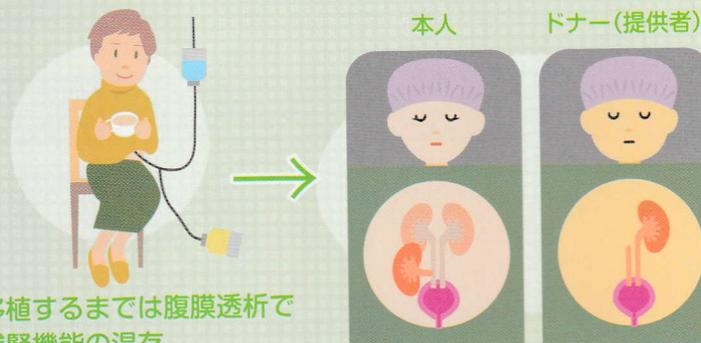
40代 Cさん

生活習慣病で  
命が危険な  
状態に



末期腎不全【腎機能ステージ5】

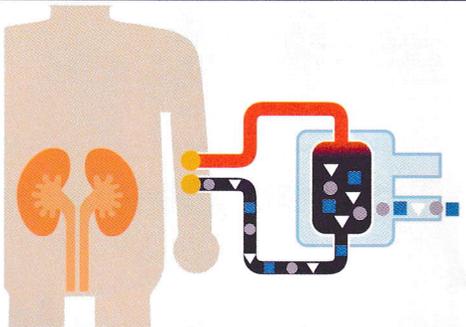
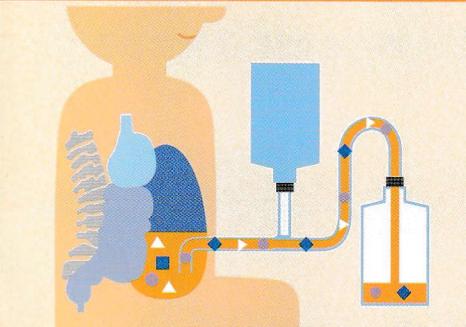
生体腎移植



移植するまでは腹膜透析で  
残腎機能の温存

夫からの生体腎移植を受け、免疫抑制剤を服用  
しながら今まで以上に生活習慣に気を配る

# 透析療法の種類

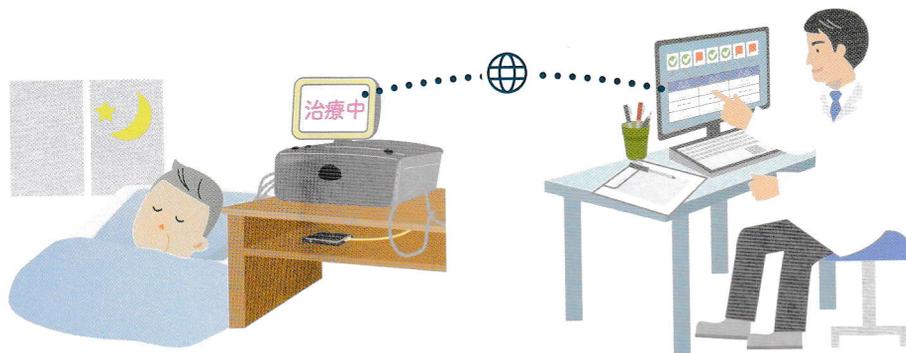
	血液透析	腹膜透析
		
治療場所	 医療機関	 自宅・外出先など
施術者	医療従事者	主に患者さん自身・家族など <sup>※2</sup>
治療頻度	週に3回 各4時間程度	毎日1～4回 各30分程度 (APD <sup>※3</sup> の場合は就寝中)
通院	週に3回程度	月に1～2回程度
治療法	血液を機械に通すことで 体内の水分調整や老廃物を ろ過し、きれいにして 体内に戻す	1日数回、腹部に留置した カテーテルと透析液バッグを つなぎ、体内の老廃物や 過剰な水分が染み出た 透析液を排液し、 きれいな透析液を注液する (APDの場合は就寝中に 機械が自動的に排液・注液を行う)
身体への負担	大きい	小さい
残腎機能	低下しやすい	低下しにくい
治療を提供可能な 医療機関	全国に多数	専門の医療機関

※2: 訪問看護師等が行う場合もあります。また、ひとり暮らしの高齢者など自己管理が難しい場合は血液透析を選んだほうが良い場合もあります。

※3: APDは次ページ参照

# 自動腹膜透析 (APD)

就寝前に腹部に留置したカテーテルと機械をセットすることで、夜間の就寝中でも自動的に治療ができます。また、インターネット上で治療データが管理され、医療従事者が透析の内容を確認・調整することができるものもあります。



## 治療実績がある医療機関が限定的な「腹膜透析」

透析液や機械の進歩により、近年の腹膜透析は10年以上続けられる治療となっています。ライフスタイルに合わせて柔軟に治療のタイミングを設定することができるため、精神的な負担も少なく、治療前と同様の生活がしやすいのが特徴です。

腹膜透析も血液透析と同様、収入に応じて月1~2万円の費用負担となり、血液透析と併用療法も保険が適用されます。ただし、まだ日本では腹膜透析の普及が充分ではないため、この治療を受けられるところは限られています。予め腹膜透析の治療実績について問い合わせから受診しましょう。

※4: 特定疾病療養受療証を受けた場合

### 慢性腎臓病ベストチョイスへの道

- 腎不全になっても透析療法や腎移植があり、決して人生の終わりではありません
- 定期的な健康診断などを受け、腎臓の状態を把握し、生活習慣の見直しをしましょう

**チョイス**  
@病気になったとき  
Eテレ/  
毎週日曜 午後 7:00~7:44  
番組ホームページ  
<https://nhk.jp/p/kenko-choice>

この冊子は、広く医療情報の啓発を目的として、チョイス@病気になったとき「慢性腎臓病 食事・薬・透析療法(2024年10月13日放送)」をもとに再構成したものです。

あなたのライフスタイルに合った治療方法が相談できる病院を探しましょう 「透析病院ドットコム」で検索

 **透析病院ドットコム**



**株式会社ヴァンティブ**

〒108-0023 東京都港区芝浦3丁目4番1号  
グランパークタワー 30階

お問い合わせ先  
[japan\\_shs\\_communication@baxter.com](mailto:japan_shs_communication@baxter.com)