



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!



正

A.4つ B.5つ C.6つ

じつは下の写真にはオヤツと思ふ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。間違いの数がかかったらA.B.Cでこたえて賞品を当てましょう。



誤

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28年2月26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
備考	宛て	● 電話番号
		● ご意見・感想

オモテ

ウラ

前号の答え:4つ

- ①一番左の塔の色
- ②左側のタンクの色
- ③右側のビル群
- ④赤い風船

次回も
お楽しみに!

らくしょう 楽笑



Contents

冬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	
■ 多摩みのりの会		■ 旬のオリジナルレシピ	
■ 麻生チェス同好会		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
■ 藤崎いこいの家		■ 百合丘いこいの家	
あのひとに聞きたい	7		
■ 河内新一さん「元気に体操」			

冬の おすすめ イベント情報



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
プラネタリウム
観覧が
無料!

かわさき^{そら}宙と緑の科学館

生田緑地の中心に位置し、川崎の自然や天文、科学に関する展示や体験活動を行っている自然・科学系の博物館です。館内には、最新鋭の「MEGASTAR-III FUSION」を備えたプラネタリウムがあり、世界最高水準の星空投影を職員の解説とともにを行っています。ぜひ当館で川崎の自然を感じてください!

開館時間：9時30分～17時

休館日：毎週月曜日(祝祭日除く)、祝祭日の翌日(土日除く)

利用料金：無料



毎月開演 シニア向けプラネタリウム投影

星空ゆうゆう散歩

ゆったりとした午後のひとときをプラネタリウムで過ごしませんか? 星空解説を半世紀以上続けている河原郁夫氏が皆様を星の世界へとご案内します。



星空案内人 河原郁夫氏

開催日	平成27年12月17日(木) グリーンランドの星空
	平成28年 1月21日(木) 逆立ちのオリオン座
	2月18日(木) 1等星めぐり
	3月17日(木) 星の美と神秘
解説	星空案内人 河原郁夫氏(昭和5年生まれのプラネタリウム弁士)
開演時間	13時30分(開場時刻13時10分)
プラネタリウム観覧料	無料(すこやか福寿手帳の提示で無料)

問い合わせ先：Tel. 044-922-4731 または「サイエンスプリン」で検索

かわさき農業フォーラム

楽しいイベントを通じて、川崎市で活躍する青年・女性農業者と交流しながら、川崎の農業に触れ合うことができます。「かわさきそだち」がたっぷり入った大鍋の試食、市内産のサツマイモを使用した“やきいも体験”や市内産の米を使用した“五平餅体験”など(いずれもなくなり次第終了)を行っています。また、新鮮・安全・安心な市内で採れた野菜の直売も行っておりますので、この機会にぜひ川崎の農業に触れてみてください。



会場：川崎市多摩川緑地 バーベキュー広場(東急田園都市線 二子新地駅から徒歩5分)

日時：平成28年1月23日(土) 午前11時～午後2時 雨天中止

問い合わせ先：農業振興センター Tel. 044-860-2462

てくのまつり

市内ものづくり職人の拠点である「てくのかわさき」にて、楽しいイベント盛りだくさんの「てくのまつり」を開催します!川崎市最高峰の匠たちによる実演・体験・販売を行っている「かわさきマイスター」や掘り出し物がたくさんのチャリティバザーなど、見て聞いて触って楽しめるイベントが目白押しです。また、ホールではフラダンスショーやダンスショーなども行っており、こちらも必見です!



日時：平成28年2月14日(日)

場所：てくのかわさき 高津区溝口1-6-10
JR南武線「武蔵溝ノ口」駅 東急田園都市線「溝の口」駅下車 徒歩5分

問い合わせ先：Tel. 044-812-1090

多摩みのりの会

発足 1983年7月1日
 主な活動 脳血管障害を持つ人を中心としたリハビリグループ
 代表者 会長 高橋春美 副会長 小野寺トキミ 根本幸子
 お問い合わせ TEL 044-932-0263(高橋春美)



バス見学旅行(朝霞自衛隊基地)



高橋春美さん
小野寺トキミさん
根本幸子さん

多摩みのりの会は、脳血管障害の方や虚弱な中高年者が、リハビリやレクリエーションを通して交流を図り、自立した生活が送れるよう共に支え合うことを目的としているグループです。会の結成は、1982年に多摩保健所が主催した「健康回復教室」でボランティアの指導を受けたことにはじまります。教室が終わったあとも参加した人たちから、「もっと身近なところで活動したい」、「月に1回では物足りない」などの声が上がリ、地域リハビリ教室(B型リハビリ)を経て自主グループとして翌年の1983年に発足しました。

多摩みのりの会には現在16人の「当事者」(障害を持つ方)が参加しており、常時10人ほどのボランティアスタッフがお手伝いしています。毎週金曜日の11時から15時30分まで、中野島にある多摩川の里で活動を行っていますが、「リハビリ体操」、「絵手紙」、「くすりの話」、「ゲートゴルフ」、「風船バレー」、「ハーモニカ」などの教室のほか、お花見などの季節行事やバス旅行なども企画して交流を深めています。教室としては「絵手紙」がとくに人気があります。教室で描いた絵は、毎年秋に行われる「健康フェスタ」で展示しています。

多摩みのりの会の特徴は「当事者」とボランティアスタッフの隔たりがないことです。同じ目線で一緒に楽しんでいます。演奏会などにも合同で参加しています。参加されたい方がいましたらお気軽にお問い合わせください。同じ体験を持つ仲間が待っています。楽しい出会いがたくさんありますよ。



人気の絵手紙教室



(左) 絵手紙を「健康フェスタ」で展示
(右) 来場者にメッセージを書いて貼っていただいた希望の木



かわさき七和会でのハーモニカ演奏発表

ボランティアの皆さんからひと言

介護保険の見直しがあり要支援制度が市町村の対応になるということで、いよいよ地域の中での多摩みのりの会の役割は大きくなっていくと思います。発足から30年がたちますと、「当事者」とボランティアの高齢化という現実にも目を向けなければなりません。若い人たちに頑張ってもらい、次に繋げてほしいと思います。(竹生久仁子さん：写真後列右)



ボランティアの皆さん

麻生チェス同好会

発足 1999年12月
 主な活動 チェスを楽しみながら会員の親睦をはかる
 代表者 野村友近
 お問い合わせ TEL 090-5790-4881(逸見)



チェスの対戦



野村友近さん

麻生チェス同好会は1999年に30名の仲間とともに発足しました。現在は麻生市民館で月2回、毎回火曜日の午後に活動しています。日本を代表するチェスプレイヤーの渡井美代子さんの「チェス教室」がこの麻生市民館であり、そこでチェスに興味を持ったメンバーたちが母体となってスタートしました。

テーブルゲームにはいろいろありますが、チェスはとくに高齢者に向いているゲームだと思います。ルールも将棋や囲碁に比べると覚えやすいですし、対局時間が短いので、高齢者の方でも気軽に始めやすいのではないのでしょうか。脳トレにもぴったりだと思います。私たちは対局を中心にやっていますが、決してかた苦しいものでなく、適度に真剣に、そして楽しくおしゃべりしながら対局をしています。

また、私たちはチェスを通して地域の方との交流もはかっています。今年も川崎市立柿生中学校の秋の文化祭でチェス講座を開いてほしいという要請があり、生徒たちにチェスの楽しさを教えてきました。今回で連続4回目の参加になりますが、こうした交流はとても大切にしています。

麻生チェス同好会は、初心者の方でも大歓迎です。場所も麻生市民館という交通の便がいいところなのでお気軽に寄ってみてください。13時から16時45分までと時間は決まっていますが、都合のいい時間に来て、都合のいい時間に帰ることができます。私たちとチェスを始めてみませんか。



麻生市民館



ロシアのチェス盤



柿生中学校文化祭でチェスの楽しさを教える

逸見浩子さんからひと言

20年ほど前にハンガリーへ行きました。とてもチェスが盛んな国で、ホテルのロビーのテーブルがチェス盤だったり、温泉に入れば温泉でチェスをしている人もいました。日本に帰ってからもチェスのことが忘れられず、それで教室に通いはじめました。それ以来チェスに夢中です。チェスのコマは、国によっていろいろデザインに変化があって、インテリアとしても楽しめます。それもチェスの魅力の一つです。



逸見浩子さん

藤崎いこいの家

住所 川崎区藤崎4-17-6 電話 044-222-7773
 開設 1978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

最寄りの交通機関
 アクセス 川崎駅から市営バス・臨港バス「藤崎四丁目」下車 徒歩約2分



運営委員長 青山正明さん
 管理人の皆さん

藤 崎いこいの家の入口を入ると開放感のある広々としたホールが迎えてくれます。とてもきれいに整理整頓されているという印象を受けました。「建物は古いですが、清潔で明るく、みなさんに気持ちよく利用していただけるように心がけています」と管理人さんは話してくれました。

ここでの教室の特徴は、健康づくりの教室が充実していることだそうです。スケジュール表を見ると、「いこい元気広場」「ほほえみ元気体操」「中国体操」「健康体操」と体操教室が4つもあります。「ほほえみ元気体操」は、毎週水曜日の「いこい元気広場」を修了された方が多く参加されており、実際に見学させていただきましたが、むずかしい動きも難なくこなされていました。ほかにも、練功十八法を応用した「中国体操」や脳トレを取り入れた「健康体操」など、工夫を凝らした体操教室が用意されています。

ここでは囲碁クラブも人気です。現在30人が登録し、高段者の方も多く参加しています。「高段者の方

が多いので敷居が高くないですか」と会長の中村勝弘さんにお聞きしたところ、「そんなことはありません。常に新しい仲間を歓迎しています」という答えが返ってきました。対戦相手がたくさんいるので上達も早いそうです。

藤崎いこいの家の今後の取り組みについて青山正明運営委員長は、「2階に藤崎こども文化センターがあるので、お年寄りとお小さいお子さんとの交流を進めていきたいですね」と話してくれました。世代間交流は、藤崎いこいの家のこれからのテーマだそうです。「藤崎いこいの家にきて気持ちが明るくなったとか、元気になったとか、そんないこいの家にしたいですね」とも話してくれました。元気なお年寄りがたくさん活躍されているいこいの家でした。



玄関ホールと卓球台

ほほえみ元気体操



毎回20人が参加しています。男性の参加者も多くいます。指導する人の動きに合わせて元気に体を動かしていました。

囲碁クラブ



会長 中村勝弘さん

高段者が多く、一番上は九段の方です。1カ月単位のリーグ戦と、年に4、5回丸1日使った大会があります。椅子で対局ができるので腰に負担がないと喜ばれています。

男性の料理教室



男性の方にいこいの家に興味を持っていただこうと開催しました。みんなで作って食べるカレーの味は格別です。男性の参加をお待ちしています。

百合丘いこいの家

住所 麻生区百合丘2-8-2 電話 044-966-2631
 開設 2008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

最寄りの交通機関
 アクセス 小田急線 百合ヶ丘駅 徒歩15分



運営委員長 柳島五郎さん
 管理人の皆さん

百 合丘いこいの家は複合福祉施設の3階にあります。建物自体が建てられたのが平成20年ということもあり、麻生区で一番新しいいこいの家だそうです。運営委員長の柳島五郎さんに、こちらのいこいの家を運営されていく上でとくに心がけていることは何ですかとお聞きしたところ「お年寄りの方に安心・安全にご利用いただくことです」という答えが返ってきました。とくに、百合丘いこいの家は3階にあるため、万一の災害時の避難方法については説明会を開くなど、防災対策には日頃から心がけているそうです。

ここでは毎年3月の第一日曜日に「いこいの家まつり」を行って、日頃の教室での成果を発表してもらっています。来られた方にカレーライスを無料で提供しているので、とても人気があるということです。周辺の町内会、自治会を通してお知らせしているので、いつも200人近くの方が来られるそうです。

百合丘いこいの家のおすすめの教室は、なんと

いつでも「アンチエイジング教室」です。健康体操と脳トレーニングをセットにしたもので、希望者が多いので抽選になるそうです。それと「男の料理教室」もこのいこいの家の特徴です。厨房が広く設備が充実しているので、10人以上が調理してみんなで試食することができます。月に一度「ふれあいサロン」という会食会を行っているのですが、そのための料理もここで作ります。ほかにも「書道教室」や「絵手紙教室」も人気だそうです。将来は、簡単にできる手話の入門講座や、パソコン教室にも取り組みたいと抱負を語ってくださいました。



玄関ホール



男の料理教室

アンチエイジング教室



脳トレーニングでは制限時間のなかで課題解決に取り組んでいただき脳の活性化をすすめています。体操は、無理をせず自分のペースで行うことを指導しています。

ふれあいサロン



会食の後、近隣の警察や消防署などの職員の方がお年寄りに役立つお話をしてくれたり、体操をしたりと盛りだくさんの内容だそうです。

書道教室



講師の先生は指導のポイントとして、受講者には元気よく、力強く、あまり細かいことにとらわれず取組むように勧めているそうです。

あのひとに聞きたい!



92歳になった今も精力的に、真向法体操の指導と普及に取り組む。

今回の「あのひとに聞きたい」は、真向法体操の教室に通いながら、自らもご指導されている河内新一さんです。河内さんは真向法体操のほかにも、絵画を20年以上続けており、最近NHKの写真講座も受けておられます。ほかにも川崎市の要請で環境汚染の定点観測の手伝いをしたりとお忙しい毎日を過ごされています。そんな河内さんにお話をお聞きました。

河内さんが真向法体操を始められたきっかけはなんですか。

川崎市民アカデミーの第1期生として卒業した後、市民の方々の健康のお役に立ちたいと始めたのが真向法体操教室です。活動をはじめ今年で17年になります。真向法体操は、1日3分程度から、畳一畳のスペースがあれば誰でも簡単にできる体操です。現在教室には10人の方が通われています。平均年齢は70歳と高いのですが皆さんとても元気です。



真向法教室



認定7段の免状

真向法体操のほかにも絵画を習われているということですが。

20年近く先生について油絵を習っています。今年6月には、かわさき市民アンデパンダン展に出品し、審査員のかたからお褒めの言葉をいただきました。また10月にはJASS絵画展(西新宿エステックビル)にも展示させていただきました。



アンデパンダン展

健康を保つために心がけていることはありますか。

趣味を多く持つことが健康の増進につながっているのだと思います。趣味は暮らしと人生に大いに潤いをもたらしてくれます。規則正しい生活を維持することにもつながります。これからも、真向法体操を続けながら、いろいろな趣味に前向きに取り組んでいきたいと思っています。



毎年パソコンで年賀状を作成



河内新一さん

1924年 北海道函館市出身
連絡先 (044) 411-1232

真向法体操について

真向法体操は、四つの動作を行うことで姿勢のゆがみを調整し、身体をやわらかくして心と身体の健康を保つ体操です。本部は渋谷にあり、川崎には5つの教室があります。



河内新一さんが参加する真向法体操教室

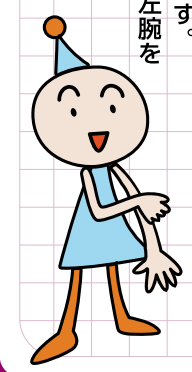
日時 毎週火曜日 10時から12時(月4回)
場所 中原区下沼部「三社宮」前の町内会館内
参加申し込み 044-599-5134(大村)

簡単にできるストレッチ

今回のテーマは

肩

この運動でも同じ効果が期待できます。顔の前で両腕を床と平行に伸ばし、右手で左ひじを持ちます。息を吸い、吐きながら左腕を胸に近づけるように右手を右に引き寄せます。



簡単 / ヨガ的関節ストレッチ

1

背筋を伸ばして胸をはり、しっかり立ちます。手の平が内側に向くように両手を上に伸ばします。右ひじを曲げて左ひじの下あたりを持ちます。



2

息を吸い、吐きながら左手を横に倒していきます。反対も同様に行ってください。

肩を動かすストレッチは全身の血行促進にも役立ちます。背筋をしっかり伸ばし姿勢よく行うことがポイントです。
※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。

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



大根は自然の胃腸薬
大根とタコの煮物

大根は消化酵素のジアスターゼを多く含むため、胸やけ、胃もたれ、消化不良などを緩和するといわれています。

作り方

- 大根は皮をむき、幅3cmの輪切りにしてから4つに切る。
- 鍋に①を入れて米のとぎ汁を加えて20分位ゆでる。半透明になったらザルに上げる。
※米のとぎ汁がない場合は、水に小さじ1のお米を加えてゆでる。
- ゆでタコは大きめの一口大に切る。ショウガは薄切りにする。ネギは繊維にそって細く切り、しらがネギにする。万能ネギは小口切りにする。
- 別の鍋にだし汁200cc、ショウガ、(A)を入れ、強火にかける。煮立ったらゆでタコを入れる。再び煮立ったら中火にして2~3分煮てから、タコを取り出す。
- ④の鍋に①を加え、残りのだし汁を加えて、強火にかける。煮立ったら火を弱めて15~20分煮る。
- ⑤にゆでタコを戻し、温まったら器に盛り付け、しらがネギと万能ネギを飾る。

材料/4人分

- | | | | |
|-----------|------|-------|-------|
| 大根 | 1/2本 | だし汁 | 500cc |
| 米のとぎ汁 | 適量 | (A) 酒 | 大さじ4 |
| ゆでタコ | 300g | みりん | 大さじ2 |
| ショウガ | 1片分 | 砂糖 | 大さじ2 |
| ネギ(飾り用) | 1/2本 | 醤油 | 大さじ3 |
| 万能ネギ(飾り用) | 1本 | | |

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



ねんりんピック山口大会
公式キャラクター

ねんりんピックおいでませ!

山口2015

結果
報告

60歳以上の方を対象として、スポーツや文化種目の交流大会を初めとして様々なイベントが行われる第28回全国健康福祉祭(通称:ねんりんピック)が、平成27年10月17日~20日に山口県で開催されました。川崎市からは13種目に91人の選手団が参加しましたが、その中で特に素晴らしい成績についてご報告させていただきます。



グラウンドゴルフ

最高齢者賞

6位入賞

石田春雄さん(92歳)

石田春雄さんが92歳で最高齢者賞を受賞しながら、ホールインワンを2度も達成し、258人中6位入賞という成績を収めました。「とにかく夢中でプレーをしていた」という石田さんは、60代の時は足の調子が思わしくなかったそうですが、毎日少しずつ歩き続け、現在では元気にグラウンドゴルフだけでなくゲートボールも楽しんでいます。歳を重ねても元気にスポーツできるのは、本当に素晴らしいことですね!



健康マージャン

銅メダル

志田政弘さん、長妻和子さん、池田安磨さん、高井英充さん

川崎市代表チームが全67チーム中3位に入り、見事銅メダルを獲得しました!「メダルまでの自信はなかった」という選手の方たちですが、それぞれがチームのためにマイナス点を出さないように意識し、互いにカバーし合ったことで、メダルを獲得することができました。メダル獲得が決まった瞬間は、4人全員で喜び合ったそうです。



シニアライフ講演会

第2部 NPO法人・シニア関連団体の活動紹介&情報交流

主催:川崎市健康福祉局長寿社会部 NPO法人かわさき創造プロジェクト 協力:かわさきNPO法人連絡会



第1部 講演会
午後1時~2時45分

第2部
午後3時~4時45分

NPO法人・シニア関連団体の活動紹介&情報交流

参加
無料

講師
登山家・医師 今井通子氏

山が教えてくれたもの
健康で生き甲斐に満ちた人生を送るために

日時 平成28年1月23日(土) 開場 正午 展示場 オープン

会場 川崎市総合福祉センター

エポックなかはら
7階大会議室ほか

JR南武線「武蔵中原駅」から徒歩1分。改札口を出て右側の、駅から続く連絡通路の突当りにあるエレベーターで7階会場へ。



プロフィール

登山家・医師 今井 通子氏

1942年東京都生まれ。1966年東京女子医科大学卒業。医学博士。東京農業大学客員教授。(公社)日本山岳ガイド協会副会長。2007年3月まで東京女子医大腎総合医療センター泌尿器科非常勤講師を務める。1971年より始めた国内・海外トレッキングツアー講師を現在も務め、また、講演・執筆活動などもこなす。著書は「山は私の学校だった」(山と溪谷社)など多数。



申込方法

普通はがきに次の項目を明記し下記の宛先までお送り下さい。
(市内在住の40歳以上)

①シニアライフ講演会受講希望 ②参加者全員の氏名 ③住所 ④電話番号

住所 〒210-8577 川崎区宮本町1番地 川崎市健康福祉局長寿社会部高齢者在宅サービス課
電話 044-200-2620
申込締切 12月25日

当日抽選で
プレゼント

