

らくしゅう 楽笑

シニア世代の
情報誌



No.27
2015.冬号



多摩川の初日の出

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
●川崎童謡の会／●アロアロフラサークル	
いこいの家	5
●田島いこいの家／●南河原いこいの家	

キラキラ元気人	7
川崎散歩	8
ニヶ領用水と江川せせらぎ遊歩道散策	
口腔機能を向上しましょう	9
川崎市からのお知らせ	10



川崎市立 日本民家園

企画展示「ダムに沈んだ村 — 越中桂・旧山田家住宅」

旧山田家住宅は富山県南砺市桂から移築されました。長らく6戸の人々が暮らす小さな集落でしたが、昭和45年に解村し、現在はダムの底となっています。今回の展示では、今はなき桂村で使用された貴重な民具を紹介します。



- 日 時 2015年1月4日(日)～5月31日(日)
9:30～16:30 (3月以降は17:00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 FAX 044-934-8652
- ホームページ
<http://www.nihonminkaen.jp/>

聴き初めは、ミューザで。

MUZA ニューイヤーコンサート

毎年恒例のニューイヤーコンサートに、東京交響楽団コンサートマスター水谷晃が初登場!新春らしい華やかなプログラムに、東京交響楽団メンバーによる質の高いアンサンブルもたっぷりご堪能ください。

出演 ヴァイオリン:水谷 晃
東京交響楽団室内合奏団

曲目 <オール・モーツァルト・プログラム>
セレナーデ第13番『アイネ・クライネ・ナハトムジーク』
ヴァイオリン協奏曲第5番『トルコ風』
音楽の冗談
交響曲第29番



- 日 時 2015年1月3日(土) 14:00 開演
- 場 所 ミューザ川崎シンフォニーホール
- 料 金 全席指定 ¥3,500
- お問い合わせ
ミューザ川崎シンフォニーホール
☎044-520-0200 FAX 044-520-0103
- ホームページ <http://www.kawasaki-sym-hall.jp/>

2014 川崎フロンターレ展

サッカークラブチーム 川崎フロンターレの2014シーズンを、迫力ある写真、映像やチームと選手に関する貴重な資料で紹介します。



- 日 時 12月20日(土)～2015年1月12日(月・祝)
- 休館日 12/22(月)・12/29(月)・1/5(月)
- 場 所 市民ミュージアム アートギャラリー 1～3
※アートギャラリー2は2015年度川崎フロンターレ後援会会員に限り入場できます。
- 観覧料 無料
- お問い合わせ
市民ミュージアム
☎044-754-4500 FAX 044-754-4533

日本民家園で お正月を遊ぶ

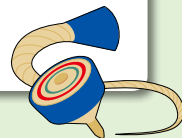
獅子舞や伝統的なお正月の遊びなど、お正月を祝う催しを行います。甘酒の配布も！



- 日 時 2015年1月4日(日) 9:30～16:30
- 場 所 日本民家園(生田緑地内)
- 料 金 一般:500円 高校・大学:300円
65歳以上:300円 中学生以下:無料

- お問い合わせ
日本民家園
☎044-922-2181 FAX 044-934-8652

着物でお越しの方は入園無料！



抽選で
ご招待

かわさきスポーツパートナー

女子バレーボール NEC レッドロケッツ ホームゲーム



JVL 承認 NECW-2014-HG002

岡山シーガルズ戦に、市内在住の50組100名様を抽選でご招待いたします。

- 日 時 2015年1月25日(日)
15:05 試合開始予定
- 場 所 とどろきアリーナ
- お問い合わせ
市民・子ども局市民スポーツ室
☎044-200-2257 FAX 044-200-3599
- お申込み
ホームページまたは往復ハガキでお申込みください。
◇ホームページ <http://www.city.kawasaki.jp/250/page/0000062974.html>
応募締切:平成27年1月9日(金)
◇ハガキ 往復ハガキに、「NEC バレー市民招待」、住所、氏名、電話番号を記入し、〒210-8577 市民・子ども局市民スポーツ室宛へお送りください。(1/9 消印有効)

東海道のかわさき宿交流館 企画展

懐かしい昭和時代の川崎を写真とニュース映画で振り返る企画展。



- 日 時 12月9日(火)～2015年1月31日(土)
9:00～17:00
- 場 所 東海道のかわさき宿交流館 3階
- 入館料 無料
- 休館日 12月29日～1月3日、
月曜日(月曜日が祝日の場合は、翌日が
休館日となります)
- お問い合わせ 東海道のかわさき宿交流館
☎044-280-7321 FAX 044-280-7314

お知らせ

シニアの社会参加支援事業「シニアの知恵と経験を活かそう」

2月8日(日)に開催する「つくろうよコンサート」のスタッフを体験してみませんか。

- 日 時 2015年1/23・1/30・2/6・2/13 [13:30～15:30]
2/8 [10:00～16:30] (全5回)
- 場 所 教育文化会館
- 募集人数 20名(先着順)
- お問い合わせ・申込み
12月18日(木) 10:00～
教育文化会館
☎044-233-6361
FAX 044-244-2347

いきいき グループ 紹介



美しい日本の歌を後世に伝える

指導者の指導・解説のもと、みんなでいきいきと童謡を歌い上げます。

川崎童謡の会

活動内容

川崎童謡の会が誕生したのは22年前にさかのぼります。美しい表現力を持った日本語を大切に守っていこうという思いから活動がスタート。童謡や唱歌、歌曲などを楽しみながら歌い、毎月、川崎市高津市民館（ノクティホール）でコンサートを開催しています。現在の日本は、豊かな経済力がある一方で、児童によるいじめや暴力の問題が大きく取沙汰されています。子どもたちの心を育むことを大切に考え、豊かな情操教育を経験してきたシニアとのふれあいと歌を通して、日本語の魅力ややさしい気持ちを学んで欲しいと願い活動を続けています。



会長の河野健三さん

童謡の会の参加者は、50代～70代の方が多く、小さい頃から慣れ親しんだ歌が廃れて行くのは寂しいと感じている方も多くいらっしゃいます。童謡の魅力は、なんといっても情感です。優しさや怒りなどの感情表現が豊かな言葉に表現として盛り込まれています。そこには昔の人の想いがたくさん込められています。使い捨ての時代に、本当に価値のあるものを守っていく大切さも伝われば良い

と思っています。

また、参加されている方からは、童謡の魅力以外にも、「少しでも大きな声を出そうとするため、元気になるんです」「お化粧をして外に出かけてお友達と話す事が楽しみになっている」とたくさんの好評

をいただいています。参加されている方を見ていると「もっと良い歌を歌いたい」「本物の音楽を聞きたい」という気持ちが、明日への活力にもなっているようです。

今後は、もっと地域の人や若い世代の人にも参加を呼びかけながら、学校で学ぶ子どもたちにも、その良さを伝えていきたいですね。



時にはコンサートでプロの歌声に心癒されます。川崎市高津市民館（ノクティホール）にて。

運動、音楽、ファッション、 さまざまな魅力が詰まったフラを楽しむ

フラは、つねに膝を曲げてゆっくりステップを踏むため、体に負担無く踊ることができるそうです。ゆっくりとした動きですが、実際にやってみると、全身の筋肉を使うので驚く人も多いのだとか。また、ハワイアン音楽に合わせて行うため、癒し効果も高く、全身の運動を行いながら、心までリフレッシュすることができます。さらに、そのファッションも楽しみのひとつ。パウスカートと呼ばれる色とりどりのスカートで踊るため、好みや気分



アロアロフラサークル

活動内容

ハワイ生まれのダンス“フラ”を基礎から学ぶことができるサークルです。月3回の練習のほか、中原区民祭りなどで発表を行っています。フラは年齢に関係なく気軽に踊れることが特徴で、参加されている方の中にはリハビリを目的として通われている方もいます。以前は90代の方も参加されていたほど、どなたでも気軽に楽しむことができます。



岩田先生の指導のもと、
フラの基本である体重移動をしっかりと学んでいく。

わせておしゃれを楽しむことができます。運動、音楽、ファッションといったさまざまな要素を融合したフラは、楽しみの多いダンスだと言えます。また踊りの振りを覚える事も脳に良い刺激になるそうです。もちろん一度で覚えるわけではなく、何度も繰り返してゆっくり覚えるので、初心者の方も安心し

て覚えることができるとのこと。いつまでも若々しく、健康であるために、フラを楽しんでみてください。月3回の練習がありますので、まずは見学だけでも、気軽に参加してみてもいいのではないでしょうか。



中原区民まつりに参加した時の集合写真。
鮮やかな衣装もフラの大きな楽しみのひとつ。

地域の高齢者の
元気を見守る

いこいの家

田島 いこいの家

住所 川崎市川崎区田島町 20-23

電話 044-366-2811

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



みんなの元気の素、10年間変わらぬカレーライス

田島いこいの家では、多くの人気サークルが活動を行っています。たとえば、カラオケ教室や書道に手芸、輪踊りなどさまざまなサークルがあります。毎月の活動を通じてそれぞれが健康維持や創作活動を行うと同時に、その中のひとつのサークルは、年に一度の川崎市民まつりに向けて活動しています。田島いこいの家は、こども文化センターが併設されており、若い方におふくろの味を伝承する「おふくろクッキング」を合同で開催するなど、地域交流もおこなっています。

そして、今や田島いこいの家の名物ともいえるのが、月に一度のカレーの日（要予約）です。一杯350円で運営スタッフによる手作りのカレーが味わえます。ピリ辛でコクがあるおいしいカレーを、シニアの方はもちろん、近隣で働いている方からも楽しみにしていただいているイベントです。カレーの日ははじめたのは10年ほど前から。調理のボランティアスタッフは当時からはほぼ同じメンバーで長年にわたり



カレーの日は毎回大盛況。多くの方が月一回の開催を楽しみに待っています。

10年も続けているだけあって慣れた手つきで色鮮やかなサラダを盛りつけていきます。



カレーを作り続けてきました。七夕の季節には食事会を行っています。参加者同士のおしゃべりや料理を味わった方々からは「とても楽しかった」とうれしい声も多く寄せられましたので、運営スタッフの間では「来年も頑張ろうか」という話も上がっています。



日頃の練習の成果を活かし、かわさき市民祭りで輪踊りを披露しました。



手芸教室は、みなさんでおしゃべりをしながら楽しんでいます。

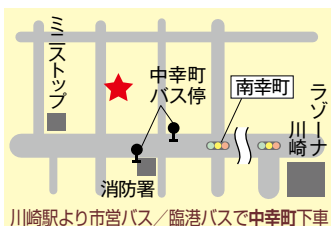
この地域には、独りで暮らされている方もいますし、ご家族と暮らしていても昼間は独りきりになってしまう方も多くいます。カレーの日は予約いただければどなたでも参加できますし、初めての方は普段の日に管理人さんとお話するだけでも良いので、ぜひ気軽に利用して欲しいですね。

地域のいこいの家の活動や
イベントなどをご紹介します。



南河原 いこいの家

住所 川崎市幸区南幸町 1-11
電話 044-541-2137
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



わが家のようにリラックスできる環境を

南河原いこいの家は幸区で一番古くから建ついこいの家です。長年にわたり、多くのシニアの方々に利用いただいています。講座や各種サークル活動を含めたイベントも活発に行っており、毎月行われる誕生会は、毎回約 80 名の参加者があるほど盛況です。参加される方のなかにはお気に入りの席が決まっているほどの常連さんもあり、参加者同士のおしゃべりなどを楽しみにしていただいているようです。



運営委員長の
大久保さん

隔月行われる健康講座をはじめとしたサークル活動も盛んです。毎年 11 月に行われるいこいの家まつりは、それぞれのサークルが成果を発表する良い機会になっています。いこいの家まつり当日は手作りの豚汁が振る舞われ、手作りの料理を食べる機会が減っている方々からは、とても喜ばれています。これらの活動には、ボランティアの方々にも積極的に参加いただいでいて、ボランティア銀行として登録いただいた方々の多くのサポートをいただきながら日々の運営を行っています。



一人暮らしの方を対象とした会食会は、毎回多くの方に参加いただいています。

陶芸教室 区民祭に展示される作品作りです。



毎月行われるすこやかサロンでは、「楽しく体操」「介護教室」「陶芸教室」など大盛況です。隔月行われるひとり暮らし老人会食会では、四季折々の食材を生かした手作りの食事がふるまわれ参加者からとても好評です。食後は日本舞踊の披露や保健師さんの健康に関するお話し等、イベントも盛りだくさんです。



書道サークルでは、先生からアドバイスを受けながら、発表会へ向けた作品づくりを行っています。

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。



川崎区 菅原 長力さん

平成 15 年に殿町第 3 長寿会会長となって以来、長きにわたり地域活動の中心として活躍されている菅原さん。スポーツ大会等の活動にも積極的に取り組み、地域福祉やクラブの発展に寄与されてきました。グラウンドゴルフの腕前は、川崎市ではトップクラスで、全国健康福祉祭（ねりんピック）に川崎市の代表として複数回出場されています。



殿町第三公園で行われる練習の風景。日々の地道な練習で、技術の研鑽を積んでいる。

年齢、筋力に関係なく楽しめる

グラウンドゴルフの特長のひとつは、誰もが気軽に楽しめることだそうです。全部で 8 ホールありますが、最長のコースでも 50m ですから、年齢や筋力に関係なく、気軽に楽しむことができます。新しく始める方には、ルールを教えるだけで、あとは自分なりの打ち方で充分楽しむことができます。菅原さんがおっしゃるにはグラウンドゴルフに大切なことは、技術と運が 5 対 5。経験の浅い方でも、グラウンドゴルフの醍醐味のひとつであるホールインワンを出すこともできるそうです。

いくつになっても元気に輝くために

ゲートボールとの大きな違いのひとつが、個人プレーであること。菅原さんは、退職を機に何かはじめたいと思っていた時に、グラウンドゴルフに出会いました。「団体でプレーするゲートボールと違って、責任は自分なので、性格的にも合っているかなと思ったんですね（笑）」とのことで、以前までは週五回の練習をこなすほど熱中。練習の成果があり全国大会にも出場、今年栃木で開催されたねりんピックにも 4 度目となる出場を果たされたそうです。なんとその大会の最高齢は 89 歳、川崎の代表にも



2005 年 福岡県で行われたねりんピックに参加する川崎市の選抜チーム。一番右が菅原さん。数多くの大会で活躍している。

88 歳という方がいらっしゃったそうで、菅原さんご本人も「私は現在 79 歳ですが、元気でいるうちは長くプレーを続けたいですね」と力強くお話しいただきました。



川崎市の代表決定戦にて優勝。



水辺を歩いてみよう!

～二ヶ領用水と江川せせらぎ遊歩道散策～

二ヶ領用水沿いは多くの緑があふれ、桜の季節以外にも四季折々の表情を見せてくれる。

江戸時代、川崎領と稲毛領の二つの領にまたがって流れていたことに由来する二ヶ領用水は、市内のほぼ全域を流れる県下でもっとも古い人工用水のひとつです。今回は、元住吉駅近くの平和公園から北上。武蔵新城駅周辺まで歩いた後、武蔵新城駅と井田山を結ぶ江川せせらぎ遊歩道を散策してみました。暮らしに寄り添うように流れる水は、普段の疲れを優しく癒してくれるようです。



お昼にはランチをする人が見られるなど、市民の憩いの場になっている平和公園

1 元住吉駅近く、米軍施設の広大な跡地につくられた平和公園には野外音楽堂や広場があり、市民の憩いのスペースとして親しまれています。今回の散策は、この公園からスタート。二ヶ領用水は、春になると川沿いに桜が咲き誇り、多くの人が水面を春色に染め上げる様子を見に訪れます。一方で、春以外にも一年を通して四季折々の様子を感じながら散策できることが二ヶ領用水の楽しみのひとつです。優雅に泳ぐ鴨たちと戯れながら、東急電鉄の高架をくぐり抜けさらに北上、武蔵新城駅の周辺まで、約1時間15分、全長約6キロの散策コースになります。



2 次に、武蔵新城駅を越え、江川せせらぎ遊歩道へ。遊歩道は、住宅街を縫うように優しく流れる小さな小川に沿った道です。市民の声を聞きながらつくられたという遊歩道沿いには、すべり台などの遊具や休憩ができるあずまやがあり、市民の安らぎの場となっています。途中には、木道が整備され、朝夕にはジョギ

ングや散歩をする人が多く見られます。まさに、地域の人々の暮らしと一体となって親しまれている水辺です。鯉や鮒などの魚が泳ぐほど、清らかな流れを湛えており、11月上旬には、森とせせらぎ祭りが開催され、町会や周辺の学校がいっしょになって盛大に盛り上がるそうです。

途中には木道もある江川せせらぎ遊歩道。朝夕には遊歩道をウォーキングする人々の姿が多く見られる。

🍵 ちょっと寄りみち

11月～1月はパンジー出荷の最盛期

武蔵新城駅から江川せせらぎ遊歩道にかけての周辺地域にはパンジー農家があり、取材に訪れた11月初旬はパンジー出荷の最盛期。散歩の途中にふと現れる一面のパンジーは迫力たっぷり。出荷を待つパンジーたちが青空に向かって元気に咲き誇り、今ではこのあたりの風物詩ともなっています。



口腔機能を向上しましょう

歯や口には「食べる」「飲み込む」「話す」「表情を作る」といった、重要な機能（口腔機能）があり、全身の健康に関係します。



加齢に伴い口腔機能が低下すると

- 噛む力や飲み込む力が低下し、食べ物が噛みにくくなったり、むせやすくなったり、ものを飲み込みにくくなります。
- 唾液が出にくくなり口腔内が不衛生になりやすく、口臭や誤嚥性肺炎（唾液や飲食物が誤って気管に入り、その中の細菌によって起こる肺炎）の原因となります。
- 会話を楽しんだり、豊かな表情で人との交流を行うことが難しくなります。

口腔機能向上のために

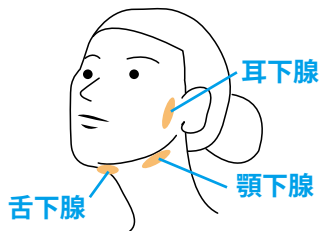
◆ 毎日お口の手入れを行いましょう。

歯科医師や歯科衛生士に使い方を教わり、歯間ブラシや舌苔（舌についた汚れ）用のブラシも使いましょう。舌のお手入れは口臭予防や味覚を鋭敏にすることにつながります。

- ◆ むし歯がある、入れ歯が合わないなど口の中で気になることは歯医者さんに相談しまししょう。
- ◆ 家族や友人とおしゃべりする楽しい時間を待ちましょう。
- ◆ お口の体操をしまししょう。

唾液線マッサージ

唾液の分泌が増え、誤嚥や口臭を防ぎます。食事の前に行うと効果的です。



- 1** 親指以外の4本の指で、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かってまわす(10回)
- 2** 親指をあごの骨の内側に当て、耳の下からあごの先まで5カ所を軽く押す(10回)
- 3** 両手の親指をあごの真下に当て、突き上げるようにゆっくりと押す(10回)

舌のストレッチ

舌や舌の周りの筋肉が鍛えられ、誤嚥を防ぐことができます。

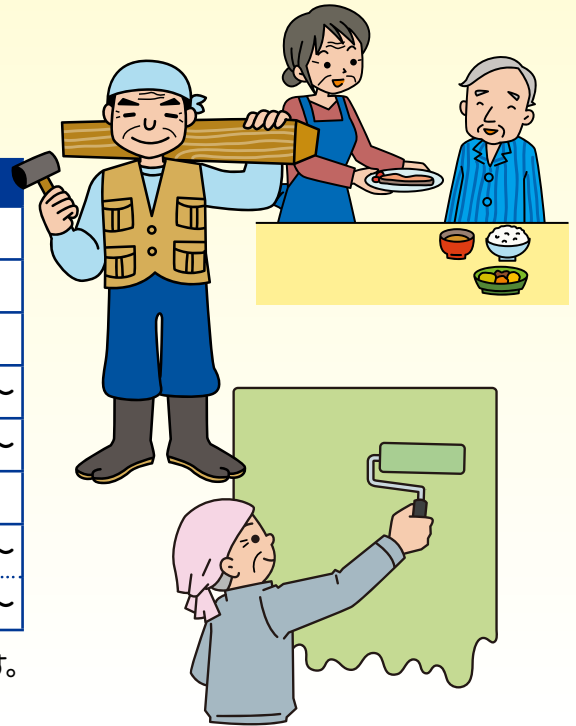
- 1** 舌を出したり入れたりする
- 2** 舌を左右に動かす
- 3** 舌を回し、反対にも回す
- 4** 舌を上下に動かす

お仕事は シルバー人材センターへ

お請けできる仕事(一例)

仕事	標準単価	
植木の手入れ	1人1日上限	10,000円
除草	1時間あたり	950円
草刈り(機械)	1時間あたり	1,150円
家事援助サービス	1時間あたり	900円~
子育て支援	1時間あたり	900円~
大工・塗装	1人1日上限	10,000円
襖(障子)張り替え	襖・片面(裏付き)	1,900円~
	障子(通常サイズ)	1,100円~

※その他費用として、運搬費、材料費、事務費、交通費などがあります。
詳しくは事務所へお問い合わせください。



地域サポート事業



主な仕事内容

- 電球・蛍光灯の交換
- 簡単な家具の移動
- 引っ越しに伴う簡単な清掃
- 浴槽の清掃
- 窓ガラス拭き など

お見積の内訳(例)

- ・1人1時間あたり 基本 1,000円(A)
- ・材料費 実費(B)
- ・事務費(A+B)×8%
- ・その他 交通費等

会員登録のご案内

市内在住の健康で働く意欲のある60歳以上の方なら、どなたでも会員として登録できます。
詳しくは、事務所へお問い合わせください。

※会員登録には、手数料として1,000円徴収いたします。

お問い合わせ先

公益財団法人 川崎市シルバー人材センター

担当事務所

■南部事務所(川崎・幸・中原区) ☎044-222-1550

■中部事務所(高津・宮前区) ☎044-822-5031

■北部事務所(多摩・麻生区) ☎044-980-0131

～亀の甲より年の功～

笑いは健康の
バロメーター

シルバー川柳

公益社団法人全国有料老人ホーム協会が募集している
「シルバー川柳」の入選作品が発表されましたので、ご紹介します。

- ※素っぴんに 隣の犬が 後退さり
- ※いびるなら 遺言書きかえ 倍返し
- ※恐妻を 天使に変えた 認知症
- ※円満の 秘訣は会話を しないこと
- ※元酒豪 今はシラフで 千鳥足
- ※粗大ゴミ そう言う妻は 不燃物
- ※鏡見て 懐かしくなる 母の顔
- ※どこで見る 東京五輪 天か地か
- ※つまずいて 足元見れば 何もなし
- ※老いるとは こういうことが 老いて知る
- ※補聴器を はめた途端に 嫁、無口
- ※LED 絶対見てやる 切れるとこ
- ※糖尿病 甘い生活 記憶なし
- ※新聞を 電車で読むのは オレ一人
- ※妻乱心 オレにもほしい 自衛権
- ※同時期に シュウカツをする 孫と爺
- ※遺産分け 位牌受け取る 人はなし
- ※ケアマネを もてなしあとで 寝込む祖母
- ※叱った子に 今は優しく 手をひかれ
- ※脳ボケに STOP細胞 ないかしら

出典元 公益社団法人 全国有料老人ホーム協会 ホームページ

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.27 2015(平成27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
TEL 044(200)2651 FAX 044(200)3926