



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

じつは下の写真にはオヤツと思
う不思議なまちがい数ヶ所
あります。まちがいの数はいくつ
あるでしょう。間違いの数があ
ったらA.B.Cでこたえて賞品
を当てましょう。



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10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
11月30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。

ハガキ記入例

郵便番号	〒210-0002	● 答え(A.B.C)
住所	神奈川県川崎市川崎区榎町1-1	● お名前
氏名	株式会社 押田印刷	● 郵便番号
担当	楽笑編集担当 宛て	● 住所
宛先	宛て	● 電話番号
		● ご意見・感想

オモテ

ウラ



前号の答え:5つ

- ①ハート型の雲
- ②虹
- ③中央に2つ並んだビルの高さ
- ④橋の水色の柱の色
- ⑤水面の波紋

次回も
お楽しみに!

らくしょう 楽笑



Contents

秋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	
■ チャンスメーカー(菅仙谷長生会)		■ 旬のオリジナルレシピ	
■ みな町孔雀会		川崎市からのお知らせ	9
いこいの家訪問	5	読者クイズ	11
■ 有馬いこいの家			
■ 中野島いこいの家			
あのひとに聞きたい	7		
■ 佐久間吉雄さん「地域の美化活動に取り組む」			



介護

いきいきフェア



11月の介護の日を記念して、今年も「介護いきいきフェア」を開催します。今年の特別講演は、「南国土佐をあとにして」「ドレミの歌」「学生時代」などで知られる歌手のペギー葉山氏をお招きし、脳梗塞で倒れた夫、根上淳氏を介護した経験をお話しいただきます。そのほか、認知症寸劇、介護服ファッションショー、介護食や福祉用具の展示、訪問介護事例発表、介護相談、骨密度などの健康チェック、長寿郎グッズがもらえるスタンプラリーなど介護に関する企画が盛りだくさん。ぜひお気軽にお越しください!



ペギー葉山さん



日 時 11月10日(火) 10時30分～16時
場 所 高津市民館 (JR南武線武蔵溝ノ口駅、東急溝ノ口駅 徒歩2分)
定 員 600名
費 用 無料
主 催 川崎市認知症ネットワーク・川崎市・川崎市社会福祉協議会
お問い合わせ
 川崎市高齢社会福祉総合センター 多摩区長沢2-11-1
 TEL 044-976-9001 FAX 044-976-9000

新コーナー



すこやか福寿手帳をもって出かけよう!

すこやか福寿手帳の提示で
入園無料!

世界遺産五箇山がやってくる!

日本民家園の合掌造り3棟のふるさと、富山県南砺市五箇山は、今年で世界遺産登録20周年を迎えます。南砺市の観光案内・物産販売や合掌造りを背景に行われる民謡「こきりこ」を楽しむことができ、川崎市内で五箇山にいる気分が味わえます。



日 時 10月17日(土)・18日(日) 10時～16時 ※17日は無料開園日
場 所 日本民家園 **お問い合わせ** 日本民家園 TEL 044-922-2181

市民ミュージアム 企画展「古鏡 -その神秘のカー-」

弥生時代に大陸から伝来した鏡は、光輝を放つ性質から神聖なものとみられると同時に、中国王朝の権威を象徴する、舶載の貴重な財として取り扱われました。古墳時代になると、倭王権から大豪族へ、さらには地域首長へと贈与が繰り返され、各地にひろがっていきました。そして、当時の人びとの心性と深いかかわりをもつ、鏡をめぐる独特の文化が成立しました。本展では、この鏡にスポットをあて、中国における鏡の誕生とその展開、日本列島の社会のなかで鏡が果たした役割とその歴史、さらには鏡をめぐる心性の歴史を、初公開を含む約200面の鏡で紹介いたします。

日 時 10月10日(土)～11月23日(月・祝) 9時30分～17時 **場 所** 市民ミュージアム
休館日 毎週月曜日、祝日の翌日 ※ただし、10月12日、11月23日は開館
お問い合わせ 市民ミュージアム TEL 044-754-4500



新たに発見された、年号銘(建初八年=西暦83年)のある画像鏡

すこやか福寿手帳の提示で
400円

橘樹官衙遺跡群 国史跡指定記念事業 イベントスケジュール

橘樹郡衙跡と影向寺遺跡が川崎市初となる国史跡に指定されたことを記念してイベントを開催します。

指定文化財等現地 特別公開

能満寺は行基菩薩によって創建されたと伝えられる 由緒あるお寺です。公開される機会の少ない、秘仏の虚空蔵菩薩立像(県指定重要文化財)、午(うま)年にしか公開されない聖観世音菩薩立像(市重要歴史記念物)等を今回特別に公開いたします。

日 時 10月16日(金)～18日(日) 10時～15時
場 所 能満寺 高津区千年354
アクセス ●JR「武蔵新城駅」から 市営バス城11「宮前区役所前」行き、鷺02系統「鷺沼駅」行き
 ●JR「武蔵小杉駅」から 東急バス鷺02系統「鷺沼駅」行き
 「能満寺」下車 徒歩7分
お問い合わせ 川崎市教育委員会文化財課 TEL 044-200-3305

見学無料

国史跡指定記念シンポジウム

川崎市の宝 「国指定史跡 橘樹官衙遺跡群」の可能性を探る

～市民が活用し、地域に愛される史跡を目指して～

「史跡を活かしてまちづくり」～地域の宝・古代官衙遺跡を考える～

日 時 10月25日(日) 10:00～16:30
場 所 高津市民館 大ホール
定 員 600名、当日先着順
アクセス JR南武線武蔵溝ノ口駅、東急溝ノ口駅 徒歩2分

入場無料

チャンスメーカー

(菅仙谷長生会)

発足 2009年8月
 主な活動 ゲートボール技術の向上と他グループとの交流
 代表者 田代清蔵
 お問い合わせ TEL 044-944-1267(田代)



ねんりんピック熊本大会



田代清蔵さん

私たちのグループ、チャンスメーカーは、ゲートボールを通してたくさんの人たちとの交流をはかりたいと2009年8月に発足しました。現在は12名が在籍しており、月・水・金の午前中にみんなで集まって練習をしています。私たちのグループが一番大切にしていることは、チームワークということです。ゲームには5人が参加できるのですが、5人の息が合っていなければなりません。一人ずつ抜けた技術の人がいるチームより、全員が平均的な実力を持っているチームの方が大会に出ても強いのです。チーム内でお互いに助け合いながらゲームを楽しむことができるのは、ゲートボールの魅力だと思います。

今年5月に、ねんりんピック(全国健康福祉祭)への出場チームを決める、川崎市老人クラブ連合会主催のゲートボール大会が行われました。川崎市中から予選を勝ち抜いた24チームが集まったのですが、この大会に私たちは菅仙谷長生会として出場し優勝することができました。今年は山口県でねんりんピックが行われるのですが、川崎市の代表として出場させていただきます。実は、2011年に行われたねんりんピック熊本大会では銅賞をいただいています。あれよあれよと勝ち抜いて、全国約200チームの中で第3位という結果を出すことができました。なぜチャンスメーカーさんは強いんですかとよく聞かれるんですが、そのたびにチームワークと運ですよと答えしています。私たちとゲートボールをしたいという方がいましたら、ぜひ一度練習を見に来てください。お待ちしております。若い方も大歓迎です。



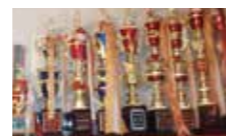
練習風景



ねんりんピック2011熊本大会 試合風景



ねんりんピック2011熊本大会 賞状と銅メダル



これまでに獲得したトロフィー

古くからのゲートボール仲間からひと言

以前はゲートボールをできても80歳くらいまでかなと思っていたのですが、今ではまだまだやれると思っています。私にとってのゲートボールは健康の源です。田代さんと共にチャンスメーカーを発足出来た喜びを感じています。ねんりんピックにはこれまで3回、田代さんと参加していますが、今年もいい成績が残せるよう頑張りたいです。



佐々木定雄さん(82歳)

みな町孔雀会

発足 2014年2月
 主な活動 自主的な運営のもとに高齢者のための様々なイベントを実施
 代表者 廣川健治、竹島久雄、渡辺久子、石井久子
 お問い合わせ みんなと暮らす町 地域包括支援センター
 TEL 044-520-1905



星組のオカリナ教室



(左)渡辺久子さん
(右)竹島久雄さん

私たちの会が発足したのは昨年(2014年)の2月です。川崎市介護予防教室(二次予防)を終了した仲間がOB会と称して何度か集まっていたのですが、そんな中から、せっかく介護予防に関心のある人たちが集まったのだから、なにか地域のお年寄りの役に立つことを始めようということになり、みな町孔雀会という会を立ち上げました。地域に密着したほうがいいということで、4つの組(地区)に分けて活動を開始することになりました。現在の活動の中心は、月に2回、地域のお年寄りの方々を集めて行われる「ラジオ体操&イベント」の開催です。会場は町内会館や老人いこいの家などを使わせていただいています。「ラジオ体操&イベント」は、まずラジオ体操から始まります。その後、各組が独自に企画・運営するコンサートや講演、工作、脳トレなどのイベントを行っているのですが、ときには、屋外に出てお花見や散歩をすることもあります。参加した方から楽しいイベントだったと喜んでいただけたときはとてもうれしいです。自分たちも特技や専門を活かして講師となることもあります。昨年2月から今年の7月までにこの会にいらっしゃった方は、延べで2,128人になりました。短い期間で、ここまで軌道にのせることができたのは、包括支援センターのサポートがあったからだと思います。会場の交渉をしていただいたり、教室の講師の方を紹介していただいたり、とても助かっています。これからも、もっともっとたくさんのお年寄りに喜んでいただけるよう頑張りたいと思います。

（この部分は上記の長い文章の一部を重複して記載し、内容を整理しました。）



検討委員会



体操教室



工作教室で製作したクラフトバック

地域包括支援センターからひと言

誰に言われるというのではなく、自主的にグループとして活動していることは素晴らしいと思います。私たちは、皆さんがやりたいことができるのが一番だと思って、希望に添うよう協力させていただいています。会の進行も最初はお手伝いしていましたが、今では皆さんが中心になって運営できているのでとても頼もしく感じています。



みんなと暮らす町
 地域包括支援センター センター長
 (左) 穴戸典子さんと(右) 細岡美由さん

有馬いこいの家

住所 宮前区有馬4-5-2 電話 044-855-2177
 開設 昭和53年5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
 東急田園都市線 鷺沼駅から
 東急バスで「宮前」下車 徒歩約6分



運営委員長 福田照さん
 管理人の皆さん

有馬いこいの家の玄関にはいつても目にはいつてくるのは、大きな掲示板です。掲示板というよりギャラリーと言ったほうがいいかもしれません。教室に通う皆さんの作品がたくさん掲示されています。お話をお聞きする前から、有馬いこいの家の活気が感じられてきました。

有馬いこいの家で一番人気のある教室は、なんと言いつても月に1回開催されるリンパビクスという教養講座だそうです。管理人リーダーの金澤さんによると、「受講希望者が多いので抽選になりました。2倍を超える倍率だったんですよ」と言うことでした。実際に見学させていただきましたが、人気のある教室らしく活気に満ちています。リンパの流れをよくするエクササイズだそうです。ほかには、鎌倉彫同好会の活動も有馬いこいの家ならではの活動です。材料は会員の皆さんがそれぞれ持ち寄って、和気あいあいと作っています。もう20年も前から活動しているそうです。ほかにバックギャモンクラブという自主講座も面白

そうですね。もともとはすごろくクラブだったそうです。なかなか興味深い教室が揃っています。

有馬いこいの家の特徴について運営委員長の福田照さんは、地域の町会との連携がしっかりできていることとお話してくださいました。町会の役員の方にもこの運営に関わってもらっているそうです。いこいの家のお知らせを町会の掲示板、回覧板に載せていただいたり、昨年は町会の敬老会をここで開催したそうです。お年寄りの方を地域で支えるんだという意気込みがしっかりと伝わってきたいこいの家でした。



有馬いこいの家 玄関ホール

リンパビクス教室



指導しているのは日本リンパビクス協会理事の利根川久女紅先生です。受講生向けに体操をアレンジして、流す音楽もお年寄りの好みに合わせているそうです。リンパビクス体操のあとは手話の練習成果もを見せていただきました。

鎌倉彫同好会



皆さん熱心に鎌倉彫づくりに取り組んでいます。手前の写真は彫り上がった手鏡。このあと漆を塗り彩色を施します。

バックギャモンクラブ講座



男性5人、女性2人の計7名、平均年齢70～75歳の教室です。最初は新しいゲームに戸惑われた参加者もいましたが、覚えればルールは簡単ですし皆さん楽しくやっています。会員募集中だそうです。

中野島いこいの家

住所 多摩区中野島6-26-7 電話 044-900-4265
 開設 昭和63年6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
 JR南武線 中野島駅から 徒歩約4分



運営委員長 古谷欣治さん
 管理人の皆さん

中野島いこいの家の特徴はなんと言いつても駅から近いということです。南武線中野島駅からお年寄りの足でも歩いて5分あれば着いてしまいます。運営委員長の古谷さんのお話では、このいこいの家にこられる方の8割くらいは近くから歩いて来られる方だということです。ずっとこの教室に通われていた方が引っ越されても、駅に近いからと、引き続き通われている方もいらっしゃるそうです。駅から近いのは魅力ですね。



コーラス教室

運営委員長さんからお話をお伺いしている時に、コーラス教室の元気な歌声が聞こえてきたので、帰りがけにお邪魔して写真を撮らせていただきました。運営委員長の古谷さんも誘われてコーラスの輪の中に入れていかれました。とても和やかないこいの家だと思いました。

ここでの特徴のある教室と言いつれば、太極拳の教室でしょうか。管理人の方にお聞きすると、「リーダーの方が積極的に勧誘されて、そして勧誘された方がまたお仲間を誘うということで、このいこいの家でも人気の教室になっていますよ」と話していました。人数が多いと言いつれば、フラダンス教室も人気です。他にも彩遊会という水彩画教室やオカリナ練習などの活動もこちらのいこいの家の特徴でしょうか。



作品の展示

ここは人の集まりやすいところで、近くには商店街があります。つい最近も、ふらっと来られて、そのまま教室に通われるようになったという男性の方もいらっしゃったそうです。地域に密着し、かつ広範囲の方がご利用されています。皆さんも、お気軽に立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

太極拳

地域の皆さんの体力向上に貢献している教室です。男女問わず多く参加され、楽しい雰囲気練習されています。



フラダンス

1つの教室だったのですが、参加したいと言いつつ方が増えたため、平成23年からAとBの2つのクラスに分けて練習しています。先生は同じですが時間帯を分けているそうです。それぞれの教室で特徴があるそうです。



オカリナ

多摩いきいきセンターのオカリナ講座を受講された方たちが、いこいの家で自主練習されています。発表会や施設の慰問などで活躍されています。



彩遊会

水彩画教室です。以前は野外スケッチをしたこともありましたが、最近では館内で、静物画、人物画、心象画などを描いています。年1回多摩市民館ギャラリーで展示会を行っています。





登戸南町会役員 廃棄物減量指導員

佐久間由雄さん

1933年 横浜市鶴見区出身
連絡先 (044)922-3164

あのひとに聞きたい!



19年にわたり町会内の 美化清掃活動に取り組む。

今回の「あのひとに聞きたい」は、町会役員として登戸南町会の美化活動に積極的に取り組んでいる佐久間由雄さんにお話をお伺いしました。

佐久間さんが町会内の美化を始められた きっかけはなんですか。

60歳で定年退職したあと、頼まれて登戸南町会の町会役員を引き受けることになりました。同じ頃、廃棄物減量指導員の役員からも後を引き継いで欲しいと言われ、同時に二つの役を引き受けることになりました。ですから、町会内の美化活動に取り組むというのは、私にとっては自然な流れでした。

これまで19年間も続けてこられた 秘訣はどんなところにあるのでしょうか。

私の担当している地区は不法投棄が多いんです。張り紙をしてもその前に平気で座椅子とか捨てていくのです。誰かが率先して投棄されたものを片付けなければなりません。なんとかしなければと、そんなことで気がついたら19年になっていました。近所の方からきれいになってうれしいと感謝されたときがいちばん嬉しいです。健康でいられたことも、長く続けてこられた秘訣だと思います。そんなに重労働ではないし、体を動かすことで健康になっているのかもしれませんが。もちろん、家族の協力も大きいです。



社会奉仕の日の活動



張り紙の文字を毛筆で書く



不法投棄を警告する張り紙を貼る

これからも美化活動に取り組まれていきますか。

もう1期、町会役員を引き受けなければならないかもしれませんが、役員を辞めても体が続くかぎり、美化活動に取り組んで行くつもりです。実は最近、習字教室に通い始めました。私のつくる張り紙が毛筆に変わったのはそんなわけだからです。いい習字の練習にもなりますから、ずっと美化活動は続けていきますよ。

市内統一美化活動の お知らせ

川崎市では毎年9月の最終日曜日に、「美しく住みよいふるさと川崎」を目指して、市内全域で美化活動を実施しています。住居周辺、公園、駅前広場など、身近な場所での参加をお願いします。

日時

9月27日(日)
午前9時～正午。小雨決行。

※荒天の場合は10月4日(日)に延期。(※区は)中止
実施の有無は当日の午前7時以降の
テレホンサービスでご確認ください。
TEL 0180-99-1757

お問い合わせ

市民・子ども局市民活動推進課
TEL 044-200-2479
FAX 044-200-3911
区役所地域振興課

健康アドバイス

簡単にできる
ストレッチ

今回のテーマは

足首

簡単 / ヨガ的関節ストレッチ

今回は、足首のストレッチです。
足首を動かして、捻挫を予防しましょう。

寝転がった姿勢や椅子に座った状態でできるストレッチです。
足首をしっかり動かすことで、スムーズな歩行に役立ちます。
※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。

スタート

仰向けで寝転がり、
右足を曲げてひざを立てます。
左足のふくらはぎを
右足のひざの上にのせます。



ひざにも嬉しい



足首を
ストレッチすることで
自律神経を整え、
ひえ症やひざ痛、
股関節痛の
緩和が期待できます。

1

息を吸いながら、
左の足首を
顔の方に倒して
かかとの筋肉を
伸ばします。



2

息を吐きながら、
左の足首を倒します。
反対の足も同様に行ってください。

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



秋ナス食べて血液サラサラ ナスのマリネ

毛細血管を強化し脳出血を予防する
ビタミンPを含むナスは、
動脈硬化や高血圧予防に効果的といわれています。

作り方

- ナスはヘタを切り落とし、ピーラーで縦縞になるよう皮をむき、厚さ1.5cmの輪切りにする。塩を加えた水につける。(写真1)
- ニンニクは縦4等分に切る。鷹の爪は種を取り除く。ミニトマトは縦半分に切る。
- 材料(A)を混ぜ合わせ、バット(または、ボウル)に入れ、ミニトマトを加える。フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクを入れ火をつける。
- 香りがたってきたら、ニンニクを取り出し③のバットに入れる。
- ①の水気を拭きとり、フライパンで火が通るまで焼く。(写真2)
- 火が通ったら、熱いうちに③に漬ける。
- 味が馴染んだら器に盛り、イタリアンパセリを飾る。(写真3)

材料 / 4人分

- | | |
|------------------------|--------------------|
| ナス …………… 4本 | (A) バルサミコ …………… 大2 |
| 塩(アク抜き用) …………… 適量 | 薄口醤油 …………… 大1 |
| ニンニク …………… 2かけ | だし汁 …………… 大4 |
| オリーブオイル …………… 大3 | 塩 …………… 少々 |
| イタリアンパセリ(飾り用) …………… 適量 | コショウ …………… 少々 |
| | 鷹の爪 …………… 1本 |
| | ミニトマト …………… 10個 |

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

傾聴スキルを身につけ、地域活動に参加してみませんか!

平成
27
年度

シニア傾聴講座 参加者募集



この講座の狙いは?

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
- 回想法を使った傾聴
- 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

開催日程

- 第1回 11月13日(金)
- 第2回 11月20日(金)
- 第3回 11月27日(金)
- 第4回 12月4日(金)
- 第5回 12月18日(金)
- 第6回 12月25日(金)

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/>

時間

13時30分～16時30分

このほか、12月に体験実習を1回実施します。

申し込み先

〒210-8577 川崎市宮本町1番地
健康福祉局長寿社会部高齢者在宅サービス課
TEL:044-200-2620

記入事項

氏名(ふりがな)・住所
電話番号・年齢

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、右記の項目を記入してください。
※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。

締め切り

10月21日(水)
※応募者多数の場合、抽選とします。

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)

川崎名物

工場夜景を 見に行きませんか?

川崎は全国屈指の工業地帯として知られており、広大な工場群とプラントが織りなす幻想的な夜景は、「川崎」の魅力の一つとなっています。神奈川県タクシー協会・川崎支部では、その感動をゆったり味わっていただくために、「工場夜景タクシープラン」をご提供しています。

特に、車いす利用者や高齢者・体の不自由な方も安心してご利用いただける、「ユニバーサルデザイン(UD)タクシー」についても、川崎市の取組であるウェルフェアイノベーションの一環として実証実験を行い、今年4月より本格運行を開始しています。

この工場夜景UDタクシープランを運行する試みは地域の高齢者・障害のある方の余暇を充実させ、毎日をいきいきと過ごしていただくことを目的とした事業です。

※ウェルフェアイノベーション▶産業の力で福祉分野の課題解決を図る川崎市の取組

工場夜景タクシープラン

行程

JR川崎駅発着で、水江町・千鳥町・東扇島(川崎マリエン展望台)等の臨海部の夜景スポットを巡り、首都高速川崎線を経由するコースが基本。

料金

基本コース14,000円/1台(税込)
※工場夜景ナビゲーターによるガイド料を含む

お申込・お問い合わせ

川崎市観光協会
TEL:044-544-8229
神奈川県タクシー協会川崎支部
TEL:044-244-5505

