

らく しょう 楽 笑



Contents

P1 冬のおすすめイベント情報

P3 いきいきグループ紹介

- ・ 寿太鼓（和太鼓 蓮）
- ・ 麻生スコティッシュダンス

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！

- ・ 宮前老人福祉センター
- ・ 古市場いこいの家

P7 あのひとに聞きたい！

・ 池田 健児さん

公益財団法人川崎市シルバー人材センター 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

冬のおすすめ

❄️寒い冬だからこそ生田緑地に出かけよう!❄️

冬の生田緑地も表情豊か!

生田緑地には四季折々の楽しみ方があります。冬の冷たい空気の中で、その静寂さを楽しむのも醍醐味の一つです。

本格的なカメラでの撮影はもちろんのこと、携帯電話やスマホのカメラでもキレイと思ったらパチリと一枚、冬の自然を楽しむフォト散歩はいかがですか?



●生田緑地の梅園【無料エリア】

例年2月上旬から3月上旬頃に見ごろを迎える梅園には、紅白約50種、約80本の梅が植えられています。園内の南側、山道の途中に現れるこの梅園は生田緑地の隠れた見どころとして皆様に愛されています。ベンチに座ってゆっくりと景色を眺めることもできます。

●冬の森で野鳥観察

木の枝から葉が落ちたこの季節は、野鳥の観察にぴったりです。アオジ、シメ、ルリビタキなどが森の中を飛び交う様子を見ることができのかもしれない。



世界最高水準 屋内で楽しめる星空 ~かわさき宙(そら)と緑の科学館~

川崎市出身の世界的プラネタリウムクリエイターの太平貴之氏が開発した世界唯一の最新鋭投影機を導入したプラネタリウムで、専門の学芸員が毎月変わるオリジナル番組を生解説します。

開館時間 午前9時30分~午後5時

休館日 月曜日(祝日の場合は開館)、祝日の翌日(土日祝の場合は開館)、
年末年始(12月29日~1月3日)
※臨時休館有、詳しくはお問い合わせください

プラネタリウム観覧料

中学生以下無料、高校生・大学生200円、一般400円
65歳以上200円(川崎市在住の方は無料)



見て熱くなる芸術 岡本太郎美術館~企画展「第23回 岡本太郎現代芸術賞(TARO賞)」展~

岡本太郎の遺志を継ぎ、「時代を創造する者は誰か」を問うための賞。21世紀における芸術の可能性を探る作品をご覧ください。【会期 2月14日(金)~4月12日(日)】

開館時間 午前9時30分~午後5時(入館は午後4時30分まで)

休館日 月曜日、祝日の翌日、年末年始(12月29日~1月3日)
※展示替えのための臨時休館有、詳しくはお問い合わせください

観覧料 中学生以下無料、高校生・大学生・65歳以上500円、一般700円
※常設展もあわせてご覧いただけます



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。

お正月イベント

生田緑地で初日の出～栢形山展望台 初日の出開放～【無料エリア】

生田緑地で初日の出を見ることができるのをご存知ですか？
1月1日のみ、栢形山の展望台を朝5時30分から開放いたします。
鎌倉時代の源頼朝の侍大将であった稲毛三郎重成が城を構えたと伝えられている栢形山は生田緑地で一番高い場所です。

展望台からは東京都心や多摩川など360度のパノラマが楽しめます。方位に併せて十二支の彫像が設置されており、お正月の雰囲気が高まります。



- 展望台開放時間 1月1日 午前5時30分～午後5時まで
1月1日以外 開園時間に準ずる ※詳しくはお問い合わせください

日本民家園で福を招くお正月

江戸時代の東日本の代表的な古民家を移築した野外博物館の日本民家園では、囲炉裏の火を入れての床上公開、園内ガイド、民具製作実演、昔話などさまざまな催物を行っています。

●1月4日(土) 民家園で福招き！～お正月を遊ぶ～

日本らしいお正月をお楽しみいただける一日。

●1月5日(日) ベーゴマ大会 第16回 民家園杯

老若男女関係なく、勝利を目指して競います。

●1月12日(日) まゆ玉飾りー小正月モノヅクリ

豊作を願う行事として、まゆ玉飾り作りの体験ができます。

開園時間 午前9時30分～午後5時 (11月～2月は午後4時30分まで)

※入園は閉園30分前まで

休園日 月曜日(祝日の場合は翌火曜日)、祝日の翌日(土日祝の場合は開園)、
年末年始(12月29日～1月3日)

入場料 中学生以下無料、高校生・大学生300円 ※要証明書、一般500円
65歳以上300円(川崎市在住の方は無料) ※要証明書



◆生田緑地・日本民家園・岡本太郎美術館・かわさき宙(そら)と緑の科学館◆

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/>



いきいきグループ紹介

ことほぎ

壽太鼓 (和太鼓 蓮) 【高津区】

発足：2002年4月 代表：生地妙子

電話：090-4532-3566

「和太鼓 蓮」が指導する60歳以上がメンバーのチーム。川崎市のプラチナ音楽祭にも出演。月3回、金曜午前9時30分～11時30分 会場はすくらむ21ホールなど



代表の生地妙子さん。

音楽に合わせて叩く和太鼓のハーモニーを楽しむ

ホールに鳴り響く太鼓の音、「ハッ!」という威勢のよいかけ声。シニアサークルとは思えないような気迫と緊張感に満ちた光景に、まずは驚かされます。やがて、ほとぼしる汗とともに音楽と太鼓の音の共鳴がズシンと響き、なんともいえない感動に包まれます。

講師の山田千登勢さんは、幅広い年齢層に太鼓を教えています。が、「母親世代の方々にも太鼓の魅力を味わってほしくて、2002年からこの教室を始めた」と言います。月3回のレッスンを心待ちにしている部員は14名。70歳代が主力で87歳の方もいるそうです。

太鼓の魅力は「なんといっても、たたくと気持ちがいいんです。30分で汗が出てきますよ。脳トレ、筋トレ両方ができ、スポーツのような感覚ですね」と、代表の生地(せいち)妙子さん。

すぐに演奏できるレパートリーは10曲以上。笛やチャップパなどの楽器もメンバーが担当し、音に深みを添えます。年に2回ほどの音楽会の出演を目指し、真剣に楽しく、練習を重ねています。



音楽会のときはコスチュームをそろえきりとした出で立ち。



山田千登勢先生の明るく的確な指導で音の調和が生まれます。



この小さな金属の打楽器チャップパが太鼓の音にアクセントをつけます。

仕事や家事を忘れてひたすら叩くこの時間が「心地よいです」。現在部員14名ほど。さらに募集中です。



麻生スコティッシュダンス 【麻生区】

発足：1989年7月 代表：藤田淑子

電話：044-954-7235

スコットランドの民族音楽に合わせて
向かい合わせて踊るセットダンス。

月2回、水曜午後1時～3時30分
麻生市民館、多摩市民館、高津市民館など



代表の藤田淑子さん。
81歳とは思えぬ若々しさ。

パターンの組み合わせで踊る優雅な社交ダンス

スコットランドの伝統的民族舞踊であるスコティッシュダンスは、輪になって踊る一般的なフォークダンスとは趣が違い、ルネッサンス時代に生まれた社交ダンスの一種と言われます。「100以上あるパターンを組み合わせで踊るのが特徴です。パターンさえ覚えればだれでも踊れますし、その組み合わせで踊る曲は2万曲とも言われています」と指導を行う鳥山(とりやま)豊喜(とよき)先生。18～19世紀に各国に移民をしたスコットランド人によって北米やオーストラリア、ニュージーランドなどにも広がりました。

男性役、女性役が向かい合って列を作り、踊る様はとても優雅ですが、「次はどう脚を出すのか、どう動くのか、次々に考えながら踊るので、脳トレと筋トレが両方できるんです。老化防止にもピッタリですよ」と代表の藤田淑子さん。アイコンタクトを取りながら笑顔で踊るのがモットー。スムーズに美しく1曲踊ったあと、満足の笑みを交わすその瞬間が醍醐味だそうです。



ストレッチは全員で手をつなぎ、円になって行う。



20年、30年と
レッスンを重ねてきた
メンバーも数多くいます。



このダンスシューズを履いて踊ります。
みなさん優雅な足さばき。

講師の鳥山豊喜さんは
英国ロイヤル・スコティッシュ・
カントリー・ダンス協会認定講師。
スコットランドの伝統的な衣装を
身につけています。





センターのメンバー。
後列中央が所長。

----- 施設情報 -----

電話 044-877-9030

住所：宮前区宮崎 2-12-29

開設：1987年1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：東急田園都市線宮崎台駅から徒歩2分

訪問

宮前老人福祉センター

抜群の立地のよさで近隣から多くの人が集まる

田園都市線宮崎台駅から徒歩からほど近い、宮前老人福祉センター。「交通の便がいいので、たくさんの方が毎日集まって講座の受講や入浴、大広間でのカラオケの他、囲碁・将棋などを楽しんでいます」と、所長の春日久さん。また、現役時代には企業の第一線で活躍したシルバー世代の住民も多い土地柄、講座やサークルも西洋絵画史、英会話など、アカデミックなものが目を引きま

す。しかし、「肩ひじ張らず、どなたでも楽しめる内容。気軽に参加していただきたいですね」（春日さん）。4階建ての広々とした空間には、いつも軽やかな笑い声が聞こえます。

健康相談も充実していて、月に2回ずつ、整形外科や内科のドクターが担当し、看護師の相談も週4回。「病院に行くほどではないけれど、少し心配」という体調について相談でき、元気なシルバー世代を目指すことができます。



ロビーには書棚があり、図書の貸し出しも行っていきます。



大広間では歌声を披露する人、和やかに聴く人が交流。



浴室での入浴を楽しみに訪れる方も。マッサージチェアもあります。

同好会 英語研究会 (MSECC)



この老人福祉センターでは2つの英語の同好会が活動をしています。MSECCでは英会話の教本を使い、学生時代を思い出しながら、基礎から楽しく英語を学んでいます。活動は主に金曜日、月2回。約20名の会員が和やかに集います。

同好会 カラオケ同好会



月3回、主に金曜日に活動するカラオケの同好会は、演歌を中心に自慢ののどを披露します。センター主催の演芸会でもコーラスで出演。この日のために衣装をそろえて臨みます。全部で32名が、おなかの底から声を出し、健康を保ちます。

同好会 生活クッキング



管理栄養士を講師に、病気の予防や健康維持に役立つメニューを実際に作って味わう同好会です。第1金曜日の朝9時から12時までが活動時間です。この日は血糖値を下げる料理を作りました。男性会員も積極的に参加し、自宅でも調理するそうです。



----- 施設情報 -----

電話 044-555-3765

住所：幸区古市場 1781-1

開設：1985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：JR鹿島田駅から徒歩約12分、
市営バス、東急バスもあり



運営委員長
笠原好美さん

管理人

右から山本裕子さん、原田君枝さん、玉島優子さん。

訪問

古市場いこいの家

子ども世代との交流も盛んな、いこいの場

閑静な住宅街の中にある古市場いこいの家ですが、鹿島田駅から徒歩圏であるほか、バスの便もあるため、年間7600～8100名平均と、たくさんの方が訪れます。60歳以上の方はもとより、近年は多世代交流も盛んです。「月1回、木曜日の午後に高齢者と、子育て世代がともに集い、お茶を飲みながらおしゃべりをする『もくもくサロン』を開催しています。地域の民生委員が主になり、地域のボランティア、地域包括支援センター職員、保健師も毎回参加。出入り自由でいつでも参加できる気軽さが特徴です」と、いこいの家の運営委員長であり民生委員の笠原好美さん。このほかに、こども文化センターに出向き、小学校低学年の子どもたちに講師が押し花を教える試みも好評です。

垣根のない交流が地域の活性化につながり、講座や同好会で訪れる人たちもますます活気に満ちています。



施設内の壁には、押し花作品が飾られています。



ホールの奥にはゲートボール場があります。



談話室では定期的にマッサージの施術も行います。

同好会 パッチワーク



第1・3水曜日の午前10時～12時に、手を動かすことが好きな会員が集まり、それぞれ好きな作品を作って楽しむ同好会です。タペストリーのほか、バッグやポーチ、道具を入れる袋などの手作り作品も見事。仲間の作品を刺激に、ますます腕を上げます。

健康体操 じきょうじゆつ 自彊術みゆき



独特の呼吸法で無理なく全身を動かすことによって、自らの治癒力を引き出し、心と体のバランスを整えるのが自彊術。(公社)自彊術普及会のお仲間は、月2回、第1・3水曜日の午前中にこのいこいの家で活動しています。

同好会 囲碁研究会



囲碁をたしなむ近隣の方々が、主に午後の時間に集い、対局します。水曜日の午後は講師の先生が基礎から教えてくれるので、上達も望めます。有段者も目立ち、実力も評判ですが、もちろん初心者もOK。和気あいあいとした雰囲気魅力です。



あのひとに聞きたい！

いけだ けんじ
池田 健児さん

公益財団法人 川崎市シルバー人材センター
理事長

1954 年生まれ 神奈川県川崎市幸区在住

社会の役に立ち、感謝される仕事が多い

センターが紹介する仕事は多彩で、スーパーでの品出しやマンションの清掃、駐輪場管理などのほか、植木剪定や除草、家事援助、子育て支援なども目立ちます。高齢で庭の手入れや家事ができなくなった家庭や、小さな子どもの子育てに困っている方などの力になり、感謝されることも、仕事のやりがいです。また、前職を生かした宛名書き・大工・塗装・表具、パソコン指導など、自信を持って取り組める仕事もあります。どの仕事も仕事量に応じて「配分金」が支払われます。「植木剪定や除草などについてはスキルが必要なので、研修も行っています。何歳になっても新しい仕事に取り組める意欲は大切です。我々はみなさんによりふさわしい仕事を紹介できるよう、マッチング力を高めていきたいですね」

自らもシルバー世代らしい働き方を実践

池田さんご自身も、現在65歳。

「60歳までは市の職員として勤務し、ここに来る前は市内の文化財団でフルタイム勤務をしていました。当時は仕事が忙しかったのですが、今は自分の時間も持ちながら社会のお役に立てる、メリハリのある生活を過ごしています」

フルタイムの勤務中にはなかなか読めなかった歴史の本を読んだり、趣味のお寺巡りなども楽しんだりしています。「川崎には仕事が豊富です。みなさんも、シルバー人材センターを利用しながら、ご自身に合った仕事を楽しんでください」

※当センターに会員登録をご希望される方はまずは、お住まいの担当事務所へお電話ください。
○南部事務所（川崎市・幸区・中原区）：電話 044-222-1550
○中部事務所（高津区・宮前区）：電話 044-822-5031
○北部事務所（多摩区・麻生区）：電話 044-980-0131
○本部事務所：電話 044-222-6886

1F 川崎市シルバー人材センター 1階左奥受付へ

かわさき老人福祉・地域交流センター
1階右奥受付へ

シルバー人材センターに 会員登録して自分らしい 働き方を楽しんでほしい

昨今は60歳を過ぎて働くのがあたりまえのようになり、70歳代でも「働きたい」方が多くみられます。

「少子高齢化が進み、労働者不足になっていること、年金の支給が以前より遅くなっていることなども影響しますが、何よりお元気で、まだまだ社会で活躍したいというシルバー世代の方が増えています」と、池田健児さん。そんな元気な60歳以上の方が登録するのがシルバー人材センター。池田さんは、2019年6月から理事長の職務に就いています。世の中には仕事を紹介する機関が数々ありますが、ここは国・県・市の指導助成を受け、認定されている公益法人で、「高齢者等雇用の安定等に関する法律」により定められた法定事業です。安心して登録できるとあって、市内でも男性3569人、女性1830人もが登録しているそうです(平成31年3月末現在)。

60歳を過ぎた方がどう働きたいかは、人によってさまざまです。

「フルタイムでバリバリ働きたい、という方は、一度退職しても前職の関連企業で働いたり、ハローワークで紹介された企業に就職したりする方が多いです。でも、シルバー人材センターに登録される方は、もう少しゆっくりした働き方を想定し、地域社会に役立つ仕事がしたいと考える方が多いですね」(池田さん)

キレイ! になろう 姿勢ストレッチ

すわった時、気が抜けているとずるずると寄りかかり、おなかが突き出ていませんか？
背骨の周囲やおなかに筋力をつければ、背筋が伸びてキレイな姿勢になります。お試しを。



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。

ずるずるして だらしないすわり姿

腹筋や背筋が弱くなってくると、こんな姿勢に。



内臓を圧迫し、腰痛の原因になり、いいことはありません。

すわったまま 脚上げのトレーニング

背中をまっすぐにし、片足ずつ上げます。イチ、ニ、と数えながら10回。



次に両足を上げて下すのを10回。おなかの力と太腿前の力をつけます。



立つ、すわるを 繰り返す

次に、体幹を整えるために、立つ、すわるを10回。途中で疲れたら休みながらでも大丈夫。これもおなかと腿の力をつけるトレーニングです。



運動をしたあとは、自然に背中がまっすぐになっているのでは？
骨盤を立てたキレイな姿勢で若々しさをキープしましょう。

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。

骨元氣！ を目指す旬レシピ

いつまでも元気で歩くためには、枝豆や豆腐、チンゲン菜などカルシウムが豊富な食品を使ったレシピをご紹介します。鶏もものひき肉は、カルシウムを骨に取り込み、骨を強くするビタミンKが豊富です。鮭やサンマなどの魚料理を添えると、ビタミンDがアップします。

鶏と豆腐のあんかけまんじゅう

鶏ひき肉と豆腐などを混ぜ、丸く形作ったあんかけまんじゅう。やわらかく上品ですが、たっぷり入った枝豆の食感がアクセントになっています。チンゲン菜を添え、あんかけにすれば、おもてなしにもピッタリ。電子レンジを使って簡単に作れます。



材料 (2人分)

鶏ひき肉	70g
木綿豆腐	50g
ゆで枝豆	30粒

a (溶き卵大さじ2/3、小麦粉小さじ1弱、しょうゆ小さじ1/2、塩少々、しょうがすりおろし少々)

チンゲン菜 100g

b (酒、塩各少々)

c (だし汁100g、しょうゆ・みりん各小さじ1、塩小さじ1/5、片栗粉小さじ1+水小さじ1)

カロリー	138 kcal
塩分	1.4 g
カルシウム	87 mg
ビタミンD	0.2 μg
ビタミンK	59 μg

作り方

- 鶏ひき肉と豆腐を手でよく混ぜ、aを加えてからゆで枝豆を混ぜて2等分し、丸く形作る。
- 小鉢などにラップを敷き、①を1つずつラップで巾着のように包み、電子レンジで1分20秒程度加熱して火を通す。
- チンゲン菜は器に入れてbを振りかけ、ラップをして2分ほど加熱する。
- 小鍋に片栗粉以外のcを入れて沸騰させ、片栗粉と水を混ぜたものを加えてとろみをつける。
- 器に②をのせ、③を添えて④を上からかける。



川崎市からのお知らせ

第13回 幸区民音楽祭 さいわいハナミズキコンサート

一般の市民の方や企業内の音楽サークルなど、川崎市にゆかりのある音楽活動団体等による、様々なジャンルの演奏が楽しめるコンサートです。今回で13回目を迎えます。世界最高峰の音楽ホール「ミュゼ川崎シンフォニーホール」で美しい音色を体感しませんか。



—昨年の様子

出演者: 張 林 (揚琴)、廣田 裕佳 & 富貴塚 理恵 (マリンバ)、川崎市立御幸中学校 吹奏楽部 (吹奏楽)、Stress Free (フルート、ハーブ)、三部 恵梨・栗原 里美 (ソプラノ、ピアノ)、伊藤 万桜・赤松 美紀 (ヴァイオリン、ピアノ) ※順不同

日時 2020年2月29日(土) 午後1時15分～午後4時15分終了予定 (開場午後12時45分)

会場 ミュゼ川崎シンフォニーホール (川崎市幸区大宮町1310) アクセス JR川崎駅徒歩約3分

◆入場無料・要応募・全席指定◆

応募: 往復はがきに来場者の氏名(全員)と人数(1枚で2人まで)代表者の住所、電話番号を記入してご応募ください。詳細は幸区HPをご確認ください。

宛先 〒212-8570 幸区役所地域振興課 (1月17日消印有効)

※往復はがきに不備があった場合は申込無効となります。※応募者多数の場合は抽選(幸区在住の方を優先)となります。

お問い合わせ: 幸区役所地域振興課 電話 044-556-6606 FAX 044-555-3130

サギ

に



電話で「キャッシュカード」と 言われたらサギ!

注意! キャッシュカードすり替え型の手口が急増中!

受け取り役の犯人が自宅に訪問

犯人: 「この封筒にキャッシュカードを入れてください。」

犯人: 「封印をしますので、印鑑を持って来てください。」

あなた: 「分かりました。居間にあるので、取って来ます。」

印鑑を取りにあなたが目を離れた隙に、偽物入りの封筒とすり替え!

犯人: 「新しいカードが届くまで、この封筒を保管しておいてください。」

残された封筒に入っているのは別のカードです!!

川崎市・神奈川県警察

お問い合わせ: 川崎市市民文化局地域安全推進課 電話 044-200-2284

ねんりんピック紀の国わかやま2019 ～あふれる情熱はじける笑顔～

60歳以上の方を対象として、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行われる第32回全国健康福祉祭（通称：ねんりんピック）が、令和元年11月9日～12日に和歌山県で開催されました。川崎市からは過去最高の20種目134人の選手団が参加しました。

川崎市選手団結団式

11月5日に川崎市選手団の結団式が行われました。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。



ねんりんピックかながわ2021 開催！



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。

皆様も参加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？



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

【漢字合体パズル】

次の漢字を組み合わせて出来る二字熟語は？

例：木・木・木・木・木 → 森林

問1 羽・東・糸・白

問2 心・口・自・土

問3 日・日・日・月・立

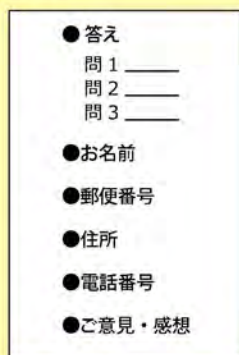
応募方法

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2020年1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】 21,033

- ・草木も眠る丑三つ時 ・七度尋ねて人を疑え
- ・風邪は万病のもと ・伊勢へ七度 熊野へ三度
- ・鶴は千年、亀は万年 ・人を呪わば穴二つ
- ・桃栗三年、柿八年

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.47 2019（令和元年）冬号

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