

らく しょう 楽 笑



Contents

P1 春のおすすめイベント情報

P3 いきいきグループ紹介

- ・さわやか体操サークル
- ・太極拳悠遊会

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！

- ・多摩老人福祉センター
- ・丸子多摩川いこいの家

P7 あのひとに聞きたい！

・佐藤芳昭さん

公益財団法人 川崎市老人クラブ連合会
常務理事・事務局長

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

春のおすすめ

生田緑地で春の息吹を感じよう！

春と言えば桜の季節

3月中旬～4月上旬に楽しめる生田緑地の桜は、ソメイヨシノ、ヤエザクラ、ヤマザクラ、サトザクラ、シダレザクラなどの様々な種類、総本数は1500本とされています。特に、枳形山展望台からの眺めが人気で、満開時には山全体がピンク色に包まれ、幻想的な風景が広がります。



お花見おすすめスポット①

東口ビジターセンターのコヒガンザクラ



お花見おすすめスポット②枳形山※から見る風景



※枳形山広場と展望台【展望台開放時間 午前9時30分～午後4時30分】

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枳形山は標高84m、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。広場には遊具や自動販売機、トイレ（多目的トイレ）があり、展望台の展望スペースには、エレベーターで上がることが可能です。

◇日本民家園でお花見◇ 夜の民家園～古民家と桜のライトアップ～

ライトアップされた幻想的な夜の園内を散策することができます。当日は古民家の中の囲炉裏で火を焚いており、床上に上がって囲炉裏を囲むくつろぎの空間をお楽しみください。

※桜の開花状況によっては夜桜をお楽しみいただけない場合もあります。

※当日は混雑が予想されるため、三脚などの撮影機材、イーゼル、椅子、レジャーシートなどは終日使用できません。

日時 3月28日（土）・29日（日）
午後5時～8時（最終入園7時45分）

場所 宿場・信越の村エリア

料金 入園料のみ

入園料 一般500円、中学生以下無料、高校生・大学生300円（※学生証をご提示ください）
65歳以上300円（川崎市在住の方は無料）

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



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。

ハイキングで新緑の香りを感じよう！

4月中旬～5月、新緑の生田緑地はシニアの方に人気です！
栴形山は勿論、多摩丘陵の一角に位置する生田緑地は起伏に富んだ地形が多いため、山歩きの準備や、思い立ったその日に行けるハイキングスポットとしてオススメです。



新緑おすすめスポット①
野鳥の森



新緑おすすめスポット②
メタセコイアの林

初夏限定の美しき水景～里山の風景に癒される

5月下旬から6月中旬になると、生田緑地東口駐車場から徒歩1分、ビジターセンターの横に位置する「しょうぶ園」では、毎年約2800株のハナショウブが开花し、紫と白の彩で来園者を楽しませてくれます。しょうぶ園に咲くハナショウブは実は水浸しに弱く、花の時期以外は水を抜いて管理されており、この時期限定の美しい水景です。



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大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。

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新しい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)】

◆ 生田緑地・日本民家園・かわさき宙(そら)と緑の科学館・岡本太郎美術館 ◆

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/>

さわやか体操サークル 【宮前区】

発足：2001年9月 代表：菅谷公男
電話 044-888-9636

シルバー世代に合わせた体操を各種組み合わせ
て行う。年齢を問わずだれでも参加可能。
毎週ほぼ金曜日 午前10時～11時30分
会場は宮崎中学校特別活動室など



創立からのメンバー、菅谷公男さん(右)は
86歳、長谷川博さん(左)は87歳です。
おふたりとも若々しい。



親子で参加の和田渉さん、倫子さん。



体操のBGMは50代から70代に
なつかしい曲ばかり。

元気に歩けるのは体操のおかげ! お茶タイムも楽しみに

平成13年9月に行われた川崎市のカルチャー講座の全10回の体操
教室。講座終了後も「同じ先生に引き続き教えてほしい」という仲間
が集まり、結成されたのが、「さわやか体操サークル」です。以来18
年間にわたり、週1回の活動が続いています。

当時からのメンバーのひとり、菅谷さんは御年86歳。とてもご年齢
に見えないのは、「毎週1時間半、この活動で身体を動かしているから
でしょうか。脊柱管狭窄症で、歩くのが困難だった時も、徐々に歩け
るようになったのは、先生の体操を続けた賜物と思っています」。痛い
ところは動かさなくていい、できるところはがんばる、という指導なので、
「どんな年齢の方にも適している」のがこのサークルの特徴。今は49
歳～87歳と幅広いメンバーが15名集います。

ストレッチから始め、リズム体操、バンドを使う体操と続き、ダンスや最
後に整理体操も行うなど、内容は充実しています。終了後は会場でお茶
を飲み、自分達の情報などを交換するのも楽しみだそうです。



女性11名、男性4名のメンバーのうち
この日の活動は9人。
和気あいあいです。

創設当時から指導している曲木絵里先生。
「みなさん1時間半、しっかり身体を
動かしていて素晴らしいです」



太極拳悠遊会 【高津区】

発足：2004年12月 代表：幸日出彦^{ゆき}
 電話：090-6136-1448
 60歳以上の体力に合わせて中国古来の武術である太極拳の型を学ぶ。だれでも参加可能。
 毎週火曜日 午後1時～3時
 場所：高津スポーツセンターなど



代表の幸日出彦さん。
 太極拳のほかにコーラスも長く続け、
 若々しいお姿をキープしています。

ゆったりとした動きで体幹を整えて健康をキープ

大河の流れを想像させるドラマチックな中国の音楽に合わせ、代表的な型を学び、実践するサークルです。高津区の高津スポーツセンターの太極拳の講座終了後に有志が集まり、結成して15年以上になります。太極拳といえば、ゆっくりとした動きが特徴。それがかえって筋力の増強につながり、体幹がととのえられます。「サークル終了後はとてもすがすがしい気持ちになりますし、週1回サークルに通うことで、健康が保たれているのを実感します」と代表の幸さん。

練習はまず、練功十八法でウォーミングアップ。続いて、二十四式太極拳を先生の細かいチェックのもと更なる高みを目指し、休憩後は、昨年夏から習い始めた『剣』の三十二式を練習しています。

現在8名の部員はみなさん、「週1回のお稽古が生活のリズムにもなっています」と語ります。先生を交えての休憩時間には、長いお付き合いのメンバーと、近隣の見どころの情報交換や近況を話し合うのも楽しく、みなさんの笑顔もひとときわ輝きます。



体幹が整い、しげんと
 バランス感覚が養われます。



みなさん姿勢がよく、きりっとした姿が印象的。



休憩中の会話は和やか。この日は近所の
 お寺の話で盛り上がりました。



剣を持つとみなさんの姿がさらに引き締まります。
 剣はコンパクトに収納できます。

講師は毒島ケイ子先生。
 団体でアジア大会にも
 出場したキャリア。





所長の池田稔郎さん（後列左）ほか
スタッフのみなさん全員です。

----- 施設情報 -----

電話 044-935-2941

住所：多摩区中野島 5-2-30

開設：1993年10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 中野島駅から徒歩14分

訪問

多摩老人福祉センター

卓球やカラオケ大会など、利用者の自主活動に注目

1993年に設立された多摩老人福祉センター。2019年4月から管理・運営団体が変わり、スタッフも一変したため、「みなさんに我々を覚えていただき、気軽に声をかけてほしい」（所長・池田稔郎さん）と、イベントのときには、スタッフ自ら司会や演芸、寸劇にトライ。みなさんから笑いとともに親しまれてきました。

利用者の方々の自主的な活動がさかんで、年2回の卓球大会や年1回のカラオケ大会は、利用者主導で行われます。それぞれの腕前も見事で、感嘆の声が上がります。自由に卓球を練習できる日もあります。また、男性利用者が囲碁を楽しむ姿も見られます。初心者やはじめて来る人にやさしいのも、「この地域性でしょうか」と、池田さん。いつ来ても心和む、地域の集いの場です。



2階の大広間ではカラオケを楽しむ方々が集います。



廊下には書道のクラブの方々の見事な作品が。お風呂でくつろげるのもこの特徴。



3階のホールでは、季節ごとにたくさんのイベントが催されます。

一般講座 パステルアート



老人福祉センターが主催する、パステル画材を使ってアートを学ぶ一般講座。画材を粉にして茶こしでやわらかさを表現する手法などを学びます。初心者でも十分楽しめます。第1・第3月曜日の午前中に実施しています。（令和2年3月時点）

同好会 卓球 コスモス

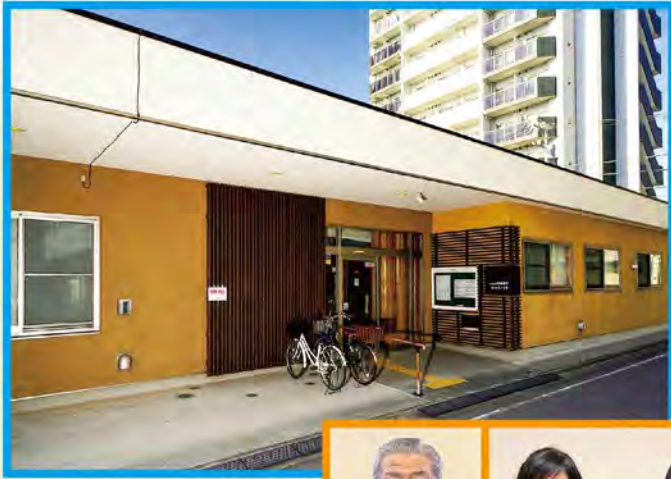


多摩老人福祉センターでは卓球がさかんで、4つの同好会があり、そのうちのひとつがコスモスです。22名のうち、卓球ウェアに身を包んだ本格派が多数。ねりんピック（60歳以上の方々を中心としたスポーツと文化の祭典）に出場した方もいます。

同好会 オカリナこだま



老人福祉センター主催のオカリナ講座を終えた同志が、「もっと続けたい」と2010年に結成。講師のもと、年間20回の練習に励みます。主に第1・第3月曜日が活動日。すでに100曲ものレパートリーがあり、老人ホームなどへ演奏会にも出かけます。



----- 施設情報 -----

電話 044-411-0551

住所：中原区丸子通 1-639-3

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：東横線新丸子駅から徒歩5分

運営委員長の
青木英光さん。



管理人

左から前田久美子さん、濱口巻さん、大原恵美子さん。

訪問

丸子多摩川いこいの家

モダンで新しい建物が特徴。男性利用者も集う居場所

中原区にある7つのいこいの家のうち、一番新しいのがここ。さんさんと日が降り注ぐ平屋建てのモダンな建物が印象的です。「だれもが楽しめ、気軽に相談できる場を作りたい」と言うのが設立の理念です。なかなか近隣に友人を作りにくい男性高齢者のために、健康麻雀を開催し、いこいの家で同じ趣味を持つ仲間を作ってもらおうと考えているのも、その現れです。また、地域包括支援センター主催の「まるこ・ブルー・カフェ」も好評です。アマチュア・バリスタが心を込めて淹れるコーヒーを100円でいただきながら、集った方々が近況などをお話します。さらに、月に2回は子育て世代にこのいこいの家を開放するなど、あらゆる地域住民にあたたかい目を注ぎ、「この地域に住んでいてよかったと思えるような場にしたいと考えています」と、管理人さんたちは口をそろえて言います。



3つある大きな会議室のうちふたつは仕切りを取り払うことができます。



卓球台があり、卓球を楽しむ利用者さんもたくさん。



エントランス。手作りの小物などが置かれ、親しみやすい雰囲気。

自主講座 新丸子絵手紙クラブ



市の教養講座で絵手紙を学んだ人たちが、自ら主催する同好会。各人が好きな絵柄を描きますが、キャリアの長いメンバーが指導することも。第1・第3月曜日午前9時30分～11時30分に集います。顔彩、墨、紙、筆があれば誰でもできます。

自主講座 さくら会（日本舞踊）



着物姿もあでやかな生徒さんたちが、先生に習って踊ります。日本舞踊は難しいという印象ですが、「好きな曲に合わせて扇や手ぬぐい使いもお教えし、毎年2曲はレパートリーが増えます」と講師。年1回のいこいの家の文化祭で披露します。

自主講座 すみれ丸子会



編み物主体で手芸作品をつくる同好会。先生が身につけているカーディガンや小物類が素敵で、「それが作りたい」と希望する生徒さんも。第1・第3月曜日の午前10時～12時に活動。現在メンバーは4人ですが、「会員を募集しています！」



あのひとに聞きたい！

さとう よしあき
佐藤 芳昭さん

公益財団法人 川崎市老人クラブ連合会
常務理事・事務局長

1954 年生まれ 神奈川県川崎市川崎区在住

退職したというより「異動」の感覚

65歳という年齢で疲れませんか？ と聞くと、「身体は動かしている方が、調子がいいと感じます。川崎の老人クラブのメンバーとのふれあいや、全国の老人クラブの方々との情報交換も楽しいですね。今年の盆踊り大会は、会員700名とバスを13台連ねて琵琶湖に行き、ホテルのコンベンションホールに櫓を建てて踊ったのですが、それは壮大で、すばらしかったですよ。自分の中では、一度退職して始めた仕事というより、異動した、という感覚の忙しさですが、日々新しいことに出会え、それが若々しくいられる秘訣かもしれません」と、明るい声が返ってきました。

地元の老人クラブにもっと関わりたい

実は、佐藤さん自身が、川崎区の老人クラブのメンバーです。60歳から入会できるので、65歳の佐藤さんは十分会員資格があるのですが、「みなさんお元気で、80代の方も要職についていらっしゃるの、私は最年少の若造です（笑）。また、実母も92歳で老人クラブの会員。母はさすがに旅行にはなかなか行けませんが、食事会などはずっと楽しんできました。地域にいれば、いつまでも老人クラブのメンバーとして楽しめる。親子2代でお世話になっています」

今後、少し暇ができれば、「地域の老人会での活動をもっと増やしたい」という佐藤さん。「地域の方々が集うことが楽しいんです。地域のお祭りなどにももっと関わって、地元を盛り上げていきたいですね」

イベント、旅行、趣味…。 自分らしくつながる 仲間作りを楽しもう

住み慣れた地域の中で、いつまでも元気に安心して暮らすためには、地域の仲間作りが欠かせません。特に、仕事を退職し、地域中心の生活が始まったら、ご近所同士で情報交換をしたり、支え合ったりすることが、健康寿命を延ばす大きな力になります。

老人クラブとは、地域を基盤とする60歳以上を会員とする組織です。現在全国で10万近くのクラブ数を誇り、会員は550万人近くを数えます。川崎市だけでも、2万人以上の規模です。

「仲間とともに、ウォーキングやスポーツなど、そのクラブごとの健康づくりをしていただくこと、そして小学生の見守りや、家から出にくい方の話し相手になるなどの地域の社会活動を通じて、生きがいを作っていただくことが目的になります」

と、佐藤芳昭さん。佐藤さんは、川崎市内のそれぞれのクラブをまとめる、川崎市老人クラブ連合会の事務局長です。理事会や評議員会に提案する年間計画や予算・決算を作成するなど、まさに連合会の根幹を担っています。

川崎市の福祉事務所長を務めて退職し、以来5年間ずっと今の職務。9時から17時までのフルタイム勤務で、「全国老人クラブ大会や、盆踊り大会の旅行で、市の職員の頃より頻回に出張をしています」

入会案内のパンフレット



キレイ! になろう 姿勢ストレッチ

姿勢がよく、スッと脚を出して歩くと若々しく見えます。が、ついおなかを突き出し、ガニ股になっていませんか？ 腹筋や脚の筋力をつけて、美しい歩き姿を実現しましょう。



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。

おなか突き出て
ガニ股歩き姿



腹筋や脚の筋力が弱ってくると、こんな歩き方に。足の蹴り出しも悪く、転倒しやすい歩き方となり、危険です。

脚の間に
マクラや
バスタオルを
はさむ

肩と胸は
ラクに
して!

脚の内腿の筋力を意識するために、写真のように薄いマクラかバスタオルの折ったものを入れてギュッと力を入れて保ちましょう。これだけで内腿の筋力や腹筋が鍛えられます。



ドスン、とかかと落とし



足を写真のように45度くらいに開き、両かかとをつけたまま十分に上げてからドスン、とかかとおろします。この動きが、骨粗しょう症の予防につながるというデータがあります。



そうっつとでなく、体に響くような感じでかかとを落とす。

GOOD!



おなかと脚の筋力がつければ、歩き方もおのずときれいに。目線は前に、腕を軽く振って元気に歩きましょう!

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

元気に歩き、転倒や骨折をしにくい体を目指すには、カルシウムをしっかりとること、そしてカルシウムを骨に取り込み、骨を強くするビタミンKや腸の中での吸収をよくするビタミンDをとることも大切です。このレシピには、それぞれの栄養素が豊富に含まれます。

サーモンとほうれん草のスパゲティ

ディナーの主菜になるような豪華なパスタ。乳製品やほうれん草でカルシウムを、鮭やイクラでビタミンDを、ほうれん草でビタミンKをとって、栄養面でも優れています。ソースはフライパンひとつで作れるので、あっという間に完成します。

材料 (2人分)

スパゲティ……………160g
ほうれん草……………100g
タマネギ……………60g
生鮭……………1切れ
牛乳……………200cc
イクラ……………30g
塩・コショウ……適量
小麦粉……………小さじ1+小さじ2
バター……………8g
粉チーズ……………お好みで適量

作り方

- ほうれん草は塩を入れた湯でさっとゆでて水にとって冷やし、水気を絞って食べやすい大きさに切る。タマネギは薄くスライスする。生鮭は6~8切れに切り、塩・コショウを適量ふり、小麦粉小さじ1をまぶす。
- 大鍋に2ℓ弱のお湯を沸かし、小さじ2の塩を入れてスパゲティをかためにゆでる。
- その間にフライパンにバターを5g熱し、鮭を入れて表面にうすめに焼き色をつける。タマネギをフライパンの脇に入れて炒め、小麦粉小さじ2を加えて混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜ、沸騰してとろみがつくまで煮る。
- ゆで上がり、ザルに入れて水気を切ったスパゲティとほうれん草を③に入れて手早く混ぜ、2等分して皿に盛り、イクラを2等分して天盛りにする。好みに粉チーズをかけてもよい。



カロリー	525 kcal
塩分	0.9 g
カルシウム	176 mg
ビタミンD	18.1 μg
ビタミンK	138 μg



川崎市からののお知らせ

参加費無料

6か月間で健康になるための習慣を身につけよう！



健康体操 &ミニ講座

健康
づくり

介護
予防

仲間
づくり

いこい元気広場に出かけてみませんか？

川崎市内のいこいの家で、専門の指導員による体操とミニ講座を行っています。いこい元気広場への参加を通じて、外出や運動などの習慣を身につけるとともに、仲間づくりや地域で行われている様々な活動に参加できるようになることを目指します。



対象者

川崎市内在住（市内に住民登録がある）の65歳以上の方

※ 医師から運動を禁止されていない方

※ 要介護1～5の認定を受けていない方

参加は無料です！見学も大歓迎なので是非おこしく下さい♪



長寿郎（ちやうじやうろう）

内容

- ① 転ばない体づくりのための体操…椅子に座ったまま無理なくできる体操や、家でもできる体操の実技など
 - ② 健康づくりに役立つミニ講座…お口の健康や栄養改善、その他さまざまな介護予防の情報など
- ※ 毎回、開始前に血圧測定などの体調確認を行います。 ※ 1か月目と5か月目に簡単な体力測定を行います。

日時

ホームページをご覧ください。

持ち物

タオル、飲み物

利用期間

6か月間（週1回実施）

参加方法

予約は必要ありません。直接会場にお越しください。

場所/定員

いこいの家「大広間」/定員20名程度



思い切って参加して本当に良かった！

自宅の近くで活動している交流の場を教えてくれた。



とても楽しく、お友達もできた！

いつまでも元気でいるために、家でも続けたい！

おともだち紹介キャンペーン実施！

原則として、いこい元気広場の参加は1人1度（6か月間）ですが、キャンペーン中は、いこい元気広場に参加したことがない方を紹介していただければ、卒業後でもその方と一緒に、もう1度（6か月間）参加できます。



この機会に是非、おともだちを誘ってみたいはかがたしょうか？

お問い合わせ 健康福祉局保健所健康増進課 電話：044-200-2411

ホームページ

川崎市 いこい元気広場

検索

老人クラブ会員募集

なかまとの楽しいクラブ活動に

あなたも参加しませんか？

健康づくりの推進



グラウンドゴルフ大会



ダンス祭り



多摩川クリーン活動

生きがい・社会活動の推進



小学校での昔あそび

入会申し込みは…

川崎市老人クラブ連合会事務局までご連絡ください。

事務局 〒210-0834 川崎市川崎区大島1-9-6
TEL 044-222-4543 FAX 044-245-4813
Eメール:kawasaki-shirouren@sage.ocn.ne.jp

老人クラブの情報は、ホームページでも
ご覧になれます

川老連

検索

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

スタートからゴールまで2字熟語が隠れています。上下左右しりとりするようにゴールまでたどり着いてください。ゴールまでに通らない漢字が3つあります。その3つの漢字でできる熟語は何でしょうか？

↓ スタート

笑	顔	目	頭	首	都
薬	面	科	風	唱	合
供	子	外	屋	和	解
給	付	起	床	邪	熱
算	加	想	回	配	心
数	列	席	次	電	話

→ ゴール

ヒント：最初は、笑顔→顔面→面子と繋がっていきます。

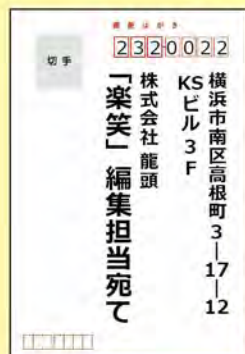
答え

--	--	--

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2020年4月30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】

問1 練習 ← 羽・東・糸・白

問2 吐息 ← 心・口・自・土

問3 明暗 ← 日・日・日・月・立

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.48 2020（令和二年）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 電話 044-200-2651 FAX 044-200-3926