

らく しょう  
白 笑  
木 天



## 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  
・押し花サロンシンフォニー  
・お多福笑いヨガ
- 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!  
・ごうじいこいの家  
・白幡台いこいの家
- P7 あのひとに聞きたい!  
廣瀬 健二さん  
(認定特定非営利活動法人アクト川崎 理事長)
- P8 健康アドバイス  
・日本食(和食)は理想的な  
健康長寿食
- P9 川崎市からのお知らせ
- P11 川崎市のキャラクター紹介



# 春

## のおすすめイベント情報

### 【江戸時代の粋に遊ぶ その51】

### 平家語り

琵琶法師が語った『平家物語』は、江戸時代に、武士や茶人、俳人などが知的で高尚な稽古事として楽しみました。洗練された江戸時代の優雅な平家語りをお楽しみください。

**日時** 2022年4月16日(土) 14時開演(開場は13時30分より)

**会場** 東海道かわさき宿交流館 4階集会室

**出演** 菊央雄司、田中奈央一、日吉章吾

**監修** 薦田治子(武蔵野音楽大学教授)

**料金** 1,500円(当日券のみ)

**定員** 100名(全席自由)

お問合せ



### 東海道かわさき宿交流館

〒210-0001 川崎市川崎区本町1丁目8番地4  
TEL:044-280-7321 FAX:044-280-7314  
URL:<http://kawasakishuku.jp>



## 「歌川国芳 木曾街道六十九次」展

### 【開催概要】

**会期** 2022年4月29日(金・祝)~6月5日(日)

**開催時間** 11時~18時30分(入館は18時15分まで)

**休館日** 月曜日(休日の場合は翌平日)

**入館料** 一般500円 高校生以下無料  
※障がい者手帳をお持ちの方とその介護者1名は無料

**会場** 川崎浮世絵ギャラリー

### 【企画概要】

歌川国芳の「木曾街道六十九次」は、宿場名から連想される伝説や歌舞伎の名場面を描いた全71点の錦絵揃物です。ユーモアや怪奇性あふれる作風で知られる国芳の一風変わった木曾街道をお楽しみください。

お問合せ



### 川崎浮世絵ギャラリー

〒210-0007  
川崎市川崎区駅前本町12-1 川崎駅前タワー・リパーク3階  
アートガーデンかわさき特別展示室  
電話:044-280-9511 FAX:044-222-8817  
<https://ukiyo-e.gallery/>



歌川国芳

「木曾街道六十九次之内 蕨 犬山道節」

画像は(公社)川崎・砂子の里資料館©

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。

## 大山街道ふるさと館

### 令和4年度第1回企画展「さとう菊夫作品展～心に残る川崎の風景～」

心に残る川崎の風景を描き続けた画家  
さとう菊夫さんの作品展を開催します。

久地円筒分水、二ヶ領用水など美しい  
作品の数々をご鑑賞ください。



「久地円筒分水」

**期 間** 2022年4月29日(金・祝)～6月8日(水)

**会 場** 大山街道ふるさと館展示室(1階)

**時 間** 10時～17時(期間中は休館日なし)

**観 覧 料** 無料

**住 所** 川崎市高津区溝口3-13-3

**アクセス** JR南武線 武蔵溝ノ口駅から徒歩7分  
東急田園都市線 高津駅から徒歩5分  
溝口駅北口バスターミナル5番 東急バス「高津」下車徒歩1分

## ミューザ川崎シンフォニーホール

### ミューザ川崎シンフォニーホール & 東京交響楽団

## 名曲全集 No.177

2022年5月15日(日) 14:00開演(13:15開場)

ドビュッシー：牧神の午後への前奏曲  
デュサパン：オルガンとオーケストラのための二重奏曲「WAVES」(日本初演)  
ブラームス：交響曲 第3番 へ長調 op. 90

料金 全席指定 / 税込

S¥7,000 A¥6,000 B¥4,000 C¥3,000

当日学生券 要問合せ

チケットのお問合せ | ミューザ川崎シンフォニーホール TEL: 044-520-0200 (10:00～18:00)  
TOKYO SYMPHONYチケットセンター TEL: 044-520-1511  
(当面の間、平日11:00～16:00 / 土日祝休み)

主催：ミューザ川崎シンフォニーホール(川崎市文化財団グループ) 公益財団法人東京交響楽団  
後援：在日スイス大使館 プリティッシュ・カウンシル



# いきいきグループ紹介

## 押し花サロンシンフォニー 【川崎区】

発足:2002年10月(平成14年10月)  
電話:090-2492-8048(代表:石渡)  
活動場所:プラザ大師  
アクセス:京急大師線川崎大師駅徒歩2分  
臨港バス「若宮八幡前」徒歩1分  
活動日時:月2回の活動



### 人との繋がりを大切にしながら押し花を楽しむ

庭に咲くお花を摘み、押し花を作った経験はありませんか？身近なものだと本のしおりに使われているのをよく目にしますね。石渡美彌子さんが代表を務める「押し花サロンシンフォニー」では、“作る楽しさ”と“美しさの追求”を両立しています。21年前に発足したこのグループは現在では20人ほどの参加者が集い、第2・4の木曜と日曜にそれぞれの班に分かれて活動中です。

石渡先生たちが目指しているのは、色が変わらない綺麗な押し花作りです。押し花は、作ってもすぐに茶色くなってしまいうイメージがありますが、現在では研究が進み、作品を初めて見た人に「これは本物ですか？色を付けているんですか？」と驚かれる出来栄えになるそうです。「額に入れることで、アフターブーケのように思い出を閉じ込めることができ、作ったときの気持ちも思い出せます。楽しいので、みなさんも挑戦してほしい」とサポーターの高橋さんは言います。春の訪れとともに、新たな趣味を見つけるチャンスかもしれません。



押し花サロンシンフォニー代表の石渡先生(左)とサポーターの高橋さん(右)。



押し花のストックから自由に配置して作品を仕上げていきます。個性が反映されます。



活動は午前と午後を通して行うので作業が進みます。先生からは個性を伸ばすアドバイスをしてもらえます。



プラザ大師には作品が多数展示されています。大きな展示会にも出展し、賞も受賞しています。

## お多福笑いヨガ 【麻生区】

発足:2013年3月(平成25年3月)  
電話:090-2204-5700(代表:渋谷)  
活動場所:麻生市民館、新万福寺会館  
アクセス:小田急線新百合ヶ丘駅徒歩3分  
活動日時:第2・第4水曜日



### 笑う門には福来る! 笑顔で心も体もスッキリ!

簡単なストレッチとヨガの呼吸法に“笑い”のエクササイズを組み合わせた「ラフターヨガ(笑いヨガ)」の活動をしているクラブです。現在は、十分な感染対策をとって集まっており、また、パソコンでのオンライン活動も併せて行っています。笑いと言ってもギャグやジョークを交えたものではなく、参加者同士でハハハと声を出しながら、挨拶や互いにジェスチャーを行います。参加者からは「最初は恥ずかしかったが、3回ぐらい来ると、つられて笑うことが楽しくなり、やめられなくなってしまう」との声があがっています。

笑いには、血流の改善や脳の活性化をはじめ、体の免疫力を高めるなどの健康効果があると言われています。また、笑顔になることで、悩みやストレスから解放され、前向きな気持ちになれるものです。「生活に笑いが満ちて、みんなが笑顔でありがとうと言える世の中になってほしい」と語る代表の渋谷さん。お多福笑いヨガには、今日も明るい笑顔が溢れています。



代表の渋谷先生。NPO法人ラフターヨガジャパンで研修を積み、ティーチャーとリーダーの資格もっています。



全員にかわいい呼び名があり、コミュニケーションを取りやすくする工夫がありました。



様々な体操を笑いミックスさせており、独特の雰囲気があります。常に笑いがあり、とても前向きなクラブです。



瞑想で心も体もリラックスして終わります。

訪問!

# ごうじいこいの家



## 施設情報

電話 044-733-3608

住所: 中原区上小田中7丁目6番18号

開設: 1977年1月1日(昭和52年1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: 市営バス・東急バス「小杉十字路」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



いつも笑顔で利用者さんに対応している管理人  
さんです。

## 利用者全員で盛り上げる ごうじいこいの家

ごうじいこいの家では、教養の向上を目的としたさまざまな講座や、利用者同士の親睦を深めるレクリエーションを実施しており、利用者の方は個人の目的に合わせ、思い思いのひとときを楽しんでいます。中でも人気なのは囲碁と体操で、区をまたいで対局相手を探しに来られる方や、健康な体づくりを意識して参加する方が多いそうです。また、民謡教室も参加者が多く、ボランティアの先生による和楽器の生演奏も非常に喜ばれています。

ここでは会話によるコミュニケーションを大事にしており、ユーモアを交えた利用者の語り口に、職員の方々も「まるで百科事典のようにいろんなお話が聞けて嬉しいです」と話します。利用者による自主活動も活発で、読み終えた本や手作りの家具を提供するなど、得意分野や好きなことをいこいの家に提供したいという思いをもつ方が多く、全員で盛り上げるごうじいこいの家です。



いこいの家の一角には、おりづる会の色とりどりの折り紙が展示されています。



利用者の皆さんで持ち寄り、本を貸し出ししています。本棚も手作りしています。



手作りで衝突を作るなど、飛沫感染対策を行いながら楽しく活動しています。

### 教養講座「英語」



「楽しく英語を学ぶこと」を基本に、約20年の活動歴を持つ英語教室。単語や発音の練習には、教材にフォークソングやポップソングを取り入れています。

### 民謡教室



3つのグループに分かれるほどの参加人数を誇る人気講座です。尺八や三味線の演奏が生で聴ける喜びと、伴奏に合わせて合唱できる楽しさが、利用者のみなさまに大好評だそうです。

### はっするクラブ



体操よりもみんなで集まって楽しく過ごすに意味があるというのがクラブのモットーです。体操の他にもボールを使ったゲームや歌、踊りもあります。体操は椅子に座ったまま無理なく行えるので、気軽に参加することができます。

# 訪問!

## 白幡台いこいの家



運営委員の方と管理人さんです。地域の方がつくる温かい雰囲気の魅力の施設です。

### 施設情報

電話 044-976-0786

住所: 宮前区白幡台1丁目13番地1

開設: 1985年4月1日(昭和60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: 市営バス「平」徒歩10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

## 思いやりと笑顔があふれる 白幡台いこいの家

白幡台いこいの家ではいこいの家運営委員会や自治会、町内会、民生委員など、多くの方が関わり、ミニデイ事業や会食会などの食事会、健康イベントを開催しています。食事会では、おいしい昼食の提供だけでなく、手作りで会場を装飾したり、ゲームを楽しんだり、様々なアイデアをとり入れた心のこもった催しです。

書道、華道、編み物、体操、フラダンス、マージャン、パソコン、カラオケなど、多くの団体活動も行われており、地域で発表の場を多くもち活躍されている人形劇団も、普段は白幡台いこいの家で練習を行っています。

また、教養講座として、季節の飾りを作るおりがみ講座やリラックスして集中できるヨガ講座を定期開催しているほか、地域包括支援センターとの共催で歯の健康や薬に関する講座を開いており、包括職員の方と気軽にお話ができる場もあります。是非、白幡台いこいの家で新しい趣味をみつけて見てはいかがでしょうか。



個人利用で長く続いている囲碁・将棋。毎回足を運んでくださいます。



団体作品の展示。素晴らしい作品がたくさんあります。



利用者の方の趣味の絵や写真を展示しています。魅力あふれる作品です。

### 教養講座「お正月飾りを作る」



自分で作る楽しさや達成感を感じ、明るいお正月を迎えていただけたらという想いで企画しており、毎年大好評です。飾り物は講師と職員の手作り。講師の楽しい指導でいつも盛り上がります。花はお正月後も植え替えて楽しめます。

### フラダンス・ブルメリア



19年前に発足してから、多くの方が参加しています。いこいまつりや夏祭りでの発表など活躍しています。こども文化センターとの合同イベントで子どもたちにフラダンスを教えてくださいました。

### こども文化センターとの交流



庭に作った野菜畑と一緒に苗を植え、収穫しています。収穫野菜を使った昼食を一緒に食べ、地域の方に仕事を教えていただくイベントや、音楽の先生と手作り楽器で音楽会を開催するなど、楽しく多世代交流をしています。

# あのひとに聞きたい!

ひろせ けんじ  
**廣瀬 健二さん**

認定特定非営利活動法人アクト川崎  
理事長  
1951年生まれ 藤沢市在住

## 他人事ではなく自分事として! 地球温暖化を考えてみませんか?

2006年5月に認証を受けたNPO法人のアクト川崎  
2010年12月に「川崎市地球温暖化防止活動推進センター」の指定を受けました。センターでは、地球温暖化に関する普及啓発や情報発信を行っていくとともに、市民や事業者の方々が行動するきっかけづくりを行っています。

「地球温暖化を他人事ではなく自分事として捉えてほしい」と話すのは、アクト川崎の理事長を務める廣瀬さん。センターでは主にセミナーやエコ体験教室といった活動に取り組んでいます。

また、子供たちに地球温暖化への興味・関心を持ってもらうために「みんなで作る暮らしのエコ化計画」というシートの作成し、学校教材として活用されているほか、小学校からの要望を受け、「川崎市地球温暖化防止活動推進員」が出前授業をする際のサポートも行っています。



川崎市地球温暖化防止活動推進センターのガラス面に、中学生が素敵な絵を描いてくれています。



理事長の廣瀬さん

廣瀬さんは、シニア層にも「できること」をしてほしいと、次のように話します。

「我々のような60代以上の世代は、大量消費で日本の高度経済成長期を支えた反面、負の遺産としてCO<sub>2</sub>を貯めてしまった責任の一端を担っています。省エネやエコを意識することはもちろん、CO<sub>2</sub>を排出しない電力会社と契約するなど、“孫や子どものためにできることはやる”をお願いするのもセンターの任務です」

日本は再生可能エネルギーや電気自動車への取り組みが遅れているため、環境だけではなく経済も非常に心配です。環境に配慮したものをちゃんと選ぶなど、“コロナ後はこういう社会を作っていく”という感じでみんなの意識が変わってもらったらいいなと思いますと、語ってくれました。



JR武蔵溝ノ口駅前の高津市民館11階の一角で、地球温暖化などの普及啓発・情報発信を行っています。



## 日本食(和食)は理想的な健康長寿食 .....

### 日本食(和食)がなぜ健康長寿に理想的な食事か

#### 一汁三菜と理想的なバランス

日本食(和食)の特徴は主食、主菜、副菜(2品)と汁物の一汁三菜と食事スタイルです。主食はエネルギー源となる炭水化物を多く含むご飯、主菜は肉や魚、大豆製品など筋肉や血液の材料となるたんぱく質、副菜にはお浸し、煮物、和え物などを利用することで体の調子を整えるビタミン、ミネラル、味噌汁からも野菜か海藻類が補えるため、生活習慣病の予防に役立つ食物繊維も補えます。1食で五大栄養素が補えるので理想的なバランスの良い食事です。

日本食に使用される食材の頭文字をとって「まごわやさしい」という言葉があります。

### まごわやさしい

ま 豆類



ご ごま



わ わかめなどの海藻類



や 野菜

さ 魚



し しいたけなどのきのこ類



い 芋類



「まごわやさしい」の食材はエネルギー源となる炭水化物、体をつくるたんぱく質、体の調子を整えるビタミン、ミネラルが豊富な食材です。生活習慣病の予防、コレステロールの低下、老化予防など健康づくりに役立つ食材です。

#### 発酵食品が補える

味噌やしょう油、酢、みりんなどの調味料、納豆、糠漬け、日本酒など数多くの発酵食品を食べています。とくに納豆や糠漬けなどの植物性乳酸菌は胃酸にも比較的強く、生きたまま腸にまでたどりつきます。発酵食品は腸内環境を整えるだけでなく、免疫力を高める働きなど健康づくりに役立ちます。

#### 低脂肪、低カロリー

蒸す、煮る、焼く、和えるという調理方法は油の使用量が少ないため、低カロリーです。魚に含まれる油はDHAやEPAで、オメガ3脂肪酸です。これらはコレステロールを下げる働きがあり、動脈硬化を予防する働きがある脂肪として、良質の油になります。

昆布やかつお節などからとる「だし」の「うまみ」を上手に利用することで、バターやラードなど動物性脂肪の少ない食事のため、日本人の長寿や肥満防止にも役立っています。

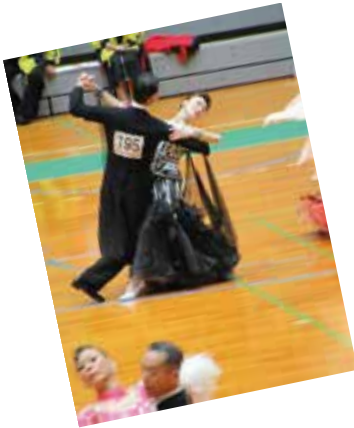


# 川崎市からのお知らせ

川崎市の代表として…

## ねんりんピックかながわ 2022

### 派遣選手・選考会のお知らせ



ねんりんピックかながわ 2022  
マスコット「かながわキンタロウ」

#### ねんりんピックとは…

「ねんりんピック」の愛称で親しまれている「全国健康福祉祭」は、60歳以上の高齢者を中心とした健康と福祉の祭典です。

スポーツや文化など多彩なイベントが開催され、地域や世代を超えた交流の輪が広がっています。



令和4年11月12日（土）から15日（火）までの日程で、神奈川県にて全国健康福祉祭（ねんりんピック）が開催されます。

この度、川崎市の代表として出場する選手を派遣するにあたり、選考会を実施します。日頃の成果を大いに発揮していただける選手・チームを募集します！

#### 【対象者】

- ・市内在住の60歳以上（昭和38年4月1日以前に生まれた人）。
- ・ただし、川崎市スポーツ協会加盟競技団体に所属する方は、県内在住であっても可。

#### 【選考種目】

- ・卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ソフトバレーボール、ダンススポーツ、パークゴルフ、サーフィン、健康マージャンの9種目。いずれも選考会を4～5月に開催します。詳細は10ページを御覧ください。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、中止又は日程が変更となる可能性があります。

問合せ先 川崎市健康福祉局高齢者在宅サービス課  
電話：044-200-0073 FAX：044-200-3926

## 【ねんりんピックかながわ選考会】全6種目

### 1 テニス

- (1)開催日 令和4年5月4日(水・祝) 9時00分～
- (2)会場 市営等々力庭球場(中原区等々力1-1)
- (3)参加費 ペアで3,000円
- (4)申込み 川崎市テニス協会 鈴木 ※FAXのみ 045-561-4883
- (5)締切日 令和4年4月14日(木) ※詳細は協会ホームページに掲載予定



### 2 ソフトテニス

- (1)開催日 令和4年5月22日(日)
- (2)会場 富士見テニスコート(川崎区富士見1-1-6)
- (3)参加費 無料
- (4)申込み 川崎市ソフトテニス協会 日野原  
FAX 044-740-7758 アドレス kawa\_shi\_sta@yahoo.co.jp
- (5)締切日 令和4年4月22日(火)まで(当日9時までに申込み可)



### 3 ソフトバレーボール

- (1)開催日 令和4年4月17日(日) 9時～
- (2)会場 とどろきアリーナ(サブアリーナ)(中原区等々力1-3)
- (3)参加費 2,000円
- (4)申込み 川崎市バレーボール協会 アドレス kawasakivolley2006@nifty.com
- (5)締切日 令和4年4月8日(金) ※詳細は協会ホームページ参照



### 4 ダンススポーツ

- (1)開催日 令和4年5月3日(火・祝) 9時～
- (2)会場 カルツかわさき 大体育室(川崎区富士見1-1-4)
- (3)参加費 5,000円(1区分)
- (4)申込み 川崎市ダンススポーツ連盟 林 (JDSF標準エントリーシート使用)
- (5)締切日 令和4年4月8日(金) 必着



### 5 パークゴルフ

- (1)開催日 令和4年5月11日(水) 8時受付
- (2)会場 多摩川うなねパークゴルフコース(高津区宇奈根・久地地内)
- (3)参加費 1,000円
- (4)申込み 川崎パークゴルフ同好会 三好 FAX 044-977-2442
- (5)締切日 令和4年5月3日(火) 先着100名



### 6 健康麻雀

- (1)開催日 令和4年5月8日(日)
- (2)会場 かわさき老人福祉・地域交流センター2階ホール(川崎区堤根34-15)
- (3)参加費 1,500円
- (4)申込み 日本健康麻雀協会 清川 由紀子  
電話 090-1615-3226 アドレス info@428km.com
- (5)締切日 令和4年4月25日(月) 先着順(定員48名)



# 川崎市のキャラクター紹介

川崎市の環境を守る

エコちゃんず

## プロフィール

頭の上に葉っぱの「ろじいちゃん」、頭の上にお財布の「のみいちゃん」、二人そろって「エコちゃんず」は、CCかわさきのイメージキャラクターです。エコロジーとエコノミー、地球とお財布にやさしいエコ暮らしを推進し、川崎市のいろいろなイベントに登場しています。



## はがき記入例

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

- 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4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.56 2022(令和四年)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