



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!



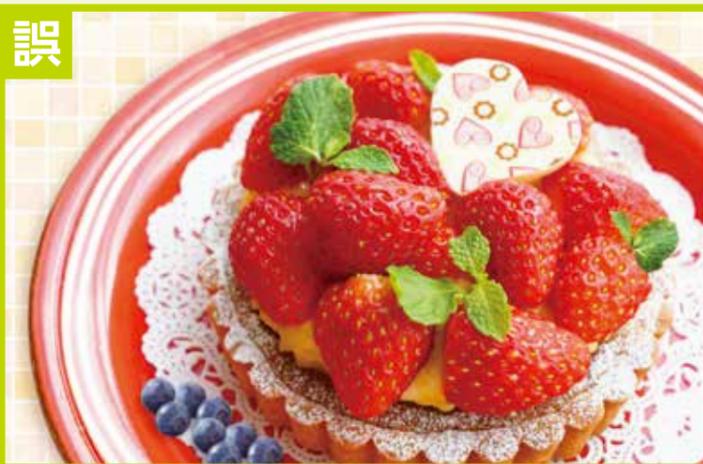
いくつ間違いがあるかな? **A. B. C.** で答えてね!



正

A.3つ B.4つ C.5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。間違いの数がわ
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
4月25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

〒	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櫻町1-1	● 住所	
宛て	● 電話番号	
オモテ	● ご意見・感想	
	ウラ	

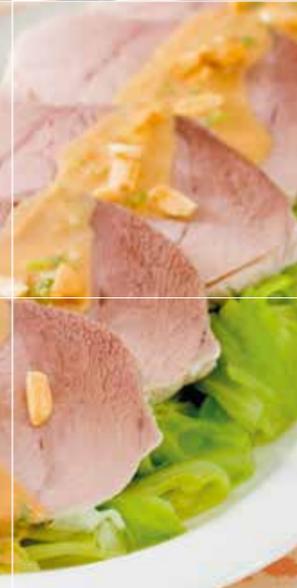
前号の答え:4つ

- ①背景の空
- ②岩に座るこども
- ③右側の木
- ④左下のみかん

次回も
お楽しみに!



らくしょう 楽笑



Contents

春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	
■ 健やかフィールド「まきば会」		■ 旬のオリジナルレシピ	
■ ぐるーぷ・もこもこ		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
■ 中丸子いこいの家			
■ 下平間いこいの家			
あのひとに聞きたい	7		
■ 森正昭さん「かわさき創造プロジェクト」			

春のおすすめ 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
福寿手帳をもって
出かけよう!

1

川崎市岡本太郎美術館



生田緑地内にある当美術館では、川崎ゆかりの芸術家・岡本太郎から寄贈された作品・資料のコレクションのほか、両親の岡本一平・かの子の芸術や近現代芸術についての収集、展示を行っています。

春には生田緑地の桜が見ごろを迎えますので、当美術館にお越しの際には是非ご覧ください!

料金：企画展が展示されていないときのみ、手帳の提示により常設展は無料

休館日：月曜日（祝日は除く）、祝日の翌日（土曜・日曜は除く）、
年末年始、臨時休館あり

場所：神奈川県川崎市多摩区枳形7-1-5
小田急線「向ヶ丘遊園」南口下車 徒歩17分
北口よりバス、「専修大学前」下車 徒歩6分

すこやか
福寿手帳の提示で
常設展が
無料!



すこやか
福寿手帳をもって
出かけよう!

2

京急油壺マリンパーク

水族館「魚の国」にある視界360度の回遊水槽では、全長3mのサメ「シロワニ」が遊泳。屋内大海洋劇場「ファンタジアム」では、いるか・あしかパフォーマンスを毎日公演。その他、キタイワトビペンギンの生態を間近で観察できる「ペンギン島」や、大人気のコツメカワウソや希少な動物たちがくらす「かわうその森」、神奈川県絶滅危惧種50種を保護・展示している「みうら自然館」など、見所満載の水族館です。



料金：すこやか福寿手帳の提示で2割引

休業日：成人の日の翌日より4日間

場所：神奈川県三浦市三崎町小網代1082
京浜急行線「三崎港」よりバス、「油壺（終点）」下車 徒歩5分

すこやか
福寿手帳の提示で
2割引!

川崎の「桜」を見に行きませんか。

少しずつ暖かくなってきて、春の気配が近づいてきました。春本番を迎えれば、春の風物詩である桜が見ごろになり、お花見などに出かける方も多くいらっしゃると思います。そこで、今回は川崎の桜の名所を御紹介します。

ニヶ領用水 場所：ニヶ領用水宿河原堀 JR南武線宿河原駅から徒歩3分

農業用水路として14年の歳月をかけて開削されたニヶ領用水は、川崎市でも指折りのサクラの名所です。多摩川の宿河原堰から東名高速道路付近まで約2kmにわたって、約400本ものソメイヨシノなどが植えられ、シーズンになると、用水堀の上に満開の桜がピンクのアーチが出来ます。



住吉さくら 場所：渋川沿い 東急東横線元住吉駅東口から徒歩3分

東横線沿いに北から南へ流れる渋川は、江戸時代にニヶ領用水から分水しました。そして、終戦後の昭和26年に、地元の方が桜の苗木を植えたのが、住吉さくらの始まりとされています。現在では、約250本の桜が、2kmにわたり花を咲かせます。

健やかフィールド「まきば会」

発足 2008年1月
 主な活動 市民の健康意識を高め健康増進を図るうたごえ集会の運営
 代表者 会長 増田義昭
 お問い合わせ TEL 080-3123-1979(増田)



私たちのスローガンは「唇に歌を、心に太陽を」です。



増田義昭さん

健やかフィールド「まきば会」は、私が10年前に臨床検査技師を退職後、健康管理士や整体師の資格をいかして地域の人達に役に立つことがしたいと、健康に関する講話をはじめたのがスタートです。しかし、なかなか人が集まりませんでした。そこで40年近く趣味でやっていたギターを生かして、講話の間にみんなで歌うことにしました。するとだんだん人が集まるようになりました。歌うことは健康にとっても良いです。大きな声で歌うことでストレスが発散できます。

現在は歌うことの合間に、健康についての話をしたり、体操をするようになっています。

2010年に、かわさき市民活動センター「健やかフィールドまきば会」として登録し、2013年8月高津区社会福祉協議会に入会しました。現在は、市民館サークル連絡会活動、施設訪問、被災地慰問など、多くのイベントを企画しています。昨年は、9月と12月に東北の方たちを励ますために、岩手と福島に行って歌ってきました。東北へは、震災の翌年の平成24年から毎年行っています。

私たちのグループは、高津市民館で第1水曜、新城中央会館で第1火曜日の月2回定例の歌声集会を開催しています。曲目は主に古くから歌い継がれてきた日本やロシアの歌が多いのですが、新しい曲にも挑戦しています。最近ではAKBの「ヘビーローテーション」を取り入れて好評でした。この曲は振り付けがあるので体操としてもいいです。歌が好きな人なら誰でも自由にご参加ください。見学も大歓迎です。



定例の歌声集会



福島の被災地での演奏活動



新年会を兼ねた集会

ボランティアの皆さんからひと言

歌声集会はいつも「荒城の月」から始まります。ゆっくり息を吐きながら大きな声で歌います。そして2曲目は「おお牧場は緑」です。会の名前「まきば会」は、この歌にあるような、牧場の広々としたフィールドや日光がもたらす健康的なイメージから付けられました。歌うことを通して、もっともっと健康の輪を広げていきたいと頑張っています。



ボランティアの皆さん

ぐるーぷ・もこもこ

発足 1979年
 主な活動 障害を持つ子どもたちのために布の絵本や布のおもちゃをつくるボランティア活動
 代表者 水原元子
 お問い合わせ TEL 044-966-9365(水原)



布の絵本の製作風景



水原元子さん

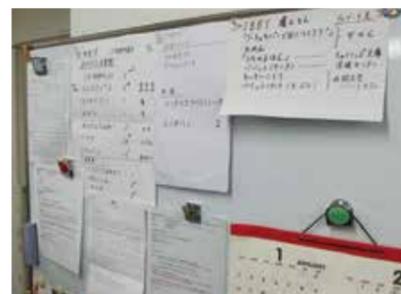
ぐるーぷ・もこもこは、朝日新聞厚生事業団の主催で1979年に開催された「第1回全国布えほん展」に参加したことがきっかけとなって結成されました。現在も私たちのグループで指導して下さっている野口光世さんを中心に、7人の方でスタートしました。結成からもう40年近くたちます。これまでに製作したオリジナルの作品は約300種ほどです。麻生区の図書館から依頼を受けて製作することが多いのですが、ほかにも、特別支援学級、老人福祉施設、社会福祉協議会

主催の子育て講座などにも作品を提供しています。

私たちの作品は、日本だけでなく海外にも紹介されました。IBBY(国際児童図書評議会)という団体が2年に1回、障害児図書資料センター推薦図書を選定するのですが、2011年には私たちのつくった「おでかけブー!」という作品が選ばれました。推薦図書は全世界のイベント会場を巡回することになっていますので、世界中の方の目に触れたことになります。なお、この作品は国会図書館の永久保存リストにも選ばれました。

ぐるーぷ・もこもこの活動は、毎週月曜日の10時から3時まで新百合ヶ丘駅前の福祉パルあさおで行っています。北部療育センターでは、プレイルームを開き、作品の貸出や、人形劇を上演しています。また、作り方の講習会も開いたり活動の場を広げています。東日本大震災被災地へは布のえほんとおもちゃを送り続けています。

裁縫が得意でない方でもだいじょうぶです。ぜひ私たちといっしょに布のえほんを作りましょう。



図書館や施設からのオーダー



手を入れて動かす布のおもちゃ



IBBY推薦図書「おでかけブー!」

グループの皆さんからひと言

週に一回の活動ですが、月曜日に来るのが楽しみです。毎回作るものが違うので、今日は何を作るのかなという期待がふくらみます。私たちの作品を待っている子どもたちがいることを考えると、やる気が湧いてきます。(左から二人目が野口光代さん)



グループの皆さん

中丸子いこいの家

住所 中原区中丸子378-4 電話 044-433-3866
 開設 1979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 向河原駅から 徒歩約10分



運営委員長 遠藤栄一さん
 管理人の皆さん

中 丸子いこいの家の特徴は、近隣の小中学校や福祉系の大学生との交流が盛んだということです。中原中学校の生徒さんは、毎年秋に各クラス4～5人ずつで福祉体験学習ということで来ています。ここで体験学習をした生徒さんから届いたお礼の手紙を見せていただきましたが、「日本舞踊と一緒に踊って楽しかった」とか、「囲碁を教えてもらった」など、いろいろな発見があったようです。もちろん高齢者の方にとっても、子どもたちと交流することは楽しいものです。

中丸子いこいの家で人気がある教室はなんといっても「童謡教室」だそうです。講師の先生は、この地域出身のオペラ歌手の方で、多い時は40人近くが参加しています。年に一回発表会があり、そこで日頃の成果を披露しています。「体操教室」も盛んで、「パンジー体操」のほかに、「ペットボトル体操教室」や、ボールを使う「エンジョイ・ストレッチ」が人気です。教養講座の「フォークダンス教室」も人気があり、基礎から学ぶ

ことができる評判です。

こちらのいこいの家では、毎週月曜日の朝に調理室でお弁当をつくって、昼間一人暮らしの高齢者に、配食のサービスを行っています。活動しているのは、「中原老後を良くする会」のボランティアの方々です。昼食を配達するだけでなく、見守りながら高齢者の健康状態などをチェックしているそうです。

運営委員長の遠藤栄一さんは、「この地域の人たちはボランティアへの意識が高いので、協力が得られやすく助かります」と話してくれました。しかしボランティアの方の平均年齢は70代を超えてきていることもあり、次の世代の方に期待しているそうです。地域の方と連携して、きめ細かく高齢者を見守っているいこいの家という印象を受けました。



中原中学校の生徒さんから届いたお礼の手紙

童謡教室



歌を合唱することだけでなく、課題曲の作曲者の話とか、高い声の出し方とか、先生はいろいろな興味深い話をしてくれます。

エンジョイ・ストレッチ



フィットネスボールを使ってストレッチやトレーニングを行います。バランス感覚を養いながら楽しく運動をしています。

フォークダンス教室



1年間に覚えるフォークダンスは約20曲もありますが、初心者の方でもすぐに馴染むことができる楽しい教室です。

下平間いこいの家

住所 幸区下平間357-6 電話 044-544-5757
 開設 1983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
東急バス 武道館前 徒歩約5分



運営委員長 榎林照江さん
 管理人の皆さん

下 平間いこいの家の玄関に入ってまず驚いたのは、小さいお子さんを連れのお母さんがたくさんいたこと、違う部屋からは活気あふれる歌声が聞こえてきてとてもにぎやかなことです。管理人さんにお聞きすると、「お母さんが日ごろ子育てで困っていることや、同じ子育て仲間をつくる会として、民生委員が中心となって子育て経験の豊富なボランティアさんとともに見守るパンピひろばの日」だからだそうです。活気のある部屋はミニデイといって、高齢者と一日楽しく過ごす場として一年を通して四季折々のお料理やプログラムが用意されていて、民生委員を中心として地域のボランティアさんが開催するひまわりの会の日でした。

普段のいこいの家の様子をお聞きすると、たくさんの活動の拠点になっていることがわかりました。なかでも下平間いこいの家で人気なのは「囲碁教室」です。40人くらいの仲間とともに碁を打ち、定期的に小学校や中学校に呼ばれ子どもたちに碁を教えるに行く活動もしています。

「日本舞踊」も盛んです。皆さんが素敵な和服を着て練習しています。「カラオケ教室」は、94歳の先生が30人以上もの生徒さんを指導していることもとても魅力的です。先生が90歳を超えている「詩吟」も、元気よく声を出し、帰るときは皆さん

顔色がよく素敵です。その他、「書道」、「太極拳」、「自彊術」、「健康体操」など、毎日が賑やかに活動されているそうです。

下平間いこいの家の管理人さんは、「笑顔でお迎えして笑顔で帰っていただく」ことに努めているとお聞きました。また利用者からの相談も積極的に取り組み、専門職の介入が必要と判断した場合など速やかに対応できるように、地域包括センターや民生委員の方との連携もついているそうです。

最後に運営委員長の榎林照江さんにお話をお伺いすることができました。「私が民生委員ということもあり、地域のお手伝いをするいろいろな活動にこちらのいこいの家を使わせてもらっています」。そして、「地域の方と連携して一人ひとりのお年寄りを支えることができているのは、管理人さんのきめ細かい心遣いがあることでした」とも話されました。地域に密着し、世代を問わず幅広い層の人たちに利用されているいこいの家でした。



ひまわりの会



パンピひろば

囲碁クラブ



この地域の囲碁愛好者の本部となっている人気のクラブです。いこいの家でのイベントなどにも積極的に協力いただいています。

日本舞踊



このいこいの家の中でもとくに活発だと評判の教室です。老人ホームを慰問してみんなに楽しんでいただけるよう練習に励んでいます。

カラオケ教室



毎月1曲づつ課題曲を決めて集中的に練習します。声を出すことはとても健康にいいそうです。

あのひとに聞きたい!



シニアが元気に活躍できる場づくりに取り組む。

今回の「あのひとに聞きたい」は、NPO法人かわさき創造プロジェクト事務局長の森正昭さんです。シニアが活動するための場づくりに取り組んで今年で10年。現在は会の運営に携わる一方、小学校でのパソコン学習支援事業のリーダーとして活動しています。森さんに日頃の活動について、お話を伺いました。

森さんが活動を始められたきっかけはなんですか。

精密機器の会社のエンジニアだったのですが、定年退職を迎え地域のために何か恩返しがしたいと思っていました。そんな時に川崎市の「シニア地域創造ワークショップ」の募集があり参加し、地域活動について学ぶとともに、地域の仲間との出会いがありました。その後IT関係に携わってきたメンバーが中心になって、シニア向けパソコン教室や、小学校のパソコン学習支援などを行う「かわさき創造プロジェクト」を立ち上げました。現在の会員は84人、6つの事業を行っています。



小学校でのパソコン学習支援

小学校でのパソコン学習支援に力を入れているということですが。

川崎市北部、7ヶ所の小学校で、低学年を中心に年間40日ほど、パソコン学習のお手伝いをしています。1・2年生はマウスの操作練習、3年生はキーボード操作やインターネット検索、4年生になると文書作成や写真の取込み練習など行っています。授業がある日は、朝8時半に集合し12時過ぎまで、毎回4人が1チームになって参加しています。終わったあとは、子どもたちと一緒に給食を食べます。子どもたちとの触れ合いや感動の声から、たくさんの元気をもらっています。また、「こんなことができるようになりました」というような感想も活動の励みになります。



小学生から感謝状をもらう

74歳とは思えないそのバイタリティーはどこからくるのでしょうか。

大学時代のワンダーホーゲル部のOBたちと、日本の海岸線を歩いて踏破することにチャレンジしています。その前は、同じ仲間と手分けして、ユーラシア大陸を徒歩で横断しました。ロンドンから東京の日本橋まで16年かかりました。2013年には日本百名山登頂を達成することができました。そうした経験がボランティア活動を支える元気のもとになっているのだと思います。



ウズベキスタン



百名山登頂

森正昭さん

NPO法人かわさき創造プロジェクト 事務局長
川崎市麻生区 行政相談委員

1942年
東京都品川区出身

行政相談委員について

森さんは行政相談委員の仕事を始め、9年目になります。行政相談委員は総務省の委嘱を受け、行政に対する苦情や意見・要望などの相談事を受け付けて関係行政機関に働きかける仕事です。市内各区に3人ずつ、全市で21人の行政相談委員がいます。「川崎市に対する身近な相談事もお受けしていますので、気楽にご利用ください」とのことです。

麻生区では、毎週第2火曜日に区役所3階地域振興課で相談を受け付けています。

(麻生区地域振興課連絡先)
TEL 044-965-5119



行政なんでも相談

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

手首

※右手も同様に行ってください。

左手の指先が自分の方向に向くように、テーブルに手を置き、右手をその上に乗せて押さえます。その姿勢のまま、手首がのびるのを感じるくらいに身体を後ろにゆくりと倒します。

テーブルを使って、もう少し手首を動かしましょう!



簡単 / ヨガ的関節ストレッチ

手首をケアするストレッチで、日々酷使している手首の動きをスムーズに。

腕をのばして行うストレッチは、手首だけでなく、四十肩の予防や肩コリの緩和にも効果があり、腕をスッキリさせます。

※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。

上半身のみで体操ですので、下半身はラクな姿勢で構いません。椅子に座るなど体に負担のかからない姿勢でスタートしましょう。



1

手のひらを前に押し出すように腕をしっかりとのばし、息を吸います。

外回り、内回り各7回を目安に行ってください。

2

息を吐きながら、指先で外側に向かって円を描くように、ゆくりと回していきます。半周来た時に、指先が下で、手のひらが自分側に向くように回していきます。

3

左右の指先が向かい合うように回していきます。

4

手のひらを返して、元の位置に戻します。内回りの場合は、親指方向に手首を回し、指先が向かい合う時に、手のひらが自分側に向くようにゆくりと回していき、元の位置に戻します。

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



材料 / 4人分

白ネギ……1/2本 キャベツ…約500g ピーナッツ…10粒
万能ネギ……4本 塩……ひとつまみ 水……適量

(A) 豚ももかたまり肉…約500g
ネギ(青い部分)……1本分
生姜……1かけ
酒……大2

(B) 練り白ゴマ…大4
淡口醤油……大3
ゴマ油……大1/2
ラー油……大1/2
豚ゆで汁……大2

(C) 酒……大1
砂糖……小1/2
塩……少々
酢……大1
豆乳……大1

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

豚肉で春の眠気スッキリ!

豚肉と春キャベツの中華風ゴマソース

豚肉は牛肉の約10倍のビタミンB1を含み疲労感や眠気を解消します。また脳の働きを活性にするビタミンB1、B2を豊富に含んでいます。

作り方

- 1 生姜は皮付きのままよく洗い、薄切りにする。
- 2 大きめの鍋に(A)と肉がかぶるくらいの水を入れ火にかける。沸騰したら弱火にし、40~50分茹でる。火を止め、粗熱がとれるまで煮汁に浸したまま冷ます。
- 3 白ネギはみじん切りにし、万能ネギは小口切りにする。
- 4 ③と(B)をボウルに入れ、良く混ぜ合わせる。
- 5 (C)を小鍋に入れ火をかけ、沸騰したらすぐに火を止める。④のボウルに入れ、良くまぜる。
- 6 キャベツをザク切りにする。鍋に湯を沸かし、塩ひとつまみを加え、キャベツをさっと茹でる。冷水にさらす。
- 7 ②の豚肉を薄く切る。ピーナッツを粗く刻む。
- 8 キャベツの上に薄く切った豚肉をのせ、⑤をかける。ピーナッツを飾る。

川崎市からのお知らせ

春だからこそ気を付けたい!

— 健康管理マニュアル —

春になると、暖かくなり花も咲いて、気分も華やきますよね。しかし、そんな春にも意外と体調を崩す方が多いのです。新しいことを始めたり、お出かけを思う存分楽しむためにも、健康管理には十分気を付けましょう。そこで今回は、春の健康管理のポイントをお伝えします。

メリハリのある生活を!

「春眠暁を覚えず」と言われますが、ポカポカ陽気の中、春はどうしても眠くなりがちです。暖かい日差しの中でゆっくりと眠るのも心地よいものですが、しかし一方で、生活リズムが乱れてしまい、体調を崩してしまう方も多いようです。また、寒暖差も激しいことから疲れもたまりがちになりますので、春を思う存分楽しむためにも、適度な睡眠をとるように心がけましょう。



花粉症に要注意!

春に私たちは悩ませるのは、なんといっても花粉症です。多量の鼻水や鼻詰まり、連発するくしゃみなど、日常生活に支障をきたすほどに症状が悪化する場合もあります。そんな花粉症対策として、①たばこや香辛料、アルコールのように鼻粘膜を刺激するものをさけること、②少しでも風のある日は窓を閉め切ること、③置やじゅうたんは掃除機で、床は湿らせた雑巾をよく掃除することなどがあります。また、予防でマスクを着用される方も多いですが、しっかりと鼻まで隠れ、ガーゼ製品のように湿度が高く、鼻の粘膜を保護できるマスクをしましょう。



無理なく体を動かしましょう!

運動不足になりがちな冬とは対照的に、ちょうどいい気温の日になると、スポーツなどの運動がしたくなる方も多いですね。体を動かすことは健康管理においてとても大切なことですが、無理をしすぎてしまうと、逆に体を壊してしまう危険性もあります。運動をする際には、入念に準備運動を行いましょう。また、水分を十分に摂るように心がけましょう。室内での運動については、8ページの健康アドバイスも参考にしてみてください。



会員登録のご案内

川崎市 シルバー人材センター 会員募集

健康で働く意欲のある方を募集しています。

会員の条件

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。

会員の登録方法



- シルバー人材・いきいき相談の窓口で入会申込みができます。
- 後日、センター事務所が開催する登録説明会に出席して、センターの趣旨を理解していただいた上で会員として登録します。
- 会員登録には、手数料として1,000円徴収します。



ご相談・お申込みはシルバー人材・いきいき相談窓口へ

川崎区・幸区にお住まいの方

川崎市シルバー人材センター南部事務所

●川崎市川崎区堤根3415 ふれあいプラザかわさき1階

月曜日～金曜日 午前9時から午後4時まで(昼休み除く)

中原区・高津区・宮前区・多摩区・麻生区にお住まいの方

各区役所地域振興課内シルバー人材・いきいき相談窓口

水曜日・金曜日 第1・3・5月曜日



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

南部事務所 (川崎区・幸区・中原区担当) TEL:044-222-1550

中部事務所 (高津区・宮前区担当) TEL:044-822-5031

北部事務所 (多摩区・麻生区担当) TEL:044-980-0131