

らくしゅう 楽笑

シニア世代の
情報誌



No.26
2014.秋号



川崎市役所前銀杏並木

目次

情報アラカルト シニアのためのイベント情報 1

いきいきグループ紹介 3

●新日本愛石友好会／●千年湯デイセンター

いこいの家 5

●白山いこいの家／●登戸いこいの家

キラキラ元気人 7

川崎散歩 8

自然あふれる生田緑地を歩いてみよう!

川崎市からのお知らせ 9

敬老入浴事業の変更について

シニア傾聴講座



生田緑地 ばら苑 ～ 秋の公開 ～

四季折々の草花を楽しめる生田緑地にあるばら苑に、数えきれないほどのばらが咲き誇るシーズン到来。紅葉が色づく前のこの季節には、400種類以上のバラが咲きます。生田緑地への散策ついでに、ぜひお立ち寄りください。



- 日時 10月中旬～（予定）
※開苑時期についての詳しくはホームページをご覧ください。
- お問い合わせ
ばら苑管理事務所 ☎ 044-978-5270
（開苑期間中のみ、月曜日を除く 8:30-17:00）
- 場所 生田緑地ばら苑
小田急線「向ヶ丘遊園駅」より徒歩 12 分
- ホームページ
<http://www.ikuta-rose.jp>

川崎市立 日本民家園

大工さんの道具箱 ーきる・けずる・たたくー

日本の古き良き暮らしの姿を感じる事ができる日本民家園にて、大工さんの使う道具をテーマにした企画展を開催。きる・けずる・たたくといった使い方ができるさまざまな大工道具が展示されており、世界的にも評価の高い日本の建築技術の一端を感じることができます。



- 日時 11月30日まで
- 場所 日本民家園（生田緑地内）
- 入園料 一般：500円 高校・大学：300円
65歳以上：300円 中学生以下：無料
※福寿手帳をお持ちの方：無料
- お問い合わせ
川崎市立 日本民家園 ☎ 044-922-2181
- ホームページ
<http://www.nihonminkaen.jp/>

第41回 川崎みなと祭 2014

開催 40 回以上を数え、市民にも馴染みが深い川崎みなと祭。毎回、川崎市の湾岸エリアを中心に、歌や踊り、さまざま催しが開催されます。爽やかな風が吹く季節を感じながら、子どもから高齢者まで家族で楽しめるイベントです。



- 日時 10月11日（土）・12日（日）
10:00～16:00
- お問い合わせ
川崎みなと祭り実行委員会事務局
☎ 044-287-6009
- 場所 川崎マリエン周辺・東扇島東公園

歩こう東海道川崎宿スタンプラリー

東海道川崎宿にある史跡を巡るウォークイベントです。10あるポイントを巡るとゴールである無縁塚で、麦わら細工関連グッズをプレゼント！また、東海道沿いの店舗やチェックポイントでは、おもてなしの数々が用意されています。

- 日時 10月18日(土) 10:00～14:00(スタート受付)
- 場所 川崎稻荷社(スタート地点) 川崎区本町2丁目10-9
- お問い合わせ 川崎区役所地域振興課 ☎044-201-3136
- ホームページ http://www.festival-kawasaki.com/event_tokaido-stamp.html



詳しくは川崎市のホームページをご覧ください。

銀柳街・銀座街秋祭り

川崎駅前にある大型商店街「銀柳街」「銀座街」の秋祭りです。毎年、さまざまなゲームイベントや音楽イベントなどが盛りだくさんです。季節柄、ハロウィンと絡めた催しも開催予定。今年は、どんな盛り上がりになるか、今から楽しみです。



- 日時 銀柳街…10月11日(土)～13日(月・祝)・18日(土)・19日(日)
銀座街…10月5日(日)～26日(日)
ともに11:00～17:30
- 場所 銀柳街・銀座街



モンルー・ジャズ・フェスティバル・ジャパン・イン・かわさき

スイスで行われている世界三大ジャズ・フェスティバルのひとつ「モンルー・ジャズ・フェスティバル」の理念の実現を目指すイベントが、今年も「音楽のまち・かわさき」で開催！2012年の第2回は来場者1万人を超え、公演によっては完売したチケットもあり、第3回の去年は、川崎駅東口の「ラ チッタデッラ」を中心にナイトマーケットの出店も行うなど、その規模は毎年拡大中です。



- 日時 11月21日(金)～11月30日(日)
- ホームページ <http://www.montreuxjazz.jp/kawasaki/2014/>
- 場所 ミューザ川崎、クラブチッタ 他

市民と働く者のフェスタ

“市民と勤労者が一緒に楽しむ”をコンセプトに開催されるイベントです。毎年キャラクターショー、プラネタリウム、科学実験、ふれあいミニ動物園などが盛りだくさん。ぜひ、ご家族やお友達をお誘い合わせの上、ご来場ください。

- 日時 11月1日(土) 10:00～16:30
- 場所 労働会館(サンピアンかわさき)、富士見公園噴水広場



いきいきグループ紹介



水をかけるとキレイな文様がうかびあがってくる。

46億年の地球ロマンにふれる

新日本愛石友好会

活動内容

数千年をかけて出来た石が描く自然の文様や珍しい形を楽しみながら、会員相互の親睦を図っています。会員は川崎以外にも東京や横浜にもおり、約20名。年2回、一泊旅行を兼ねて、関東近郊を中心とした河原へ石の収集に出かけるほか、毎月のように有志が集まり、近郊の河原に出かけます。収集した石は、石ごとに磨きをかけたり、石を置くための台座を掘ったりしてひとつの作品に仕上げていきます。9月27日(土)～10月1日(水)には、5日間にわたり川崎市の教育文化会館で第40回愛石展示会が行われます。



会長の飯山さん(左)と事務局長の菅野さん(右)

連絡先 新日本愛石友好会 事務局 ☎ 090-2906-0522
会長 飯山正信 ☎ 045-521-7533/090-8170-4234

「魚釣りは釣れないこともあるが、石拾いには空振りがないのが魅力です」と会長の飯山さんが語る通り、初心者でも成果をあげられるのが愛石の大きな魅力。珍しい石に出会うには「運が8割」



長い年月をかけて木の根と石が作り上げた芸術作品。まるで馬が駆けているようにみえる。

だそうで、元手がいらす、事前の講習も必要ありません。たとえ初めて参加した人でも、誰もが驚く見事な文様の石と出会う事もあるそうです。石収集の舞台は河原。慎重に石を裏返しな

がら目当てのものを探します。マイナスイオンあふれる川沿いを歩き、自然にふれあえることも魅力のひとつで、お昼の休憩に持参したおにぎりを食べながら、お互いが拾った石について「この文様がすばらしい」「この形は〇〇に似ている」など感想を言い合うのも楽しみだそうです。

石の楽しみ方は、大きく2つ。石の文様を楽しむタイプと、石の形を楽しむタイプ。その年の干支の文様が浮き出た石になど、予期せぬ文様や形の石に出会うと、いっしょに行った仲間と大いに盛り上がります。「石は最低1,000万年かけて出来上がる、地球が46億年かけて作り上げたロマンがある」とおっしゃるように、時を越えたロマンも石を追い続ける魅力なのだとか。

不思議な形の石、面白い石、宝物にしたくなる石等を仲間と一緒に探しに行きませんか。

代表者

新日本愛石友好会 会長 飯山 正信さん



石をひとつ一つ手に取りながら、それぞれの魅力や拾った時のエピソードを丁寧に教えてくれる代表の飯山さんは79歳。大きな石を持ち上げることも多いためか、体は引き締まり、とても80歳間近とは思えぬほどお元気。出身は佐渡金山のふもとの町。当時、海岸にはメノウや赤玉石など色とりどりの石が転がっていたそうです。そんな幼い頃の原風景がきっかけとなり、石集めを開始。以来、70年間、石の魅力を追求。新日本愛石友好会の会長に就任して以降は、事務局長の菅野さんと二人三脚で友好会を盛り上げています。

天然温泉を楽しめる ミニデイサービス

「ボランティアの方々がとても積極的に協力してくれています。なかには参加者と同年代の方も多くいらっしゃいます」と運営スタッフの方がいのように、年齢や立場に関係なく、運営スタッフ・ボランティア・参加者が、分け隔てなく交流されている様子がとても印象的でした。和気あいあいとしていて参加しやすい雰囲気があることもデイセンターの大きな魅力のひとつです。



踊りやゲームなど、体と心でミニデイサービスを楽しむことができます。

参加者の大きな楽しみのひとつは、なんといってもミニデイサービスの後のお風呂。ここ千年湯は、温泉浴用認可を受けた正真正銘の天然温泉。地域でも

人気が高く、癒しを求めて毎日多くの方が利用されています。手足を思いきり伸ばせる広いお風呂に浸かり、ミニデイサービスで動かした体をゆったり休めることができます。

千年湯デイセンター

活動内容

川崎市のふれあいデイセンター事業のひとつとして行われている千年湯のデイセンターは、月2回10名~15名程度の方が参加するミニデイサービスを行っています。活動は橘地区社会福祉協議会のスタッフが主体となり、熱心な運営スタッフや元気なボランティアさんの協力のもと続けられています。体操や歌、ミニボウリング等のゲームなどを行い、おしゃべりを楽しみながらの昼食後は、希望者が銭湯で汗を流すことができます。

問合せ 川崎市社会福祉協議会 在宅サービス課
☎ 044-739-8721

場所 千年温泉

川崎市高津区千年新町 20-4

実施日 第2・4水曜日 10:00~13:30

対象者 介護保険の対象とならない
65歳以上の方



気軽に楽しめるミニボウリングは、みんなで盛り上げられるゲームのひとつ。

◀ 浴場内には広々とした洗い場があり、壁面には丹沢水系をイメージした壮大なタイル画が描かれています。



運営スタッフ

運営スタッフの成田さん（写真左）によると、



「運営委員とボランティア、さらには千年湯さんのご協力が欠かせません」といのように、充実したミニデイサービスが行えているのも、千年湯浴場主（写真左から二人目）のご協力があるからこそ。ご提供いただいている銭湯二階の大広間には、毎回デイセンターがはじまる少し前から空調を入れていただき暑い夏でも快適に使える空間をつくっていただいている他、デイセンターのために営業開始時間を遅らせるなど、細やかなご協力をいただいているそうです。運営スタッフを中心に皆さんがこの事業を大切にしていることが伺えます。

地域の高齢者の
元気を見守る

いこいの家

白山 いこいの家

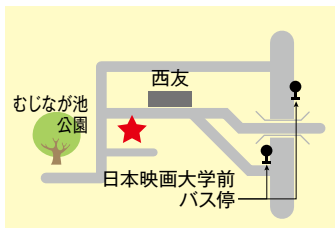
住所 川崎市麻生区白山 4-2-2

電話 044-988-8767

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

利用対象 市内に住所を有する60歳以上の方



趣味がいつしか一生の生き甲斐に

麻生区で一番はじめに建てられたのが白山いこいの家です。新ゆりグリーンタウンという大きなマンション街の一角にあり、周囲は豊かな緑に囲まれた好環境です。二階には、こども文化センターがあり、ロビーでは利用者と子どもたちが接する機会も多く、楽しそうに話しかける高齢者の言葉に無邪気に答える子どもたちの姿も見られます。



運営委員長の
田中さん

参加者は70代から80代が中心。お元気な方が多く、いこいの家までは歩いてこられる方がほとんどです。いこいの家ができた当初から、多くの方にご利用

おしゃべり会では、健康体操やダンス他、ゲームなども楽しむことができます。

いただき、コーラスや踊りなど開所当初から長きにわたって継続して利用していただいている団体もあります。「趣味としてはじめた方が、長く続けるなかで自然と生きがいとなった方も多くいらっしゃいますよ」と運営委員長の田中さんがおっしゃるように、長く活動を続けるなかで、いこいの家が参加者にとってはなくてはならない存在に変わりつつあるようです。

月に一回開催されているおしゃべり会では、自由におしゃべりを楽しんでいただくほか、踊りや輪投げ、ボウ

リングなどで楽しむことができます。おしゃべりが好きという方はもちろん、人の話を聞くのが楽しみという方もおり、思い思いに楽しんでいただいています。

絵画を気軽に学ぶことができる七和会では、講師の畑中さんの指導のもと、それぞれの感性を大切にしながら自由に絵を描いています。参加者からは「集中して作業



をしていると充実した気分になる」「手を細かく動かすのでリハビリに良い」などの喜びの声もいただいています。

「ボランティアの方々の大きな協力に感謝しています」と七和会の会長 澤さん。



七和会の様子。ひとり一人の感性を大切に好きなモチーフを描きます。

地域のいきこの家の活動や
イベントなどをご紹介します。



登戸 いきこの家

住所 川崎市多摩区登戸新町 237
電話 044-933-2181
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
利用対象 市内に住所を有する 60 歳以上の方



手や体を動かして、心から元気になる

登戸いきこの家がある登戸新町周辺は、近年に入って区画整理が進み、若い人が多く住むようになってきました。一方で、昔からこの地域で暮らされている高齢者も多く、いきこの家の利用者は近隣の方々が中心です。ほとんどのみなさんがお元気に歩いていらっやいます。



運営委員長の
伊藤さん

いきこの家は、60 歳以上であれば、どなたでもご利用いただけますが、なかには 90 歳を過ぎてもお元気に利用されている方もいらっやいます。体を動かすサークルは大変人気があり、いきいき体操、フォークダンス、現代舞踊など、気軽に参加していただきやすいもののばかり。現代舞踊を習っている方にお聞きすると「振り付けを覚えたり踊ったりするにはとても頭を使う」「練習後のお茶の時間が楽しみのひとつです」等のように、体の健康以外にもたくさんの良いところを挙げていた

現代舞踊のサークル。経験豊富な先生を中心に、自分たちのペースでゆっくりと踊りを身に付けています。



きました。

その他にもいろいろなサークルがあり、絵手紙の教室に通われている方からは「四季を感じながら、植物の名前を覚えられるのが楽しい」「どんどん上手になるわね、と褒められるのがやりがいになる」と、とても有意義な時間を過ごされています。また一人暮らしの高齢者を対象にした会食会も人気で、魚を中心に栄養バランスを考えられたお弁当は、お重に入った見事な手作り。参加者からもとても喜ばれています。



仲間とワイワイやりながら絵を描く時間が楽しい。うまくできれば、絵はがきを知り合いにプレゼントすることもあるそうです。

日々のサークル活動で培った成果は、多摩市民館で行われる“登戸福祉まつり”で披露する機会もあります。各サークルは、発表会に向けて新作に取り組むなど、参加者の大きなやりがいとなっているようです。

キラキラ 元気人

いつも元気に活動している
シニアの方を
紹介しています。



いきいきリーダー おくい つねあき
麻生区 **奥井 恒明さん**

ダンスのシニアカテゴリーで日本トップレベルの実力を誇る奥井恒明さん。いきいきリーダーでもあり、甲種特定公認指導員として多くのシニアを指導している奥井さんにお話を伺いました。

問い合わせ先 しんゆりダンススポーツクラブ
TEL/FAX: 044-955-9152
Email: tsunehiko.okui@jcom.home.ne.jp



練習の合間のコミュニケーションも楽しみのひとつ。自然に笑顔が生まれる。

ダンスをコミュニケーションのきっかけに

いきいきリーダーである奥井さんは、定年前後のシニアの方々を対象にした“しんゆりダンススポーツクラブ”を主宰。今年で72歳になる奥井さんご自身も60歳以上の選手を対象とした「ねんりんピック」の他、ダンスの国際大会にも日本代表として出場。現在も、日本だけでなく、世界を舞台に大いに活躍されています。ダンスクラブの練習では、シニアの方々や競技選手を対象にダンスを指導。「ダンスは相手がいるスポーツです。コミュニケーションをとりながら踊ることが大切です」というように、ダンスクラブは楽しく体力増進をはかりながら、見知らぬシニア同士の交流の場としても貴重な存在です。クラブでは、人生のキャリアに関係なく、いろいろな人生を送って来た方同士が会って仲良くなることができます。ダンスは何歳からでもチャレンジできるスポーツだそうで、なかには76歳からダンスを始めた方もいるそうです。



どなたでも気軽に取り組めるため、毎回多くの参加者が集まる。

目的を持つ事で、 表情まで若々しく

ダンスのテンポは一定ではなく、ワルツやチャチャチャなどの種目ごとにさまざまなテンポがあります。皆さん、年齢を感じさせない動きで、異なるリズムに見事にノリながら、ステップを刻んでいました。取材当日には、ダンスをはじめて間もない方もいらっしゃいましたが、奥井さんの適切な指導の元で、とても初心者とは思えないステップを披露いただきました。

教室での指導にあたっては、シニアの方々の視点に立ちながら、決して危険な動きを強要せず、年代に合わせた指導を行っているそうです。誰にでも分かりやすい指導ができるのも、長年にわたる豊富な経験があるからこそ。

「このダンスを覚えたい!と目的を持って取り組むことで、姿勢だけでなく表情までよくなってきますよ」とダンスの奥深い魅力を教えていただきました。奥井さんは、ダンスを通してシニアの健康増進サポートのみならず、人生をイキイキおくるための大きなヒントをたくさんの人に分け与えているようにみえました。



奥井さんは、ダンスの国際大会に出場するほどのエキスパート。



自然あふれる生田緑地を歩いてみよう!

多摩丘陵に位置する生田緑地には、川崎生まれの芸術家・岡本太郎の作品を鑑賞することができる岡本太郎美術館や江戸時代の伝統的な家屋がそのまま保存されている日本民芸館などが有名な文化施設が点在します。一方で、周辺には広大な雑木林が広がり、古き良き日本の里山環境を感じることができる絶好の散策コースになっています。今回は、良く晴れた朝に自然あふれる生田緑地を歩いてみました。

丘陵地の多い生田緑地の中でも、比較的アップダウンが少なくゆっくりと散策を楽しめる場所としておすすめなのが、北西エリアにあるホタルの里^A。ここでは、ゲンジボタルが集まる水辺があり、毎年6月にホタル鑑賞会が行われています。周辺は木道が整備されており、豊かな自然を感じながらゆっくりと散策を楽しむことができます。

博物館などが点在し、文化的なイメージの強い生田緑地ですが、地域の歴史にふれられることが大きな特徴。生田緑地で一番高い場所である枳形山山頂の広場^Bは、かつての枳形城跡で、ひとたび展望台に立てば、数百年前の山城からの眺望と同様の見事な眺めを楽しむことができます。ホタルの里から向ヶ丘遊園の駅に向かう途中にある廣福寺^Cは平安時代に創建されたとされるお寺。木造地藏菩薩立像など神奈川県的重要文化財に指定されている仏像が収蔵されています。



向ヶ丘遊園駅から生田緑地へ向かう途中にある廣福寺。

散策の途中では、四季折々の草花をみることができます。東口のビジターセンターを入ってすぐにあるしょうぶ池^Dには、6月にしょうぶが咲き誇り、11月下旬には生田緑地全体が見事な紅葉に染まります。東側のエリアには、春・秋のみ開苑となるバラ苑^Eがあり、シーズン中のみ藤子・F・不二雄ミュージアムへ通り抜けることができ、人気のスポットへバラを鑑賞しながら向かうことができます。



周辺で四季折々の草花が楽しめる中央広場には、かわさき宙と緑の科学館やSLの展示があり、親子で気軽に楽しめる場所としても人気。



岡本太郎美術館。散策の途中に立ち寄れる文化・芸術施設が多いのも魅力。



ちょっと寄りみち

伝統工芸館



- 川崎市多摩区枳形7-1-3 (生田緑地内)
- 開館時間：9:30～17:00 (11月～2月 16:30まで)
- 定休日：月曜(祝日を除く)、祝日の翌日(土・日の場合は開館)、年末年始
- 044-900-1101

お散歩の途中にちょっと寄り道して日本の伝統文化を体験してみませんか? 伝統工芸館は、生田緑地内の日本民芸館西門にある施設。藍染めなどを体験することができます(有料)。ハンカチ染めであれば、当日すぐに1時間半程度で体験することができます。

敬老入浴事業の 変更について

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にて
敬老入浴事業を実施しています。
平成26年10月から敬老入浴事業の
実施日、実施内容が変更となります。



平成26年10月から

★敬老入浴デー

福寿手帳の「入場優待券」※¹
の提示により**半額**

実施日：毎週土曜日※²

- ※¹ 福寿手帳の「入場優待券」にはお名前などの必要事項をご記入のうえ、提示してください。
- ※² 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。

★敬老の日入浴デー

市政だよりの「敬老入浴券」を
お渡しいただくことで**無料**

実施日：9月の老人週間の
うち、3日間

(今年の実施日は9月15日～17日です。)

ちなみに…

平成26年9月まで

★敬老入浴デー

福寿手帳の「入場優待券」
の提示により**無料**

実施日：毎月1日

★福寿ふれあい半額デー

福寿手帳の「入場優待券」
の提示により**半額**

実施日：毎月第2土曜日

★敬老の日入浴デー

市政だよりの「敬老入浴券」を
浴場にお渡しいただくことで**無料**

実施日：9月の老人週間のうち、
3日間

●お問い合わせ先 川崎市健康福祉局高齢者在宅サービス課 電話：044-200-2620

平成26年度 シニア傾聴講座

参加者
募集!

傾聴スキルを身につけ、
地域活動に参加してみませんか?

この講座では、傾聴する力を身に付け
それを地域活動に生かせる人の養成を目指しています。
「傾聴」とは、話し手に「私の気持ち、分かってもらった」と
感じてもらうことです。
そのために、傾聴の基本を学ぶとともに、
実技を通して体で覚えていただくような
プログラムを組んでいます。
そのほか、福祉施設での体験実習や、
実際の活動への参加・仲間づくりの支援をおこないます。

講座の概要

- ◇傾聴とは?
- ◇いろいろな傾聴の考え方
- ◇話しやすい雰囲気づくり
- ◇認知症と傾聴
- ◇音楽を利用した傾聴の仕方
- ◇傾聴に対する自分なりのまとめ
- ◇地域活動へ参加するには?
- ◇講座の振り返り など

会場：てくのかわさき（川崎市生活文化会館）

JR 武蔵溝ノ口駅、東急溝ノ口駅から徒歩 5 分

対象：川崎市内在住の 40 歳以上の方

定員：20 名

費用：受講料 5,000 円（初日にお持ちください）

主催：川崎市健康福祉局長寿社会部高齢者在宅サービス課 NPO 法人 かわさき創造プロジェクト <http://kawasaki-sozo.net/>

申し込み先：

〒210-8577 川崎区宮本町 1 番地
健康福祉局長寿社会部高齢者在宅サービス課
TEL：044-200-2638

申込み方法（往復ハガキを使用）：

往復ハガキで「傾聴講座を受講希望」とし、
次の項目を記入してください。

記入事項：氏名（ふりがな）・住所・電話番号・年齢

締め切り：9月24日（水）

※応募者多数の場合、抽選とします。
※抽選の結果は、往復ハガキの返信用ハガキでお知らせします。

開催日程：

- 第 1 回 10 月 16 日（木）
- 第 2 回 10 月 23 日（木）
- 第 3 回 10 月 30 日（木）
- 第 4 回 11 月 6 日（木）
- 第 5 回 11 月 20 日（木）
- 第 6 回 11 月 27 日（木）

時間：午後 1 時 30 分～ 4 時 30 分

このほか、11 月に体験実習を
1 回実施します。

全回出席した方に修了証を発行します。
（認定証ではありません）

皆様のお申込み
お待ちしております
おります!



笑いは健康のバロメーター
シルバー川柳

読者の方々より寄せられた作品の一部を
ご紹介します。

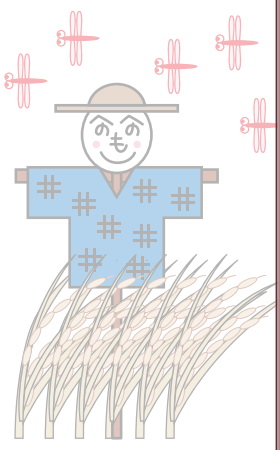
写真とる 師弟の区別 できないぞ

買いものについて歩いて 試食腹

レセプション 話し夢中で 料理空から

客来たる 笑顔の人に 早がわり

読み疲れ まぶたの底に キラキラ星



多摩区 橋本 貞夫さん

誌面づくりに参加しませんか？

「楽笑」で紹介したい、
「いきいきグループ」「元気なシニアの方」
をお知らせください。



その他、
楽しい情報をお寄せください！

シニア世代の情報誌「楽笑」
No.26 2014(平成26年)秋号

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
TEL 044(200)2651 FAX 044(200)3926