

らくしょう 楽笑

シニア世代の情報誌

春
No.44
2019.3



CONTENTS

- P.1 春のおすすめイベント情報
- P.3 いきりいきりグループ紹介 高津区運動普及推進会（ヘルspartner高津）・幸ペン字学習会
- P.5 老人福祉センター・いこいの家訪問 さいわい健康福祉プラザ・麻生いこいの家
- P.7 あの人に聞きたい！ 青山正明さん 川崎区大師第一地区社協会長
- P.8 健康アドバイス 笑いヨガ 体カアップ・発酵調味料レシピ
- P.9 川崎市からのお知らせ
- P.11 読者クイズ まちがいさがし

Spring 春のおすすめ

川崎市市民ミュージアム 開館30周年記念 「都市と人間」コレクション展 都市 × モニュメント × カタストロフィ

都市とは、そこに生きる人々の記憶が共有される場です。その記憶は人災や自然災害などの大きな変化によって創り出され、モニュメント化されて、その場に記録されています。本展では、当館の設立コンセプトである「都市と人間」をテーマに、《都市 × モニュメント × カタストロフィ》をキーワードとして、川崎・パリ・東京の都市像に焦点を当てます。



上右画像
《東京浅草凌雲閣真景》
石版多色、明治23(1890)年

会 期：2019年4月14日(日)まで

会 場・料 金：アートギャラリー1・2・3 入場無料

岩合光昭がとらえた「ねこづくし」の写真展！「島の猫」シリーズも一挙公開！ 岩合光昭写真展 ねこづくし



国内外から高い評価を得ている動物写真家・岩合光昭。本展では日本各地で出会った猫たちにスポットを当て、展覧会でまとめて紹介されるのは初めてとなる「島の猫」シリーズをはじめ、「神奈川のネコ」、「やきものの里のネコ」シリーズを中心に、約200余点を展示します。

左画像上・下ともに ©Mitsuaki Iwago

会 期：2019年4月23日(火)～6月30日(日)

会 場：企画展示室1、アートギャラリー1・2・3

料 金：一般800円(640円)、65歳以上・学生600円(480円)、中学生以下無料 *()内は20名以上の団体料金

*障害者手帳等をお持ちの方およびその介護者は無料

★同時期開催 4月13日(土)～6月30日(日)企画展示室2

「ZooとArt(ずーあーと)色とカタチのどうぶつ展」

※岩合光昭写真展の観覧券購入者は無料。

休館日：月曜日、5月7日(火) ※ゴールデンウィーク期間(4月27日～5月6日)は休まず開館

開館時間：9:30～17:00(入場は閉館の30分前まで)

会 場：川崎市市民ミュージアム 川崎市中原区等々力1-2

問合せ先：川崎市市民ミュージアム TEL:044-754-4500 <http://www.kawasaki-museum.jp/>

イベント情報

企画展示「いただきます - 食卓いまむかし -」

昔から家族で囲んでいた食卓時代の流れと共にその有り様も食材の内容も大きな変化を遂げました。本企画はそこに焦点を当てて暮らしの中の食卓の位置づけをひも解きます。食の洋風化、食材流通拡大にともなう近年の食文化の変化もご紹介。当園職員による展示解説(4月13日、5月11日両土曜日に実施)も行います。

会 期：2019年1月4日(金)～5月26日(日)

時 間：9:30～16:30(3月以降は17時まで)

会 場：川崎市立日本民家園 本館企画展示室

料 金：一般500円 65歳以上(要証明書)他

(川崎市在住の65歳以上福寿手帳をお持ちの方無料)

アクセス：小田急線「向ヶ丘遊園駅」南口から徒歩13分 JR南武線「登戸駅」生田緑地口から徒歩25分 問合せ先：TEL 044-922-2181



県立東高根森林公園

敷地内に見つかった弥生時代後期から古墳時代の大規模な集落跡と、それを取り巻くシラカシ林の環境を保存するための川崎市内唯一の県立公園、その面積はなんと11.8ヘクタール！そのすばらしい環境を生かし年間を通して様々なイベントが開催されています。定例的なものとしては草笛教室・健康体操・森林塾・自然観察会・スタンプめぐりなど。春風吹き渡るこの季節の大きなイベントは4月の「森のコンサート」からスタートします。



森のコンサート (川崎吹奏楽団)

日時・会場・料金：2019年4月7日(日) 10:30～11:30 パークセンター内 無料

アクセス：JR南武線「武蔵溝ノ口駅」田園都市線「溝の口駅」南口から川崎市営バス2、3番のりば「森林公園前」で下車。バス進行方向に約200メートル先(徒歩約3分)

問合せ先：TEL 044-865-0801 <http://www.kanagawaparks.com/higakitakane/>

いき♪いき♪ グループ紹介

川崎市で活躍されているグループをご紹介します!



会長の米山道枝さん



スタッフの皆さん

今年で発足、満30周年を迎えたボランティア活動団体です。それだけ長い間たくさんの参加者に親しまれ、続けられてきた秘訣とは？それは何よりも現場スタッフの熱意と内容のおもしろさ、適度な負荷だと感じました。3回固定の構成だそうですですがリピーターが非常に多いそうです。参加者は70代がメインですが、もちろんそれ以上の高齢な方も！運動プログラムは3部構成から成り立っていて、まず①ゆるやかなウォーミングアップから始まります。続いて②少し強めの動きが激しくなる内容に移り③最後はレクリエーションダンスでまとめられています。この③が脳トレを兼ねた内容になっているところがミソだと思いました。働きながらの生活で日常的に運動不足になりがちな中高年のためにと銘打っています。3~4ヶ月に1回くらいの割合で参加してくれる男性が1回参加しただけで女性の多さに圧倒されて来なくなってしまうのがたいへん残念、男性大歓迎ですと会長の米山さん。思うところある方はぜひ、トライされてみたいいかがでしょうか。



休憩時間はおしゃべりに花が咲き、あちこちで笑い声!

発足：1989年4月 会長：米山道枝 TEL.044-833-6797

楽しく体を動かして人生100年、健康長寿で!

毎月3回 第1・2・3月曜日開催(祝日は休み) 9:30~10:45

高津スポーツセンター2階



(左) 3部構成のプログラム
(上) 取材当日も他区から新しい参加者の方が2名来場。このあとみなさんにご紹介されました。
(右3点) 貴重な存在の男性スタッフと参加者。総勢90名以上の大所帯です。



幸ペン字学習会

【幸区・宮前区など】



代表の矢田三重子さん



線の太さの強弱がつけられる万年筆を使って清書を書道連盟に2回提出します。会員として清書を出した方は会誌に名前が掲載されてそれがまた励みになるそうです。

ご活躍のみなさんにお会いできるのを楽しみにしています!



「きれいな文字を書けるようになりたい」と通ってこられる方のために、こちらの他に自宅を含め5ヶ所でペン字学習会を開催し、50の方が学んでいます。生徒の皆さんから、上達の道は自分でも気がつかないようなポイントを指摘され納得すること、仲間と共に練習が続けられることだとうかがいました。まず十級からスタートしますが、ペンの持ち方、書く姿勢が様になってくると文字もきれいにうまくなってきます。矢田さんご自身は元々字を書くことが大好きですと続けているうちに止めたくなり、何があっても止めなかった…、そしてそれは60年以上になりましたとさり。たとえ小さなメモであっても、ゆっくりとていねいに書かれた文字は見る人も気持ちの良いものなんですとコツを教えてくださいました。練習時間1時間半、至福の時間はこの先もさらに積み上げられていきます。ひとつのことにずっと心を傾け続けてこられた矢田さんは笑顔の素敵などもエレガントな方でした。

発足：1982年4月 代表：矢田三重子 TEL.044-533-1489

日常的に美しい文字が書けるようにと指導しています。楽しいです!

クロスハート幸(カトリア会)は月2回木曜日 10:00~11:30



きれいに書くポイントを説明しながらお手本を書いていきます。

練習時間の最後に添削、ていねいな赤字が入れられた次回へのファイท์!



老人福祉センターやいこいの家のイベントや活動をご紹介します!

さいわい健康福祉プラザ



職員のみなさん

電話 ★ 044-541-8000

住所：幸区戸手本町1-11-5 開設：2000年4月1日
 利用時間：午前9時～午後4時
 休館日：日曜日、国民の祝日(敬老の日は除く)及び年末年始
 利用資格：川崎市内在住の満60歳以上の方
 アクセス：川崎市営バス、臨港バスで「幸区役所入口」または「幸高校前」下車徒歩5分

入ってすぐ目に飛び込んできたのはホワイトボードに貼られたたくさんの名札です。各利用団体の活発な利用状況に目を奪われました。その数66団体(平成31年2月1日現在)です。こちらのプラザの1階に地域福祉の最前線、幸区社会福祉協議会の福祉パル、日常的な金銭管理の相談ができるあんしんセンター、訪問介護支援事業所があり、しかも区役所が隣という「ここでほとんどの用件が済む」シニアにとって地の利に恵まれた場所であることが大きなポイントでした。出かけるのも億劫になりがち、でもちょっと足を伸ばせばそうした環境がある、用事で訪れた家族も気軽に見学できるということは利用しやすさに直結して、理想的なモデルだと思いました。毎年、秋には、合築施設の2階にある「こども文化センター」と共催でプラザ祭りが行われます。区民祭と日程を合わせて2日間にわたり開催され、竹細工や折り紙、減塩みそ汁の試飲等の体験コーナーや絵画や書道等の作品展等を通して、地域や世代を超えた積極的な交流を図っています。



(上左) 全66団体、社銀な眺めです。
 (上右) ホールで気軽に血圧測定もしてもらえます。
 (下左) 書架に置いてあったのは拡大写本。写本グループから提供いただきました。



料理講座



男女混合と男性向けの2つの料理教室を前期、後期でテーマを変え6回ずつ開講。各回16名の参加となり、ベテランの先生の指導の下で、健康意識を高め、健康寿命の延伸に取り組んでいます。写真はアレンジアイデア料理講座の様子です。

スマホ・タブレット講座



プラザの利用者として登録をすれば、申込不要の自由参加制となっており、毎回多くの方が参加している人気講座です。受講生の理解度に合わせて初心者向けと知識のある方向けの講座を各6回、前期、後期に分けて通年で開催しています。

手仕事の会



地域の方から寄せられた毛糸や布で、プラザ利用者が手芸や裁縫が得意な方に、ボランティアで作品を作っていたり、福祉施設等に寄付しています。参加者の生きがいづくりと、地域への貢献につながる月2回の自由参加活動です。

いこいの家
訪問記

麻生いこいの家

あちらこちら、
これから
お訪ねしま〜す!



(左) 運営委員長
森 健二氏
取材日当日に「いこい
元気広場」に参加中
でした。
(右) 管理人の皆さん

電話 ★044-953-9870

住所：麻生区上麻生 4-32-2
開設：1991年5月20日
開所時間：午前9時～午後4時
休所日：日曜日、国民の祝日・休日（敬老の日は除く）及び年末年始
利用資格：川崎市内在住の満60歳以上の方
アクセス：小田急線新百合ヶ丘駅からバス山口中央下車 徒歩5分

麻生区の静かな住宅街のなかにひっそりとたたずむ風情ある麻生いこいの家でした。しかし、そこに集まっているのはたいへん熱い！方々でした。麻生区内いこいの家7箇所中一番多い年間延べ16,000人以上の利用者を誇り、40を超える多彩な利用団体が活動しています。そして毎年活発な行事が開催されています。今回取材した「健康麻雀教室」は平成30年に市内いこいの家の中で初めて教養講座として認められた団体で、卓を囲む女性たちが楽しくに興じているのを拝見することができました。「健康麻雀」は、かけない、のまない、すわないの3ないで明るく楽しく仲間作りができる麻雀で、指と頭を使う・瞬発力・声を出す・発想の転換などトランプ、カルタ、双六の利点を合わせ持っており認知症予防などにうってつけの、健康的なゲームです。ここだけではなく広がってほしいものだと思います。



(左) 毎年秋に実施される「交流祭」は各利用団体が日頃の成果を披露します。昨年第11回には200人以上が来場しました。
(下左) 持ち寄られた帯を縫い繋ぎ作られた綴帳。豪華で華やかでたいへんすばらしいものでした。
(下右) 囲碁愛好者の活動がたいへん活発。力量にも合わせて構成され、なんと10以上の利用団体があります。



健康麻雀教室



講師ご自身も長年麻雀を楽しまれてきた方で、当時の麻雀から健康麻雀への転換と広布に力を注いでこられたそうです。応募者の95%が女性で元気のいい声飛び交うにはもうしばらく時間がかかりそうですが、ゆっくりと育っている講座です。

卓球



多い日は14~15人くらいの方が2時間たっぷり汗を流します。もう16、7年は続いている長寿な活動、みなさんのお元気な様子に継続は力なりを実感しました。年1回大会も開催されるのでますます力が入りますね。

囲碁



今年2月3日に開催された新春囲碁大会の様子です。年1回開催され、日頃の腕前を発揮する場所となっています。初心者からベテランまでこの時には役員含めて約60名が参加、熱戦が繰り広げられました。

あの人に聞きたい!

あお やま まさ あき

青山 正明さん

(大師第一地区社会福祉協議会会長)

1932年生まれ 川崎市川崎区川中島出身

連絡先：044-288-2410



地元『川中島』のご出身です。

生まれも育ちもですね。こちらに住んでいるのは祖父の時代からですからもう二代続きで約150年くらいになります。もうね、ずう～～～とここです。川中島は半農半漁の町でした。漁は海苔養殖です。近所の若宮八幡宮でも2月に往時を偲んで開催される海苔祭りがありますよ。それから身近にあった風景は二ヶ領用水です。これは多摩川などを水源とした多摩区から幸区までを流れる全長 32km の日本有数の古い農業用水なのですが、できたのは江戸時代。網の目のように張り巡らされて川崎市を形作る元にもなったし文字通り潤わせました。桃畑や梨畑がたくさんありました。長十郎梨は大師河原地区が発祥の地なんです！美しい田園風景に恵まれたこの町で育ちました。

地元で長く地域のためにご活躍ですね。

本格的に関わり始めたのは平成 15 年 5 月に大師第一地区社会福祉協議会会長に就任してからです。以来もう今年で 16 年目になります。この大師第一地区社協は川中島・藤崎・伊勢町・大師駅前・大師中町の 5 つの町内会から構成されていて、その 5 町内会で福祉の仕事をしています。社協の組織は総務・高齢者福祉部・民生福祉部（民生委員）・青少年福祉部・広報部の 5 つで構成され、各地区から民生委員も含めてそれぞれ委員を選出、全40名ほどで活動しているんです。

青少年福祉部というのは今話題に上がることも多い子ども食堂や見守りや講演会などで市の地域包括ケアシステムとコラボレーションしての活動です。私が子どもだった頃とはだいぶ違って、地域の子どもの居場所自体が無くなってきている、羽を伸ばして遊べるところがないと強く感じます。

他、特に気にされていることはありますか。

防災のことです。ここは直接海に面してはいませんが、川崎区には石油コンビナートが隣接しています。

関東大震災以降、大きな災害に見舞われていません。それはとてもラッキーなことなのですが、その反面、防災に対する意識の低さとなって現れています。第一地区は 65 歳以上の高齢者率 25%にも関わらず、です。75～76 歳あたりでも戦争で焼け野原になったことも知らないのです。町会にも加盟せず、対岸の火事のように考えている高齢者も多い。有事の際には一番に身動きが取れにくい年齢層だからもっと気にされてほしいんですけどね。それが気がかりなこと。そんなことも含めて高齢者が集まり、振り込み詐欺の手口や対策などの情報交換ができる高齢者サロンの必要性も感じています。藤崎こいの家は少し距離があります。そのため集まる場所としてこの川中島神明神社の社務所をよく使います。あと第一地区社協として毎年初夏に「社会を明るくする運動」にパレードで参加しています。1,500 人もの参加者でとてもにぎやかです。地区ごとの開催ですが、こうした催しを通して世代間のコミュニケーションは取れるのでたくさんの方に参加してほしいと思っています。

◆ インタビューの合間にうかがいました

終始笑顔のインタビューでした。写真のとおりな柔らかな表情での対応に近所の知り合いの大先輩とお話しているような錯覚に陥りました。この雰囲気からは想像しがたいのですが、昔はバイクをおおいに楽しんでいたことも！家業を手伝っていたので現場から大学へ地下足袋で通学したという逸話もお持ちの方でした！！

笑いヨガ あはれ 笑ってみんなで あはれ 楽しく健康

【口腔 ケアー】

うがい笑い 表情筋を鍛えましょう。



講師プロフィール
ピンちゃん笑いヨガ(鈴木敏子)

商工会議所・青色申告会・納税貯蓄連合会理事。ラフターヨガティーチャーの資格取得、インドにて「笑いの大使」「笑顔の女王」に任命。笑いヨガで大学・各地公民館・社会福祉協議会等で講演活動を行う。

笑った後は必ずクールダウンしましょう！

“ 笑いは腹から 笑顔は心から ”

梅干し笑い 酸っぱい梅干しを連想してください。

ライオン笑い 舌と喉首の運動 嚥下予防に



健康アドバイス



発酵食品を生活に取り入れて
糴のパワーで元気に
健康に暮らそう！

運動

×

食

甘塩鮭の粕漬け

定番の甘塩鮭を酒粕床で、おいしくいただきます！

酒粕床は、2、3回はつかいまわせます。

すぐ食べないときは、漬け床をまぶして冷凍しても大丈夫。その際は、漬け床は使い切りましょう。



材料 (2人分)

甘塩鮭の切り身…4尾

A

酒粕…300g 酒…50cc 味醂…50cc

作り方

- ①Aを混ぜる。板状の酒粕は酒でふやかし、やわらかくなったらよく練って味醂を加える。
- ②ジッパー付き保存袋に①をいれて保存。3日くらいおくとしっかり粕の味がする。
- ③フライパンにクッキングシートをしき、粕を落とした鮭をのせ、両面焼く。

甘塩鮭以外にも銀むつ、タラ、さわら、鶏肉、豚肉など寝かしても美味しい。その場合は、軽く塩をしてから粕に漬けるとよいです。

レシピ：大瀬由生子

料理研究家。日本の食文化の礎である糴文化を現代の暮らしに取り入れやすく工夫し次世代に伝える活動をしている。今レシピは新刊「食べることは生きること」カナリアコミュニケーションズ発行より提供。

川崎市から

ねんりんピック富山 2018

夢つなぐ 長寿のががやき 富山から

「ねんりんピック」の愛称で親しまれている「全国健康福祉祭」は
60歳以上の方々を中心としたスポーツや文化種目の交流大会をはじめとして
様々なイベントが開催される健康と福祉の祭典です。



平成 30 年 10 月 30 日に川崎市選手団の団結式が行われました。市長から団旗の授与が行われ、大会での活躍を激励されました。



第31回全国健康福祉祭が平成 30 年 11 月 3 日から 6 日に富山県で開催され、観客を含み全国で約 50 万人が参加し、川崎市からも 18 種目 124 人の選手団が参加しました。その中でも、将棋の団体戦で 5 位入賞、健康マージャンの団体戦で 5 位入賞、弓道の団体戦で 7 位入賞という素晴らしい成績を収められました。その他に、卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、バタンク、ゴルフ、剣道、水泳、グラウンド・ゴルフ、サッカー、ソフトバレーボール、ダンススポーツ、パークゴルフ、囲碁の種目に参加しました。



ねんりんピックかながわ 2021 開催決定!

東京オリンピック・パラリンピックの
翌年である 2021 年には、ねんりんピックを
神奈川県・横浜市・川崎市・相模原市の主催で開催します。
皆様も神奈川大会に参加することを目指して
スポーツや文化種目の活動を始めてみませんか?



のお知らせ



公益財団法人 川崎市シルバー人材センター

会 員 募 集

健康で働く意欲のある方を募集しています

会員になるには



詳しくは

川崎市シルバー人材センター

検索

または
http : www.kawasaki-sc.or.jp

■会員の条件

市内在住の健康で働く意欲のある60歳以上の方なら、どなたでも会員として登録できます。

■会員の登録方法

1. まずは、お住まいの担当事務所へお電話ください。*ご案内等を送付いたします。
2. 内容をご確認のうえ、お電話で事前予約をされてから、担当事務所にお越しください。
※会員登録には、手数料として1,000円が必要です。

担当事務所のご案内

担当事務所	電話番号・所在地	案内図
<p>川崎区・幸区・中原区に お住まいの方</p> <p>南部事務所</p>	<p>044-222-1550</p> <p>〒210-0026 川崎市川崎区堤根34-15 ふれあいプラザかわさき1F</p> <p>JR「川崎駅」東口徒歩約13分</p>	
<p>高津区・宮前区に お住まいの方</p> <p>中部事務所</p>	<p>044-822-5031</p> <p>〒213-0001 川崎市高津区溝口5-15-6</p> <p>東急「高津駅」西口徒歩約11分</p>	
<p>多摩区・麻生区に お住まいの方</p> <p>北部事務所</p>	<p>044-980-0131</p> <p>〒215-0021 川崎市麻生区上麻生4-56-8</p> <p>小田急「桐生駅」南口徒歩約10分 小田急「新百合ヶ丘駅」南口徒歩約18分</p>	

本部署事務所 〒210-0026 川崎市川崎区堤根34-15 ふれあいプラザかわさき1F TEL044-222-6886

読者クイズ

家族で楽しむ

まちがいさがし

家族で楽しめるまちがいさがしに正解して素敵なプレゼントを当てよう！



実は下のイラストにはオヤツと思う不思議なまちがいが数か所あります。まちがいの数はいくつあるでしょう。まちがいの数がかかったら A.B.C で答えて賞品を当てましょう。

いくつまちがいがあるかな？

A. B. C. で答えてね！

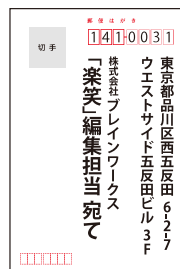
A.3つ B.4つ C.5つ

応募はこちら

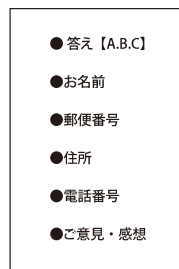


郵便はがきに「クイズの答え」のほか、お名前、郵便番号、住所、電話番号を記入の上、ご応募ください。抽選で10名の方に素敵なプレゼントが当たります。締め切りは平成31年4月30日（消印有効）。発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

はがき記入例



オモテ



ウラ



【前号の答え】6つ

1. 橙がベレー帽になっている
2. 独楽が糸電話の紙コップになっている
3. ヒモの先が紙コップになっている
4. シイタケがニンジンになっている
5. ナスがお多福になっている
6. 鷹が丹頂鶴になっている

次回もお楽しみに！

個人情報の取扱いについて：ご記入いただいた個人情報は、プレゼント発送の目的のみに利用させていただきます。

シニア世代の情報誌「楽笑」 No.44 2019（平成31年）春号

川崎市健康福祉局長寿社会部 高齢者在宅サービス課

〒210-8577 川崎市川崎区宮本町1番地 TEL.044(200)2651 FAX.044(200)3926