



まちがいさがし

家族で楽しめるまちがいさがしに正解して
川崎市オリジナルグッズを当てよう!



いくつ間違いがあるかな? **A. B. C.** で答えてね!

A.4つ B.5つ C.6つ

丸子橋とその向こうに見える武蔵小杉のビル群を撮影した2つの写真。じつは下の写真にはオヤツと思う不思議なまちがいが数ヶ所あります。まちがいの数はいくつあるでしょう。間違いの数がわかったらA.B.Cでこたえて賞品を当てましょう。



正

誤



ハガキ記入例

郵便番号 210-0002	●答え [A.B.C]
株式会社 押田印刷	●お名前
「楽笑」編集担当 宛て	●郵便番号
神奈川県川崎市川崎区堤町1-1-1	●住所
	●電話番号
	●ご意見・感想

オモテ

ウラ

応募はこちら

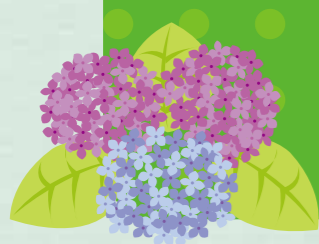
郵便はがきに「クイズの答え」のほか、郵便番号、住所、氏名、電話番号を記入の上、ご応募ください。抽選で15名の方に「川崎市オリジナルグッズ」をプレゼントいたします。締め切りは平成27年8月5日(消印有効)。発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

らくしょう 楽笑



Contents

夏のおすすめイベント情報	1	健康アドバイス	8
いきいきグループ紹介	3	■簡単にできるストレッチ	
■朗読「響の会」 ■傾聴すがお		■旬のオリジナルレシピ	
いこいの家訪問	5	川崎市からのお知らせ	9
■末長いこいの家 ■新城いこいの家		読者クイズ	11
あのひとに聞きたい	7		
■竹内啓也さん「共遊球技」の普及			



夏のおすすめ

イベント情報



伝統工芸館ミニ展示 「藍のはなし」

藍染めはどのようにしてできるのか。どんな道具を使っているのか。「藍」の魅力に迫ります。伝統工芸館では、藍染め体験（有料）を楽しむこともできますよ。

日時 6月24日～8月2日 **場所** 伝統工芸館 川崎市多摩区枳形7-1-3(生田緑地内)
料金 観覧無料(伝統工芸館内のみ) **お問い合わせ** 伝統工芸館 044-900-1101

Caféみやまえ



宮前市民館
2Fロビーで
開催しています!



市民館ロビーに「Café」という気軽に立ち寄り、コーヒー片手にゆったりと話をすることができる場所をつくりました。区役所や図書館に来たついでに、「何をやってるのかな?」と気になったら、お気軽に覗いてみてください。

Caféみやまえでは、ママのママによるママのためのおしゃべりカフェ「サポーターズカフェ Ring」、出入り自由の雑談やゲストとのトークを楽しむ「市民館 de ロビーカフェ」、外国人の方も気軽に参加できる「国際おしゃべりサロンみやまえ」、おしゃべりをとおして人と人とのつながりを作る「CAFÉ TALK」などを開催しています。

場所 宮前市民館2Fロビー
お問い合わせ 宮前区役所まちづくり推進部生涯学習支援課 044-888-3911

木村伊兵衛写真賞 40周年記念展



日本写真界の芥川賞といわれる「木村伊兵衛写真賞」を受賞した第1回から第40回までの作品を展示します。

もちろん木村伊兵衛の代表的な作品も同時に展示しています。7月18日と7月26日の2時から、学芸員による展示解説もあります。



日時 7月18日～9月23日 **場所** 市民ミュージアム企画展示室1、アートギャラリー1・2・3
料金 一般 700円(560円) 学生・65歳以上 600円(480円) 中学生以下 無料 ※()内は20名以上の団体料金
お問い合わせ 市民ミュージアム 044-754-4500

※8月以降の展示解説につきましてはお問い合わせください。

街歩きの休憩スポット

東海道かわさき宿交流館

1623年に東海道五十三次の宿駅として起立された「川崎宿」の街並みや川崎市の歴史、文化を映像と模型を組み合わせた展示などで追体験できます。4階の集会室は、地域や市民相互の交流等の場として利用できます。

料金 展示室の入館は無料です
場所 川崎区本町1丁目8番地4 JR川崎駅東口から徒歩9分 京浜急行線 京急川崎駅から徒歩4分
お問い合わせ 044-280-7321

多摩川花火大会の歴史

多摩川花火大会のはじまりについては、大正14年(1925)年に実業家の大竹静忠という人が出身地の愛知県から三河花火の職人を呼んで打ち上げ花火を始めたのが最初だったという記録があります。大竹静忠という人は、裸一貫からスタートして築地に「大竹製菓工場」を設立した人で、当時は六郷に第二工場を持っていました。花火大会はその後、昭和4(1929)年から東京急行電鉄に引き継がれることになり、多摩川花火大会として開催されるようになりました。大太平洋戦争や交通事情により中断されることもありましたが、昭和47(1972)年に川崎市の政令指定都市昇格が決まり、前夜祭として多摩川

大橋で花火大会が開催されてからは、市政記念事業として毎年開催されています。1994年以降は世田谷区のとまがわ花火大会との同日開催となり、日本を代表する大きな花火大会になりました。

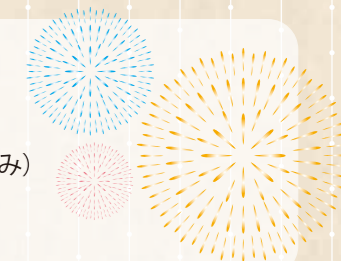


今年の 多摩川花火大会 情報

平成27年8月22日(土)

※荒天の場合は翌23日(日)

ステージイベント 18:00～(川崎会場のみ)
打上げ 19:00～20:00



朗読「響の会」

発足 平成10年
 主な活動 月2回の教室 ミニ発表会と教文まつりでの発表
 代表者 野口茂子
 指導者(先生) 青木信雄
 お問い合わせ 044-333-6237(野口)



青木先生と会のメンバー



野口茂子さん

私たちが「朗読 響の会」の活動をはじめて今年で17年になります。平成10年に、川崎市が主催する成人学校の「朗読・群読のたのしみ」という教室に参加したのがきっかけです。成人学校の教室は6カ月間と期間が短かったので、その後も、もっと長く続けて朗読に取り組みたいという10人ほどのメンバーによって発足しました。ご指導は、成人学校でお世話になった青木先生に引き続きお願いしています。17年も続いていますのでメンバーの入れ替えはありますが、青木先生を中心に月に2回というペースで楽しくやっています。毎年11月には「朗読 響の会」のミニ発表会を、そして春には「教文まつり」があって、日頃の練習の成果を発表しております。最近、iPadに取り込んだ画像をプロジェクターで投影して、それに合わせて朗読をするという新しい取り組みにも挑戦しており、とても好評をいただいています。今年のミニ発表会は11月26日(木) 13時30分からミュージア川崎の市民交流室で行いますが、戦後70周年の年なので、それにちなんで素材を探して朗読をしたいと考えています。どんな題材で朗読をするかは個々で探してきます。10分くらいの題材で人を感動させられる作品を探すのはとても苦労します。でも、みんなが持ち寄った題材をあこれいいながら決めることはとても楽しい作業です。朗読に興味のある方はお気軽にご参加ください。過去には車椅子で参加された方もいます。朗読をする楽しさをもっともっと多くの人に知っていただければと思います。

ミニ発表会と
教文まつり



全員で
発声練習

朗読の台本と
ミニ発表会の
プログラム



青木先生からひと言

年をとると声を出す機会がなくなります。普段から声を出すようにしなくてはだめですね。一番わかりやすいのが入院した時です。2ヶ月も入院していると、とたんに声が出なくなります。声を出すトレーニングがいかに大切かわかりますよ。



青木信雄先生

川崎市で活躍されているグループを紹介します。

傾聴すがお

発足 平成19年
 主な活動 傾聴ボランティア活動
 月1回第2水曜日の定例会(宮前市民館菅生分館にて)
 代表者 荒川洋子
 お問い合わせ Eメール ara.yo.pikaso@gmail.com



ミーティング(宮前区の高齢者施設ボランティアルームにて)



代表の
荒川洋子さん

ボランティアグループ「傾聴すがお」は、平成19年に活動を開始しました。地域の人たちに傾聴ということを知っていただきたいと、前年の平成18年に市民自主学級企画講座「傾聴って?」ということ企画、受講された方の中から10人ほどのメンバーが中心となって会を発足させました。主な活動としては、施設を訪問して、入所されている方のいろいろな想いや迷いなどに耳を傾け、寄り添って聴き、確かな援助となる活動をめざし研鑽しています。話を聴くだけでアドバイスをしたり意見を言うことはしません。いかに相手から話を聴かせていただけるかということが傾聴ではとても大切になってきます。私たちの会ではとくに傾聴した後のミーティングや定例会に力を入れています。傾聴の成果や問題点などをメンバー全員で共有することや、疑問や悩みを会員同士で分かち合うことで、傾聴のスキルを高め、活動を継続していく糧としています。現在私たちは高齢者施設での活動が中心ですが、機会があればいろいろな方との交流を深めて聴き手を求めている人への傾聴活動を広げていきたいと思っています。

傾聴ボランティア
風景



月1回の
定例会



90歳の傾聴ボランティア 国吉さん

80歳からかわさき市民アカデミー講座「人間学」に3年間通いました。修了後に傾聴ボランティアの講座を受け、これはボクに向いているなと思いこの会に入らせてもらいました。私はいつも、「あなたと友達になりたい」、「私はあなたの身内ですよ」という気持ちで相手に接するようにしています。その人が胸にしまっていることを思い切って話すことができ、喜んでくれたときが一番うれしいですね。



国吉徹さん

末長いこいの家

住所 高津区末長2-27-2 電話 044-866-0749
 開設 昭和62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 最寄りの交通機関
市営バス大原



副運営委員長 佐藤嘉彦さん
 副運営委員長 平田恭子さん
 管理人の皆さん

末 長いこいの家は、国道を15分ほど上がった高台にあります。「ここは山の上でしょ。ここまで来ていただくのはお年寄りには大変だけど、空気がいいし、鳥のさえずりも聞こえるし、自然があっという間みなさんおっしゃっています」と管理人さんが言うように、とても静かなところですよ。

今年から、ガーデニング活動をはじめました。4月にお伺いした時にはちょうど土を掘り起こしたあとで、これから作物の種を植えるというところでした。このサークルの名前は「つくしの会」といいます。その中心になっているのが民生委員の石見宏明さんです。「毎週



ガーデニングの計画について話す石見宏明さん

月曜日にみんなで作物・種や苗をもちよります。畑は花壇、ハーブ、野菜の3種をつくっていますがハーブはここのお風呂に入れて楽しめます。野菜は収穫して、秋の最大のイベントいこいの家祭りのカレー

の材料にします」。収穫が待ち遠しいですね。

ここでは4種類の教養講座(健康体操、書道、絵手紙、ストレッチ)のほか、編み物サロン、健康マージャンサークルなどの自主サークルがあり多くの方が参加されています。なかでも人気があるのが高津公園体操です。昨年11月にスタートしたときは3人だけだったのですが、今では30人も参加するサークルになりました。土曜日ということもあって、ほかのサークルに比べ男性の参加者も多いです。



高津公園体操

「末長いこいの家は、昨年延べで約9,800人が利用されました。今年は10,000人の方に利用していただきたいですね」と副運営委員長の佐藤嘉彦さんは話してくれました。5月からはパソコン教室も始まりました。ますます魅力のあるいこいの家になることでしょう。



編み物サロン「なごみ(代表:吉田豊美さん)」は、いつ来てもいつ帰ってもいい「ゆるい」サークルです。最年長は91歳の男性(右の写真)です。なにを作っているのでしょうか。ミニデイや会食会のときには、あまった糸でつくったいちごの食器洗いをさしあげて喜ばれました。



「こすずめの会」は、麻雀をしたことのない牌もさわったことのない初心者のための健康マージャンサークルです。麻雀は頭も手も使うのでポケ防止にぴったりだというお話でした。「すずめの会」という同じく健康マージャンサークルの成宮甲子男さんが手とり足とり教えています。現在(6月)のガーデニング風景の写真を送っていただきました。4月にお伺いしたときとはがらっと変わりました。

新城いこいの家

住所 中原区下新城1-2-4 電話 044-754-0283
 開設 昭和55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 最寄りの交通機関
武蔵中原駅・バス下新城



運営委員長 松原清一さん
 管理人の皆さん

新 城いこいの家は広い庭に囲まれており、四季折々の花、草木が楽しめる評判の家です。玄関のドアを開けると広々としたロビーが広がります。奥の方から三味線の音が聞こえてきました。誘われるように民謡教室をのぞかせていただくと、順番に、自分の持ち歌を披露しているところでした。歌唱指導の先生が身振り手振りを交えて歌い方の指導をされています。最高齢99歳の生徒さん近藤ソメさんも元気に参加しています。



民謡教室

ここでの特徴ある教室には何がありますかと管理人さんにお伺いしたところ、「脳・体はつらつ倶楽部です」という答えが返ってきました。「問題を書いたプリントを配って答えてもらったり、昔の歌を歌ったり、脳を活性化しようという教室です。80歳前後の方を中心に、上は92歳の方まで幅広く参加されてい

ます。ボランティアの方たちが毎回いろいろ工夫してくれています。成果はすぐに現れないかもしれませんが、頑張って参加していただくことが第一だというお話でした。

ここでは年に一度「新城老人いこいの家まつり」が行われています。毎年200人以上の方が訪れ、この教室に参加されている方の演奏や展示をみて一日中楽しまれていくそうです。でも、いろいろ工夫をして教室を作っても課題はあるといひます。「もっと男性にも利用してもらいたいですね。お友達は小動物やテレビというのではなく、人との触れ合いも大事じゃないでしょうか。人は人とお付き合いをして健康寿命を伸ばすべきだと思いますよ」と運営委員長の松原清一さんは話してくれました。確かにもっともっと、いこいの家



脳・体はつらつ倶楽部

ことを知ってもらおう取り組みは大切ですね。



パンジー体操は中原区が健康づくりや介護予防目的としてつくったご当地体操です。立位でも座位でも無理なく行えます。パンジー隊がいこいの家を巡回して教室を開いて、パンジー体操を楽しく皆さんに教えています。



フォークダンスは発足してまだ1年のサークルです。中原区老人クラブ連合会で活動していた何人かが、地域の方にもフォークダンスの楽しさを広げようと始めました。現在では14曲くらいレパートリーがあるそうです。



大正琴の教室は活動を始めて今年で7年目になります。長く参加されている方が多く、一番新しい人でも3年以上の活動経験があります。習得には時間がかかるのだそうです。伺ったときは、「すばる」という曲を演奏されていました。

あのひとに聞きたい!



障がいや年齢をこえて
誰もが楽しめる「共遊球技」を。

今回の「あのひとに聞きたい」は、福祉施設や養護学校、各種イベントなどで「共遊球技」の普及に努める竹内啓也さんにお話をお伺いしました。



統合スポーツ共遊球技研究所
竹内啓也さん
1941年愛知県知多出身
「がんばる中原人」(中原区民交流センター)登録第1号
連絡先 (044)733-0732

竹内さんが共遊球技に取り組まれるようになった
きっかけはなんですか。

2000年に退職するまで、地域福祉施設、老人ホームなどで生活指導員などを努めてきました。視覚障害のある高齢者施設に務めたときに、障害があっても皆が無理なく楽しめるスポーツがないものかと取り組んだのが最初でした。これまでにボウリングやビリヤードの要素を盛り込んだゲームを数多く開発してきました。

いま普及に力を入れている
「スロープころりん7」について教えてください。

競技者は傾斜の一番上からピンをめがけてボールを転がします。的は敷台の上に置かれた6本のピンとその中心にある3個のボールです。競技者は全部で5個のボールを転がして、倒れたピンと敷台からはじき出されたボールの数で点数をつけます。どの位置から手を離すかが技の出どころになります。傾斜を利用しますので、筋肉が弱くボールを持つことができないお年寄りでも十分勝てるチャンスはあります。



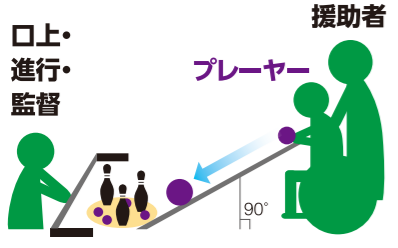
今後はどのような活動をされていきますか。

球技を24種類くらいに整理して、いろいろな施設で実技講習をしていきたいと考えています。業者さんの協力を仰ぎながらゲームの完成度を高めていくことも考えています。このゲームを紹介した本も今年出版する予定で、その準備をしているところです。よりたくさんのお年寄りにこの球技の面白さを知っていただきたいので、声がかかればどこへでもうかがいます。

竹内さん
開発

スロープ
ころりん7

傾斜の一番上から6つのピンをめがけてボールを転がします。的はボウリングのピンとその中心にあるボールです。



簡単にできる
ストレッチ

今回のテーマは
全身

簡単 / ヨガ的関節ストレッチ

今回のヨガ的関節ストレッチは、
部位に特化せず、全身を鍛えるストレッチです。

1種のストレッチで、体の全体を鍛えることができる
ストレッチです。全身の筋肉を使っていることを意識しながら、
呼吸に気を付けて行いましょう。

※ご紹介している体操を行う場合は、体調に考慮しながら無理のない範囲で行ってください。

3回を目安に
1日3セット
行ってください。



背骨を柔軟にすることで、
腰も安定します。
そのため、ひざの負担を
軽減させるなど
良い影響が期待できます。



うつ伏せになり、両手を胸の脇に置き、肘をしめます。
お腹とお尻を引き締め、息を吐きます。



息を吸いながら上体を上げます。
手には力を入れずに、床に添えるようにします。
息を吐きながら、1の姿勢に戻ります。

監修 / YPSI認定 国際インストラクター・整体師・長友みどり モデル・長友みどり

旬のオリジナルレシピ



栄養満点フルーツで
元気いっぱい
いちご葛玉

作り方

- いちごは水で洗った後、水気をよく拭き取り、ヘタをとる。
- 練りこしあんにスキムミルクを加えよく混ぜあわせ、8等分に分ける。
- ①の周りに②を包み込むようにつけて丸め、網の上に並べる。
- 葛粉と水(大4)をまぜあわせる。
- 鍋に水(250cc)と粉寒天を入れよく混ぜ、中火にかける。
- ⑤が煮立ったらきび砂糖を加え、かき混ぜながら溶かす。ふつふつと煮立った状態が保たれる火加減で1分煮てから火をとめる。
- ⑥に④を加えて弱火にかけ、木べらでまぜながら透明感が出てトロミがつくまで加熱する。
- 鍋底を水にあてて粗熱を取り(冷ましすぎないように注意)、スプーンですくって③にかける。葛が固まったら器に盛り付ける。

材料 / 4人分

1の材料	2の材料	3の材料
いちご……………8粒	葛粉……………大2	水……………250cc
練りこしあん…160g	水……………大4	きび砂糖…大2
スキムミルク…大1	粉寒天…2g	

cooking:佐藤裕美子(フードスタイリスト) 監修:(社)東京都栄養士会 理事 加藤廣子

川崎市からのお知らせ

熱中症にご注意ください

「自分は大丈夫」と思っていませんか？
熱中症患者の約半数は、高齢者(65歳以上)の方です!!



高齢者が熱中症になりやすい理由

- 水分が不足しがち
体内の水分量が少ない上に、老廃物を排出する際に多くの水分を必要とします。
- 暑さに対する感覚機能が低下
年齢とともに、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
- 体温調節機能が低下
体に熱がたまりやすく、暑くなると循環器系への負担が大きくなります。

熱中症予防していますか？

- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 部屋の風通しをよくしている
- 外出時は、涼しい恰好をしている
- 暑い時は無理をしない

チェックして
この夏を快適に
過ごしましょう!



いこいと元気は銭湯で

疲れた体を癒すために、
リフレッシュに、
みなさんの憩いの場として、
銭湯はピッタリです!



知っていますか? ~川崎市の敬老入浴事業~

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全浴場で実施します。

敬老入浴デー

毎週土曜日(※)は福寿手帳の「入場優待券」の提示により半額になります。(共通入浴券はご利用になれません)

敬老の日入浴デー

9月の老人週間のうち3日間、福寿手帳の提示と市政だよりの「敬老入浴券」を浴場にお渡し頂くことで無料になります。

※実施予定日が休業日の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。



市内53ヶ所の銭湯で
おまちしております!