

らく しょう 楽 笑



No. 59
冬
2022.12

シニア世代の情報誌

Contents

冬のおすすめイベント情報 … P1

いきいきグループ紹介 … P3

- ・男のおもてなし料理
- ・無極天生太極会 川崎教室

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! … P5

- ・新城いこいの家
- ・下平間いこいの家

あのひとに聞きたい! … P7

菰田 浩さん
(NPO法人川崎スマートライフ推進会 理事長)

健康アドバイス … P8

- ・欧州を旅するベジレシピ
- ・カラダいきいき! 温活体操

川崎市からのお知らせ … P9

読者クイズ … P11





おすすめイベント情報



寒さも一段と増し、外に出るのが億劫なこの季節は、つつい運動不足になりがちです。まずは、駅から近い場所で浮世絵鑑賞や寄席を楽しむプチ外出はいかがでしょうか？

川崎浮世絵ギャラリー 企画展

楊洲周延展【後期】

2023年1月5日(木)～2月5日(日)

楊洲周延は江戸末期から明治期にかけて活躍した浮世絵師です。15歳で歌川国芳の門人となり、その後、人気三代 歌川豊国、豊原国周を師として、美人画や役者絵、歴史画などを多彩に手がけ人気を博しました。

本展では洋装の女性など明治期の新たな風俗を題材とした「真美人」や、江戸城内の生活や行事を詳細に描いた「千代田の大奥」「千代田之御表」など、代表作を公開。

さらに後期展では、様々な「福」を題材とした「東風俗 福つくし」も公開いたします。新春を寿ぐ、華麗な周延の作品をぜひお楽しみください。

東風俗 福つくし 福わらい / 明治22年(1889) ▶



錦絵の誕生 ～師宣、春信から歌麿、写楽まで～

2023年2月11日(土・祝)～3月19日(日)

錦絵が誕生するまでには、菱川師宣による浮世絵の草創から始まり、初期の鳥居派、奥村政信や石川豊信、西村重長等による「丹絵」から「紅摺絵」など版画技法の発達がありました。鈴木春信による錦絵誕生後も、一筆斎文調、勝川春章による役者絵における似顔表現の導入、喜多川歌麿による女性半身像の大首絵の創出、東洲斎写楽による役者絵の個性の強調など、様々な絵師が錦絵の表現方法を進化させていきました。

本展では鈴木春信による錦絵誕生だけでなく、その前後に活躍した浮世絵師にも着目し、浮世絵発展の歴史をたどっていきます。

▲ 勝川春章「東扇 初代中村富十郎の娘道成寺」
安永6年(1777)

画像は全て公益社団法人 川崎・砂子の里資料館所蔵
©2022 川崎・砂子の里資料館

川崎浮世絵ギャラリー

開館時間 午前11時～午後6時30分(入館は午後6時15分まで)

休館日 月曜日
年末年始【2022年12月23日(金)～2023年1月4日(水)】
展示替えの期間

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

お問い合わせ
TEL: 044-280-9511 (受付時間 午前11時～午後6時15分)

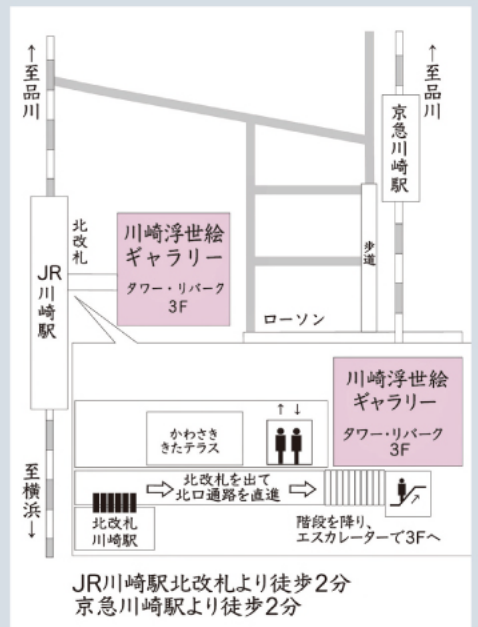
住所: 川崎市川崎区駅前本町12-1
川崎駅前タワー・リパーク3F

URL: <https://ukiyo-e.gallery>

※ 展覧会名称・会期等は都合により変更する場合があります。
※ 事前に休館日をご確認ください。



ホームページは
こちらから



JR川崎駅北改札より徒歩2分
京急川崎駅より徒歩2分

天候や新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の観点から、実施方法や開催内容が変更となる場合がございます。
お出かけ前には各施設へお問い合わせください。

第104回・105回 しんゆり寄席

令和4年10月に開館15周年を迎えた川崎市アートセンターの定番企画として2012年より開催してきた「しんゆり寄席」。川崎市出身、多摩区在住の世話人、桂 米多朗、初音家 左橋 両師匠を中心に、ゲスト出演者を迎えて年5回実施されている人気イベントです。出演者のサインなどが当たる抽選会も好評で、寄席好きな方はもちろん、はじめての方にも大変おすすめです！

104回(1月21日開催)には、柳亭 小痴楽りゅうてい こちらくのゲスト出演が決定。気楽に「寄席デビュー」してみませんか？



世話人 **桂 米多朗**
かつら よねたるう

落語芸術協会所属

- 1988年 桂米助に入門
- 2002年 真打昇進
- 2007年 川崎市多摩区
初代観光大使就任
- 2009年 アルテリッカ演芸座
座長就任
- 2014年 かわさき産業
親善大使就任



世話人 **初音家 左橋**
はつねや さきょう

落語協会所属

- 1979年 十代目金原亭馬生に入門
- 1995年 真打昇進
国立演芸場花形演芸会
金賞受賞
- 2002年 文化庁芸術祭優秀賞
受賞

開催日時

【104回】2023年1月21日(土) ・ 【105回】2023年3月11日(土)

両日ともに 開場 / 午後1時30分 開演 / 午後2時

会場

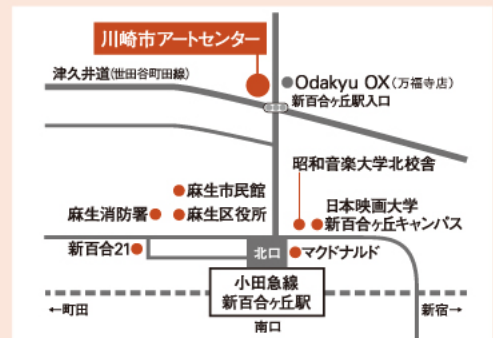
川崎市アートセンター アルテリオ小劇場

小田急線「新百合ヶ丘駅」北口より徒歩3分

料金

【全席指定・税込】

- 一般 2,200円
※年間パスポートをご利用のお客様: 追加券を1,700円で販売
- 2枚セット券 3,900円
(1回の公演を2名様でご観劇できるお得なチケット)
- 学生 1,200円
※窓口でのみ購入可能 / 要学生証
- 小学生 500円
- 障がい者割引 1,500円
※窓口・電話で購入可能
※要障がい者手帳 / 付き添い1名様まで同額



お問い合わせ

TEL: 044-955-0107

住所: 川崎市麻生区万福寺6-7-1

休館日: 原則、毎月第2月曜日

年末年始【12月29日～1月3日】

チケット販売 について

詳しくは、川崎市アートセンター(044-955-0107)までお問い合わせください。

【104回】1月21日(土) チケット → **販売中**

【105回】3月11日(土) チケット → **1月末頃から販売開始予定**

販売場所

川崎市アートセンター【窓口・TEL・WEB】※チケットによって異なります

【窓口】午前9時～午後7時30分

※年末年始【12月29日～1月3日】および原則、毎月第2月曜日を除く

【TEL】044-959-2255 (午前9時～午後7時30分)

※年末年始【12月29日～1月3日】および土日祝、原則、毎月第2月曜日を除く

【WEB】<https://kawasaki-ac.jp/th/>

※会員登録が必要です



チケット購入は
こちらから

いきいきグループ紹介

川崎市で活躍されているグループを紹介します!

麻生区 男のおもてなし料理

2014年4月発足

「ていねいに愛情を込めてつくる」をモットーに
様々なジャンルの料理に挑戦しています。

活動場所：麻生区市民館 3階料理室

原則毎月第3水曜日 午前10時～午後1時

ホームページ：<http://web-asao.jp/hp2/omotenasi/>

「自分でつくる」楽しさを味わってみませんか?

2014年4月に発足した「男のおもてなし料理」の会は、現在12名、平均年齢72歳のシニア男性が運営・活動をしています。料理教室は食材の買い出しから始まり、食材の下ごしらえ、栄養士による献立説明、調理実習、会食・歓談、清掃・片付けまでを一通り実践。月一度の活動ですが、それ以外にも年に数回、会員同士の親睦を深めるためのイベントを開催するなど、様々な交流を続けています。

料理未経験で、最初は「包丁を握るのも恐る恐る」という方もいらっしゃいますが、会長の南谷吾一さんによると、「教室では年間40品目近い料理をつくるため上達が早く、中には食材や調理器具にもこだわりを持つ方、ご家庭で料理を披露される方など、日常的に料理を楽しむようになった方も多い」のだとか。

サークル名の“おもてなし”には「ていねいに愛情を込めてつくる」という意味を込めています。会員は、気さくで親切な方が多く、初心者の方でも安心して始められますので、ぜひ「自分でつくった料理の美味しさ」を味わってみてはいかがでしょうか?



伊・仏レストランの元オーナーシェフであり、食育インストラクターである会長の南谷さん。



講師を務める、管理栄養士の織茂先生(左)と。わかりやすい指導が会員にも好評です。



初心者でも楽しく料理を学ぶことができます。



実習後にはつくった料理を味わいながら歓談します。



川崎区 無極天生太極会 川崎教室

2011年9月 無極天生健身会から改称・発足



未経験者歓迎! 中国武術としての太極拳の習得を目指し、学ぶことができる教室です。

活動場所: カルッツかわさきのほか川崎区内の施設
毎週土曜日午前10時～正午

ホームページ: <https://wuji-tiansheng-taiji-hui.jimdofree.com/>
連絡先: 090-1205-3901



中国武術としての太極拳を本格的に学べます

無極天生太極会 川崎教室は、川崎区をはじめ、市内6区で活動をしている無極天生太極会の教室です。近年、太極拳は高齢者の転倒予防の運動として米ハーバード大学でも研究されていますが、教室に通う生徒さんの年齢層は、中学生から70代後半までと幅広く、代表の櫻井さんによると「若い方の入会も増えている」といいます。

教室では中国で制定された24式簡化太極拳、32式太極剣、48式太極拳といった太極拳の型の一つひとつ覚えながら、太極拳の護身、健身、芸術といった特徴を重視して学習していきます。「優雅に見えるけれど、すべての動きが指先まで奥深くて、本当に楽しい!」など、その魅力にひかれ、熱心に通い続ける方も少なくないのだとか。

今はコロナ禍で中断していますが、毎年3月には大師公園で太極拳体験会、4月と10月には計8回にわたる無料講習会も開講。ほとんどの方が「見た目や思っていたより難しい」との感想を持たれるようですが、そのような初心者の方でも分かりやすく学べるよう、ていねいな指導で太極拳の普及にも努めています。



講師を務める代表の櫻井さん。市内6区で教室を開催、太極拳の普及に力を入れています。



色鮮やかな衣装に身を包み、習得した太極拳の技を地域のイベント等で披露することも。



音楽に合わせてながら、基本の型の一つひとつ覚えていきます。



基本の技を直接指導。ていねいに教えてくれるので初心者の方でも安心!



新城いこいの家



いつも明るく対応してくださる松原運営委員長(左)と管理人の皆さん。

TEL: 044-754-0283

住所: 川崎市中原区下新城 1-2-4

開設: 1980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: JR南武線「武蔵中原」駅から徒歩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

長く通い続ける方も多、笑顔と交流の場

JR南武線「武蔵中原」駅から徒歩10分程度という恵まれた立地もあり、近隣にお住まいの方だけでなく、溝の口や登戸方面から通い続ける方もいるという新城いこいの家。施設内では書道や体操、大正琴、パッチワークなど、様々な講座・教室が開催され、中には「リズム体操」のように参加希望者が殺到し、抽選になるほどの人気を誇るものもあるのだとか! また、玄関を入ってすぐにある受付や、ロビー、掲示板など、施設内には、管理人の皆さんが「利用者さんに楽しんで欲しい」と考えて、手づくりした季節の装飾や、利用者さんによる作品がズラリと並び、明るく温かな雰囲気になっています。

周辺には一人住まいの方も多く、いこいの家で過ごす時間は多くの人とふれあい、会話を楽しむことのできる「心のビタミン」。その居心地のよさに絶えず多くの利用者が集まる、地域交流・コミュニケーションの拠点です。



消毒液もサンタ仕様に! 季節に合わせた装飾で楽しませてくれます。



敬老の日には施設で育てたふうせんかずらやゴーヤの種をプレゼント。



ロビーなど施設内のあちこちに利用者さんの作品が飾られています。



教養講座 リズム体操

毎月第1、3木曜日に開催。耳馴染みのある懐かしい曲に合わせて、楽しみながら無理なく体を動かします。その楽しさに魅了され、熱心に通い続ける方も多く、時には参加希望者が殺到し、抽選となることもあるのだとか。



つむぎの会

「香りで脳活」をテーマに、様々な角度からアロマについて学ぶ人気講座。アロマに関する基礎知識が身に付くだけでなく、香りにこだわった石鹸やアロマ水を手づくりするなど、多彩な内容に惹かれ、熱心に通い続ける人も。



ボッチャ

東京パラリンピックでも話題となったボッチャにみんなで挑戦! 座ったままでも参加できるので、体力に自信のない方でも安心。「どこに、どう投げる?」と考えながらのゲームは、思わず夢中になってしまう楽しさです。



下平間いこいの家



明るい笑顔と声かけで利用者を出迎えてくださる網屋運営委員長(中央)と管理人の皆さん。

TEL:044-544-5757



住所：川崎市幸区下平間357-6
開設：1983年5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：各線「川崎」駅・「平間」駅から
バス停「武道館前」「南下平間」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

地域の方々の交流と情報交換の拠点に

市営バス「南下平間」、東急バス「武道館前」のバス停からほど近い、閑静な住宅街の一角にある下平間いこいの家。施設内には大広間やクラブ室、談話室など明るく開放的なスペースが用意され、利用者は多彩な講座や教室に参加したり、ゆったりと読書を楽しむなど、思い思いの時間を過ごされています。

そんな中でも特に人気を集めているのが囲碁の教室や対局。多くの利用者が「囲碁部」に所属して昇級・昇段を目指し、技を磨いています。また、今では定期的に近隣の中学校で囲碁教室を開くなど、世代間交流のきっかけにもなっているのだとか。

他にも未就学児を持つ親を対象とした子育て交流会「ぼんび広場」の開催、近隣のこども文化センターに通う子供たちとの交流など、老若男女を問わず地域に暮らす人々の貴重な交流・情報交換の場ともなっているようです。



近隣のこども文化センターに通う子供たちと作品を共作することも。



多くの利用者が会話や読書を楽しむ談話室は明るく落ち着いた雰囲気。



大広間では子育て交流会「ぼんび広場」も定期的に開催されています。



教養講座 日本舞踊 柳千会

毎週木曜日午前10時～正午開催。発足から27年、「毎回、着物を着られるのも楽しい!」と人気の講座。未経験者から発足当初より通い続ける人まで、13名の仲間が明るく楽しみながらお稽古に励んでいます。



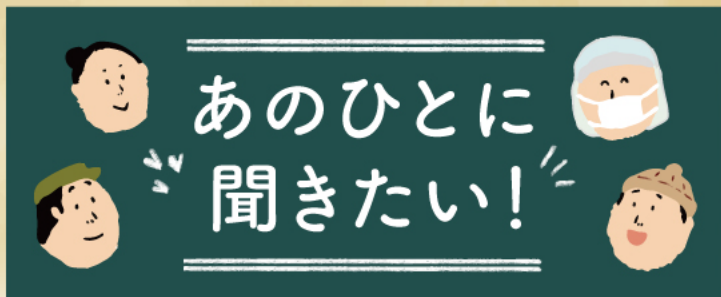
みもざの会

毎月第1、第3水曜日午後開催。パッチワーク、毛糸を使った花や動物のモチーフ、編みぐるみなど、レシピに沿って様々な作品づくりに挑戦!出来上がった作品は施設内のおちこちに飾られ、利用者さんの目を楽しませています。



囲碁

クラブ室には常に囲碁の対局を楽しもうと多くの利用者が集まります。壁には「囲碁部」の有段者一覧も掲示され、上達を目指す方々の目標ともなっています。



こもだ ひろし
菰田 浩さん

NPO法人川崎スマートライフ推進会 理事長
1972年生まれ 神奈川県横浜市港北区在住

使いたい。でもサポートがない…。 高齢者の“デジタル難民化”を阻止!

「ITの活用によって高齢者がよりスマートに暮らせる社会の実現」を目標に掲げ、川崎市内各地で高齢者を対象としたスマホ教室・講習会を開催している川崎スマートライフ推進会。自営で情報通信系の仕事に携わっている代表の菰田浩さんは、自治会活動で知り合った多くの高齢者がスマホやタブレットを使いこなせずに困っている姿を見て「スマホ教室を始めよう」と一念発起。当初、ボランティア団体として活動していましたが、そのニーズの高さから2016年4月にNPO法人を取得。主に木曜日の午前中、中原市民館やかわさき市民活動センターで、有料/無料のスマホ・タブレット講座を行っているほか、市内各所で無料の講習会等も開催しています。

こうした講習会や講座では、高齢者自身が普段使っているスマホやタブレットを持参し、実際に操作しながら進めるスタイルを取っています。分からないこともすぐにその場で確認しながら進めることができるので、参加者からも「とても分かりやすい!」と好評なのだとか。講師を務めるのは菰田さんをはじめ、40代・50代を中心とした10名のメンバー。また夏休みや冬休みには、学生がボランティアとして参加してくれることも多く、スマホ操作を覚えながら世代間交流もできる場として非常に喜ばれています。



▲教室ではいつも使っているスマホを操作しながら学び、教え合えます。



講習会が友人との出会いの場に

定期的に、中原市民館で行われている初心者向けのスマホ教室に参加する高齢者は8割～9割が女性。その多くは「通話アプリやカメラを使いこなして、家族や友達とのコミュニケーションができるようになりたい」と、参加を決めた人だといいます。教室で知り合った同士で仲良くなり、時にはお互いに疑問を出し合い、操作を教え合うなど、和気あいあいとした雰囲気の中で、着実に操作技術・知識を身に付けています。

「教室に参加してスマホ操作ができるようになったことで、家族や友達とのコミュニケーションが取れるようになっただけでなく、仲良くなった仲間同士で帰りにお茶を楽しむ人もいます…。教室が新たなお友達との出会いの場にもなっているようですね」と、にこやかに話す菰田さん。こうした参加者の“変化”を見るたびに喜びとやりがいを感じているのだとか。

高齢者にもITの恩恵を!

今はスマホやタブレットがあれば買い物もコミュニケーションも完結する時代。お得なサービスを会員サイトやアプリでのみ展開するお店や企業も増えています。

「でも、それらのサービスを受けるためにはスマホでの登録や操作が必要であり、高齢者にはハードルが高いうえに、サポートしてくれる人や場所がほとんどないため、諦めてしまう人がほとんどなのです」と菰田さん。こうしたデジタル難民化する高齢者を減らすためにも、今後はさらに講習会の場所・回数を増やし、「高齢者も含め、皆が平等にデジタルの恩恵が受けられる社会を実現していきたい」と意欲的に語ってくれました。



欧州を旅するベジレシピ

気軽に海外へ行かれない昨今ですが、ご自宅で野菜メインの欧州料理をつくって旅行気分を味わってみては？ 第3回はギリシャです。



料理家 佐々木麻子さん

アイルランド・ダブリン在住。海外100都市以上を食べ歩く料理家。「イラストでよくわかる料理の基本とコツ」などの著書も。



スパナコピタ(ほうれん草のパイ)

ギリシャ語のスパナキ(ほうれん草)、ピタ(パイ)を合わせたこの料理は、ギリシャではお馴染みのメニュー。名前は異なりますが、近隣のトルコ、イスラエルでも親しまれています。本来はフィロと呼ばれる薄いパイ生地とフェタ(チーズの一種)で作りますが、手に入りにくいことも多いので、今回は春巻きの皮とカッテージチーズで代用。お好みのハーブも加えて、地中海の風を感じてみては？

材料(2人分)

ほうれん草(茹でて絞り細かく切る).....1/4束
 玉ネギ(みじん切り).....1/8個
 ネギ(縦半分に分けてから小口切り).....1/4本
 ニンニク(みじん切り).....1かけ
 オリーブ油.....大さじ1/2
 (A)カッテージチーズ.....50g
 (A)全卵.....大さじ2
 (A)乾燥オレガノ(あれば).....お好みで
 (A)塩・コショウ.....少々
 春巻きの皮(ミニ15×15cm).....6枚
 オリーブ油.....適宜

つくり方

- ① フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ、香りが出てきたら玉ネギとネギを加え、全体が透き通るまで炒める。さらにほうれん草を加えて混ぜる。
- ② 粗熱が取れたらボウルに入れ(A)を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 春巻きの皮にオリーブ油を刷毛で塗り、3枚重ねたものを2つ作って、間に②を挟む。それを魚焼きホイルを敷いたフライパンの上で両面が色づくまで、約6分焼く。

栄養成分(1人分)		カリウム	673.63mg
カロリー	416kcal	カルシウム	77.8mg
塩分	2.0g	マグネシウム	69.94mg

アイルランドから届く 欧州便り



欧州のクリスマスといえば、ロースト料理のイメージが強いですが、実はポーランドでは鯉料理が食べられているなど、意外なことも。イギリスでは、クリスマスのデザートとして、ドライフルーツにナッツ、シモンなどを加えた甘いフィリングをパイ生地で覆ったミンスパイが定番で、この時期になるとスーパーマーケットに出回ります。

カラダいきいき! 温活体操

本格的な冬の到来に向けて、血液のめぐりをよくして、全身が効率よく温まるおすすめの運動です! 温活体操で元気な一日をスタートさせましょう♪



監修 楽生にしやま リハビリデイセンター

ご利用者の可能性を信じ、「なんとかしたい!」想いを共に実現するリハビリ特化型デイサービスです。

脱力 ぶらぶら 体操

目覚めたら、布団の上で「ぶらぶら体操」!

横になったままできるこの体操は、血流が促進されて、寒い朝も素早く身体が目覚めて動きやすくなります♪



- ① あおむけになり、両手足を上へ伸ばします。(多少ひざが曲がっていても構いません)
- ② 20秒間、手足をぶらぶらと小刻みに振ります。



- ③ 手足を下ろしてリラックス。これを3回繰り返します。

タオル ぐいぐい 運動

椅子に座って、足の指でタオルをぐいぐい!

足の指や甲、すねを動かすことで血液やリンパが効率よく流れて、身体がほかほか!



- ① 裸足になって椅子に座り、足元に二つ折りにしたタオルを広げます。



- ② かかとを床につけ、両足の指でタオルを掴むようにして、タオルを半分以上たぐり寄せます。これを5~10回繰り返します。

川崎市からののお知らせ

入場無料

かわさき

健康・介護フェア

～つながろう！ふたたび～

2023年1月25日水 [ホール] 13:00～16:30
[大会議室] 12:30～17:00

仲間や家族、スマートフォン、
健康、文化、活動、
あなたは何とつながりますか。

先着500名様

川崎市
オリジナル
ミニタオルハンカチ
プレゼント



// すてきな賞品が当たる //
抽選会も予定!



スマートフォン
使い方相談



みんなであたおう



テーマは“つながる”
講演会



ユニバーサル
ファッションショー



筋肉量測定



简单体力測定



地域活動団体
活動発表・パネル展示

場所 麻生市民館 (麻生文化センター内)
川崎市麻生区万福寺1丁目5番2号

時間 [ホール] 13:00～16:30 (開場12:30)
[大会議室] 12:30～17:00 (開場12:30)

受付 麻生市民館2階 ホワイエ

主催 川崎市健康福祉局



小田急線「新百合ヶ丘駅」下車北口徒歩3分

※公共交通機関をご利用ください。

大ホール 13:00～16:30(開場12:30)

① 主催者挨拶

② 基調講演(50分)

「つながりが導く健康長寿と地域の活性化」

長寿の時代を迎え価値観も多様化する中、「つながり」の重要性がますます明確になってきました。本講演では「つながりと健康長寿」の関係や多世代交流による地域の活性化の可能性について解説します。



講師 鈴木 宏幸 先生
(東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム 専門副部長)

③ 「社会参加で生きがいづくりと健康づくり」(15分)

1994年に市内のおやじの会のネットワーク「川崎おやじ連」を結成し、その活動が2020年に内閣府から社会参加章を受章しました。「おやじ連」が地域で必要とされる活動をおこなうとともに、子ども達との交流で「つながりと健康づくり」が強化される地域づくりを目指しています。



講師 大下 勝巳 先生

④ 認知症啓発寸劇(15分)

「認知症 みんなで支え合って この街で」

認知症ケアを楽しく学ぼう!

- 川崎市認知症ネットワーク 劇団SOS

⑤ いきいきリーダー等活動発表交流会(45分)

仲間づくりの第一歩。活動内容を聞いてみよう!

- 川崎市健康づくりサポーター ●ヘルスパートナーみやまえ
- 多摩区ウォーキング推進委員会 ●あさお運動普及推進員の会
- 宮前EWCポッチャ同好会 ●梶ヶ谷はなこぶし
- 元気な高津をつくる会

⑥ ユニバーサルファッションショー(25分)

五十肩、杖や車イス利用の方も、みんなでおしゃれにモデルデビュー!

- 登戸ドレスメーカー学院 & ユニバーサル服飾高等学校

⑦ 懐かしの童謡・唱歌をみんなでうたおう(25分)

あなたの「思い出の歌」は、どの曲ですか? 声を出すことの気持ちよさや、歌うことの楽しさを、実感してみましょ。



童謡歌手 雨宮 知子(あめみやともこ) 氏
ミュージックフェスティバル2000 童謡部門
グランプリ新人賞受賞。
「童謡ミニコンサート」は幅広い年代層に支持を得ています。

⑧ 抽選会(10分) すてきな賞品を用意しています!



大会議室 12:30～17:00(開場12:30)

① 各団体の活動発表パネル・コーナー(15団体)

- 登戸ドレスメーカー学院 & ユニバーサル服飾高等学校
- 多摩区ウォーキング推進委員会 ●元気な高津をつくる会
- あさお運動普及推進員の会 ●ヘルスパートナーみやまえ
- 梶ヶ谷はなこぶし ●川崎市食生活改善推進員連絡協議会
- 麻生区食生活改善推進員連絡協議会 ●川崎YMCA
- 川崎市介護支援専門員連絡会 ●川崎市福祉サービス協議会
- 川崎市小規模多機能型居宅介護事業者連絡協議会
- 川崎市地域密着型訪問介護事業者連絡協議会
- さわやかストレッチ ●ひまわりの会

② かわさきJプロジェクト+

知っているのと役に立つ!

介護予防・福祉の生活支援グッズ(自助具など)を展示します。健康・介護に役立つ用具・機器などのご相談も受け付けます。

③ スマートフォン使い方相談

スマートフォンの基本的な使い方や、ご質問などについてご相談いただけます。

- 株式会社MIHARU

④ 川崎市、各区情報誌・チラシコーナー

ホール前 12:30～17:00

① 筋肉量測定(In Body)

- セントラルスポーツ株式会社
全身、部位別などの
筋肉量・体脂肪率などを測定します。



② 簡単体力測定(ザリッツ)

- 株式会社タニタ
イスから立ち上がるだけで
脚の筋力とバランスを測定します。



※結果用紙はイメージです。

新型コロナウイルス感染症対策を徹底して開催いたします。

※37.5度以上の場合はご入場いただけません。



マスクの着用



体温測定*



人数の制限



距離の確保



会話は控えめに



お名前・住所・電話番号の記入

事前申込み

新型コロナウイルス感染症対策のため、来場時にお名前・住所・電話番号等を記入していただきます。事前にお申込みいただくと開催当日スムーズにご入場いただけます。

お電話かFAX、またはメールにて ①お名前 ②住所 ③電話番号 をお申出ください。

2022年12月15日(木)～2023年1月13日(金)まで

お問い合わせ

☎044-200-2638 / FAX.044-200-3926 / メール.40zaitak@city.kawasaki.jp

川崎市健康福祉局 高齢者在宅サービス課



Colors, Future!

いろいろって、未来。

川崎市

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: 3箇所

B: 4箇所

C: 5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。締切は2023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

〒 2320022

株式会社 龍頭
「楽笑」編集担当宛て

KSビル3F
横浜市南区高根町3-17-12

オモテ

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

【前号の答え】 B: 4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.59 2022年(令和四年)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