

らくしゅう
楽笑



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

- ・中原植物画研究会
- ・土曜囲碁クラブ

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!

- ・末長いこいの家
- ・白山いこいの家

P7 あのひとに聞きたい!

吉田 賢治さん
(EM普及活動研究会代表)

P8 健康アドバイス

- ・肩こりスッキリ体操
- ・風邪に負けない身体をつくるレシピ

P9 川崎市からのお知らせ

P11 読者クイズ



冬のおすすめイベント情報

まだまだ慣れない「新しい生活様式」。ずっとお出かけを我慢していたり、心の中がスッキリしない日々が続いていませんか？そんな時は気分転換に「生田緑地」でのお散歩はいかがでしょう？

川崎市民の憩いの場「生田緑地」は、冬の冷たい空気の中でその静寂を楽しむのも醍醐味の一つです。広大な生田緑地の自然に触れて心のモヤモヤを晴らしましょう！



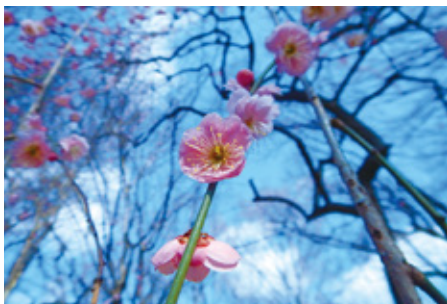
生田緑地

無料エリア 梅園・野鳥観察

例年2月中旬から3月上旬にかけてが見頃となる梅園は広さ約2,500㎡、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、枝垂れ梅などをご覧ください。

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。



日本民家園

企画展示「暑さ寒さも彼岸まで - 民家と四季 -」

2020年10月1日(木)～2021年5月30日(日)

春夏秋冬のある日本の気候は、一年の気温差が大きいことが特徴です。エアコンのなかった頃、夏の暑さや冬の寒さをどのようにのりきっていたのでしょうか？

季節に合わせて使われた道具や衣服、そして民家のつくりを通して、暑さ寒さ両方に対応するための様々な工夫を探っていきます。

料金 入園料のみ **場所** 本館企画展示室

毎月一回、展示の見所などを職員が解説する企画展示解説も行います。

企画展示解説実施日時 ※予約不要

12/13(日)、1/24(日)、2/11(木祝)、3/13(土)、
4/29(木祝)、5/22(土)の午後2時～(約20分間)



開園時間：午前9時30分～午後5時（11月～2月は午後4時30分まで）※入園は閉園30分前まで

休園日：月曜日（祝日の場合は開園）・祝日の翌日（土日祝の場合は開園）・年末年始（12月28日～1月4日）

入園料：一般500円・高校生/大学生300円・中学生以下無料・65歳以上300円（川崎市在住の方は無料）

※学生の方、65歳以上の方は証明書をご提示ください。

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。各施設の公式WEBサイトでも随時お知らせいたします。

岡本太郎美術館

企画展「クルト・セリグマンと岡本太郎」

2020年10月24日(土)～2021年1月24日(日)



岡本太郎に最も影響を与えた芸術家として知られるクルト・セリグマン。パリでのセリグマンとの出会いから岡本太郎が自らの創造を方向付けていく過程を作品とともに紹介。岡本芸術の形成過程を探ると共に両者の友情によって第二次世界大戦後の日本の美術界にもたらされた影響の意義について検証いたします。

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：2021年1月11日）・年末年始（12月29日～1月3日）
観覧料：一般1,000円・高校生/大学生800円・中学生以下無料
65歳以上800円
※学生の方、65歳以上の方は証明書をご提示ください。
※常設展「うちの中の岡本太郎」もご覧いただけます。

かわさき宙と緑の科学館

無料 サイエンスワークショップ

毎週土曜日、子供から大人まで楽しめる、サイエンスをテーマにした簡単な実験や工作を行います。

所要時間は10～15分、無料でどなたでも参加できます。

※密閉・密集・密接を回避するために、整理券方式・入替制にて開催します。

料金 無料 場所 2F 学習室

実施日時 ※整理券配布は午前11時30分～

毎週土曜日 午後0時30分～午後2時30分



開館時間：午前9時30分～午後5時

休館日：月曜日（祝日の場合は開館）・祝日の翌日（土日祝の場合は開館）・年末年始（12月29日～1月3日）

入館料：無料（展示室を自由にご覧いただけます）

プラネタリウム観覧料：一般400円・高校生/大学生200円・中学生以下無料

65歳以上200円（川崎市在住の方は無料）

※学生の方、65歳以上の方は証明書をご提示ください。

生田緑地・日本民家園・岡本太郎美術館・かわさき宙と緑の科学館

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）
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



中原植物画研究会 【中原区】

発足：1992年4月

電話：044-555-5016

植物についてのお話を聞いた後に好みの植物を描く、植物が大好きな人達の集まりです。

場所：中原市民館

第2水曜日 午前10時～正午



植物画は植物学と美を探求する美術が融合した芸術

中原植物画研究会では植物についてのお話を聞いた後、各自で描いた植物画を提出して講師の指導を受けます。毎回のテーマに合わせて水彩画、色鉛筆画、ペン画など様々な技法で植物の世界を描きます。教室の見学は自由、また体験レッスンも受けられます。

まず教室では、生徒全員で植物に親しむための優しい植物学や、観察方法などを学びます。講師の小林英成先生による、植物学や描写、構成方法などの幅広い講義も大きな魅力の一つです。

そして講義の次は、個別に描いた作品のアドバイスを受けます。個人の力量に合わせて一人一人に、小林先生は丁寧にアドバイスをしてくれます。同じ植物を描いても個性が活かされ、それぞれ異なる作品に仕上がる植物画。いつでも小林先生は、生徒の長所を伸ばすアドバイスをしてくれます。また仲間の描いた作品から、刺激を受けることもあるそうです。自身のペースで無理なく参加できるため、植物好きの仲間同士で楽しみながら、中原植物画研究会の活動は長期にわたり継続されています。



代表の青木紀子さん。いつでも仲間達に気を配ってくれる、とても優しく頼れる代表です。



講師の小林英成先生。いつでも親身に、生徒達の作品づくりの手助けをしてくれます。



作品のアドバイスを受け、生徒の実力もレベルアップしていきます。



これまでに開催した展覧会の案内状は、優しいタッチの植物画です。



土曜囲碁クラブ 【宮前区】

発足：2002年9月
電話：044-977-4781（菅生分館）
地域のコミュニティ活動の場となっている、
菅生分館で活動している自主グループです。
場所：川崎市宮前市民館菅生分館
第1～第4土曜日 午後1時～
※最終対局開始は午後3時



♪ 仲間と楽しく囲碁の対局を通して、もっと元気に! ♪

土曜囲碁クラブは、地域の囲碁好きのシニアを中心とした自主グループです。土曜囲碁クラブの活動を通して、新しい仲間づくりの場にもなっています。メンバーの年齢を聞くと平均年齢はなんと80歳以上、皆さん実年齢よりお若く見える元気な方達ばかりです。また囲碁の対局を通して考えることにより、頭脳が鍛えられて認知症の予防にも役立っているそうです。

活動内容はまず到着した人から順々にペアを組み、そして囲碁の対局が始まります。このように次々とメンバーが到着し、対局を行うペアが増えていきます。この土曜囲碁クラブには、会則はありません。そのため都合の良い時間に、メンバーは集まりはじめます。会則に縛られず、楽しく無理なく参加できるので、メンバー同士で誘い合いながら18年間、和やかに活動は続いています。

また、メンバーの囲碁歴も様々です。大学生の頃から囲碁をはじめたという代表の岡田雅雄さんは、「囲碁の魅力は勝っても負けても楽しいところです」と、囲碁の魅力を話してくれました。



代表の岡田雅雄さん。コロナ禍前は宴会も開催し、メンバーの親睦も深めていたそうです。



囲碁セットは菅生分館に完備されているので、いつでも手ぶらで気軽に参加できます。



囲碁の対局を行うメンバー。毎回8名ほどのメンバーが参加します。



菅生分館の和室は21畳もあり、明るく広々とした和室です。



末長いこいの家



写真(左)運営委員長の関口務さん
／(右)管理人の皆さん

施設情報

電話 044-866-0749

住所：高津区末長 2-27-2

開設：1987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：東急線梶が谷駅から

バス停「大原」下車 徒歩6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

閑静な住宅街にある隠れ家的な末長いこいの家

末長いこいの家では地域の各団体が楽しく活動できるよう、いつでも管理人の皆さんが各団体の日程の掲示や作品の展示などを工夫しています。

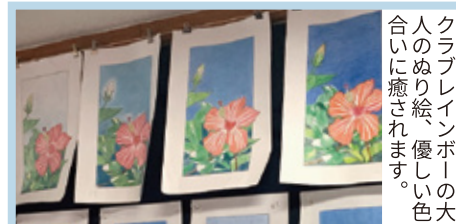
また入浴事業の実施や「ぶらっと体操」「ふんわり体操」なども開催し、常に利用者ニーズを反映したサービス提供を行っています。

そして地域のボランティア団体が発足した講座も、末長いこいの家では多数実施されています。また施設の中庭は園芸に関心のある地域の利用者により、稲をはじめ様々な季節の野菜の栽培や、庭のお手入れが行われています。毎年、収穫した稲でお正月のお飾りをつくるのも恒例行事の一つです。このお正月のお飾りは、折紙と書道の講座との共同作品です。

このように地域の利用者に活用されている末長いこいの家、様々な活動の拠点となり、そして多くの利用者の交流の場となっています。



完成した教養講座の作品は、力作揃いで見応え十分な展示です。



クラブレインポールの人のぬり絵、優しい色合いに癒されます。



地域のボランティアの手により、毎年稲穂の収穫が行われています。

教養講座 太極拳



大多数が初心者で構成されている太極拳のメンバー、優しい曲の音色に合わせてしなやかに身体を動かします。ゆっくりと筋肉を動かす太極拳、皆さん立ち姿勢が美しく、体型にも変化があり健康維持にも効果的だそうです。

一般団体 ききょうの会



折紙好きの仲間が集まる、ききょうの会。くす玉やペン立て、舟など、テーマに合わせて様々な折紙作品を作成しています。100円均一の折紙も、ステキな作品に大変身。これまで作成した、色とりどりの作品は施設内に展示されています。

一般利用 将棋



毎週2回、将棋好きの仲間達が誘い合って集まります。末長いこいの家で、将棋は大人気です。静かな和室で集中して対局を行うことができる将棋は、施設に将棋セットが完備されているので、手ぶらで来館しても楽しむことができます。

訪問!

白山いこいの家



白山いこいの家の管理人三人です。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 044-988-8767

住所：麻生区白山 4-2-2

開設：1986年1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：小田急線新百合ヶ丘駅から

バス停「日本映画大学」下車 徒歩3分

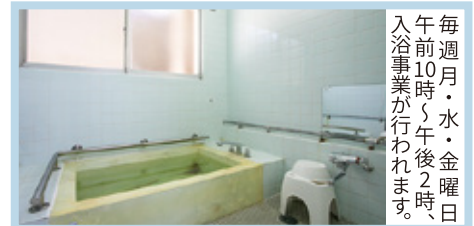
新型コロナウイルスの影響により施設の一部を利用制限しています



エンタ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。



大広間では踊りや体操などの、各種講座が開催されます。



毎週月・水・金曜日午前10時～午後2時、入浴事業が行われます。

自然に囲まれた緑豊かな白山いこいの家

白山いこいの家では地域の人達に気持ちよく過ごしてもらえるよう、日頃より管理人の皆さんが挨拶や声かけを大切にしている温かい施設です。

様々な講座やイベントだけではなく入浴事業も行われているため、いつでも多くの人達が集い、にぎやかな交流の場となっている白山いこいの家。地域の人達が和やかにおしゃべりやふれあいを楽しむことができるように、管理人の皆さんがいつでも温かく出迎えてくれます。

また落語や音楽鑑賞、体操などの後にお茶の時間を楽しむことができる「おしゃべり会」、65歳以上の一人暮らしの方を対象に会食を楽しむ「ながら会」は、地区社協のボランティア団体の主催で実施されています。見学は自由なので、受付で配布している月間予定表でイベントの情報をチェックして、まずは気軽に参加してみませんか。

一般利用 水彩画



白山いこいの家を利用している、水彩画好きの仲間が集まります。静かな教室で、仲間達と水彩画を描く時間を楽しめます。毎月第1、第3金曜日午後1時～午後3時開催。まずは気軽に、見学するのもおすすめです。

一般利用・自主講座 囲碁



ゆったりとした対局の時間を通じて、仲間との親睦を深めることができる囲碁。クラブ室で毎月第1、第3金曜日午前10時～正午「めぶきの会」、午後1時～午後3時「白山囲碁クラブ」二つの囲碁グループが活動しています。

自主講座 アカシア会



ご指導頂いている村山先生の発表会「踊ろう会」をはじめ福祉まつり、区民まつりにも参加しています。地域のお祭りやボランティアなど、年間15回ほど踊りを発表する機会もあり活動の場を広げながら仲間と楽しくお稽古しています。

あのひとに聞きたい!

ヨシダ ケンジ 吉田 賢治さん

EM普及活動研究会
代表

1948年生まれ 神奈川県川崎市高津区在住

おいしい野菜が育つ! 育てて楽しい、EMでわくわく 家庭菜園をはじめませんか。

※EMとは、農地や水環境の改善に威力を発揮する光合成細菌や、発酵型の乳酸菌、酵母など、自然界にいる人にも環境にもやさしい善玉菌の集合体です。

2003年に発足したEM普及活動研究会では、「EMボカシ」の仕込作業を行っています。この「EMボカシ」とは米ぬかで作る生ごみ発酵用資材です。これを生ごみに混ぜ込むと、生ごみを発酵させて栄養豊富な肥料に変えてくれます。おいしい野菜の決め手は土。「EMボカシ」を使用してつくった肥料には多種多様な栄養素が含まれているため、野菜がおいしく元気に育ちます。野菜づくりは畑だけではなくプランターでの栽培など、栽培スタイルに合わせた方法でEM家庭菜園をはじめることができます。そして家庭内で資源循環ができるので地球にも優しく、そして経済的です。

この「EMボカシ」の仕込作業は、奇数月の第3木曜日、午前10時～正午に住吉こども文化センター内の学習室で、吉田さんを中心としたEM普及活動研究会のメンバーで行われています。

吉田さんは2003年のEM普及活動研究会発足当時「EMボカシ」を多くの人に知ってもらうために、肥料作りの体験会を開催しました。開催にあたり川崎市の広報誌の募集欄に応募したら運よく当選し、川崎FMでの取材放送もあり、参加者を募集したところ45名ほどの参加者が集まりました。

それから18年間、生まれ育った川崎市のごみを削減するため、吉田さんの活動は続いています。吉田さんのお話を通して、環境問題への強い関心と、そして川崎市への強い地元愛を感じることができました。



和気あいあいとした雰囲気、EMボカシの仕込作業は行われています。



よみがえったキュウリの苗

吉田さんは「EMボカシ」のほかにも、家庭菜園や消臭、お掃除などあらゆる場面に活用できる「EM活性液」も製造しています。この「EM活性液」は、植物の元気がない時に使用すると効果的だそうです。そして吉田さん自身も、EM家庭菜園を行っています。その中に吉田さんが育てている、キュウリのプランターが二つありました。その二つのプランターのキュウリは、大きく発育状況が異なっていました。なんと発育が遅れている方のキュウリは、なかなか育たず難しい状態だったそうです。しかし追加で「EMボカシ」で作った肥料や「EM活性液」を与えることで、見事にキュウリはよみがえりました。実際に追肥により元気に実を付けたキュウリを見て、EMの威力を実感しました。

環境を守ること

生ごみの削減と環境浄化を目的に「活かそう生ごみ、咲かそう草花、楽しくつくろう家庭菜園」をキャッチフレーズに活動する、川崎市の生ごみリサイクルリーダーである吉田さん。最近ではコロナウイルスによる影響や、台風などの自然災害から、日常の生活や環境を守ることを考えたりするそうです。

例えば土の中の目には見えないウイルスによって、植物の育成を阻害されることもあるということを教えてくれました。そのウイルスから自然を守ることを通して、環境問題を考えながら行動し続ける吉田さん。

吉田さんが今EM普及活動研究会での活動を通して行っている取り組みのように、一人一人が環境問題を考えて日常生活の中で取り組むことができれば、よりよい環境づくりにつながるような気がしました。

肩こりスッキリ体操

肩がこりやすい人、腕が上がらないという人におすすめの体操です。家の中で座ってできるとても簡単な体操で、肩まわりを気持ちよくほぐし短時間でリフレッシュしましょう。



講師 小林聖子さん

理学療法士
ケアホーム千鳥勤務

病院での勤務経験を基に、現在は体操などを通しリハビリを担当。

つらい肩こりを
何とかしたい!

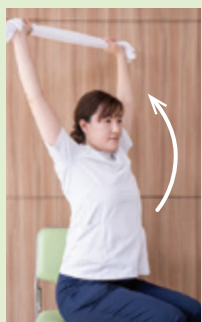


慢性的な肩こりや、腕が上がらないなど、肩まわりや腕の不調を感じたら、タオルを使って簡単にほぐしましょう。

座ったままでリフレッシュ!



座った状態で肩に手を乗せます。最初は前に肩を回し、次に後ろへ肩を回します。左右順番に、前後へ10回ずつ肩を回します。



両手でタオルを掴み、腕を伸ばした状態で10回、腕を上げ下げします。腕を上げた時は、胸を大きく開き上半身を反らせます。



両手でタオルを掴み、肘の曲げ伸ばしを頭の後ろ側で10回行います。肘を曲げる時には、タオルは頭の後ろ側へ下ろし、肩よりも高い位置で肘の曲げ伸ばしをしてみましょう。肘を曲げる時、腕は耳の高さに近づけるようにして、ゆっくりと上げ下ろしを行います。



タオルを左右に引き合うことにより、肩まわりのストレッチ効果が高まります。肩がほぐれると、血行がよくなりスッキリします。

監修/社会福祉法人兵庫福祉会 ケアホーム千鳥

風邪に負けない身体をつくるレシピ

ビタミンC含有量がキャベツの約2倍と言われるカリフラワーは、風邪をひきやすい季節に食べたい食材。さらに塩分を排泄するカリウムも含まれるため、高血圧が気になる方にもおすすめです。



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』。

カリフラワーのスペイン風オムレツ

真夏を除き、ほぼ通年出回るカリフラワーですが、最も美味しい旬は今のシーズン。寒くなり始める11月から3月の冬です。日本では馴染みの薄い食材かもしれませんが、欧米ではコリコリとした食感が人気でサラダとして生食するほか、細かく刻んでご飯の代わりにするという人も。実は低カロリーで食物繊維も豊富なため、積極的に取りたい食材の一つです。今回は、このカリフラワーをジャガイモの代わりに使ったスペイン風オムレツをご紹介します。朝食や軽めのランチにもおすすめ。余ったら冷凍保存も可能です。



カロリー(1人分)	233kcal
塩分	1.4g
カルシウム	101mg
ビタミンC	81mg
カリウム	595mg



材料(4人分)

カリフラワー(小分けにする)…1株(400g)
玉ねぎ(薄切り)……………中1個
ニンニク(みじん切り)……………1かけ
オリーブ油……………大さじ1
①(卵…6個、生クリーム…大さじ1、
粉チーズ…大さじ1、塩・コショウ…少々)
ミックスサラダ……………お好みで

作り方

- ① 洗って水気がついたままのカリフラワーを耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。※カリフラワーの加熱時間は好みの歯応えでご調整ください。
- ② フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて熱し、香りが出てきたら玉ねぎ、カリフラワーの順に炒める。全体に油が入ったら①を一気に流し入れ、中火で焼く。
- ③ フライパンを揺らしてみても、全体に火が入っているのを確認したら、フタや大皿などをかぶせ、片手で押さえながらひっくり返し、弱火で約5分焼く。

川崎市からのお知らせ



いろいろ食べてフレイル予防 ～低栄養を予防して高齢期を元気に過ごす～

フレイル（虚弱状態）とは、徐々に心身が弱り要介護状態に近づくこと。
高齢期に病気でもないのにやせてきたら、メタボ予防からフレイル予防に切り替えよう！
「健康寿命」を延ばすために、毎日の食事を大切にして低栄養を予防しよう！

BMIから「やせ」をチェック

〈BMI（体格指数）の計算方法〉

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

〈BMI判定表〉

年齢	やせ（低栄養状態）	適正範囲	肥満（過栄養状態）
18～49	18.4 以下	18.5～24.9	25 以上
50～64	19.9 以下	20.0～24.9	25 以上
65歳以上	21.4 以下	21.5～24.9	25 以上

例えば... 70歳で身長160cm、体重50kgの場合
 $50\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = 19.5$ ← やせ（低栄養状態）!!

高齢期こそしっかり栄養を!

毎日はずらつと過ごし、病気やけがを防ぐ基本となるのが毎日の食事です。
特にたんぱく質やエネルギー量が不足すると、すぐに筋肉が減ったり、心身の機能が衰えます。

片手が目安!

高齢者が1日に必要なたんぱく質は $[1.0 \sim 1.2 (\text{g})] \times \text{体重 (kg)}$
(体重 56kg の人の場合は 56～67g / 日)



豚もも肉 70g
(約14g)

+



生鮭 70g
(約16g)

+



納豆 50g
(約7g)

+



卵1個 60g
(約7g)

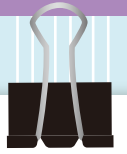
+



牛乳 200cc
(約7g)

これで合計 約51g のたんぱく質がとれます!

たくさん食べられない時はご飯よりもおかずを! お肉も積極的に食べましょう!



主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事を心がけましょう！

バランスのよい食事とは？

主食・主菜・副菜がそろった食事のこと

主食

ごはん・パン・めん類
などの
エネルギー源

主菜

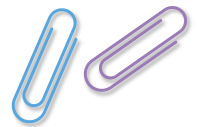
肉・魚・卵・大豆製品
などの
たんぱく質源

副菜

野菜・きのこ・海藻・芋
などの
ビタミン・ミネラル源

ご飯・肉や魚などのおかず・野菜がたくさん入ったお味噌汁でちゃんとごはん♪
配食弁当や市販弁当も上手に選んで低栄養を予防しよう！

食生活のヒント



水分補給を忘れずに

飲水で 1000~1500ml を目安に、脱水を予防しましょう。(食事でも約 1000ml の水分が摂れる。)

電子レンジを活用！

固い野菜は加熱してから料理すれば時短に。

切った野菜の上に薄切り肉や魚をのせ、チンしてドレッシングをかければ立派な一品に！

食欲がない時は

好きなものや市販の栄養調整食品でエネルギーを補給しよう。

ゼリー状のものもあるので、食欲がないときでも手軽に栄養を摂取。

ロングライフ商品の買い置き

余分な添加物や保存料を使わず、賞味期限を長くした食品。

賞味期限が 1 か月以上あるもの。



市販品を利用する

揚げ物など、普段調理しないような手の込んだ料理は、市販品を活用しても。

味が濃い総菜は、卵でとじたり、刻んだきゅうりやトマトを加えたり。

カット済み野菜で炒め物や、冷凍野菜をみそ汁の具にしても。

ここでは食生活のポイントについてお伝えしましたが、フレイルの予防には、社会参加や体力・身体活動も重要です!! フレイルに早く気づき、継続的に食生活を整えることで、機能を取り戻し健康を維持しましょう。

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 : 4 箇所

B : 5 箇所

C : 6 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2021年1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

郵便はがき
2320022
切手

株式会社龍頭
「楽笑」編集担当宛て

〒232-0022
横浜市内南区高根町3-17-12
KSビル3F

オモテ

- ・ 答え
- ・ お名前
- ・ 郵便番号
- ・ 住所
- ・ 電話番号
- ・ ご意見、感想

ウラ

【前号の答え】 C : 5 箇所



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.50 2020(令和二年)冬号

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