

らく しょう
楽 々 天



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
・切り絵サークル「夢切理人」
・宮前ペン字学習会
- 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!
・京町いこいの家
・子母口いこいの家
- P7 あのひとに聞きたい!
松井 隆一さん
(NPO法人多摩川エコミュージアム 代表理事)
- P8 健康アドバイス
・快眠のためのリラックス法
- P9 川崎市からのお知らせ
- P11 川崎市のキャラクター紹介



冬のおすすめイベント情報

主催
川崎市

「かわさき健康・介護フェア」～みんなで元気にいきいきライフ～

「みんなで健康なまちづくり」と題し、近藤克則先生(千葉大学予防医学センター教授)をお招きした講演会や、地域の活動団体の発表・交流会、筋肉量測定やスマートフォン活用の体験会を開催します!入場無料!当日先着300名にオリジナルトートバッグのプレゼントや「抽選会」を予定しています!

日時 令和4年1月24日(月) 12時30分～17時
大会議室/第1会議室 12時30分～17時(開場12時30分)
大ホール 13時～16時45分(開場12時30分)

会場 川崎市総合福祉センター(エポックなかはら)
3F大ホール・7F大会議室/第1会議室

定員など ホール定員400名

申込 令和3年12月15日(水)から令和4年1月19日(水)まで
お申込みの際に来場される方の①氏名②住所③電話番号をお伝えください。
川崎市健康福祉局高齢者在宅サービス課
電話：044-200-2638 FAX：044-200-3926 メール：40zaitak@city.kawasaki.jp



藤子・F・不二雄ミュージアム

10周年記念原画展 開催中! (2022年1月29日(土)より第3期がスタートします。)

川崎市 藤子・F・不二雄ミュージアムは、2021年9月3日で開館10周年を迎えました。ミュージアムを愛して下さる皆様への感謝の気持ちをこめて、様々な企画をご用意して、記念すべき10周年を飾ります。

10周年記念原画展では、1950年代から1990年代まで、各年代ごとに藤子・F・不二雄作品の原画をご紹介します。貴重なまんが原画の多くがミュージアム初展示となり、中には本邦初公開となる未発表作品の原画も含まれます。



SF短編「いけにえ」より



「ドラえもん」より
「ミチビキエンゼル」

©Fujiko-Pro

開館時間 10時～18時 ※火曜日休館 臨時休館あり
※1月24～28日は展示替えのため休館

入館 完全日時指定制 **チケット販売** ローソンのみ

入館時間 1日7回(10時、11時、12時、13時、14時、15時、16時)
※各回60分以内の入館をお願いしています。

住所 〒214-0023 神奈川県川崎市多摩区長尾2-8-1

ミュージアムに関するお問い合わせ お問い合わせダイヤル **0570-055-245** 9時30分～16時 ※年末年始はお休み

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。

「プラザ・アフタヌーンジャズVol.4」のご案内

川崎市民プラザでは、文化事業の一環として、ジャズの魅力を広めるコンサート第4弾を開催いたします。

ジャズがもっと身近になる! もっと楽しくなる! 川崎市民プラザのジャズコンサート第4弾は、大隅寿男トリオが登場。大隅寿男氏は、ジャズのスイング感とファンキーな感覚がミックスされた演奏スタイルと温かな人柄でライブシーンにおいて根強い人気を誇るドラマーです。今回はゲストに、日本で唯一となるヴォーカリスト&フリーゲルホーンジャズプレイヤーのTOKUさんを迎えます。ハッピーなジャズサウンドで1年をスタートできます。

主催 川崎市民プラザ **後援** 「音楽のまち・かわさき」推進協議会

開催日時 2022年1月16日(日) 開場13時30分 開演14時

場所 川崎市民プラザ ふるさと劇場

料金 前売3,000円(当日券3,500円)

U25学割:2,000円(当日券2,500円)

※25歳以下の学生対象。当日、学生証明書を提示。全自由席

申込方法 2021年9月16日(木) 10時~受付中。※電話・HPからのご予約は当日会場受付にてお支払いください。

【販売】川崎市民プラザ1階総合フロントにて販売。【予約】電話・HP申込フォームにて受付。

TEL:044-888-3131 URL: <https://www.kawasaki-shiminplaza.jp>

お申込み時に①代表者の氏名・電話番号②申込枚数をお伝えください。※2022年1月3日までは全館休館。



生田緑地

無料
エリア

梅園 例年2月中旬から3月初めが見頃です。

生田緑地のメタセコイアの林から、階段を上ること5分程。広さ約2,500㎡の梅園では寒紅梅(かんこうばい)や藤牡丹(ふじぼたん)など51種、80本以上の紅梅や白梅、枝垂れ梅などがご覧いただけます。

例年2月から中旬から3月の中旬にかけてが見頃となります。また、冬の時期には葉の落ちた木々の間を飛び交う野鳥たちを観察しやすく、野鳥の写真撮影愛好家の皆さまの撮影スポットにもなっています。

※梅園散策の際は、お互いに譲り合いながらご鑑賞いただきますよう、お願い申し上げます。

- 森のマルシェ 毎月第2・第4日曜日開催(生田緑地近郊のお店が集まる食のイベント)
時間:10時~15時(雨天中止) 場所:中央広場・東口園路
開催日:「1月9日」「1月23日」「2月13日」「2月27日」「3月13日」「3月27日」

お団子、シフォンケーキ、天井、自家栽培ワイン、ロコモコ弁当、ローストビーフ丼、ベーグル、焼きドーナツ、地場野菜、麻婆豆腐など。各日程6~7店舗出店

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(8時30分~17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/>



いきいきグループ紹介

ゆめきりびと

切り絵サークル「夢切理人」

【多摩区】

発足：2008年4月(平成20年4月)

電話：090-3527-3925(代表：日向野)

活動場所：多摩市民館

アクセス：JR南武線「登戸駅」徒歩10分

活動日時：月2回の活動



自由に表現され、独特の味のある切り絵。

代表の日向野さんは、デザイン学校、デザイン事務所を経験後、2005年全国切り絵同好会の講師資格を取得し、2006年「ヨークカルチャーセンター小杉」にて切り絵教室を開始し、現在もいくつかの教室で切り絵を教えています。

切り絵には色々な決まり事(技法)があり、白と黒のみで表現したり、着色してもよかったり、教室によって異なりますが、この教室では、決まりもなく、自由に表現することができます。

切り絵の題材は郊外に撮影に出かけ、自分達で調達します。写真を加工しますので、絵心がなくても切り絵を作ることができます。年齢性別を問わず誰でも作ることができ、多彩な表現ができる切り絵には独特の味わいがあります。

生徒の中には大きな展示会に出展する方もいて、アドバイスや相談を受けたりもします。年に一度、展示会に出展するので、自然とやる気も上がります。

手先を器用に動かしたり、集中力が必要な切り絵を、健康増進に！何かを見つけることの一つに！切り絵はいかがでしょうか？



切り絵サークル代表の日向野さん。いくつかの教室を主催され、精力的に活動されています。



カッターで白い部分を丁寧に切り取ります。集中力が必要です。



教室が始まると、日向野代表が一人一人にアドバイスをくれます。切り絵は集中力が必要なので私語も少なく、黙々と作業をします。



終わる頃になると、おしゃべりに花が咲きます。

宮前ペン字学習会 【宮前区】

発足:1991年4月(平成3年4月)
電話:044-533-1489(代表:矢田)
活動場所:宮前市民館
アクセス:東急田園都市線「宮前平駅」徒歩10分
活動日時:第1・第3木曜日



やればやるだけ必ず上達します。長く続けて欲しい!

宮前ペン字学習会は、文字を直筆で書くことの大切さを伝えるため、師範の矢田先生がお一人で30年近くにわたり指導されています。

目標は検定で上を目指すことも大切ですが、普段からきれいな字を書くことを目標にしている生徒が多いといえます。生徒の中には十年選手の方が多く一方、若い人も多く参加されているそうです。

上達のコツは長く続けること。ペン字は、上手くなると実感するのが他のお稽古ごとより時間がかかります。何年もこの教室で頑張っている生徒さんは素晴らしく、続けているだけで確実に上達していきます。

この教室では、基本は万年筆で練習していきます。万年筆は力学的に字が書きやすく設計されていてきれいな字を書くことができます。最近は何んでもボールペンで書くことが多く、万年筆を使って文字を書くということは、なかなかできなくなっているのではないのでしょうか。

生徒さんには、これからも長く続けて美しい字を書いて欲しいと先生は力強い言葉をかけています。



代表兼師範の矢田先生。他にも主催する教室があり、多方面で活躍中。



基本、万年筆で練習しますが、付けペンで練習されている方もいます。



初めに当日の課題を矢田先生が解説した後、各々練習に入ります。皆さん最終真剣に課題に取り組みます。



課題が終わったら矢田先生にチェックしてもらい、細かく指導してもらえます。

訪問!

京町いこいの家



京町いこいの家の管理人の皆さん。受付カウンターから、いつも明るい笑顔で迎えてくれます。

施設情報

電話 044-344-0184

住所:川崎市京町3丁目12番2号

開設:1990年6月1日(平成2年6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:臨港バス「小田公園前」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

文化面と運動面のバランスが良い京町いこいの家

大きな小田公園が目の前にあり、開放感がある京町いこいの家。近くに大きなマンションがいくつも立ち並び、そこに住む方々の利用が多いといえます。

教養講座「健康キャラバン」では、体を動かすトレーニングを開催しています。初めはへトへトになりながらも2回、3回と続けてるうちに、ついて行けるようになってくる方が多く、先生に質問するなど、元気でやる気のある利用者の方々が多く参加しています。

体操、健康麻雀、小物作りなどが盛んな京町いこいの家。利用者の方々は、男女問わず楽しい時間を過ごせる場となっています。また、こども文化センターの子ども達とも交流があり、毎年10月末には、ハロウィンで仮装した子ども達が来てプレゼント交換等を行っています。

文化面と運動面のバランスが良い、京町いこいの家を是非ご利用ください。



大広間の次に大きなこの部屋では、健康増進のため卓球で体を動かしています。



折り紙好きの利用者さんが集まり折り紙サロンを開いています。



2階のクラブ室では、囲碁をして楽しんでいました。

教養講座「健康キャラバン」



毎月テーマがあり、運動したあとの栄養の取り方まで指導するなど、細かく丁寧でとても評判がいいです。参加されてる方々はとても元気で、若い先生から元気をいただいているのかもしれない。

健康麻雀



京町いこいの家では、健康麻雀も盛んで囲碁に引けを取らない人気です。一般団体3つと個人利用が2つあり、女性だけのグループもあります。

作品展



年に一度の作品展では、ちぎり絵、水墨画、習字、折り紙、着物の生地以小物作りなど、利用者の多種多様な手作品を展示しています。

訪問!

子母口いこいの家



施設情報

電話 044-755-0147

住所: 高津区子母口983番地

開設: 1984年4月1日(昭和59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: 市営・東急バス「子母口住宅前」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



どなたにも丁寧に接してくれる、3人の管理人さんです。笑顔で利用者さんをお迎えされていました。

地元との結びつきが強い 子母口いこいの家

高津区では二番目に立ち上がった、子母口いこいの家。立ち上げ前から町内会で運営していた歴史があります。

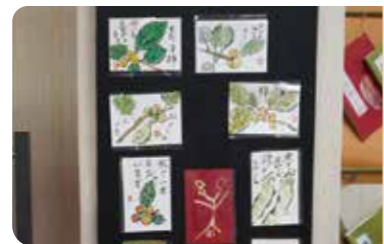
子母口いこいの家では、太極拳、健康体操、練功十八法、リズム体操、ストレッチ体操、ラジオ体操、手話ダンス、椅子に座りながらする体操、青竹踏み体操などの体操団体が多くあり、いつも楽しく体を動かしています。体操団体の中には古い文化も大切にしたいと、民謡などを踊る団体もあります。

文化面では、古典文学「伊勢物語」など、高校で古典の授業をされていた先生が教えてくださり、彩り豊かな日本の古典文学の世界を学べます。また、介護している人、されている人のサポートをする家族会があり、座談会などでお互いの悩みや介護不安の相談に応じたり、地域に貢献しています。

地元との結びつきが強いいこいの家で、気軽に健康増進を目指しましょう。



個人講座の「ぬり絵」では先生をお呼びして、教えてもらいます。



「絵手紙の会」では季節に合わせた絵柄と文字で楽しみなから制作します。



自主講座の「書道」では、漢字とかなを初歩から丁寧に学んでいます。

教養講座 切り絵



先生を招いて、色々なお題に取り組んでいきます。同じ絵柄でも自分なりの色を使い個性を出していきます。制作中は全員集中し、とても静かな講座です。作品は館内に飾られます。

自主団体 すずめ会



月2回の活動をされてる自主団体のすずめ会。先生から生徒まで、とにかく元気なメンバーで「かっぽれ」など色々な踊りにチャレンジしています。踊りを踊ることで、体と心の健康にも繋がります。

多世代交流事業(ハロウィン・太極拳)



コロナ禍の中、いかに多世代との交流が密にならずにできるかと企画しています。手作りのハロウィンの衣装を作っでこども文化センターの駐車場で太極拳を体験。子どもといこいの家利用者両者が楽しめる内容となっております。

あのひとに聞きたい!

まつい りゅういち

松井 隆一さん

NPO法人多摩川エコミュージアム

代表理事

1943年生まれ 川崎市麻生区在住

多摩川があったからこそ 発展した川崎

当法人の活動は、川崎市多摩区宿河原の二ヶ領宿河原堰のそばの二ヶ領せせらぎ館の運営と多摩川の自然を活かしたイベントを主催しています。

二ヶ領せせらぎ館では、ミニ多摩川水族館、二ヶ領宿河原堰模型、大型モニター画面(DVD)などの常設設備のほか、月ごとに変わるフレッシュな企画展示(写真・絵画・作品など)が開催されます。ホール床面には、河口から水源までの多摩川水系全域を撮影した衛星写真(縮尺10,000分の1)が貼り付けられています。施設奥には多摩川の歴史、文化の資料室もあり、大学院の研究などに一部開放しています。

イベント活動としては、ラフティングボート体験乗船会、アユの放流、夏休み教室、二ヶ領用水一斉清掃など、多摩川の自然を利用したイベントを数多く主催して、多摩川の大切さを多くの市民に感じていただいています。

二ヶ領と多摩川が隣接する二ヶ領せせらぎ館は、景観



二ヶ領せせらぎ館を隅々まで案内していただきました。



代表理事の松井さん

もよく、天気の良い日は、シニア世代の散歩の休憩所、近隣保育園の野外授業など多くの方が来館されています。この施設を運営している方の多くは定年退職した方達で、ボランティアとして毎日元気に運営しています。会員登録から始まり、いくつかの研修を受ければスタッフになることができます。自然が好きでやる気のある方はチャレンジされてはどうでしょうか?

川崎と多摩川の歴史は、調べれば調べるほど、切っても切れない関係であり、川崎は多摩川があったからこそ発展したといえます。多摩川を大事にすることで、環境資源、生物多様性、エネルギー問題、地球温暖化、CO₂対策などの問題解決にも関わってくると、代表の松井さんはいいます。

これからも多摩川を保全し、多摩川を生かした街づくりや、多摩川に関わる人を増やしていく活動を、行政と共に進めて行きたいと語ってくれました。



2ヶ月に一度、情報誌「エコたまがわ」を発行しています。

開館時間は10時~16時です。なお、5月~8月の土曜日・日曜日・祝日は9時から開館します。休館日は、毎週月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)と第1・3水曜日です。

快眠のためのリラックス法

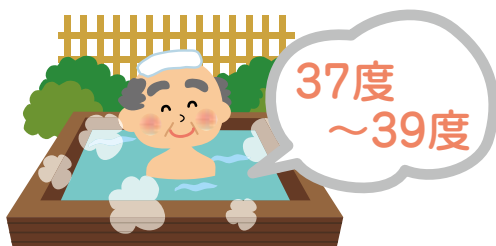
快眠のためのリラックス方法の行い方

身体や心が緊張している状態では交感神経が活発に働き、目が覚めて入眠しにくくなります。身体や心の緊張を解くことで交感神経の働きが活発になって入眠しやすくなり、深い眠りを得られます。リラックス効果の得られる方法について詳しくみていきましょう。

ぬるめのお湯

個人差はありますが、お風呂の温度が37度から39度程度のぬるめのお湯への入浴では、副交感神経が優位に働き、身体の緊張がやわらいでリラックス効果が得られると言われています。さらに、鎮静作用のあるラベンダー精油(エッセンシャルオイル)などをお湯に垂らして香りを楽しむことで心理的にも気持ちがよい、心地よいと感じられ、心身のリラックスが促されます。精油は、自分の好きな香りの入浴剤などで代用してもよいでしょう。

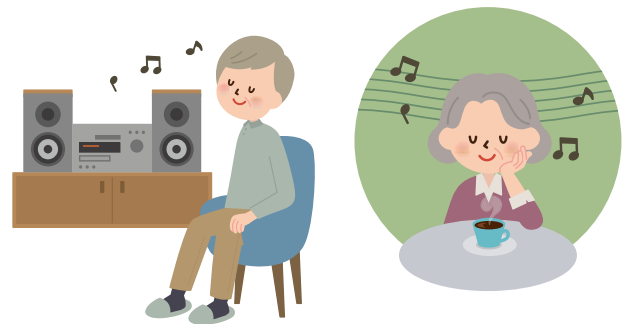
お風呂の温度が42度以上の熱めのお湯への入浴は、交感神経が優位に働き、心身が目覚めて活動的となります。一般的には、入浴による脳の温度の上昇が下がるタイミングで入眠が促され、深い睡眠が増加すると言われています。



音楽を聴く

リラクゼーションを目的として音楽を聴くときは、どのような音楽でもリラックスできるわけではなく、リズムが一定していて、音の高低やリズム感が少なく、流れるようなメロディーの曲が良いとされています。躍動感があってリズムの良い曲や気分が高揚するような曲、不安感をあおるような曲、騒々しく不快に感じる曲などは、リラックスを得るために聴く音楽としては向いていません。

リラックスを得られる音楽は一般的にリラクゼーション音楽、ヒーリング音楽などと表現されていますが、それ以外でも自分が聴いて安心感が得られ、心が落ち着き、ゆったりとした気分で過ごせる音楽を選ぶとよいでしょう。



ゆっくり呼吸をする

ゆっくりと深い呼吸を意識して行う腹式呼吸はリラックス効果があります。腹式呼吸を意識しやすいように、両手をお腹に当てます。お腹が膨らむのを確認しながら、ゆっくりと5秒間、こころの中で数えて息を吸います。次に、お腹が凹んでいくのを確認しながらゆっくりと10秒間心の中で数えて息を吐いていきます。

その他のリラックス方法

- 軽い読書
- 香りを楽しむ
- ストレッチング
- ヨガ

いつも就寝している時刻が近づくと、脳は覚醒した状態からだんだんとリラックス状態に入り、眠りに入ります。寝る前に身体的なリラックス感を得ると不安な感情やネガティブな思考が軽減し、スムーズな入眠のために有効です。リラックス方法は人によって合うものが異なり、他の人に合う方法が自分に合うとは限りません。自分に合ったリラックス方法を見つけ、工夫することが大切です。

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

生きがい・社会活動の推進



多摩川クリーン活動



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

シニア向け スマホ講座のご案内

お申込み受付中！
FAXまたは往復ハガキで
お申し込み下さい！



基礎講座



高津区末長3-24-4

- 市バス/東急バス「末長」から徒歩2分
- JR武蔵新城駅から徒歩20分

日程：令和4年2月3日（木）、2月10日（木）、2月17日（木）
各13時30分～15時30分

会場：高津いきいきセンター（高津老人福祉・地域交流センター）
2階ABホール

内容：1回目：スマホを使うための基礎知識（スマホの種類、特徴、利用料金など）
2回目：スマホの基本操作（画面を動かす、メールを送る、カメラを使うなど）
3回目：スマホの使いこなし術（インターネット検索、ルート検索、WiFi接続）

対象：高津いきいきセンターの利用者（市内在住の60歳以上の方）

※ 高津いきいきセンターの利用が初めての方は[施設の利用登録](#)が必要です。

こんな方にオススメ

- ✓ スマホを買ったばかりで使い方がよくわからない
- ✓ スマホの使い方について基礎から学びたい

活用講座



宮前区宮崎2丁目12番地29

- 東急田園都市線宮崎台駅から徒歩1分

日程：令和4年3月17日（木）、3月24日（木）、3月31日（木）
各9時30分～11時30分

会場：宮前いきいきセンター（宮前老人福祉センター）
4階ホール

内容：1回目：アプリの活用法（インストール、削除、アップデート、通知など）
2回目：LINEの活用法（グループLINE、ノート、無料スタンプ、など）
3回目：Googleアプリの活用法（Google検索、Googleマップ、Googleフォト）

対象：（1）宮前いきいきセンターの利用者（市内在住の60歳以上の方）

（2）LINEアプリを日常的に利用されている方

※ 宮前いきいきセンターの利用が初めての方は[施設の利用登録](#)が必要です。

こんな方にオススメ

- ✓ スマホをもっと有効活用したい
- ✓ 便利なアプリを積極的に利用したい
- ※ スマホの基本操作ができる方向けの講座です。

お申込方法

氏名、住所、年齢、電話番号、希望講座会場の利用経験の有無、スマホ歴を記載し、FAX又は往復ハガキでお申込ください。

人数：各20名（応募者多数の場合は抽選）

申込先：〒210-8577 川崎市川崎区宮本町1番地

健康福祉局高齢者在宅サービス課 又はFAX 044-200-3926

申込期限：基礎講座 令和4年1月21日（金）消印有効/活用講座 令和4年2月28日（月）消印有効

※抽選の場合は申込いただいた方法（FAX又は往復ハガキの返信）でお知らせします。

施設の利用登録について

本人確認書類（免許証・保険証等）をお持ちいただき、所定の様式に氏名、住所、生年月日、連絡先、緊急連絡先、持病・かかりつけ医（高津のみ）を記入いただきます。

問合せ先：044-200-2680

主催：川崎市健康福祉局高齢者在宅サービス課

川崎市のキャラクター紹介

消費者被害防止への啓発キャラクターたち



「自分だけは大丈夫!」
その思い込み危険カモ...



一人で悩まず
できるだけ
早く相談してね!



プロフィール

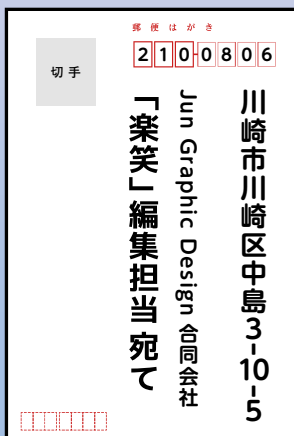
困った人に手をさしのべる「てるみ〜にゃ」、いいカモを騙そうとする「猫かぶり」、うまい話を全て鵜呑みにしてしまう「いいカモ」。3人がアニメや事例紹介等で、消費者被害やその防止策を分かりやすく教えてくれます。高齢者の消費者トラブルが増えています、気をつけて!

消費生活のトラブルで
困ったときの相談窓口

044-200-3030

月~木曜日 9時~16時 / 金曜日 9時~19時 /
土曜日 10時~16時 ※日・祝・年末年始を除く

はがき記入例



- ・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2022年1月31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。