

らくしゅう  
楽天

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  
・多摩陶芸研究会  
・河原町ふれあい体操
- P5 いきいきセンターや  
いこいの家の  
イベント・活動をご紹介します！  
・高津老人福祉・地域交流センター  
・渡田いこいの家
- P7 あのひとに聞きたい！  
田中 初枝さん  
なかはらパンジー隊 代表
- P8 健康アドバイス  
・けり出せ！つまずき予防体操  
・元気ハツラツの秋を目指すレシピ
- P9 川崎市からのお知らせ
- P11 読者クイズ



# 秋のイベント情報

## 色づく生田緑地で秋を満喫！

生田緑地では中央広場や奥の池をはじめ、至る所で紅葉を楽しむことができます。ノムラカエデやイロハモミジの紅葉、ケヤキ、ナンキンハゼ、カツラ、クヌギ、コナラ等の雑木林、メタセコイアの黄葉など多種多様。

枳形山展望台からは、紅葉越しの富士山や東京スカイツリー、都心のビル群などを望むこともできるんですよ！

日本民家園では9月上旬から11月下旬までコスモスを楽しめます。広大な生田緑地でお散歩しながら秋を感じよう！



## 生田緑地『森のマルシェ』【無料エリア】

生田緑地近郊の飲食店舗が集まるマルシェで、美味しいスイーツや地場産の新鮮野菜も購入できます。

**開催日時** 毎月第2・第4日曜日 午前10時～午後3時  
【9月13・27日、10月11・25日、11月8・22日】

**開催場所** 生田緑地東口ビジターセンター2階出入口前の園路  
※雨天時は、生田緑地東口ビジターセンター2階にて開催

## 岡本太郎美術館

### ●企画展「高橋士郎 古事記展 神話芸術テクノロジー」

会期 7月23日(木・祝)～10月11日(日)



作品の写真撮影、動画撮影が自由！  
お友達に写真を送ったり、SNSでシェアしましょう！  
※フラッシュ、三脚の使用は不可

造形作家として世界的に有名な高橋士郎氏が長年つづけてきた「空気膜造形」研究の集大成として、日本の古事記に挑んだ企画展。古事記という難しいイメージですが、今回の神々は空気膜構造のロボット「バボット」で構成され、奇想天外でユーモラスなキャラクターは子どもから大人まで親しみやすく古事記の世界を知ることができます。動くバボットに触ることもできます。

**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（除：9月21日）、9月23日

**観覧料** 一般900円、高校生・大学生・65歳以上700円、中学生以下無料

※常設展「太陽の塔への道～太陽の塔は「生命の樹」だった」もご覧いただけます。

天候や新型コロナウイルス感染拡大対策のため、イベントの開催内容が変更となる場合がございます。お出かけ前には、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）】へお問い合わせください。各施設のホームページでも随時お知らせいたします。

## 日本民家園

### ●企画展示「暑さ寒さも彼岸まで - 民家と四季 -」

10月1日（木）～2021年5月30日（日）

季節に合わせて使われた道具や衣服、  
民家のつくりを通して、  
暑さ寒さの両方に対応するための  
さまざまな工夫をご紹介します。  
※毎月企画展示解説あり



**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  
**会 場** 本館企画展示室  
**観 覧 料** 入園料のみ

### ●11月3日（火・祝）民家園まつり～無料開園日～

午前9時30分～午後4時30分（最終入園は午後4時）

この日の民家園は入園料が無料。民家園を堪能できるおまつりです。  
※雨天時、イベント内容の変更、規模縮小あり。

#### ■「旧船越の舞台」特別公開 ※歌舞伎公演は中止となりました。

普段は非公開の舞台に幕を吊るし、公演時と同じ状態で  
特別に内部をご見学いただけます。【無料】

**時 間** 未定  
**会 場** 旧船越の舞台（国指定重要有形民俗文化財）

### ◆生田緑地・岡本太郎美術館・日本民家園◆

**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）  
**所在地** 〒214-0032 神奈川県川崎市多摩区枳形 7-1-4  
生田緑地公式WEBサイト <https://www.ikutaryokuti.jp/>

## 多摩陶芸研究会 【多摩区】

発足：1980年4月 代表：内海富子

電話 044-922-3279

会員が自主運営している趣味の陶芸サークル。  
ただ今、会員募集中。初心者歓迎。見学自由。

場所：多摩市民館実習室

毎月2回 日曜日 午前9時～午後5時



## 自由に陶芸を楽しめる！多摩市民館でサークル活動中

全て会員が自主的に運営しているサークルです。昼食時と3時のお茶の時間は、国際情勢からご近所のスーパー情報まで幅広い話題で盛り上がり、貴重な情報交換の場にもなるサークルです。焼成時の窯入れ、窯出しは全会員が輪番で行います。そして作品が完成すると、作品合評会を開催します。それぞれ自作品をプレゼン、説明を聞いて初めて用途がわかる名作もあるそうです。

陶芸の知識を広げ、作品の向上を目的に、毎年秋に研修旅行を実施しています。これまで各地の窯場や陶芸家、美術館などを訪問してきました。その貴重な体験を活かし、3年毎に作陶展を開催しています。作陶展では全会員の作品を展示し、多くのお客様にご来場頂いています。

統一テーマや合同作品も出展、前回は全幅4.2メートルの合同作品「デンマークの町並み」が壁一面を飾り話題となりました。

今年度は会設立40周年となります。明春開催予定の「設立40周年記念作陶展」を目指し鋭意創作活動中です。



代表の内海富子さん。  
明るく、気配りも抜群。全会員から厚く信頼されている、頼れる代表です。



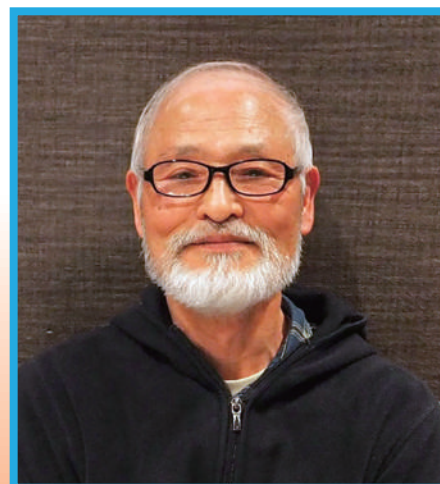
窯入れ前の作品。市民館の陶芸窯を使用し、素焼、本焼を毎月交互に実施します。



ロクロを回す作陶風景。陶芸といえば、思い浮かべる光景ですね。



定番の茶器や花器だけではなく、かわいいオブジェも作陶されています。



講師代行の福澤英行さん。  
気さくな人柄で作業時にはいつも、お声が掛かり忙しい福澤さんです。  
(会では講師募集中です)

## 河原町ふれあい体操 【幸区】

発足：2010年4月  
電話 044-556-6648 (幸区役所地域支援課)  
ダイヤビック体操を中心とした、リズム体操を行う  
自主グループ。ただ今、会員募集中。  
場所：河原町体育館  
第2・4水曜日 午前10時～11時15分



### ♪ ふれあい体操で楽しく身体を動かし、もっと元気に! ♪

河原町ふれあい体操はシニアのためのエアロビック体操である、ダイヤビック体操を中心としてリズム体操を行う自主グループです。河原町ふれあい体操を通し、多くの会員が楽しくいい汗をかき健康を維持しています。年齢を聞くとびっくりするほど、みなさんお元気な方達ばかりです。また参加される方は近隣の方が多く、河原町ふれあい体操は仲間づくりの場、そして交流の場にもなっています。

活動内容は、まず音楽にあわせてストレッチ体操から始まります。次にラジオ体操、各地の方言バージョンのラジオ体操の音楽が流れ、どの地方の方言が流れるのか毎回楽しみです。そして和やかな休憩時間をはさみ、最後はダイヤビック体操です。年1回講師が指導してくれるダイヤビック体操を、みなさんで覚え様々な音楽にあわせて行います。楽しく無理なくできる体操なので、みなさんで誘い合い現在も新規会員数が増え続けている河原町ふれあい体操です。



前列中央は代表の中垣和子さん。  
みなさん明るく、元気な方達ばかりです。

河原町ふれあい  
体操の会員の  
みなさん。  
毎回20名から  
30名ほどの  
会員が参加  
しています。



河原町体育館は、  
旧河原町小学校跡地の  
広々としたきれいな体育館です。



広々とした体育館を目いっぱい使用し、  
様々な隊形になり体操を行います。

訪問

# 高津老人福祉・地域交流センター



いつも楽しいイベントを企画してくれる、スタッフのみなさんです。

## 施設情報

電話 044-853-1722

住所：高津区末長 3-24-4

開設：2006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

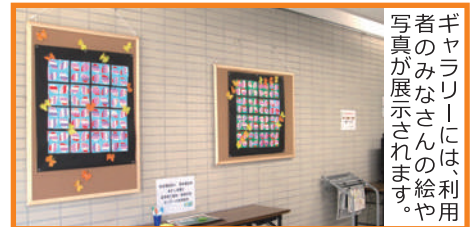
アクセス：JR武蔵溝の口駅からバス停「末長」下車徒歩2分、JR武蔵新城駅から徒歩20分

新型コロナウイルスの影響により一部施設利用を制限しています。

## 「すえながくいきいきと」をモットーに市民交流

市営宗田住宅1階にある高津老人福祉・地域交流センター。毎日多くのお年寄りが集い活気で溢れています。「すえながくいきいきと」をモットーに気軽に利用できる環境、ふれあいや生きがいがづくりを大切にしています。

夏に行われるセンターまつりでは、お年寄りが子ども達と一緒に昔遊びを楽しむことができ、作品展示や販売なども行われ毎年多くの人でにぎわいます。年2回開催される音楽カフェは、挽きたてのコーヒーを飲みながら洗足学園音楽大学の学生による演奏や歌を聞きに毎回多くの参加者が訪れます。また2月に行われる歌と踊りの発表会は、利用者が日頃の活動の成果を披露し出演者、観客など毎年200名を超す方々が参加する伝統的なイベントです。そのほかにも子ども空手教室や様々なダンスクラブ、外国の踊りや楽器演奏など多世代の市民交流の場として活用されています。



ギャラリーには、利用者のみなさんの絵や写真が展示されます。



囲碁や将棋ができる部屋は、毎日たくさんの人達が利用しています。



体操や歌に利用できるホールでは、映画なども行われます。

### 自主サークル パソコン同好会



センターを利用している、パソコン好きな人達が集まるパソコン同好会。毎月最大3回、自分のパソコンを持参して活動しています。パソコン同好会ではテーマ別の時間、または個別に質問ができる時間など、楽しくスキルアップできる活動内容です。

### イベント センターまつり



毎年行われるセンターまつりではスタンパラリーや昔懐かしい遊び、地元野菜の販売など幅広い年齢層の交流の場になっています。ハワイアンキルトの展示や販売も毎年行われ、地域のお年寄りから子供まで幅広い層が訪れる楽しいおまつりです。

### 一般講座 料理



料理の講座は、男性料理、ヘルシーおいしい料理などテーマ別の講座があり、毎回多数の応募がある人気講座です。また発酵器も完備されていて、本格的な手作りパン教室が体験できます。料理のほかにも運動講座や教養講座も、春と秋に開催しています。



# 渡田いこいの家



渡田いこいの家の管理人3人です。いつも明るい笑顔で迎えてくれます。

## 施設情報

電話 044-366-4075

住所：川崎区渡田 4-12-20

開設：1991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小田栄駅から徒歩3分

新型コロナウイルスの影響により一部施設利用を制限しています。

## 地域のふれあいと生きがいの場

いこいの家は、お年寄りに対し、健全ないこいの場を提供し、心身の健康増進を図ることを目的とした施設です。

渡田いこいの家は川崎市内48か所にある、いこいの家の一つ。地域の健康なお年寄りのふれあいや生きがいの場としてだけでなく、支援が必要なお年寄りを地域で支え合い、助け合っていくための福祉活動の拠点となる施設でもあります。

日頃より自主サークルの輪踊りや、卓球、将棋などを楽しむ人達のにぎやかな交流の場となっている渡田いこいの家。各種講座や各種行事も行われ、仲間と一緒にいっても、気が向いたときに一人で行っても楽しめる場所です。講座や行事の情報は、スタッフが毎月発行している『渡田いこいの家新聞』で発信されています。



エントランスロビーは明るく広々と開放的な交流スペースです。



大広間では輪踊りやサークルや練功教室、講座が行われます。



展示スペースには、手紙教室など講座の作品を展示しています。

### 一般利用 卓球



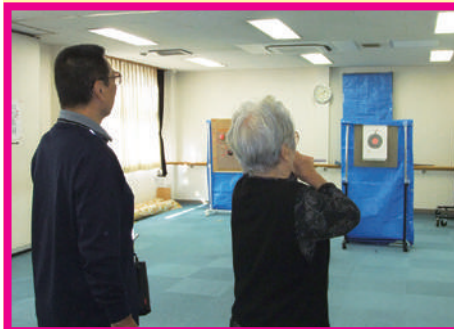
いこいの家を利用している、卓球好きの人達が集まります。参加は自由。一人での参加でも、仲間がいるのでいつでも対戦が楽しめます。またラケットやボールの貸出もあるので、手ぶらで来館しても参加できます。

### 一般講座 将棋



落ち着いた雰囲気のと室で、毎月開催されている将棋講座。地元の将棋好きが集まり、幅広い年齢層の交流の場になっています。この和室ではほかにも、詩吟、民謡、手芸など様々な講座が毎月開催されています。

### 一般講座 吹き矢



吹き矢の講座は、毎月開催される人気の一般講座です。趣味の幅が広がり、多くの人達が毎月楽しみに受講しています。吹き矢のほかにもフォークダンス、フラダンス、大正琴など様々な一般講座があります。まずは気軽に見学するのもおすすめです。

# あのひとに聞きたい！

## タナカ ハツエ 田中 初枝さん

なかはらパンジー隊  
代表

1948年生まれ 神奈川県川崎市中原区在住



## なかはらパンジー体操を広めて、 中原区をもっと元気に！ もっと笑顔に！！

今年10周年を迎えたなかはらパンジー体操は、中原区民が健康に自分らしく生活し、元気に過ごすために作られた、中原区のご当地体操です。この体操を広める、なかはらパンジー隊代表の田中初枝さん。中原区内7か所のいこいの家で、月1回なかはらパンジー教室を開催しています。「体操は覚えなくても大丈夫、覚えなくていいんですよ。できる動きだけ、真似して楽しんでくれればいいです。まずは参加してみてほしい。」と言う田中さん。なかはらパンジー体操は様々な動きで身体をほぐしていく、ストレッチ編。音楽に合わせて動く、リズム編。そして最後はゆっくりとした動きの、リラックス編。この3編で構成されていて、立ってでも座ってでもできるので、誰でも無理なくパンジー体操に参加する事ができるそうです。

このなかはらパンジー教室は体操だけでなく、歌やお手玉などのレクリエーションの時間も盛り込まれた1時間。「体操以外の時間にも楽しみがあり、笑いが絶えない交流の場になっているんですよ。」と、和気あいあいとした楽しい教室の様子が田中さんのお話を通して伝わってきます。この体操以外の時間も、仲間づくりには欠かせない大切な時間になっているようです。また参加者の中には月1開催では少ないと、次回開催を毎回心待ちにしている方もいるそうです。このなかはらパンジー体操の活動を通して、田中さん自身も大きなエネルギーをもらっているそうです。

体操を紹介するDVDや冊子も作成。老人クラブへの訪問も行います。



## いつでも人とのふれあいを大切に

10年前は中原区の子育てサロンや、区役所で実施する子どもの健診をサポートするボランティアをしていた田中さん。その時に区役所の保健師から誘われて参加した、なかはらパンジー教室。当時は子育てサロンのボランティアと、なかはらパンジー隊の活動を両立していましたが、現在はなかはらパンジー隊の活動一筋。田中さんは活動を通し、人とのふれあいを大切にしているそうです。日頃から、コミュニケーションを取る際の話はテレビや新聞から収集。気になる話題は、その都度メモを取るそうです。そして収集した話題を教室で話すときには「覚えてもらおうと思って話してはいません。」との事。その話題で、その場を楽しんでくれたら十分という田中さん。ふれあいを大切にしている様子が伺えます。

## 誘い合って参加してほしい

「もっと早く、参加すればよかった。」という参加者の声を耳にする事があるそうです。いこいの家で、なかはらパンジー教室が行われている事を知らなかったという参加者も多く、知り合いに誘われて通い始めるようになった人も多いそうです。「まずは参加してもらう事が始まり。そこから仲間も増えて世界が広がります。」と、田中さん自ら参加のお誘いをする事もあるそうです。また田中さんに声をかけられて、なかはらパンジー隊の隊員となり、現在は体操を広めている方もいるそうです。

一人で新たな行動を起こす事は、実は簡単ではないと考える田中さん。だからこそ仲間同士で誘い合って、なかはらパンジー体操に一人でも多く参加してほしいそうです。



## けり出せ！つまずき予防体操

ちょっとした段差や何もないところで、なんでこんなところでつまずいたの？という経験をしたことがある人。けり出す力が強くなれば、それだけで、つまずきにくくなります。



講師 伊藤史人さん  
理学療法士・呼吸療法認定士  
スポーツシューフィッター  
クリニックでの勤務経験を基に、  
訪問リハビリでサービス提供中。

### 自宅内にも危険はいっぱい



自宅で過ごす緊張感が薄れている時の状態の動作は、低い段差や、絨毯の縁などでの、転倒の原因につながります。

### 脛とふくらはぎの筋肉を強化



座った状態で左右非対称に、つま先上げ、かかと上げを行います。最初はゆっくり、慣れてきたら徐々にスピードアップ。



脚を前後に広げた状態で立ち、徐々に前側の脚に体重を乗せていきます。その際、後ろ脚のかかとは持ち上げますが、後ろ脚のつま先でできるだけ踏ん張ってみましょう。踏ん張り身体が伸びたこと感じてから、ゆっくり元の姿勢に戻ります。



両側のかかとを付け、つま先が外を向いた状態で立ちます。その状態から、つま先立ちで3秒間静止し、かかとを降ろします。

### After



歩く際に、人は地面から反力を受けています。けり出す力が強くなれば、それだけ強く反力を受けて、脚が高く上がり、つまずきにくくなります。

監修/株式会社Nシステム アイ・ケア訪問看護リハビリステーション

## 元気ハツラツの秋を目指すレシピ

枝豆は夏バテの名残から来る疲労回復にも効果的なビタミンB1、B2を含む緑黄色野菜。さらにドライトマトは抗酸化作用が期待されるリコピンが生トマトの10~15倍含まれています。



料理家 佐々木麻子さん  
得意ジャンルは手軽に作れる  
三行レシピ。海外100都市以上を  
食べ歩く料理家。近著は『イラスト  
でよくわかる料理の基本とコツ』。

### 枝豆とドライトマトの おにぎり

枝豆は、ビールとも相性ぴったりなため、頻繁に食卓へ登場するご家庭も多いのでは？最近ではスーパーマーケットのお惣菜コーナーに茹で枝豆が販売されていたり、冷凍枝豆もあつたりするので、季節問わず、手軽に食べられますね。みんな好きだからと、つい多めに用意してしまうことも。そんな翌日にオススメしたいのが、枝豆とドライトマトのおにぎり。枝豆のホクホク食感と、ドライトマトの凝縮した味わい、塩昆布の旨味が相まったおにぎりは、ご家庭でのランチはもちろん、秋の行楽のお供にもぴったりです。



#### 材料 (2人分)

米飯……………2膳分  
枝豆(サヤから外しておく)…30粒  
ドライトマト(オイル漬け)…3つつ分  
塩こんぶ(半分に切る)……1つまみ  
白ごま……………お好みで

#### 作り方

- ①ドライトマトはペーパータオルで油を取り、食べやすい大きさに切ってボウルに入れる。
- ②①に残りの材料を全て入れ、しゃもじで切るようにしてよく混ぜる。
- ③ラップに1/2量ずつ取り、おにぎりを2つ作る。



# 川崎市からのお知らせ



川崎市・東京都健康長寿医療センター研究所共同研究モデル事業

## アタマとカラダの健康イベント

－ 脳の元気度チェック －

### 予防運動

『体験する』

認知症予防運動プログラムを皆さんで体験。アタマとカラダ両方を使ったトレーニングにより脳を活性化させましょう。

### 講演

『認知症を学ぶ』

東京都健康長寿医療センター研究所の先生による認知症に関する講演。認知症を正しく理解しましょう。

### 認知機能検査

『状態を知る』

認知機能状態を把握するために、検査を受ける機会をご提供。ご自身のみで受検から結果までを知ることができます。この検査は2回受検していただきます。

### 申し込み方法等

対象者：市内在住の60歳以上の方

無料で受けられます

応募方法：氏名、住所、性別、生年月日、連絡先、希望する会場を電話にて御連絡ください。

コールセンター電話 03-5308-5525

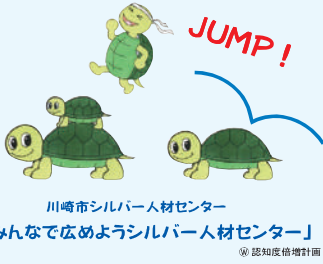
受付時間：月～金曜日 午前9時～午後6時（祝日は除く）

\*1人につき1会場のみのお申し込みとなります。複数の会場の応募はできません。

\*各会場、先着30名となります。（定員になり次第終了）

お問い合わせ：健康福祉局地域包括ケア推進室 044-200-0207

	会場	開催日時
川崎区	川崎区役所 7階会議室	10月6日(火) 午前10時～12時
	川崎区役所 7階会議室	10月6日(火) 午後2時～4時
	川崎区役所 7階会議室	10月8日(木) 午前10時～12時
幸区	幸区役所 3階ホール	10月5日(月) 午前10時～12時
	幸区役所 3階ホール	10月12日(月) 午前10時～12時
	幸区役所 3階ホール	10月13日(火) 午前10時～12時
中原区	中原区役所 5階会議室	10月5日(月) 午後2時～4時
	中原区役所 5階会議室	10月8日(木) 午後2時～4時
	中原区役所 5階会議室	10月12日(月) 午後2時～4時
麻生区	麻生いきいきセンター	9月28日(月) 午前10時～12時



# 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。



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



担当事務所	電話番号・所在地	案内図
<p><b>川崎区・幸区・中原区に お住まいの方</b></p> <p><b>南部事務所</b></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><b>高津区・宮前区に お住まいの方</b></p> <p><b>中部事務所</b></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><b>多摩区・麻生区に お住まいの方</b></p> <p><b>北部事務所</b></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「柿生駅」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

クイズに正解してステキなプレゼントを当てよう！

## 問題

【間違い探し】

左右の絵の中で違うところは何箇所あるでしょうか？

A : 3 箇所

B : 4 箇所

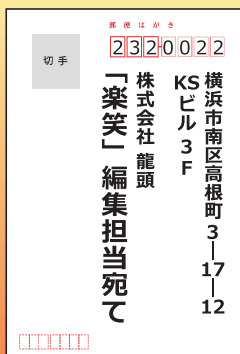
C : 5 箇所



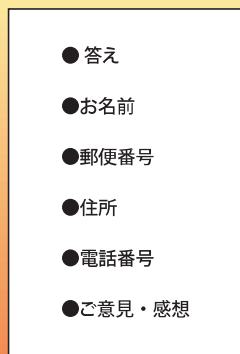
## 応募方法

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

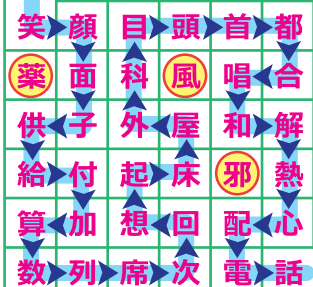


ウラ

【前号の答え】

風邪薬

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.49 2020（令和二年）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