

らく しょう 楽 笑



Contents

P1 秋のおすすめイベント情報

P3 いきいきグループ紹介

- ・押し花サロン シンフォニー
- ・21会（宮前区男性まごころの会）

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！

- ・麻生老人福祉センター
- ・平老人いこいの家

P7 あのひとに聞きたい！

・砂辺 信治さん

川崎浴場組合連合会会長、川崎市・中島湯店主

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



秋のおすすめ

生田緑地の紅葉を見に行こう！

生田緑地では、ノムラカエデやイロハモミジの紅葉をはじめ、雑木林やメタセコイアの黄葉が楽しめるほか、枡形山展望台から紅葉越しの富士山や東京スカイツリーなどを望むことができます。思わぬ発見もたくさん！秋の生田緑地を満喫しよう！



紅葉する木の種類：イロハモミジ、ノムラカエデ、ケヤキ、ナンキンハゼ、カツラ、クヌギ、コナラ、メタセコイア等

スポットイベント「夜の民家園」

「夜の民家園」と題し、開園時間を延長して紅葉や古民家をライトアップします。

また、古民家の中では、夜なべ仕事の実演や回り灯籠の展示もご覧いただけます。

日時 2019年11月23日(土・祝) 24日(日)

午前9時30分～午後8時(午後7時45分まで入園可能) ※日没は午後5時頃

・入園料 一般：500円 高校・大学生：300円 ※学生証をご提示ください。中学生以下：無料

65歳以上：300円(川崎市在住の65歳以上、福寿手帳をお持ちの方：無料)

※生年月日、お住まいの分かるもの(免許証、保険証、福寿手帳など)をご提示ください。

恒常イベント「60歳からの優しいヨガ」

椅子に座って無理なく行います。心も身体も健康に！

日時 毎月第4水曜日 午前9時～10時

場所 生田緑地東口ビジターセンター 2階

・参加費 500円

※必ず事前に、電話 044-933-2300 生田緑地東口ビジターセンター または

WEBサイト <https://ws.formzu.net/fgen/S65581988/> よりご予約ください。

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も路線バスが出ています。



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/>

オリンピック、パラリンピックは、すぐそこ!! パラスポーツが体験できるイベント特集!



いよいよ来年は、オリンピック、パラリンピックイヤーです!

みなさん、「かわさきパラムーブメント」をご存じですか? 川崎市は、パラリンピックを応援することにとどまらず、障害のある人などが生き生きと暮らす上での障壁となっている、私たちの意識や社会環境のバリアを取り除くことや新しい技術でこれらの課題に立ち向かうことを「ムーブメント」として、様々な分野で展開していくことを目指しています。

第37回 あさお区民まつり

“出会い、ふれあいのまち 手作りの区民まつり”をテーマにした、麻生区の秋の一大イベントです!! 今年は、東京2020オリンピック・パラリンピック関連企画として、英国代表チーム応援ブースやパラスポーツ「ボッチャ」体験を予定しています。



日時 2019年10月13日(日) 午前10時～午後4時(雨天決行)

会場 麻生区役所前広場他 **アクセス** 小田急線新百合ヶ丘駅北口から徒歩2分

※区役所前道路はパレード開催のため、午前9時半～11時頃、交通規制が実施されます。ご協力をお願いします。
お問い合わせ: 実行委員会 電話 044-965-5113 当日の開催可否は電話 0180-991-616 (音声案内)

川崎区社協福祉まつり 2019

地域の福祉活動を知ろう! 当日は福祉を楽しく学べるだけでなく、小さなお子様から大人まで楽しく遊べる企画が盛りだくさん♪

I(あい)I(あい)イベントとして、かわさきマルシェ、ふれあいエリア、ごゆるり横丁、パラスポーツ体験などを開催! 家族みんなで、お友だちを誘って福祉まつりに行こう!

日時 2019年11月16日(土) 午前10時～午後3時

会場 川崎市教育文化会館 **アクセス** 川崎駅から徒歩約15分 川崎駅からバス便あり

お問い合わせ: 社会福祉法人川崎市川崎区社会福祉協議会 電話 044-246-5500



第5回 手をつなぐフェスティバル

川崎市内の障害者、家族、ボランティア、地域の方々、施設職員等多くの市民が参加し、ともに楽しみながら交流し、障害への理解・共生を意識し、ともに手をつなぐことを目的に開催するイベントです!! ステージでの発表や芸術作品展、手作り製品の販売、パラスポーツ体験、各種ワークショップ体験など、いろいろなイベントが開催されます!



日時 2019年11月30日(土) 午前10時～午後3時

会場 とどろきアリーナ **アクセス** 南武線 武蔵中原駅から徒歩約15分 武蔵小杉駅からバス便あり

お問い合わせ: 実行委員会事務局 (NPO法人 川崎市障害福祉施設事業協会) 電話 044-829-6610

押し花サロン シンフォニー 【川崎区】

発足：2002年10月 代表：高橋和子
電話 090-5305-0298

押し花で絵を描くようなアート作品を製作、
展覧会やコンテストにも出品
月2回、第2・4木曜日午後1時30分～4時30分
会場はプラザ大師など



石渡美彌子先生（左）の熱のこもった指導で実力アップ。

まるでアートのような押し花作品をつくり続けて

17年前から続くこのサロンは、石渡美彌子先生指導のもと、30名近くが曜日や場所によってそれぞれに集い、好きな押し花作品を製作します。その作品が、実に見事！まるで芸術を見ているようです。生徒さんが全国の展覧会に出展し、コンクールで賞を取るのもよくわかります。

「この木曜日のクラスは、長く続けているメンバーが多く、半分以上の方がインストラクターの資格を持っているほどの実力です。見ごたえのある作品が多いでしょう？」と石渡美彌子先生。クラスのまとめ役の高橋和子さんの作品を見れば、自宅で育てたイチゴの花を押し花にするほか、なんと果実をスライスしてバラに見立てて、お皿の写真の上に絵を描くように置いています。さすがの発想と技術です。

「メンバーの仲がいいことも、長く続けてきた理由です。遠方での出展の際には泊りがけで行きますから、ますます親密になりますね」と、高橋さん。

楽しく、そしてひたむきに、仲間とともに押し花を極めていきます。



今回のレッスンでは写真に撮ったお皿の上に花を置いて作品をつくる。
このカーネーションは花びら1枚ずつ押し花にし、再構成して1輪の花にしています。



高橋和子さんの作品はイチゴの果実をバラに見立てています。イチゴの白い花も可憐です。



童話をテーマにしたメンバーの作品。これらすべて押し花で製作しています。

前列右から2人目が石渡美彌子先生、その左隣がまとめ役の高橋和子さん。実力派ぞろいです。



21会(宮前区男性まごころの会) 【宮前区】

発足：1997年4月 代表：池田泰則
電話 044-866-1511

地域社会に貢献するボランティア活動を
幅広く展開。また居場所づくりとして
カフェ21を月1回(第2金曜日午前10時~12時)
向丘地区区民活動支援コーナーにて開催。

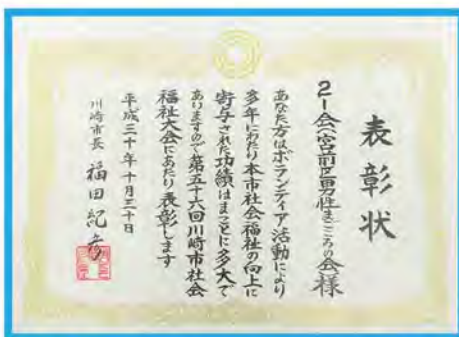


代表の池田泰則さん。

男性だけで真摯な社会貢献活動を続け、市長表彰を受賞

社会福祉協議会主催の福祉セミナーを受けた18名が集い、22年前に生まれた21会(ニイチカイ)。「地域社会の中で、何か貢献したい」という思いのもと「ミニデイへの送迎、障害のあるお子さんに対するドーマン療法(リハビリの手法)への支援、障害者の登下校時の介助など、様々な依頼を受けて活動をしてきました」と代表の池田泰則(よしのり)さん。現在も高齢者に対する傾聴や筋力増強のリハビリ、お子様の見守りなど数多く活動しています。そんな中、地域の居場所づくりとして自ら会員が運営する「カフェ21」を3年前から始めました。今では女性を中心に参加者が集まり、おしゃべりや脳トレ、歌、ストレッチを楽しみます。参加者への心を込めた会員のおもてなしが評判を呼び、毎回満員となる盛況ぶりです。

21会の会員は全員男性。男性だけの地域活動は難しいと言われますが「前職を明かさない」「年功序列なし」をきまりとする聡明な人間関係を築いたこの会だからこそ、深い信頼が続くのでしょう。



平成30年には川崎市社会福祉大会で市長表彰受賞。「光栄なことです」。



この日のカフェ21では脳トレで折り紙を楽しみました。参加者はみなさん笑顔。



カフェ21の最後はストレッチで締めくくります。

設立当初のメンバーも残る中、新メンバーの参加も「大募集中です」



----- 施設情報 -----

電話 044-966-1549

住所：麻生区金程 2-8-3

開設：1989年4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：小田急線新百合ヶ丘駅からバス、
麻生高校前下車徒歩4分



センターのメンバー。
下段右端が鈴木猛所長

訪問

麻生老人福祉センター

ゲートボール場もある区民の集いの場

1989年、金程の町の開発と同時に完成したこのセンターは、屋外にゲートボール場があるのが特徴。朝からボールを打つ小気味よい音が響きます。室内でも、各種の講座や個性あふれるOB会（同好会）の集いが毎日のように繰り広げられ、大広間では一人暮らしや日中独居の方々のための食事会、収容力のある会議室では勉強会や各種イベントと、様々な催しがあり、駐車場にもぎっしりと車が並んでいます。「地域とのつながりが深く、センターまつりやバザーなどは、地元の方が実行委員会を作り、自主的に進めるのもこのセンターの特徴。地域に愛されていると実感します」と、所長の鈴木猛さん。

栄養指導室では、調理ができるため、男の料理教室も開催し、大人気だとか。講座や同好会にも男性の利用者も多い印象で、男女を問わず充実した時間を過ごせる場です。



食事会では「ながら会」が手作り料理を提供。



大広間での食事会には椅子も用意される。



会議室では勉強会や講習会を開催。

OB会 麻生区ゲートボール協会



多くの同好会が月～土曜日の午前・午後に分かれてゲートボール場を使用。健康増進に役立てるとともに、同好会同士の試合なども積極的に行っています。屋外で身体を動かしたあと、室内でくつろげるのがこのゲートボール場のよいところですよ。

講座 ソシアルダンス



センター開設当時から続くソシアルダンスの講座。木曜日の午前に行われるこの講座は初心者向けで、6種のダンスをまんべんなく覚えられるように12回のレッスンが組まれています。男性と女性の比率もちょうどよく、60名が一堂に会します。

OB会 囲碁



講座受講後の自主活動であるOB会の活動も盛んで、趣味・健康・学習など、現在50団体があり、定期的にそれぞれ集まり、技術の向上を目指しています。囲碁には3つのOB会があり、女性の姿も目立ち、男女問わずどなたも真剣に挑んでいます。

電話 044-865-1033

住所：宮前区平 2-13-1

開設：1977年6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：南武線 宿河原駅より徒歩23分、
バス停 堰下、向丘出張所から徒歩約10分



運営委員長
西村颯香さん



管理人のみなさん。
左から酒川英美子さん、岡村奈美子さん、高橋記代さん。

訪問

平老人いこいの家

来ること健康になるアットホームな家

最寄りの鉄道駅からは少し遠く、バス停からも上り坂を10分ほど歩く場所にある平老人いこいの家。「でも、90代の常連さんも元気に上って来られます。ここまで来られるということが健康のバロメーターにもなり、毎日来る方もいらっしゃいますよ」と、管理人さん。夏場などは暑さをしのぐためにと、麦茶を用意して待っているそうです。

保育園や子ども文化センターと同じ敷地内にあるのは、市内でもここだけ。一日中子どもたちの声が聞こえ、多世代交流も行っています。利用者さん同士も仲がよく、「家族のような絆で支え合っています」。11月の第3土曜日には、講座や同好会25団体が成果を披露するいこいの家まつりがあり、その日の晴れ姿もまた、楽しみです。



クラブ室には囲碁のセットがあり、特に男性の常連さんに人気。



テーブルの上の飾りつけも管理人さんたちがひと工夫。



館内のお風呂に入って帰る利用者さんもいます。

講座 フラダンス



初級は第1・3、中級は第2・4木曜日に大広間で開催されている、平いこいの家の人気講座。先生に習い、60代から90代の方々がなじみのある曲に合わせて踊ります。スカートや髪飾りも華やかで、みなさん楽しく健康増進をしています。

同好会 コーラス



2年の教養講座を経て、自主活動として活発に行っているコーラス。第1・3土曜日の午後を実施しています。中には92歳の方もいて、美声を披露しています。市内全域の同好会や講座の仲間が披露するブラチナ音楽祭にも、毎年出場しています。

講座 大正琴



シニアの方々に大人気の大正琴の講座は、毎週金曜日の午前で開催。12名のメンバーには、男性も含まれています。昭和の歌謡曲から今どきの新しい曲まで、親しみやすい曲を中心に奏でます。みなさんで音を合わせることも脳の活性化に役立ちます。



川崎市の銭湯を 元気シニアの社交場に、 そして多世代交流の場に

「銭湯」という言葉を聞くと、シニア世代は懐かしさを覚えます。幼い頃や若い頃は、風呂桶を抱えて、近所の銭湯に行くのが楽しみだったのではないのでしょうか。

「うちの父は、昭和30年から中島湯という銭湯を始めました。当時は9割の家には風呂がなかった時代。川崎には150~160くらいの銭湯があって、毎日近隣の方々が来られて、にぎわっていました。それが、今では40軒を切っています。ちょっと寂しいですね」

と、砂辺信治さん。砂辺さんは、家業の銭湯・中島湯の二代目店主にして、川崎全域の銭湯をまとめる川崎浴場組合連合会の会長です。

この春まで、神奈川県浴場組合をまとめていて、任務が終わったかと思えば、川崎の連合会長に。それだけ人望が厚いということでしょう。

「いやいや、役職のほうも人手不足なんですよ（笑）。会長になってからまだ日が浅いので、今は情報収集の段階ですが、川崎に少しでも銭湯を根付かせたいといういろいろと思いを巡らせています」

砂辺さんが運営する中島湯
〒210-0806 神奈川県川崎市川崎区中島 2-7-13
午前5時~深夜24時（不定休）
川崎駅からバス塩浜方面行き、
中島交番前下車徒歩2分商店街中央

あのひとに聞きたい！

すなべ のぶはる
砂辺 信治さん

川崎浴場組合連合会会長

川崎区・中島湯店主

1951年生まれ 神奈川県川崎市川崎区在住

銭湯は赤ちゃんからシニアまでの集いの場

思えば、銭湯は地域住民の社交の場でした。

「ご近所の方々がここで出会い、風呂で背中を流し合って、世間話をするのが、生活習慣でもありました。お子さん連れの若奥さんは、シニアの方にお子さんの着替えを手伝ってもらったり、ご近所の方の具合が悪いと聞いたら、銭湯帰りに連れ立って家を訪ねたり。助け合いの精神も、銭湯から学ぶようなところがありましたね」

個人が自由に生活をするのも楽しいけれど、独居で寂しい方もいるはず。以前のような多世代交流や助け合いの場が復活できればと、願っているそうです。

「川崎市との協力事業で、毎週木曜日は『敬老入浴デー』として65歳以上の方の入浴を半額にしたり、脱衣場を使って健康体操をしたり、敬老の日のある週は、65歳以上が無料になったり。そんなサービスも、銭湯を楽しんでもらうきっかけになるといいと思っています」

オリパラをきっかけに外国人にも体験を

シニアだけでなく、若い世代にも銭湯コミュニケーションを楽しんでもらいたい。「そんな思いは、若い後継者たちが熱心に受け継いでくれます。サッカーの川崎フロンターレのチームや、隣の大田区との連携を図ったり、私たちでは考えられない柔軟なアイデアが出て来るのも、うれしく思っています」

来年は、オリンピック・パラリンピックが開催され、海外からの観光客も激増するでしょう。そんな人たちにも、日本ならではの銭湯文化を味わってもらえたら……。思いは尽きません。

「銭湯の店主たちも多世代交流をしながら、市民のみなさんに、お風呂の楽しさをもっともっと味わってもらおうと思っています」



キレイ! になろう 姿勢ストレッチ

今回はおなかが突き出た姿勢を改善し、立ち姿を美しくするためのストレッチです。無意識にこの姿勢になっている人も多いと思います。さあ、身体を動かしてキレイになりましょう!



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。

ふと気づくと
おなかが突き出た姿勢



年齢とともに腿の筋肉が衰え、「骨盤を立たせる」姿勢がとりにくいから、おなかが突き出て膝が曲がる…。

腿の裏側の筋力をUPするトレーニング



両足を床につけているときも腹筋を使ってよい姿勢に!



両手を壁につけて脚を後ろへ上げて下ろすトレーニングで腿の裏側の筋力をつけます。少しゆっくりやったほうが効果的。左右10回ずつが目安。

腿の前側もストレッチ!



足の甲を床につけるのがポイント!

片足を90度曲げ、反対の脚を後ろに引いてしっかり伸ばす。この姿勢を左右1分ずつとる。

GOOD!



腿の筋力をつけて、姿勢改善。頭が天井から吊られている感覚を持ちながらスッとまっすぐ立つ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がってください。

骨元気! を目指す旬レシピ

骨が弱くなると骨折しやすくなり、それが衰えにつながります。姿勢をよくする運動とともに、食生活にも気をつけて、元気を目指しましょう! カルシウムのほかに腸の中でカルシウムの吸収を促すビタミンD、カルシウムを骨に取り込む働きがあるビタミンKもとるとよいですね。

干し野菜の和風マリネ

野菜を日の光にあてて干すと、ビタミンDがグーンとアップします。炒めたり酢漬けにしたりしても、水分が出にくく、凝縮された味でうまみが増します。この干し野菜を、カルシウムやビタミンDが豊富なイワシ丸干しとともにマリネに。パン、スープとともにめしあがってください。



材料 (2人分)

- イワシ丸干し (3尾) ……………100g
- ナス……………中1本
- プチトマト……………10個
- 黄パプリカ……………1/2個
- タマネギ……………中1/6個
- ニンジン……………中1/3本
- キュウリ……………1/2本
- オリーブオイル……………大さじ1

カロリー	204 kcal
塩分	2.5 g
カルシウム	220 mg
ビタミン D	21 μg
ビタミン K	24 μg

a (酢大さじ1、しょうゆ小さじ1、砂糖小さじ1、塩ひとつまみ)
*野菜はありあわせでOKです。

作り方

- ①野菜はそれぞれ写真を参考に食べやすい大きさに切り、ザルなどで半日干す。
- ②イワシ丸干しは焼いて骨と頭を除いて大きめにほくしておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、熱くなりすぎないうちに①を入れて軽く炒め、②を加えたらaを入れてざっと混ぜる。
- ④器に盛る。温かなくても冷たくしてもおいしい。



川崎市からのお知らせ

令和元年度

いい日、いい日。11月11日は介護の日

介護いきフェア

日時 11月14日(木) 10:30~16:00

会場 高津市民館(ノクティ2)11階・12階

入場無料
入退場
自由



レギュラー

1 ステージ・イベント 特別講演

13:30~14:30【定員600名】

レギュラーの知っておきたい介護の話

自らヘルパーの資格を取得したレギュラーが
楽しく語る介護体験です。

芸人レギュラー

受賞歴

「NHK上方漫才コンテスト」第30回(2000)優秀賞
「NHK上方漫才コンテスト」第35回(2005)最優秀賞
「ABCお笑い新人グランプリ」第23回(2002)最優秀新人賞
新野新プロデュースオール新人漫才ライブ「笑わんかい」第1回(2000)優秀賞

代表作

映画 「劇場版 NARUTO -ナルト- 大興奮!みかづき島のアニマル騒動だってばよ」東宝(声優)
「サイン プリーズ」吉本興業
書籍 「B面03」びあ、「あるある探検隊」竹書房、「あるある探検隊2」竹書房
「レギュラーの宮古島住んでみたらこうだった!」竹書房

2 いざという時のための お助け窓口

認知症や健康などに関するお悩みを
抱えていませんか?
専門家がゆっくりとお聴きします。

3 どんな介護サービスが あるの?

地域で暮らし続けるための支援など、
ご本人の思いに寄り添ったサービスや
介護保険の利用についてご紹介します。

4 体験してみよう!

健康チェックや身体能力チェック、
認知症予防体操、福祉用具の試乗など、
いろいろな体験ができます。

5 介護を楽しく! 地域とつながる!

ユニバーサルファッションショー、
生活便利グッズ、介護食など

特別講演に、**手話通訳**または
要約筆記を希望される方は、
どちらをご希望か明記の上、
10月31日(木)までに
お申し込みください。

FAX:044-976-9000



高齢センターキャラクター
*クンケン *プランちゃん
(宣伝部長) (企画部長)



主催 川崎市認知症ネットワーク、川崎市、社会福祉法人川崎市社会福祉協議会

問い合わせ 川崎市高齢社会福祉総合センター TEL.044-976-9001 <http://www.kourei-c.jp>

老人いこいの家まつりを開催します!

川崎市内のいこいの家で、「いこいの家まつり」を開催します。作品の展示や販売、発表会等を行いますので、ぜひ遊びに来てください。



昨年度の様子

10, 11月開催予定

	会場	開催日時
中原区	等々力老人いこいの家	10月12日(土) 午前9時15分～午後3時
	新城老人いこいの家	10月24日(木) 午前9時30分～午後3時
	ごうじ老人いこいの家	10月25日(金) 午前10時～午後2時30分
	中丸子老人いこいの家	10月31日(木) 午前9時30分～午後2時45分
高津区	梶ヶ谷老人いこいの家	10月12日(土) 午前10時～午後3時
	末長老人いこいの家	10月19日(土) 午前10時～午後3時
	くじ老人いこいの家	11月16日(土) 午前10時～午後2時
宮前区	野川老人いこいの家	10月11日(金) 12日(土) 19日(土)
	白幡台老人いこいの家	10月19日(土) 午前10時～午後3時
	有馬老人いこいの家	11月 2日(土) 午前10時～午後3時
	平老人いこいの家	11月16日(土) 午前10時～午後3時
麻生区	麻生老人いこいの家	11月16日(土) 午前9時30分～午後3時30分

*その他のいこいの家でも開催します。詳しくは各いこいの家にお問い合わせください。

【いこいの家の電話番号は各区社会福祉協議会へお問い合わせください】

川崎区：川崎区社会福祉協議会 電話 044-246-5500

幸 区：幸区社会福祉協議会 電話 044-556-5500

中原区：中原区社会福祉協議会 電話 044-722-5500

高津区：高津区社会福祉協議会 電話 044-812-5500

宮前区：宮前区社会福祉協議会 電話 044-856-5500

多摩区：多摩区社会福祉協議会 電話 044-935-5500

麻生区：麻生区社会福祉協議会 電話 044-952-5500

川崎市健康福祉局長寿社会部高齢者在宅サービス課 電話 044-200-2620



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

次のことわざの①～⑩に入る漢数字を全部足すと、合計はいくつでしょう？

- ・ 草木も眠る丑①つ時
- ・ ⑦度尋ねて人を疑え
- ・ 風邪は②病のもと
- ・ 伊勢へ⑧度 熊野へ⑨度
- ・ 鶴は③年、亀は④年
- ・ 人を呪わば穴⑩つ
- ・ 桃栗⑤年、柿⑥年

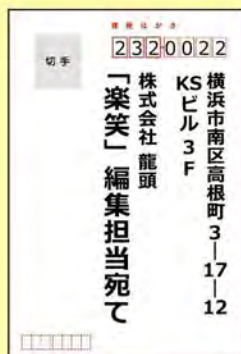
ここに入る数字が
「クイズの答え」です
↓↓↓

① + ② + ③ + ④ + ⑤ + ⑥ + ⑦ + ⑧ + ⑨ + ⑩ = **答え**

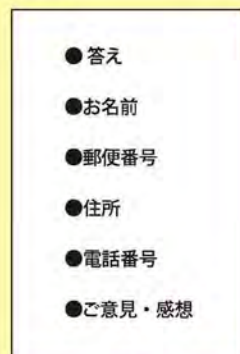
応募方法

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。締め切りは2019年10月31日（消印有効）。抽選で10名の方にステキなプレゼントが当たります。当選者の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】砂糖



次回もお楽しみに！

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.46 2019（令和元年）秋号

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