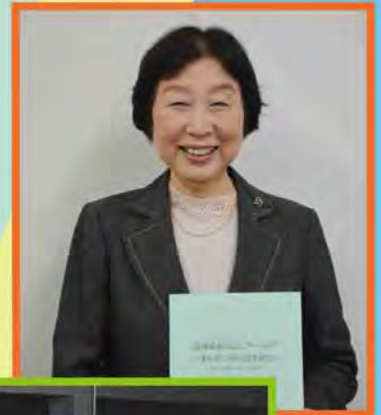


らく しょう 楽 笑



Contents

P1 夏のおすすめイベント情報

P3 いきいきグループ紹介

- ・ホールズ 21 (ハーモニカ合奏)
- ・川崎ポールウォーキングの会

P5 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！

- ・かわさき老人福祉・地域交流センター
- ・登戸老人いこいの家

P7 あのひとに聞きたい！

・小倉敬子さん

文化パートナーズかわさき代表、LET'S国際ボランティア交流会代表、
公益財団法人かわさき市民活動センター理事長

P8 健康アドバイス

- ・キレイ！になろう 姿勢ストレッチ
- ・骨元気！を目指す旬レシピ

P9 川崎市からのお知らせ

P11 読者クイズ

夏のおすすめ

2019 生田緑地サマーミュージアム

生田緑地最大の夏のイベント「サマーミュージアム」。
岡本太郎美術館・日本民家園・かわさき宙(そら)と緑の科学館が
1つのミュージアムとなって様々な体験を提供します。
夏休みにぴったりのクラフトコーナー、おいしいデリ、
音楽など様々な催しが開催されます。ぜひ、お越しください。



日時 2019年8月18日(日)午前11時～午後6時(予定)

会場 生田緑地

アクセス 小田急線 向ヶ丘遊園駅 南口から徒歩13分

小田急線・JR南武線 登戸駅 生田緑地口から徒歩25分

※向ヶ丘遊園駅 ほかから路線バスも出ています。

お問い合わせ：生田緑地東口ビジターセンター 電話 044-933-2300 (午前8時30分～午後5時)
生田緑地公式WEBサイト <http://www.ikutaryokuti.jp/>

イベント情報

※イベント内容は予告なく変更・中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

プラチナ音楽祭 2019

シニア世代の方々が文化活動に参加する機会を広げ、生きがいづくりを応援するための音楽祭です。世界水準の音響を誇るミュージア川崎シンフォニーホールで、60歳以上のシニア世代のみなさんで構成される市内音楽グループの合唱や合奏をお届けします。

当日は入場無料で入退場も自由ですので、ぜひ、お越してください。



日時 2019年9月21日(土) 午前10時～午後5時(予定)

会場 ミューザ川崎シンフォニーホール 入場無料(入退場自由)

アクセス JR 川崎駅 から徒歩3分【西口直結】
京急線 京急川崎駅 から徒歩8分

お問い合わせ：川崎市市民文化局市民文化振興室 電話 044-200-2030

人形浄瑠璃 公演

年に一度、国指定重要文化財の古民家を会場に行う、人形浄瑠璃の公演です。

公演の他、初心者の方でもわかりやすい人形浄瑠璃の解説、お客様が人形に触ったり実際に操作できる体験コーナーなどもある貴重な機会です。
※観覧券は当日販売の予定です。



日時 2019年9月23日(月祝)

1回目：午後0時30分～ 2回目：午後2時30分～

会場 日本民家園内 旧工藤家住宅(国指定重要文化財)

出演 相模人形芝居下中座(国指定重要無形民俗文化財)

アクセス 小田急線 向ヶ丘遊園駅 南口から徒歩13分
小田急線・JR南武線 登戸駅 生田緑地口から徒歩25分

※向ヶ丘遊園駅 ほかから
路線バスも出ています。

お問い合わせ：川崎市立日本民家園 電話 044-922-2181

川崎市立日本民家園公式WEBサイト <http://www.nihonminkaen.jp>

ホールズ 21 (ハーモニカ合奏) 【中原区】

発足：2001年5月 代表：小宮愛子
電話 044-433-4022
ハーモニカを通して音楽に親しみ、
会員間の交流と自己実現
週1回、木曜日 午前10時～12時
会場は中原市民館など



代表の小宮愛子さんと
発足当時の代表・浅井克祐さん。

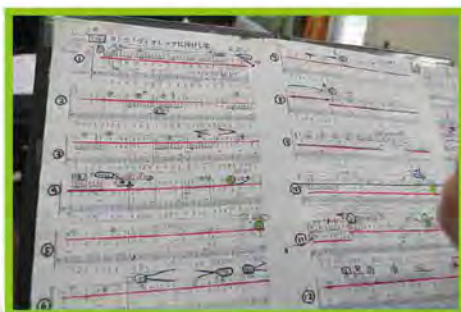
練習するほどに美しく健康になれるハーモニカサークル

毎週木曜日の午前中、練習会場からはハーモニカの音色が重なり合います。女性12名、男性10名が、ほとんど休むことなく、真剣に練習に取り組んでいます。「子どもの頃から慣れ親しんだハーモニカで、心に響く合奏がしたい。そんな思いで川崎市の成人学級ハーモニカ講習を受講した修了者有志が集まって2001年に発足、現在に至っています」と、当時の代表・浅井克祐さん。年に数回の演奏会のほか、毎月のように老人ホームなどへのボランティア演奏を行っているそうで、その実力には定評があります。

これまで演奏した曲は66曲、演奏の準備ができている曲は130曲にもものぼるとか。「高原列車は行く」「恋のフーガ」「愛の讃歌」など、耳慣れた曲も多く、聴いていると思わず一緒に吹きたくなります。指導講師の藤井悠子先生曰く「ハーモニカを吹くときに口のまわりの筋肉をしっかりと使うので、ハーモニカを熱心にやっている方は、口のまわりのシワが少なく、見た目も若々しいんですよ。読者のみなさんにもぜひおすすめしたいですね」。



標準的なハーモニカには穴が21個。
21世紀の始まりに発足したとい
いきさつから、サークル名は
「ホールズ 21」になったのだそうです。



ご自身のパートに書き込みをするなど、
楽譜も個性豊かです。



下段左から4人目が
指導講師の藤井悠子先生。
みなさん若々しく、笑顔がステキです。

ホールでのコンサートも
年数回行っている。



川崎ポールウォーキングの会 【中原区】

発足：2018年4月 代表：柴崎加代子
電話 044-711-2214（かんだつ）
2本のポールを手にして、歩ける身体をつくりましょう。
会員募集中です。
月2回、第2・4月曜日 午前10時～12時
等々力老人いこいの家から戸外へ



代表の柴崎加代子さん。

指導する人とされる人がともに「いつまでも歩ける」を目指す

ポールウォーキングは、通常のウォーキングに比べて安全で、運動効果が20～30%アップするのだそうです。整形外科医もすすめるこのポールウォーキングを、1年前から実践しているのが、川崎ポールウォーキングの会です。ノルディックウォーキングなどを楽しんでいた方々が、協会の資格講習を受け、「いつまでも歩ける身体でいたい」と思う入会者をわかりやすく指導。一緒に近隣を歩きます。代表の柴崎加代子さんは、「距離を競うのではなく、正しい歩き方を会得し、将来はポールなしでも歩けるような体力をつけるのが目的です」と説明します。

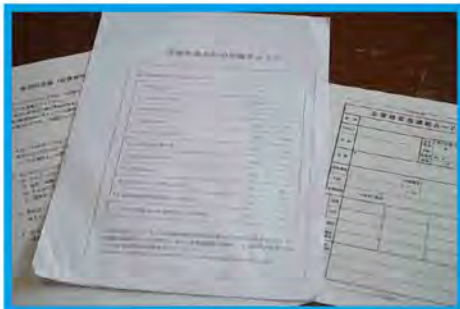
実際に整形外科医からすすめられて参加する方もいるため、歩行前の体調チェックなどもしっかり行います。柴崎さんをはじめ、看護師の指導者もいるので心強いですね。正しい姿勢で歩けば歩幅が広がり、左右の筋バランスが整います。4点支持歩行なので、足腰への負担も軽減し、歩くことが楽しくなります。少し足を伸ばし、四季折々の花景色を楽しめるのも、うれしいサークルです。



安全に歩くための講習会も開催。



ポールを使つてのウォーキングアップ。はじめての方にもわかりやすく指導。



いこいの家の中で出欠や体調の確認をしてから戸外に出ます。安全第一、当日の体調次第でキャンセルも受け入れています。

等々力いこいの家の一室でまずは出欠や体調の確認をし、全員そろったら外へ。





----- 施設情報 -----

電話 044-233-5592

住所：川崎区堤根 34-15 ふれあいプラザかわさき内

開設：2014年4月

開所時間：午前9時～午後4時

※上記の時間以外に、有料で各部屋を利用することができます。詳しくは施設にお問い合わせください。

休所日：日曜日、敬老の日を除く国民の祝日・休日及び年末年始

利用資格：川崎市内在住の満60歳以上の方

アクセス：JR川崎駅から徒歩約18分、京浜急行八丁畷駅から徒歩5分

(右) 所長の佐藤宏さん、(左) 職員の飯嶋喜信さん

訪問

かわさき老人福祉・地域交流センター

広々と明るい空間の中で講座や交流を楽しむ

おしゃれな黄色と白の外観が目をひく「ふれあいプラザかわさき」の1階と2階半分が、老人福祉センターの利用エリア。2階の半分は障がいのある方々の作業スペース、3階はこども文化センターになっており、地域交流とともに、多世代交流ができるのも特徴です。カラオケができる大広間や囲碁などのクラブ室、談話室はいつもにぎわっています。毎日のように複数の講座が開かれ、どこも大盛況。講座を終了した方々で結成した任意の同好会も盛んで、開所時間内なら、利用資格のある同好会は2階スペースを無料で使用できるのも大きなメリットです。

さんさんと陽光が入る明るい雰囲気の中で過ごせば、気持ちも明るくなりそう。川崎区外在住でも、市内の方で60歳以上ならもちろん利用可能です。たまには区を超えて、遊びに行ってもいいかもしれません。



気軽に健康相談が受けられます。



大広間ではカラオケや昼食を楽しめます。



料理室はIHでクッキングができます。



広々とした2階貸室のホール。



入浴は月火水金の午前10時30分受付、午後1時受付終了。

講座 やさしいヨガ



月2回、第1・第3木曜日に、2階ホールに約60名が集う講座。呼吸法をメインにし、ヨガだけでなく、エクササイズも取り入れて体幹を鍛え、筋力アップも目指します。リンパの流れや血流もよくなり、講座終了後には身体も心も心地よく整うと評判です。

同好会 野ばら



日本の童謡や唱歌を中心に、「美しき日本のうた」を歌います。「月の砂漠」「花」など、おなじみの曲をリラックスして楽しめ、足腰が弱い人でも参加できる「声の体操」。月会費200円で誕生日プレゼントを購入し、みなさんと祝う仲良し同好会です。

----- 施設情報 -----

電話 044-933-2181

住所：多摩区登戸新町 237 開設：1973年9月

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：JR・小田急線 登戸駅から徒歩15分ほど



(左) 運営委員長・伊藤順健さん、
(右) 副委員長・吉田紀代子さん



(下) 管理人のみなさん

訪問

登戸老人いこいの家

身体が心配になってきた人も集える安らぎの場

登戸駅から徒歩15分ほど、住宅地に溶け込むように登戸老人いこいの家があります。近隣の60歳以上の方々が気軽に訪れ、テレビを見たり、お茶を飲んでおしゃべりしたり、なごやかに過ごしています。また、「いこいの家」は、地域の健康な方の集う場であると同時に、少し身体が弱くなった高齢者を地域で支え合い、助け合うための活動拠点でもあります。そこで、22年前から、意欲あるボランティアの方々を中心に、ミニデイを開催。要介護には至らないけれど、健康面で少し不安のある方、日中独居の方などが利用し、「安心して過ごせる」と、喜ばれています。

最近では「ふくし寄合処たま 登戸」というおしゃべりの場も開催。生活上の悩みなどを話したり、相談したりできる機会をつくっています。もちろんほかのいこいの家同様、サークル活動も盛ん。まさに地域のいこいの場です。



近隣から寄付されたビリヤード台があるのがこの特徴。



2階の大広間にはカラオケ機器も。講座やイベントも楽しめる。



絵手紙の会・はなみずきのみなさんの作品。

ミニデイ「にっこり会」



要介護ではないけれど、身体が弱くなってきた方、独居の方などを対象に、第4月曜日に開催しています。折り紙や読み聞かせ、昼食のお弁当などを楽めます。地域のボランティアの方々を中心に、利用者さんの送迎もし、スタッフがサポートをしています。

ふくし寄合処たま 登戸



毎月第2火曜日の午後1時30分～3時に開催されているおしゃべりの場。「お茶を飲みながら話をしたい」「だれかと一緒に過ごしたい」「心配事をちょっと相談したい」という方など、どなたでも気軽に遊びに来る感覚でどうぞ。料金は無料です。

健康うた広場



大広間の通信カラオケを使って歌を楽しむ日です。毎月第2火曜日午後1時に開催しています。おなかの底から声を出せば、心が晴れやかになり、健康のためにもなります。「歌が好き」という同じ趣味の仲間と知り合えるよい機会です。



あのひとに聞きたい！

おぐら けいこ
小倉 敬子さん

文化パートナーズかわさき代表
LET'S国際ボランティア交流会代表
公益財団法人かわさき市民活動センター理事長
1947年生まれ 神奈川県川崎市高津区在住

市民の生活そのものが文化につながる

やがてお子さまたちは成長し、小倉さんに大人としての時間が戻ってきたところで、国際文化にとどまらず、身の回りの生活文化にも興味を深めていきます。

NPO法人市民文化パートナーシップかわさきの設立と運営に15年ほど関わった経験から、3年前に任意団体「文化パートナーズかわさき」を結成。法人時代から始めた、高津区の高齢者から地域のこぼれ話を聞き書きし記録に残すという受託事業は、6年続いています。

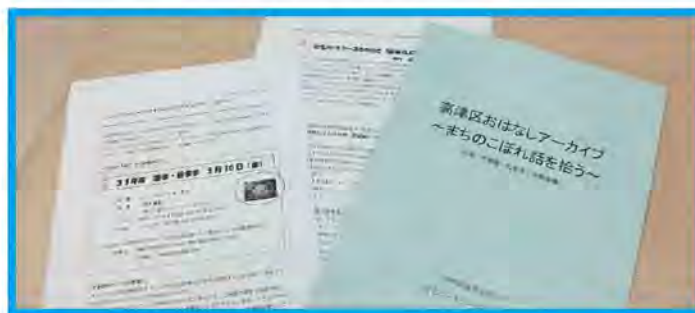
「放っておいたら消えてしまう地域のきめ細かな生活文化を幅広く伝え、後世に残すことができたと自負しています。仲間と手分けして書き、一冊にまとめ上げたその過程もかけがえのないものでした」

やりたい活動をしていれば、人は元気です！

やるべきだと思ったら教育委員会にも行政にも意見を述べ、理解を深めてもらう活動に長けた小倉さんは、川崎市の有識者として審議会の委員に選出されたり、シンポジウムのコメンテーターとして請われたりすることも多く、「毎年10くらいのお役目を担っている」とか。それだけでも忙しいのですが、公益財団法人かわさき市民活動センターの理事長にも就任、川崎の市民活動団体の支援活動の長としても多忙です。

72歳とは思えぬバイタリティですが、「私は止まったら死んでしまうマグロのようなもの（笑）。動いていれば元気なんです。年齢は関係ないですよ。やりたいことをやっていたら、人は元気なんです」と笑います。

この精神、お手本にしたいですね。



(右) 高津区の文化を仲間と聞き書きした大作。
(中) 文化パートナーズかわさきの定期的なニュースレター。
(左) LET'S国際ボランティア交流会のニュースレター。

市民活動家として30年。 国際交流と生活文化の 橋渡しがライフワークです

「いつまでも市民活動家でいたい。自分たちの目指す社会を、何かにしばられずにまっすぐに届ける活動こそ、市民活動の醍醐味です」

と語る小倉敬子さん。この川崎市で、市民活動を30年近く続けています。きっかけは、イラクで2年、カナダで5年を過ごし、銀行員のご主人、中1、小3の男児と帰国し、高津区に居を構えた途端、お子さまたちが不調を訴えたことにあります。

「カナダの学校とまったく文化の違う日本の学校に、本人たちがなじめず、いじめに遭ったのです」
当時から川崎市には帰国受け入れ校がありましたが、まだまだ少なく、帰国する子どもたちや親は孤立して悩んでいました。

「そこで、帰国子女と保護者のネットワークを作り、学校や近隣との相互理解や親睦を図り、多文化共生社会を実現する『LET'S国際ボランティア交流会』を立ち上げました」。帰国子女事例集「にじ」を発行するとともに、子どもたちが海外でどんな暮らしをし、今日本で何に戸惑っているのかを、具体的に学校や教育委員会に伝えたことで、学校側の対応も大きく変わったそうです。「市民活動のやり方、発展のさせ方を、LET'Sを通して学び、広げていきました」

キレイ! になろう 姿勢ストレッチ

姿勢がよいと見た目が美しい上に、体幹が鍛えられ、血流や基礎代謝がよくなり、肩こりや腰痛も改善されます。姿勢を整えるストレッチを毎日少しずつ続けて、若々しさを保ちましょう。



講師 和田敦子さん
ストレッチ、ヨガ講師。
日本マタニティフィット協会ディレクター。
幅広い年齢を対象によい姿勢をつくるポーズを指導している。

残念!
猫背



年齢とともに背中が丸くなり、腕が前に出て、膝も曲がる人が多くなります。あなたは大丈夫ですか？

背中を壁につけて
立つ姿勢が良い姿勢



ウエストは
壁から離れる

壁から5cm離れて立ち、肩甲骨とおしりを壁につけた姿勢が、よい姿勢です。胸を開き、おなかを上げます。

ストレッチ!
手を組んで後ろへ!



足の重心は
赤いテープが
ついたところに置きます。



まっすぐ立って手を後ろに組みます。胸を上へ引き上げながら腕を後ろでできるだけ上げ、そこで5秒止まり、下ろしてリラックス。5回繰り返します。

GOOD!



ほら、こんなにきれいな姿勢になりました! この感覚を身体に覚えさせ、よい姿勢を保ちましょう。

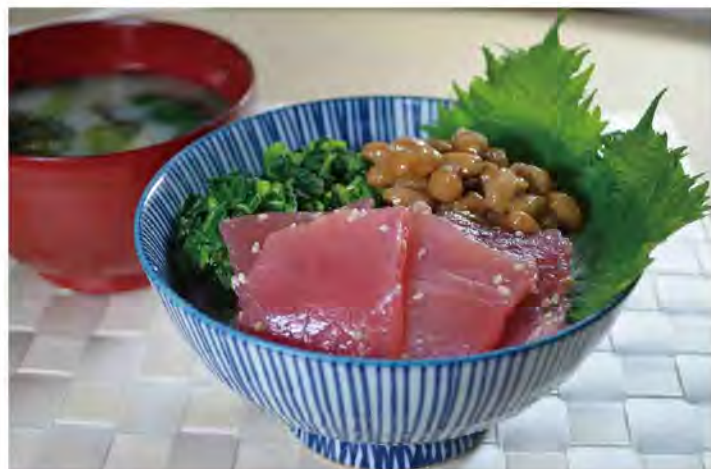
身体に痛みや異常がある時は中止し、診療中の場合などは医師の指示にしたってください。

骨元気! を目指す旬レシピ

運動で姿勢をよくしたら、食事でも骨粗しょう症を予防して元気を目指しましょう! それには、カルシウムのほかに、ビタミンDやビタミンKをとることが重要。ビタミンDは腸の中でカルシウムの吸収を促す働きがあり、ビタミンKはカルシウムを骨に取り込む働きがあります。

ネバ×ネバ まぐろ丼

カルシウムもビタミンKも豊富な納豆と、ビタミンDが豊富なまぐろ。そして少量でもビタミンKがとて多いモロヘイヤを合わせた、骨粗しょう症予防にピッタリなレシピ。味噌汁の具をほうれん草や干シワカメにすればさらにカルシウムやビタミンKをたくさんとれます。



材料 (2人分)

- まぐろ刺身……………100g
- (しょうゆ漬けや切り落としでよい)
- 納豆……………80g
- モロヘイヤ……………1束 (100g)
- 青じそ……………4枚
- ごはん……………1合
- a (酢大さじ2、砂糖大さじ1、塩小さじ 1/4)
- めんつゆ、しょうゆ、わさび

カロリー	425kcal
塩分	2.5g
カルシウム	176mg
ビタミンD	2.5μg
ビタミンK	567μg

作り方

- ①モロヘイヤは沸騰した湯で10秒ゆで、細かく刻んでめんつゆ少々であえておく。
- ②納豆はしょうゆとわさび少々を混ぜてよくかき回す。
- ③ごはんをaを混ぜて酢飯にし、2等分して小さめの丼に分け入れる。
- ④③の上にまぐろ、青じそと①、②を盛り合わせる。



川崎市からのお知らせ

つくろう！仲間の輪

とにかく友達を
探したい

地域活動に
興味がある

自由な時間が
できた



川崎市では、地域で元気に楽しむシニアの皆様を支援しています。住み慣れた地域でいつまでも元気でいきいきと暮らすために、皆さんも地域で仲間づくりをしませんか？
レッツ エンジョイ シルバー ライフ！

対象

市内在住の60歳以上の方（60歳未満の方もご相談ください）

お問い合わせ先

川崎市老人クラブ連合会

電話 044-222-4543

健康福祉局高齢者在宅サービス課

電話 044-200-2620

毎週木曜日「敬老入浴デー」を 実施しています

川崎市では、市内の65歳以上の方を対象に、
川崎浴場組合連合会加盟の浴場で敬老入浴事業を実施しており、

毎週木曜日、福寿手帳の「入場優待券」の提示

により **半額** でご利用いただけます。

(共通入浴券はご利用できません。)

福寿手帳の「入場優待券」にお名前などの必要事項をご記入の上、
提示してください。

※実施予定日が浴場の休業日になる場合は
前営業日または翌営業日に振替となります。
詳しくは各浴場にお問い合わせください。

◆お問い合わせ先◆

川崎市健康福祉局
高齢者在宅サービス課
電話 044-200-2651



読者クイズ

クイズに正解してステキなプレゼントを当てよう！

問題

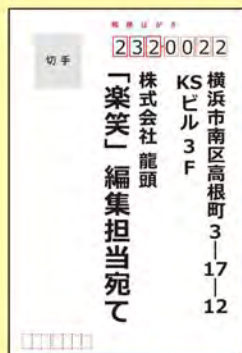
下の漢字を組み合わせた文字で表わす調味料は何でしょうか？それぞれ1回しか使用できません。



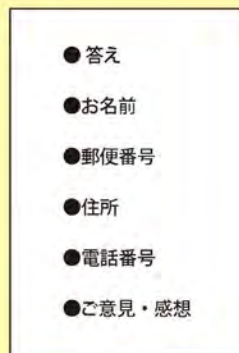
応募方法

郵便はがきに「クイズの答え」のほか、お名前、郵便番号、住所、電話番号をご記入の上、ご応募ください。抽選で10名の方にステキなプレゼントが当たります。締め切りは2019年7月31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

個人情報の取り扱いについて：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.45 2019（令和元年）夏号

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 電話 044-200-2651 FAX 044-200-3926