

# らくしゅう 楽々天

## 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

- ・オカリーナ幸
- ・麻生短歌会

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!

- ・等々力いこいの家
- ・殿町いこいの家

P7 あのひとに聞きたい!

安倍 裕二さん  
(神奈川県 JFE スチール  
京浜赤十字奉仕団 委員長)

P8 健康アドバイス

- ・ハツラツ!! 認知症予防体操
- ・健康な骨をつくるレシピ

P9 川崎市からのお知らせ

P11 読者クイズ



# 春のおすすめイベント情報



## 生田緑地

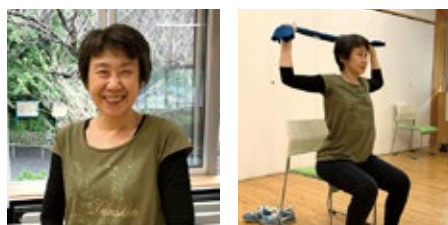
無料エリア

### 日本の春と言えば・・・桜

例年3月中旬から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、総本数は1500本とされています。枳形山展望台から眺める生田緑地は、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。

#### ● 枳形山と展望台 展望台開放時間 午前9時～午後5時

生田緑地で一番高い場所にある枳形山は、鎌倉時代に稲毛三郎重成が城を構えたと伝えられています。展望スペースにはエレベーターで上がることが可能で、東京都心や多摩川など360度のパノラマが楽しめます。



### 優しい椅子ヨガ（事前予約制）

心と身体の健康を目指した、椅子に座って無理なく行うヨガです。石川奈穂美先生によるレッスンは和やかな雰囲気です。リピーターの方も人気の講座です。

**日時** 毎月第4水曜日 午前9時～午前10時

**場所** 生田緑地 東口ビクターセンター2階 **定員** 12名

**参加費** 1,000円 **持ち物** 手ぬぐいサイズのタオル・飲み物

※着替え用のお部屋はございません。

**予約方法** 生田緑地公式WEBサイト・電話(044-933-2300)にてご予約ください。



## 日本民家園

### 年中行事展示

旧北村家住宅と旧清宮家住宅を中心に毎月テーマを決めて、かつて村々で行われていた年中行事の展示を行います。

- 2月18日(木)～3月9日(火) ひなまつり
- 3月13日(土)～3月23日(火) 蚕影山縁日
- 4月10日(土)～5月9日(日) 五月飾り
- 5月13日(木)～6月8日(火) マンガアライ

### 子どもが主役！こどもまつり

お子さまを中心に家族やお友達と一緒に楽しめる催しを行います。

- 5月3日(月・祝)～5月5日(水・祝)

※詳細が決まり次第、民家園公式WEBサイト・Twitterなどでご案内します。



開園時間：午前9時30分～午後5時 ※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)

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「第24回 岡本太郎現代芸術賞(TARO賞)」

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可能性を探る作品をご覧ください。

● 2月20日(土)～4月11日(日)

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

観覧料：一般700円・高校生/大学生500円・中学生以下無料  
65歳以上500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。

※常設展「岡本太郎の旅」もご覧いただけます。

## かわさき宙と緑の科学館

### 世界最高水準のプラネタリウム投影

世界最高水準のプラネタリウム投影機「MEGASTAR-III FUSION」によるオリジナル番組は、本物の夜空で体験するような臨場感をお楽しみいただけます。専任の解説員が天文現象の紹介とともに生解説で投影します。



#### 投影スケジュール

※4月6日(火)～28日(水)は投影休止です。ご注意ください。

#### 一般向け

2ヶ月ごとに変わるテーマを45分間、生解説します。

- 平日 午後3時～ ※水曜・第一木曜のみ午後1時30分～も投影
- 土日祝 正午～・午後3時～

#### 子供向け

4～9歳程度を対象とした生解説とアニメーション番組の投影です。

- 土日祝 午前10時30分～・午後1時30分～

#### 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。

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）

入館料：無料（展示室を自由にご覧いただけます）

## 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



## オカリーナ幸 【幸区】

発足：2000年4月

電話：090-6028-3860

オカリナの演奏に必要な知識と技術の向上と、  
そして仲間との親睦も深めているグループです。

場所：幸市民館／矢向地区センターほか  
第2・4土曜日 午後1時30分～午後3時30分



※新型コロナウイルス流行以前に撮影した画像を一部使用しています。

## オカリナの音色が大好きなオカリーナ幸の仲間たち

オカリーナ幸は、幸市民館が開催した期間限定のオカリナ講座を受講したメンバーが、「このまま解散するのはもったいない」ということで20年前に発足されたグループです。発足以降、演奏を発表する機会が多いオカリーナ幸では、毎年3月に幸市民館で行われるセンターまつりに向けて現在は練習を重ねています。今回は、「雨」「春一番」「愛の賛歌」などの6曲を披露する予定です。発足当時からオカリーナ幸を指導されている水本一孝先生のピアノの伴奏に合わせながら、練習でも美しく澄んだオカリナという楽器特有の優しい音色が奏でられていました。

また会員の皆さんは、様々な色や大きさのオカリナを各自持ち合わせて練習しています。大きいオカリナは低音、小さいオカリナは高音が出るそうで演奏ではパート分けもされています。優しい音色のオカリナですが、合奏になると迫力満点で圧倒されます。オカリーナ幸はミュージア川崎のプラチナ音楽祭や、川崎市のケアプラザでも演奏しているので、ぜひ一度生で聴いてみてください。



代表の出浦英二さん。いつでも和気あいあいと、親睦を深め活動を続けているそうです。



講師の水本一孝先生。川崎市内を中心に、多数の教室でオカリナの指導をされています。



オカリナは吹けば音は出るけれど音を合わせるのは難しいそうです。

土でつくられるオカリナは様々な色があり見た目にも楽しい楽器です。



## 麻生短歌会 【麻生区】

発足：1986年4月  
電話：044-954-2257

定例の歌会、そのほかにも年2回の吟行会など  
不定期での勉強会を開催しているグループです。

場所：麻生市民館 / 多摩市民館  
第4火曜日 午後1時～午後4時



※新型コロナウイルス流行以前に撮影した画像を一部使用しています。

### 身のまわりの小さなことでもいいから何かを発見する

1986年に設立した歴史ある麻生短歌会。長期間の活動に渡り、現在の会員数は32名、会員の居住地は地元川崎市内のみならず神奈川県全域、東京都、埼玉県にも及んでいます。

定例の歌会は毎月第4火曜日、午後1時から午後4時に麻生市民館または多摩市民館の会議室で行っていますが、そのほかにも銀座吟行会、文学ゆかりの地の一泊吟行会などの年2回行われている吟行会や不定期での勉強会を継続的に開催しています。

講師は若い人たちにも短歌の魅力を伝え、そして短歌を広め数々の受賞歴を誇る梅内美華子先生。古典から現代社会の出来事まで幅広い素材を歌う梅内美華子先生を中心に、身のまわりの小さなことを始めとして様々な題材を基に創作活動を行っている麻生短歌会。創作活動を通して、会員同士の親睦も深めています。

初心者からベテランまで、様々な会員が在籍しているグループなので、興味のある方は一度見学をしてみて、日本の伝統文化でもある短歌に触れてみるのもおすすめです。



川崎市麻生区在住、短歌結社「かりん」に所属する代表の塩野頼秀さん。



講師の梅内美華子先生は天才型の歌人。いつでも明るく、人を大事にする真面目な方です。



様々なイベントも開催されているので会員同士の親睦も深まります。



定例の歌会では講師のアドバイスを受けレベルアップしていきます。

訪問!

# 等々力いきいきの家



いつでも元気に明るい笑顔で迎えてくれる、等々力いきいきの家の管理人3名です。



## 施設情報

電話 044-733-3618

住所：中原区等々力1 等々力球場1階

開設：2020年10月12日

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線・東急線武蔵小杉駅から

「市営等々力グランド入口」下車 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

## 等々力球場内に移転した等々力いきいきの家

等々力いきいきの家は、等々力緑地敷地内に新しく完成した等々力球場内へ令和2年10月に移転しました。新築ならではの清々しさと、白を基調とした明るい内装が魅力的な等々力いきいきの家は緑に囲まれ環境も抜群です。

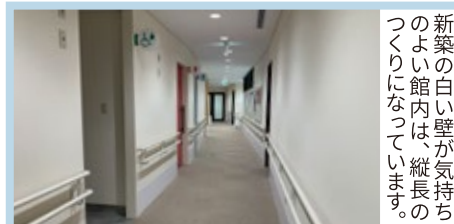
また一般的なコロナ対策に加えて、自動で24時間常に換気が行われる設備が備わっているため安心して利用することができるよう工夫されています。

そして移転後の等々力いきいきの家では、新規利用者が増加しているそうです。また新しい施設に関心のある地域の方が、多数見学に訪れています。更に入会半年待ちの講座もあり、注目が高まっていることが伺えます。

ほかにも入会受付中の講座も多数あるので、一度見学してみるのもおすすめです。等々力緑地を散策しながら立ち寄れる等々力いきいきの家は、新た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。



エントランスホールには、誰でも利用できるトイレもあります。



新築の白い壁が気持ちのよい館内は、縦長のつくりになっています。



大広間は体操など、様々な利用ができる広々としたスペースです。

### 一般利用・自主講座 将棋



毎週月・金・土曜日正午から午後3時まで、広々とした明るいスペースで静かに将棋の対局を楽しむことができます。また毎月第2土曜日には、有段者を中心に参加資格が限定された真剣勝負の「等々力王将戦」も実施されています。

### 一般団体 等々力俳句会



毎月第1・3火曜日、午前9時から正午に活動している等々力俳句会。五七五調の定型で季語を重んじる、伝統俳句を中心とした団体です。また等々力俳句会では会員だけではなく、俳句を指導できる方も募集しています。

### 一般団体 編物パッチワーク



毎月第1・3木曜日、午後1時30分から午後3時30分に活動している編物パッチワーク。筆筒に眠っている不用になった毛糸や布の整理も兼ねてコツコツと作品づくりをしています。またアドバイスし合える仲間も募集中です。



# 殿町いこいの家



穏やかにのんびりと過ごせる静かな時間を、いつでも3名の管理人が提供してくれます。

## 施設情報

電話 044-287-9108

住所：川崎区殿町 1-20-15

開設：1992年4月1日

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：京急線小島新田駅から徒歩9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

## 静かにゆっくり過ごせる殿町いこいの家

殿町いこいの家は利用者の人数が比較的少なめなので、一人一人へ行き届いた対応を行っています。そしてコロナウィルス感染防止対策を徹底しながら、教養講座では「元気アップ体操」「笑いヨガ」、一般団体では「フォークダンス」「キングタウンパソコン」、そして「卓球」「麻雀」の個人利用や入浴事業なども行われています。

また殿町いこいの家では、殿町小学校の子供たちと4日間に分散して異世代交流事業を開催しました。異世代交流事業では紙皿リースを作成し、子供たちと一緒にクリスマス気分を味わいました。

コロナウィルスの影響で外出もままならない中ですが、殿町いこいの家では安心して楽しんでもらえるよう、感染防止対策をしっかり行いながら講座やイベントを実施しているので、ぜひ気軽に立ち寄ってみてください。



大広間では、包括支援センターのお弁当試食会なども行われています。



談話室では、毎月第4木曜日予約制でマツサイシを行って頂きます。



訓練室では卓球や、折り紙、手芸などクラフト講座が行われています。

### 教養講座 笑いヨガ



笑いヨガはストレスを解消できるだけでなく、幸せな気分になれる体操です。ほかにも笑いヨガを行うと免疫力、記憶力が向上し、血糖値や中性脂肪が下がる効果もみられます。年に1度2月に募集しています。

### 一般団体 キングタウンパソコン



キングタウンパソコンではワードやエクセルの基本的な操作から、楽曲の取り込みや絵を描いたり、利用者からの声に応えながら分からないところを共有して学んでいます。またカレンダーや、年賀状の作成などにも挑戦しています。

### 個人利用 麻雀



明るく静かなクラブ室では、毎回様々なグループが麻雀を楽しんでいます。毎週火・金曜日午前9時から正午まで、4名1組で利用しています。殿町いこいの家に麻雀セットは完備されていますが、事前に予約が必要になります。

# あのひとに聞きたい!

## アベ ユウジ 安倍 裕二さん

神奈川県 JFE スチール京浜赤十字奉仕団  
委員長

1959年生まれ 神奈川県川崎市高津区在住

### 防災知識を地域社会に! 企業内で結成されている神奈川県 JFEスチール京浜赤十字奉仕団

神奈川県 JFE スチール京浜赤十字奉仕団は阪神淡路大震災を契機に、企業内に創設された奉仕団で地域社会貢献を目指した活動をしてきました。この神奈川県 JFE スチール京浜赤十字奉仕団は国内では珍しい、企業がバックアップしているボランティア団体です。そして企業内でも定期的に、救急法の講習会を実施しています。そのため企業内での救急法に対する関心は高く、多くの従業員が救急法について知識があります。

また、日本赤十字社の救急法競技大会にも毎年出場しています。競技大会の種目には適切な処置と時間を競う三角巾リレーや、4人1組で制限時間5分以内で指定された救急処置を行う、総合実技競技などがあるそうです。

このような救急法の指導や防災訓練の活動だけではなく、企業内のみならず川崎市内で開催されている、かわさき市民祭り、川崎区ボランティアフェスティバル、幸区子供フェアなどで心肺蘇生および AED の使い方の体験学習を行うなど様々な地域での救急法の普及活動も積極的に行っています。

かわさき市民祭りでは、小さな子供や、その保護者の方など、様々な方に救急法を体験してもらいました。

神奈川県 JFE スチール京浜赤十字奉仕団は、救急法指導員の資格を持つ団員が多く、はじめて体験される方に対してもわかりやすく説明をしています。イベントで神奈川県 JFE スチール京浜赤十字奉仕団のブースを見かけた際は、ぜひ気軽に参加してみてください。



安倍さんは AED がもっと普及すれば、多くの命が助かると考えています。



### AED がつなげる「救命の連鎖」

AEDとは、突然心臓が正常に拍動できなくなった心停止状態の心臓に対して、電気ショックを行い、心臓を正常なリズムに戻すための医療機器です。

様々な場所に設置された AED を、日頃より目にする機会があります。しかし、安倍さんは国内の AED の設置数はまだまだ少なく、さらなる AED の設置数が必要だと考えています。また AED の使い方を知らなければ意味はないので、多くの方に講習会に参加して AED の使い方を知ってほしいと思っているそうです。

もし実際に使用する場面で心配になったとしても、AED の知識があるのと、知識がないのでは大きな違いがあるそうです。現在の AED には音声ガイダンスも付いているので、緊急事態に直面したら怖がらずに AED を使用してほしいと安倍さんは願っています。

### 助かる命はまだまだある

ある講習会で救急処置による心肺蘇生で、一命を取りとめたという経験を持つ参加者がいたそうです。その参加者は実際に、自分がどのようにして助かったのか知りたいと思い講習会に参加したそうです。

この参加者のように救急法により助け合い「助かる命はまだまだある。」と安倍さんは教えてくれました。

また「救急法のお世話にならないよう、まずは健康を心がけることが大事。」と、神奈川県 JFE スチール京浜赤十字奉仕団での活動を通し、命の大切さを強く実感されている安倍さんは優しく語ってくれました。



## ハツラツ!! 認知症予防体操

最近物忘れが多くなったり、頭がボーっとすることが増えたと感じる方、これから認知症予防をしていきたいと考えている方におすすめの簡単にできる体操です。



講師 大倉雄大さん  
株式会社N・システム勤務

回復期病院での勤務経験を基に、訪問リハビリサービスを提供中。

認知症予防しながら  
運動不足も解消!



脳と身体を同時に動かすと、脳細胞が活性化し、認知症予防だけでなく、運動不足や生活習慣病の予防にもなります。

### 頭も身体もリフレッシュ



つま先と踵を交互にリズムよく引上げます。足踏みすることで脚の筋力維持、そして全身の血流が良くなり脳が活性化します。



1.2.3〜と数えながら、片足を横に開いて戻すという運動を左右交互に繰り返します。3の倍数では、手を叩きましょう。



散歩をしながら前日の食事のメニューや、会話の内容を思い出してみましょう。食事のメニューだけでなく、景色や人の顔などを思い出すことで脳の短期記憶を司る部位が刺激されるだけでなく、散歩という運動を同時に行うことで更に脳を刺激することができます。



脳を刺激しながら運動を行うことで、認知症の予防だけではなく、運動不足解消、筋力アップやバランス感覚の訓練にも繋がります。

監修/株式会社N・システム アイ・ケア訪問看護リハビリステーション

## 健康な骨をつくるレシピ

血液を凝固させる働きや、牛乳と同程度のカルシウム吸収量を誇るビタミンKを多く含むため、キャベツは骨の健康が気になる時や手術の後に食べたい食材の一つです。



料理家 佐々木麻子さん

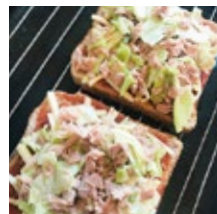
得意ジャンルは手軽に作れる三行レシピ。海外100都市以上を食べ歩く料理家。近著は『イラストでよくわかる料理の基本とコツ』。

### 春キャベツとツナのピザトースト

黄緑色の若葉を思わせる色合い、柔らかい葉と甘みが特徴の春キャベツは、3月から5月にかけてスーパーマーケットで見かける旬野菜の一つです。疲労回復や美肌を保つビタミンCのほか、骨の形成を助けるビタミンKが豊富に含まれるので、シニアにうれしい食材。このビタミンKは油と一緒に食べると吸収率が高まるため、今回は、この春キャベツとツナ缶を調味液ごと使ったピザトーストをご紹介します。包丁を使わず、手軽に調理できるので、なにかと忙しい朝食や週末のランチにもおすすめです。



カロリー(1人分)	344kcal
塩分	1.7g
カルシウム	131mg
ビタミンK	117μg
ビタミンC	63mg



#### 材料(4人分)

- 食パン(6枚切り).....2枚
- 春キャベツ(手でちぎる).....3枚
- ツナ缶(オイル漬け).....1/2缶(40g)
- ケチャップ.....大さじ2
- ピザ用チーズ.....40g
- 黒コショウ.....お好みで

#### 作り方

- キャベツを手でちぎり、ボウルに入れ、ツナを調味油ごと加えて和える。
- 食パン1枚にケチャップ大さじ1を塗り、チーズと①の半分をトッピングする。
- オーブントースターに入れ、チーズが溶けるまで約3分焼く。

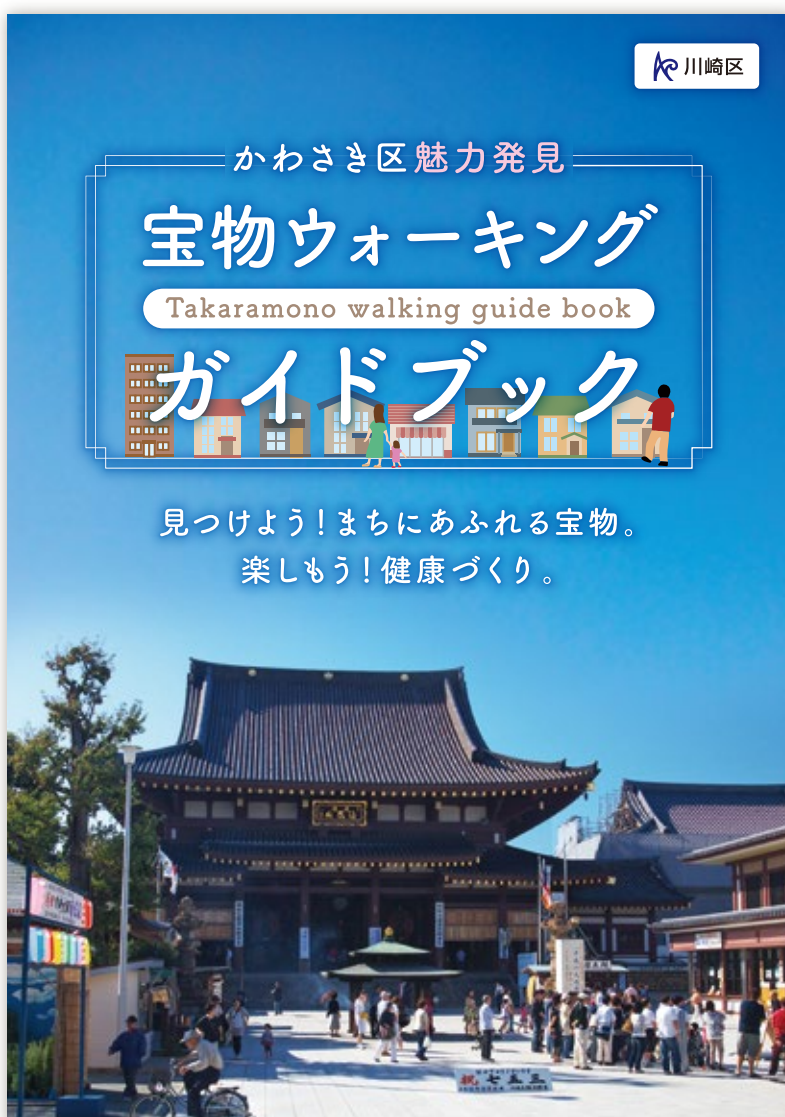
# 川崎市からのお知らせ

川崎区の魅力を発信する「かわさき区宝物ガイドマップ」と  
楽しみながら健康づくりをする「川崎区ウォーキングガイドブック」を統合し、  
新たに「**かわさき区魅力発見 宝物ウォーキングガイドブック**」

を作成いたしました。(令和2年7月発行)

まちにあふれる「かわさき区の宝物」を見つけながら、  
楽しく健康づくりをしていただくきっかけになれば幸いです。

※「かわさき区の宝物」とは、川崎大師や川崎宿の歴史など川崎区の魅力をアピールできるものです。



配布場所

川崎区役所(支所)及び行政サービスコーナー

お問い合わせ

川崎区役所まちづくり推進部地域振興課

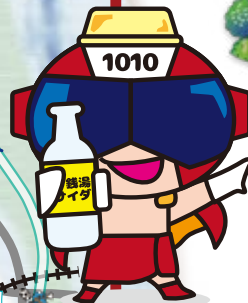
〒214-0032 川崎区東田町8番地 電話:044-201-3127 FAX:044-201-3209

メールアドレス: 61tisin@city.kawasaki.jp

# 毎週木曜日“敬老入浴デー” を実施しています



銭湯レンジャー  
ハットくん



銭湯レンジャー  
オツケくん

川崎市では、市内の65歳以上の方を対象に、川崎浴場組合連合会加盟の浴場で敬老入浴事業を実施しており、毎週木曜日、かわさき福寿手帳の「入場優待券」の提示により半額でご利用いただけます。

※共通入浴券はご利用できません。

かわさき福寿手帳の「入場優待券」にお名前等の必要事項をご記入の上、提示してください。

※実施予定日が浴場の休業日になる場合は前営業日または翌営業日に振替となります。詳しくは各浴場にお問い合わせください。

いきいき大作戦  
マスコットキャラクター  
長寿郎



お問い合わせ | 川崎市健康福祉局高齢者在宅サービス課  
電話: 044-200-2651

銭湯レンジャー  
たお〜るちゃん



# 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

郵便はがき	2320022
切手	
株式会社龍頭	横浜 市南区高根町3-17-12
「楽笑」編集担当宛て	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】 B : 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.51 2021 (令和三年) 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