

らくしゅう
楽々笑



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
 - ・水墨画同好会
 - ・健やかフィールドまきば会
 - 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!
 - ・南河原いこいの家
 - ・王禅寺いこいの家
 - P7 あのひとに聞きたい!
中澤 晶人さん
(NPO法人かわさき市民アカデミー 理事)
 - P8 健康アドバイス
 - ・笑いと生活習慣病予防
 - P9 川崎市からのお知らせ
 - P11 川崎市のキャラクター紹介

秋

のおすすめイベント情報

主催
川崎市

第13回 シニアライフ講演会

<第1部 講演> 13:00~14:45

元NHKエグゼクティブアナウンサー/主な担当番組「プロジェクトX」「小さな旅」など、現NPO法人日本トレッキング協会会長、国井雅比古さんによる講演、「人生100年、そこに峠がある」

<第2部> 15:00~16:40

地域で活動する市民団体からのプレゼンテーション

日 時 2021年11月16日(火) 13時~16時40分

会 場 川崎市多摩市民館 大ホール

定員など 市内在住・在勤・在学の40歳以上、定員400名

申 込 10月25日(月) (消印有効)
全員(5名まで)の氏名・電話番号を記入しハガキで
お申し込みください。
〒210-8577 健康福祉局高齢者在宅サービス課
TEL/200-2680、FAX/200-3926
定員を超えた場合は抽選となります。



岡本太郎美術館

企画展「戦後デザイン運動の原点 - デザインコミッティーの人々とその軌跡」展

「デザインコミッティー」の活動と岡本太郎を始めとする創立メンバーたちの交流に焦点を当て、そこから生まれたコラボレーションにも注目します。

会 期 2021年10月23日(土)~2022年1月16日(日)

休 館 日 月曜(祝日は除く)、祝日の翌日(土曜・日曜は除く)、年末年始、他に展示替えによる休館日(10月12日~10月14日)

開館時間 9:30~17:00(入館は16:30まで)

観 覧 料 一般1,000円、高・大学生・65歳以上800円、中学生以下は無料
※常設展「ベラボーナ岡本太郎」もあわせてご覧いただけます。

お問合せ 044-900-9898



グッドデザインコーナーの
商品選定会の様子(1955年)



岡本太郎《明日の神話》1968年

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。
 お出かけ前には各イベントにお問い合わせください。各イベントの公式WEBサイトでも随時お知らせいたします。

川崎市市民ミュージアム講座(オンライン)

無視
料聴



川崎市市民ミュージアムでは、市民の皆さまにミュージアムをより身近に感じていただけるよう、学芸員が研究分野や専門領域について分かりやすくご紹介するオンライン講座を開催します。

美術、博物、映画など、様々な分野の講座をYouTubeで配信します。
 視聴は無料。申し込みも不要です。どなたでも、興味のある講座を好きな時間に受講することができます。

1 映写室へようこそ!

配信期間 2021年7月30日(金)～10月28日(木)
 講師 村岡 由佳子 (映画分野担当学芸員)

2 入門!修復とは何なのか

配信期間 2021年9月3日(金)～12月2日(木)
 講師 貝塚 建 (保存修復分野担当学芸員)

3 観覧会見どころ紹介 「給水開始100年—近代川崎を切り拓いた水道—」

配信期間 2021年9月24日(金)～12月23日(木)
 講師 谷 拓馬 (歴史分野担当学芸員)

4 昔の漫画に詳しくなろう! 「正チャンの冒険」編

配信期間 2021年10月29日(金)
 ～2022年1月27日(木)
 講師 新美 琢真 (漫画分野担当学芸員)

5 川崎大師と 初期の京浜電気鉄道

配信期間 2021年12月24日(金)
 ～2022年3月24日(木)
 講師 鈴木 勇一郎 (歴史分野担当学芸員)

川崎市市民ミュージアムのホームページ内で配信

お問い合わせ 044-754-4500

川崎市市民ミュージアム



かわさきジャズ

KW50 渡辺香津美「KYLYNが来る」

デビュー50周年を迎えた渡辺香津美が盟友達と贈るスペシャル公演。KYLYN～TOCHIKAから続くKAZUMI SOUNDをこの日、お届けします。スーパーバンドにはゲストも登場予定。今後の発表にご期待ください。



開催日 2021年11月13日(土)
 時間 開演 17:00(開場16:00) ※終演 19:15頃予定

会場 ミューザ川崎シンフォニーホール

チケット 全席指定席 S席 6,000円、A席 5,000円、B席 4,000円
 U25席 2,000円 [B席のみ]
 (25歳以下限定、当日学生証など年齢を証明できるものをご提示ください)

出演者 渡辺香津美(g)、井上銘(g)、井上陽介(b)、ヤヒロトモヒロ(per)、
 村田陽一(tb)、本多俊之(sax) ゲスト:大西順子(p) ほか

お問い合わせ 044-223-8623



渡辺香津美



大西順子

水墨画同好会 【宮前区】

発足:2004年4月(平成16年4月)
電話:044-977-7178(松浦)
活動場所:宮前老人福祉センター・他市民館会議室等
アクセス:東急田園都市線「宮崎台駅」徒歩2分
活動日時:月2回10時半~12時



初心者歓迎!! 水墨画の世界に触れて見ませんか?

宮前水墨画同好会は、南画を中心に作品を描いています。南画とは中国の元・明の絵画に影響を受け日本で18世紀半ば(江戸時代後期)におこった一つの画派をいい、「画」と同時に「画賛」を沿えるため、「書」も練習いたします。

時代劇の床の間には必ず水墨画の掛け軸があり、日本人は昔から水墨画の墨一色で描く淡白な絵を好んできました。「墨に7色あり」といわれ、濃淡、ぼかしなどを駆使し奥行き、遠近感を表現します。基本的な描き方が何十種類もあり、流行りの描き方もありますが最後は自分なりにまとめて作品に仕上げます。

講師は書壇院展南画部審査会員の岩崎桂花先生が担当し、基本から指導いたします。

本同好会では絵に興味のあるメンバーを募集しています。絵の経験がないほうがかえって先入観がなく南画に入れますので、特に大歓迎です。まずは見学だけでも、気軽に参加してみたいかがでしょうか。



代表の松浦さん。



同じお手本からの作品でも、個性が現れます。



皆さん真剣に岩崎先生のお手本を見入ります。最初に先生のお手本を見てから、各々練習に入ります。



年間2~3回ぐらいのペースで大小様々な展示会に出展しています。

健やかフィールドまきば会 【高津区】

発足:2005年1月15日(平成17年1月)
電話:080-3123-1979
活動場所:新城中央会館
アクセス:JR南武線「武蔵新城駅」徒歩5分
活動日時:毎月第3土曜日 13時~16時
WEBサイト:
<https://utagoemakiba.wixsite.com/home>



健康のためみんなで大きな声で歌っています

私たちは皆さんに豊かな健康生活が送れるよう最新の健康情報とうたごえを提供しています。

伴奏はギターとマンドリンで行い、昔懐かしい歌、ロシアの歌、青春の歌、歌謡曲をみんなで大きな声で歌いストレスの発散、情緒の安定、そして、呼吸器機能の改善を図ります。

歌の合間に、歌に合わせて体を動かす体操も取り入れ気分転換も行い、うたごえの前には、身近な健康生活の向上を図るため健康よもやま話を行っています。

うたごえ公演は様々な施設を訪れ、普段大きな声を出せない方たちに提供しています。

現在はコロナ禍の中訪れることができませんが、毎年、福島原発被災地に赴き、うたごえで元気を出していただくため応援公演に行っています。

まきば会は「健康な生活の向上」を常に図っています。現在はコロナ感染防止対策のため活動休止中ですが、次の活動に向け充電中。手洗いと、マスクを忘れず、一日も早くコロナ感染を終息させ、皆さんにお会いできる日を楽しみにしています。



2019年飯館村サポートセンター



末長いこいの家での活動の様子



養護施設訪問



街歩き 末長地区参加



ロゴマーク

訪問!

南河原いこいの家



施設情報

電話 044-541-2137

住所:幸区南幸町1丁目11番

開設:昭和54年12月1日(1979年12月1日)

開所時間:9時~16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:川崎市営バス・臨港バス「中幸町」徒歩2分

新型コロナウイルスの影響により施設の一部を利用制限しています



南河原地区社会福祉協議会の床枝さん(右)と太田さん(左)。管理人さんとも仲がよく、明るいお二人です。

都会の活動中心地 南河原いこいの家

川崎駅に近い都会の一角にある南河原いこいの家。

私たちのいこいの家では、すこやかサロン、いこいの家祭、ひとり暮らし老人会食会、高齢者福祉施設でのボランティア活動などのイベントの多くを、このいこいの家で開催しています。

高齢者対象のいこいの家ですが、地域交流と多世代交流も盛んで、若い方にも積極的に利用していただけるよう、各種イベントなど工夫して開催しています。そうして若い世代と交流してお互いに良い刺激を受けていければと活動しています。

中でも二ヶ月に一度の「一人暮らし老人会食会」は、ボランティアさんが手作りの美味しい食事をしていただき、皆様に大変喜ばれています。

これからも、高齢者だけでなく、地域交流や多世代交流も積極的に行なっていきます。



大きな厨房があり、二人暮らし老人会食会のお弁当もこちらで作ります。



月に2回、和踊り「さくら」他、催しに向け大広間で稽古をします。



入り口付近の小さなスペースには囲碁盤があり、好きな時に対局ができます。

教養講座「フラダンス」



大変人気のある講座です。みんなでハワイの音楽に合わせて踊りの練習をします。先生と生徒の間では、いつも『アロハ』と挨拶し、よくコミュニケーションが取れています。

交流イベント



南河原子ども文化センターとの交流イベントでは、子ども達と一緒に折り紙を作りました。そのほか、若いママさん達を応援する活動など、地域交流と多世代交流が盛ないこいの家です。

社会を明るくする運動



ミニ集会の「社会を明るくする運動」では、小・中学校の校長先生、幸警察署の生活安全課の方など、多彩なゲストをお招きし、講演していただきました。

訪問!

王禅寺いこいの家



明るい笑顔で利用者をお迎えする管理人の皆さん。

施設情報

電話 044-989-0401

住所: 麻生区王禅寺東5丁目32番15号

開設: 昭和56年4月1日(1981年4月1日)

開所時間: 9時~16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・東急バス「王禅寺中央中学校前」徒歩5分

新型コロナウイルスの影響により施設の一部を利用制限しています

最高の笑顔でお出迎え 王禅寺いこいの家

閑静な住宅地の中にある王禅寺いこいの家。毎日来所される方もいるなど、地域に密着している施設です。6つの教養講座が開講されており、多くの利用者に参加いただいています。

大きな催しとして1年に1度演芸大会があり、歌や踊りなど、日ごろの練習の成果を披露する場となっています。

また、こども文化センターとの合築であることから、ハロウィンや食育など、様々なイベントをとおした交流が盛んです。今年度のハロウィンイベントでは撮影スポットを作成し、利用者に楽しんでもらうよう、計画をしているそうです。

「いつも笑顔で利用者さんをお迎えし、また来てもらえるように心がけています」と管理人さんはお話していました。



掲示板には、月の予定表とともに季節を感じる掲示をしています。



折り紙の教養講座に参加している皆さん。真剣に楽しく取り組んでいます。



静養室では、初・中・上級の囲碁の勉強会を行っています。

教養講座 コーロ・ダンケ



第2土曜日10時~活動している男性コーラスグループです。会員数も一番多く、ミュージア川崎・麻生市民館などで行われる音楽祭に参加しています。先生の熱い指導の元、合唱曲・唱歌からクラシックまで楽しんで歌っています。

一般団体 グットイート



毎月第3金曜日に一日を通して食育をテーマに活動。地域の高齢者の健康維持のため食生活改善推進員がメンバーとなり、低栄養予防教室や男の料理教室の開催など子供と高齢者との交流を目的とした料理教室を行っています。

一般団体 真向法(体操)



毎月第2・3金曜日10時から「健康長寿をいつまでも」をモットーに活動しています。4つの動作だけのシンプルで簡単な体操で、筋肉を柔軟にし、血液循環の改善、姿勢を整える効果があります。いつも掛け声が聞こえます。

あのひとに聞きたい!

なかざわ あきと

中澤 晶人さん

NPO法人かわさき市民アカデミー
理事
1952年生まれ 川崎市中原区在住

ここで学んだものを 地域に還元していく

『かわさき市民アカデミー』はどなたでも参加できる市民大学です。各分野において第一線で活躍されている講師陣が講義を行い、多くの受講生を迎え、日本で最高レベル・最大規模の市民大学であると誇りに思っています。

アカデミーは、学び直しをお考えの方、全く知らなかった世界を知りたいという方に、学びの場を提供しており、受講生の皆さんには、学びながら友をつくり、学びを通じて心身共に健康になっていただき、さらには地域・社会に向かって積極的に発信していただくことが、目標となっています。

受講されている年代としては、70代の方々が一番多く、皆さんとてもお元気です。

現在、2021年度後期の募集を行っており、今期は52講座を開講します。

講座の中では、「日本史」「世界史」など安定的な人気講座があります。主に川崎市生涯学習プラザ(中原区)での講座が多いのですが、例えば、「音楽」や「美術」については新百合21ホール等広い会場で行うなど、生涯学習



プラザ以外の会場でも多くの方にご受講いただいています。音響は素晴らしいですよ。

また、アカデミーの講座の特徴の一つとして「川崎学」という地元根付いた地域学の講座があります。例えば、川崎の遺跡や城を学び、先生の案内で現地を歩きます。川崎の近現代の産業史を学ぶという講座もあります。

他の市民大学にはあまり見られない「科学」や「環境」など科学系の講座を多数実施しているのも、アカデミーの特徴の一つです。

コロナ禍でも変わらずに受講していただけるよう、ご自宅に居ながらオンラインで受講できる講座も用意しています。昨年より試行錯誤を繰り返してきましたが、2021年度秋からの後期は32の講座でオンライン受講を実施します。

『かわさき市民アカデミー』は、これからも一層充実した講座を準備していきます。受講される方々には、アカデミーで学んだものを地域に還元し、発信していただきたいと思っています。

最後になりますが、コロナ収束後は、中止となっている開講式、フェスタ(学園祭)、受講生のつどいを受講生の皆さんと一緒に楽しみたいと思っています。

どなたでも参加できますので、是非、ご利用ください。



かわさき市民アカデミーのWEBサイトなどから「講座のご案内」パンフレットを手にとって、ご確認ください。

開講式



フェスタ(学園祭)



受講生のつどい



笑い和生活習慣病予防

笑いが生活習慣病を予防するかどうか？

生活習慣病を、「笑い」で予防することは出来るのでしょうか。

近年「笑い」には、身体的にも精神的にもさまざまな医学的効果が証明されつつあります。では、笑い和生活習慣病の予防について考えていきます。

脳梗塞、心筋梗塞予防

笑いとう糖値の関係性について、糖尿病患者の協力を得て実験したところ、「笑い」には血糖値の上昇を抑える効果が期待できることが分かりました。

これは、糖尿病患者の血中プロレニンと呼ばれる物質の濃度や、末梢血白血球のプロレニン受容体遺伝子の発現量を改善する効果によるものであるということが分かりました。プロレニンが具体的にどのような働きをしているのかは未だ研究段階ではありますが、少なくとも糖尿病を発症している人は、血中のプロレニン量が、糖尿病では無い人の40倍から200倍あるといわれており、糖尿病の発症に何らかの関連があると考えられています。

さらに血糖値そのものに対してだけでなく、糖尿病性腎症の患者に対する腎保護作用など、糖尿病性の合併症に対しても有効であることが示唆されました。

がんの予防

笑いとうがんの関係性については、多くの研究がなされています。

健康な人の体内でも、1日に3,000個から5,000個のがん細胞が発生しているといわれていますが、生まれつき人が持っている50億個のNK細胞が、がん細胞を見つけると次々と破壊してくれているため、がんを発症せずに生活ができています。

伊丹仁朗医師(すばるクリニック・倉敷市)と昇幹夫医師(元気で長生き研究所)が行った研究によると、「笑うこと」によりこのNK細胞が活性化し、数値が低かった人でも正常範囲にまでアップし、NK細胞の活性が元々高すぎた人も、笑うことによって正常範囲に近づいたという結果が出ています(図1)。

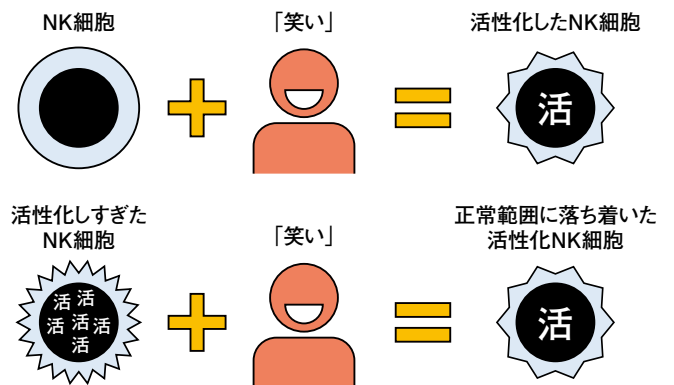
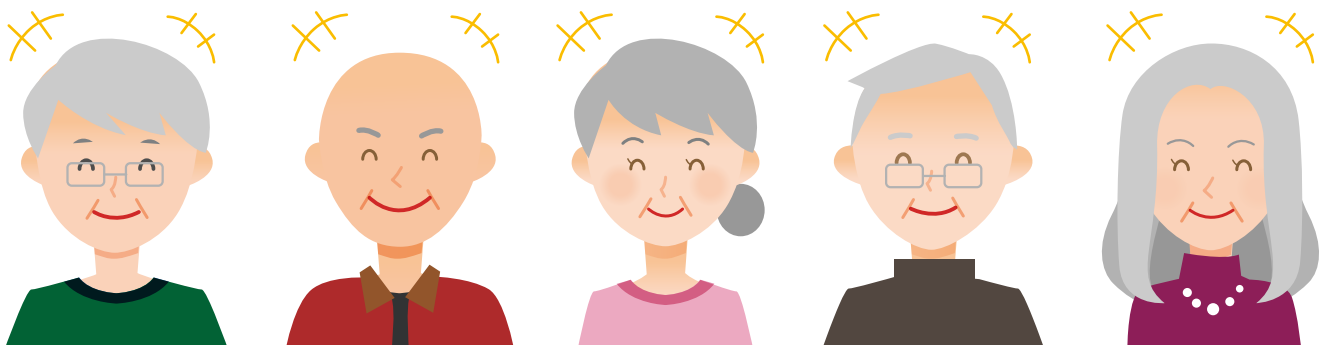


図1: NK細胞の活性化と「笑い」の関係

これらのことから、笑いには「がんに対する抵抗力を高め、免疫機能を正常化させる」ということや、免疫機能を薬で活性化させるには一定の時間がかかるのに対し、笑いであれば短時間で免疫系を正常化させる即効性がある、という可能性が見えてきました。



川崎市からのお知らせ

ついに開催!

2022年 11/12日~11/15日

ねんりんピックが神奈川にやってくる!

60歳以上の方を中心として、あらゆる世代の方々が楽しみ、交流を深めることのできるスポーツ、文化、健康と福祉の祭典を開催します。

県内全市町村で 32種目の交流大会と 協賛イベントを開催!

交流大会

- ① 横浜市 テニス、サッカー
- ② 川崎市 なぎなた、ダンススポーツ、軟式野球
- ③ 相模原市 水泳、バウンドテニス
- ④ 横須賀市 卓球
- ⑤ 平塚市 スポーツウエルネス吹矢、囲碁
- ⑥ 鎌倉市 スポーツチャンバラ
- ⑦ 藤沢市 ゲートボール、ソフトバレーボール
- ⑧ 小田原市 ソフトテニス、ソフトボール
- ⑨ 茅ヶ崎市 グラウンド・ゴルフ、サーフィン
- ⑩ 秦野市 弓道、軟式野球
- ⑪ 厚木市 ラグビーフットボール、健康マージャン
- ⑫ 大和市 太極拳
- ⑬ 伊勢原市 剣道
- ⑭ 海老名市 ラグビーフットボール
- ⑮ 座間市 ウォークラリー
- ⑯ 南足柄市 インディアカ、ソフトテニス
- ⑰ 綾瀬市 ターゲット・バードゴルフ
- ⑱ 大磯町 サーフィン
- ⑲ 中井町 軟式野球
- ⑳ 大井町 ペタンク
- ㉑ 山北町 マラソン
- ㉒ 開成町 パークゴルフ
- ㉓ 箱根町 ゴルフ
- ㉔ 真鶴町 オリエンテーリング
- ㉕ 湯河原町 俳句
- ㉖ 愛川町 将棋

交流大会は
全国からの
代表選手による熱戦が
繰り広げられるよ!



協賛イベント スポーツ文化チャレンジ大会

- ① 横浜市 シャフルボード、民謡、パッチワーク
- ② 相模原市 カローリング
- ③ 横須賀市 パッチワーク
- ④ 三浦市 ウォーキング
- ⑤ 逗子市 セーリング
- ⑥ 箱根町 かるた
- ⑦ 松田町 スポーツクライミング
- ⑧ 二宮町 カーリンコン
- ⑨ 寒川町 BMXほか
- ⑩ 葉山町 セーリング
- ⑪ 清川村 マラソン

※協賛イベントは会期外に実施する場合もあります

協賛イベントは
誰でも参加できる
イベントが
盛りだくさん♪



山下公園周辺には かながわの魅力が集結! かながわを体験しよう!



心のこもったおもてなしで
お迎えます♪



特産品の販売



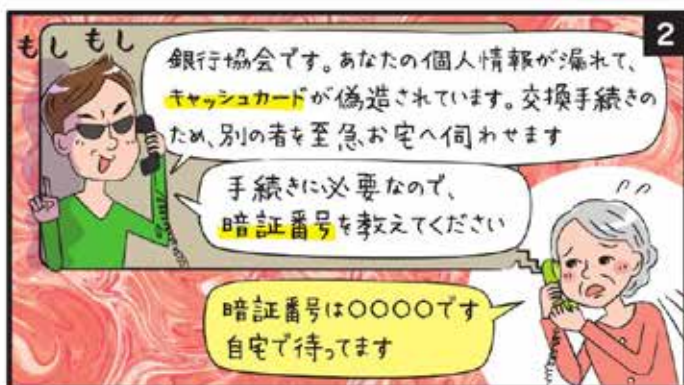
ステージイベント

令和3年4月現在

特殊詐欺の被害が多発しています！！



※特殊詐欺の手口一例（キャッシュカード詐欺盗）



川崎市内の被害状況・・・
(令和2年1月～12月)

件数 310件
被害額 約5億1,580万円

電話で「キャッシュカード」と言われたら、詐欺です！！

＝被害に遭わないために＝

- ①常に「留守番電話機能」を設定
⇒不審な電話には直接出ない
- ②「迷惑電話防止機器」の設置
⇒着信音が鳴る前に相手に「この電話は録音されます」と警告する機能有り



お問合せ先



川崎市市民文化局地域安全推進課
【電話】044-200-2284

川崎市のキャラクター紹介

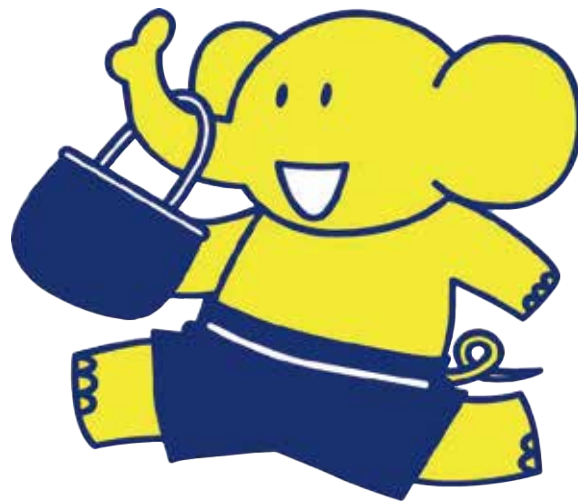
鼻に提げた買い物袋
がアクセント

ばいぞーくん

プロフィール

ばいぞーくんは、市内における消費拡大に向けた「Buyかわさきキャンペーン」のキャラクターです。「買う」の英語「Buy(ばい)」と「象(ぞー)」を組み合わせた名前には、購買力倍増、経済力倍増、元気倍増の願いが込められています。長い鼻から提げている青い買い物袋には、川崎の「いいもの」をたくさん入れられるようになっています。

お買い物で
元気ばいぞー



はがき記入例

郵便はがき
210-0806
切手
川崎市川崎区中島3-10-5
Jun Graphic Design 合同会社
「楽笑」編集担当宛て

- お名前
- 郵便番号
- 住所
- 電話番号
- ご意見、感想

「楽笑」ご意見、ご感想の募集

郵便はがきに、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2021年11月30日(消印有効)。抽選で10名の方にステキな生活雑貨をプレゼント。

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。

シニア世代の情報誌「楽笑」 No.54 2021(令和三年)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