



# 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。

誤



前号の答え:5つ

- ①ハートのクッキー
- ②右側のミント
- ③左下のブルーベリー
- ④お皿のライン
- ⑤背景

次回も  
お楽しみに!

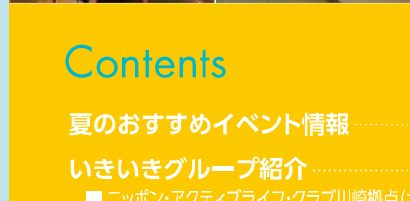
### 応募はこちら

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名の方に素敵なプレゼントがあたり  
ます。締め切りは平成28年7月31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

〒210-0000 株式会社 押田印刷 神奈川県川崎市川崎区藤野1-1-1 「楽笑」編集担当宛て オモテ	● 答え [A,B,C] ● お名前 ● 郵便番号 ● 住所 ● 電話番号 ● ご意見・感想 ウラ
--	---

# らく しょう 楽笑



## Contents

夏のおすすめイベント情報 ..... 1

いきいきグループ紹介 ..... 3

- ニッポン・アクティブライフ・クラブ川崎拠点(ナルク川崎)
- ひとつとよめのネットワーク(HDN)

いこいの家訪問 ..... 5

- 上作延いこいの家
- 鷺ヶ峰いこいの家

あのひとに聞きたい ..... 7

- 高橋順子さん 傾聴ボランティア「やすらぎ」代表

健康アドバイス ..... 8

- 簡単にできるストレッチ
- 旬のオリジナルレシピ

川崎市からのお知らせ ..... 9

読者クイズ ..... 11



# 夏のおすすめ イベント情報



## 川崎市平和館

川崎市平和館は、「平和」という概念をより現実的で具体的なかたちとしてとらえ、「平和」と「戦争」をいろいろな方法で示しながら、市民・見学者の皆さんの理解を深めていただくことを目的としています。「戦争」以外にも「平和」の実現を阻む要因として、人権・飢餓・貧困・環境などの問題があります。こうした側面からも「平和」についてより深く考え、未来に向かって一人ひとりが何をなすべきかについて考えるきっかけにしていただけるよう、展示を充実させています。今年も終戦記念日がきます。一人でも多くの市民の方がご来館され、「平和」に関する認識を深めるとともに、平和交流の場としてもご活用していただきたいと願っています。

開館時間：9:00～21:30  
(常設展示場のみ、9:00～17:00)

アクセス：東急東横線・目黒線、JR線「武蔵小杉駅」又は  
東急東横線・目黒線「元住吉駅」より徒歩約10分  
「武蔵小杉駅」からバス、「東住吉小学校」下車

お問い合わせ先：川崎市平和館 044-433-0171



常設展示「川崎と戦争」



## 高津さんの市

「高津さんの市」は、「地元“産”、市民“参”加、“SUN” DAY (日曜)開催」をキャッチフレーズに、たちばな地区で収穫された野菜を生産者の方が直接販売するファーマーズマーケットです。また、地元の野菜を使った食品販売もあります。

さんの市を通じて、年に隣接した地元の農に触れて、見て、知ってください。



日時：平成28年8月21日(日) 9:30～12:00  
平成28年10月16日(日) 9:30～12:00

場所：久本薬師門公園 ※雨天の場合は、高津区役所1階市民ホール

お問い合わせ先：高津区地域振興課 044-861-3133

※駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。※野菜がなくなり次第、終了となります。

## 川崎の「夏」

夏の川崎では、各地域でたくさんのお祭りなどのイベントが開催されます。代表的なものとしては、大正時代からの歴史を持つ多摩川花火大会がありますが、それ以外にも川崎大師の風鈴市や町内会等が主催するお祭りなど、連日夏の川崎は夜もにぎやかです。皆さんも是非川崎の「夏」を楽しんでみてはいかがでしょうか？

### 平成28年度 第75回 川崎市制記念多摩川花火大会

日時：平成28年8月20日(土) ※荒天中止(順延なし) ステージイベント 18:30～  
(川崎会場のみ)  
打上げ 19:00～20:00

場所：川崎市高津区・多摩川河川敷 (第三京浜道路・国道246号<二子橋>間の河川敷)

お問い合わせ先：川崎市経済労働局産業振興部観光プロモーション推進課  
電話 044-200-2329 Fax 044-200-3920

多摩川花火大会は1929年に始まり、本年で75回を迎える歴史ある花火大会で、多くの市民に親しまれています。

近年ではお隣の世田谷たまがわ花火大会との同時開催により、一層華やかな花火大会となりました。

## ニッポン・アクティブライフ川崎拠点 ナルク川崎

発足 1996年  
 主な活動 会員それぞれの経験・特技能力を生かした社会貢献活動  
 代表者 花崎良政  
 お問い合わせ TEL 044-877-8483 (花崎)



社会見学会・NHK放送博物館を見学



花崎良政さん

ニッポン・アクティブライフ・クラブ(ナルク)は全国組織のNPOで、約30000人の会員が加入しています。神奈川県には4つの組織があり、ナルク川崎は1996年に発足しました。現在の会員は約100人。「自立、生きがい、助け合い、奉仕」を理念とし、できるだけ夫婦で参加できるボランティア活動を目指しています。

主なボランティア活動としては、会員間や地域の高齢者、障害のある方に対する家事手伝い、庭木の手入れ、施設などへの送迎、子育て支援があります。ほかに、歩こう会、社会見学会、カラオケ会などの会員の趣味をいかした同好会による仲間づくりや、河川や公園の清掃など地域社会への無償の奉仕活動も行っています。

ナルクの特徴の一つに「時間預託制度」というのがあります。1時間ボランティアをする毎に1ポイントがたまり、それが加算され、自分が体が不自由になった時に自分がボランティアをした分だけ返ってくるという制度です。この制度は全国的規模で実施されており、制度を利用して遠く離れて暮らす親の介護、家事支援を行っている方も増えています。

あなたも社会と人に尽くす喜びを生きがいとする毎日を送ってみませんか。ナルク川崎でボランティア活動をされた方の多くが新たな生きがいを見つけています。「生涯現役」を合い言葉に、さあ、いっしょに活動しましょう。



津田山聖園でナルク川崎の花見会を開催



ウエルケア新吉田の納涼祭のお手伝い



高津養護学級の支援ボランティア

## かわさきマンション管理組合ネットワーク 廣瀬昇さんからひとこと

マンション管理においても高齢化は大きな問題になっています。孤独死とか認知症対策といった問題がでてきているわけですが、なってからではなく、ほんとうはピフォア対策というのが大切だと思います。元気なうちにボランティア活動をするのはいいことだと思います。認知症予防にもなりますし、ナルクさんはとても良くやられていると思います。期待しています。



廣瀬昇さん

## ひととゆめのネットワーク (HDN)

発足 2000年  
 主な活動 小中学校や地域の児童館などに講師陣を派遣して理科教室を行う  
 代表者 濱田國夫  
 お問い合わせ TEL 045-981-9793 (濱田)  
 Eメール h-sasuke@j07.itscom.net



発明王になろう(山内地区センター)



濱田國夫さん

私たちのグループ、ひととゆめのネットワーク (HDN)は2000年7月に設立されました。会員は約15名。これまで、パソコン教室、理科出前教室、環境教育、学校支援事業などを行ってきましたが、現在は21世紀を担う「科学大好き人間」を育成する理科出前教室が活動の中心になっています。

私たちの理科出前教室は、川崎市だけでなく、横浜市、茅ヶ崎市、厚木市、藤沢市など、依頼があればどこへでも出かけています。毎年依頼は増えており、昨年は50教室以上開催しました。ほぼ毎週ということになります。会員が4～5人づつチームになって教えるのですが、何を教えるかは子どもたちの興味の方向性を探りながら約30種類ある教室メニューの中から選んでいます。1年間に約1500人以上の子どもたちに科学の面白さを伝えている計算になりますが、この子どもたちが将来ノーベル賞を取ったり、エジソンのように発明発見をしてくれたらとひそかに期待しています。

新しい教室メニューの開発や依頼の対応に追われる毎日ですが、「備長炭電池」や「レモン電池」に驚き、「風力発電」で環境問題を考え、「音や光」の実験で目を輝かせる子どもたちの顔を見ると、いろいろな苦労も忘れてしまいます。きっと子どもたちから元気や生きる力をもらっているのだと思います。

そんな私たち、ひととゆめのネットワークでは新しい会員を募集しています。経験は問いません。「ゆめ」をもって私達と一緒に頑張りませんか。



起さ上がり小法師(荏荏台地区センター)



シャボン玉(片平小わくわくプラザ)



光の不思議(奈良地区センター)

## かわさき市民活動センター福森さんからひとこと

かわさき市民活動センターには、ボランティアなどの市民活動を推進する事業と、青少年を健全に育成する事業という2つの柱がありますが、ひととゆめネットワークさんとは両方の事業でお付き合いさせていただいています。川崎には先端技術を持つ企業がたくさんあります。次の科学技術を担う世代をぜひ育てていただきたいと思っています。



かわさき市民活動センターの窓口



# 上作延いこいの家

住 所 高津区上作延1142-4 電 話 044-865-1633  
 開 設 1976年5月20日 開所時間 午前9時～午後4時  
 休 所 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  
 武蔵溝ノ口駅から市営バス下作延住宅前



運営委員長 浅田幾美さん  
 管理人の 皆さん

上 作延いこいの家の周りには緑がたくさんあります。広い庭には毎年2月には白梅、紅梅が、4月にはそめいよしの、山桜が、そして連休のころには藤が咲き、秋になると柿が実るそうです。「この庭は年間を通してみんなを楽しませてくれます」と運営委員長の浅田幾美(きよし)さんは話してくれました。

管理人さんにもお話を伺いました。毎日どんなことを心がけていますかとお聞きすると、「笑顔でお迎えして笑顔で帰っていただくことです」という答えが返ってきました。お迎えした利用者には必ずひと声かけようとしているそうです。ロビーには、「楽しいいこいの家にするために、ほんの少しの思いやり、ほんの少しの優しさを、誰とでも仲良く和を大切に」という標語が掲げられていました。そんなところからも、居心地のいいいこいの家にしたという管理人の皆さんの気持ちが伝わってきました。

さっそく上作延いこいの家の人気の教室「わかばの

会」を見学させていただきました。月に2回開催されている体操を中心とした教室で、約30名の参加者が先生の振りに合わせて運動をしていました。先生の他に、高津区で体操の研修を受けた運動推進員の方が3人お手伝いをしています。82歳という高齢の参加者も体操をしていました。もう10年以上続けているそうです。4月からは「脳トレ」の教室も始めました。「脳トレ」と言っても難しくはなく、楽しくゲームをしながら脳のトレーニングができるそうです。

いこいの家でパソコンを活用しているところはまだ少ないのですが、ここではインターネットも利用でき、病院や施設を探したりするときに使っているそうです。利用者のためにいろいろなことを積極的に取り入れているいこいの家だと思いました。



開設した時からある玄関のモニュメント

## わかばの会と公園体操



「わかばの会」はストレッチにはじまりレクダンス、輪踊りと盛りだくさんです。溝間の桜の下で公園体操を行いました。

## 脳トレ



4月にスタートしたばかりですがとても人気の教室です。参加者の希望で体操の要素も取り入れるようになりました。

## カラオケ



大広間があいているときにカラオケの好きな人が集まって歌っています。教室ではないので皆さん気楽に楽しんでいます。

いこいの家の活動やイベントなどを紹介します。



# 鷺ヶ峰いこいの家

住 所 宮前区菅生ヶ丘32-10 電 話 044-976-6418  
 開 設 1987年4月1日 開所時間 午前9時～午後4時  
 休 所 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  
 市営バス潮見台浄水場前



運営委員長 岡村七美江さん  
 管理人の 皆さん

鷺ヶ峰いこいの家に入ると、水彩画教室の皆さんが描いた草花の絵が迎えてくれます。奥の教室からはとても元気そうな声が聞こえてきました。運営委員長の岡村七美江さんにお話を伺いました。実は岡村さんは、ここで踊りを教えています。運営委員長が教室の先生を兼ねるいこいの家はとても珍しいのですが、利用されている皆さんからは利用者の気持ちを良くわかっていてと喜ばれています。

鷺ヶ峰いこいの家では、宮前区だけでなくほかの区の人たちにも利用して欲しいと思っています。「このいこいの家の前の道路をはさんだ向こうは多摩区です。いこいの家はどの区の方が利用されてもいいのですが、あそこは宮前区だからとバスに乗ってわざわざ遠くのいこいの家に行っている人が多いです。せっかく近くにあるのですから利用していただきたいですね」と皆さんは話してくれました。

このいこいの家では、毎年夏から秋にかけてゴーヤを育てています。収穫して皆さんに配るだけでなく、「ゴーヤから化粧水を作ろう」という教室も開いています。

これはとても評判がよく募集するとすぐいっぱいになるそうです。おすすめの教室は、今年の4月から始めた介護予防体操「パタカラ会」だそうです。パタ・カラとしっかり発音することで、舌や唇やその周りの筋肉の衰えを予防し改善できるのだとか。それから、運営委員長が先生を務める踊りの教室「もえぎ会」「長生会」も人気です。参加者は2つの教室を合わせると約40人ほど。月に2～3回は有料老人ホームやデイサービスの慰問に行っています。ほかに自由参加の麻雀や囲碁も人気です。利用者が自分のペースで仲良く楽しく過ごしているいこいの家だという印象を受けました。



庭で育てた収穫間近のゴーヤ

## パタカラ会



パタ・カラとしっかり発音することで飲み込む力が向上したり入れ歯が安定したり表情が豊かになるそうです。

## もえぎ会 長生会



踊りを通して老後を楽しみ過ごすことをテーマに活動しています。写真は諏訪神社の夏祭りで踊りを披露しているところです。

## 麻雀



自由参加のクラブです。好きな時に皆さんが集まって麻雀卓を囲んでいます。とても楽しそうなのでその熱気に圧倒されてしまいました。

あのひとに聞きたい!



高橋順子(よりこ)さん

傾聴ボランティア「やすらぎ」代表

1940年  
宮城県栗原市出身  
連絡先 080-3455-5149

気がついたら  
ボランティア歴30年になりました。

今回の「あのひとに聞きたい」は、傾聴ボランティア「やすらぎ」の代表を務めるかたわら、数多くのボランティア活動に取り組まれている高橋順子さんです。今年の4月からは川崎区民会議の委員としての活動も始めました。高橋さんに日頃の活動についてお話を伺いました。

高橋さんがボランティア活動を始められたきっかけはなんですか。

私が生まれたのが宮城県ということもあり、民謡が大好きで40歳の頃から民謡教室に通っていました。その教室に障害のある仲間がいて、その方を支えるためにボランティア活動を始めたのがきっかけです。その後手話を勉強して、1989年に「たけのこの会」という手話サークルをつくりました。このサークルは現在も活動しています。



ボランティアの仲間と  
(川崎市社協表彰祝賀会)

いま一番力を入れているのは  
どんな活動ですか。

傾聴ボランティアの仕事でしょうか。2004年に川崎市主催の「シニアリーダー養成講座」を受講したことがきっかけで2008年に傾聴ボランティア「やすらぎ」を結成しました。施設や個人のお宅を訪問して傾聴活動を行っています。そのほかに、地元池上新町の町内会と「見守り・つながりの輪」という緊急時に高齢者を支援する活動や、1つの区に1つの森をつくらうという「健康の森」という活動も行っています。



被災地(釜石)の仮設住居を  
傾聴ボランティアで訪問

今後取り組んでいきたい活動  
についてはいかがですか。

川崎区でも「地域のえんがわ」活動が行われています。「地域のえんがわ」とは住民の誰もが気軽に立ち寄り、おしゃべりや活動を楽しめる憩いの場です。たとえば空き家とか、コンビニの片隅を利用して、「共同レストラン」とか「コミュニティキッチン」とでも言う活動はできないものだろうか考えています。地域の中で、高齢者だけでなくみんなで支え合う関係づくりができればいいですね。



「地域のえんがわ」  
活動ののぼり



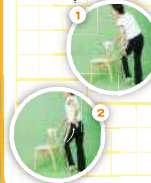
会議風景

簡単にできる  
ストレッチ

今回のテーマは

膝

水も重ならないリンパ液から赤外線方向に「マイナスイオン」を放射して、  
目下体の血行促進を促し、疲労回復に繋がります。  
椅子に手を添えて、左右の足を曲げます。  
右足を曲げたまま、左足を曲げます。  
右足を曲げたまま、左足を曲げます。  
※下半身を床に近づけてください。  
※お尻は床に近づけてください。



簡単 / ゆるゆるストレッチ

ひざ関節のなめらかな動きのために足をふって、ひざまわりをストレッチ。

ひざまわりをゆるめながら無理なく動かしていくことで、ひざの強化と、下半身の血行促進効果が期待できます。

※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。

足を左右に振る振動で、骨も刺激されるから、内臓にもいいです。

1 床にうつぶせに寝ます。両ひじをまげて両手をおこの下に重ねます。



2 両ひざを無理のない範囲で曲げます。



左右各3回程度を目安に行ってください。

3 息を吸い、吐きながら、両ひざを上げたまま、左にゆっくりと倒します。息を吐きながら元に戻し、吐きながら右にゆっくりと倒します。左右交互に、力をいれず倒してください。



監修/宮崎県立総合リハビリセンター 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

夏バテ体を立ち直らせる  
ウナギのちらしずし

ビタミンA,B群、Eを豊富に含む「ウナギ」は、夏のスタミナ食。エネルギーの代謝を手助けして体調を整え、夏バテも吹き飛ばします。

作り方

- 1 米は炊く30分前に洗い、ザルに上げる。昆布は汚れを拭き取る。
- 2 炊飯器に、米、酒、水(炊飯器のすし飯分量にあわせる)を入れ、昆布をのせて炊く。
- 3 ウナギは縦半分に切り、横1cm幅に切る。
- 4 ミョウガは縦半分に切り、斜め薄切りする。キュウリは薄い輪切りにしてから塩でもみ、10分置いて水洗いして水気を絞る。
- 5 溶き卵に塩を加え、錦糸玉子を作る。
- 6 飯台を酢少々(分量外)で湿らせる。ご飯は10分蒸らした後、昆布を取り出してから、飯台にあける。
- 7 すし酢を作り、ご飯にかけて混ぜ、うちわであおいで冷ます。
- 8 (A)を加え混ぜ合わせたら、ウナギを入れそっと混ぜる。器に盛り、刻みりの、錦糸玉子を飾る。



材料/4人分

- |             |          |              |
|-------------|----------|--------------|
| 米……………3合    | ウナギ蒲焼…1尾 | サラダ油……………適量  |
| 昆布……………10cm | 卵……………2個 | 刻みりのり……………適量 |
| 酒……………大2    | 塩……………少々 |              |

- |               |               |
|---------------|---------------|
| (A)           | (すし酢)         |
| ミョウガ……………3個   | 酢……………大4      |
| キュウリ……………1本   | きび砂糖……………大3   |
| 実山椒の佃煮……………大1 | 塩……………小1と1/2  |
| 白ゴマ……………大1    | ウナギのタレ……………大1 |

cooking:佐藤裕美子(フードスタイリスト)

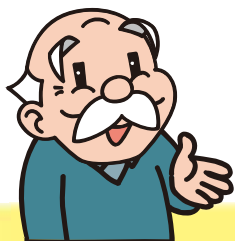
# 川崎市からのお知らせ

## つくろう！仲間の輪

とにかく友達を探したい

地域活動に興味がある

自由な時間ができた



川崎市では、地域で元気に楽しむシニアの皆様を支援しています。住み慣れた地域でいつでも元気でいきいきと暮らすために、皆さんも地域で仲間づくりをしませんか？  
レッツエンジョイシルバーライフ！

### 対象

市内在住の60歳以上の方(60歳未満の方もご相談ください)

### お問い合わせ先

川崎市老人クラブ連合会

電話：044-222-4543

健康福祉局高齢者在宅サービス課

電話：044-200-2620

## くらしのセミナー(出前講座)のご案内

身近なくらしの問題を楽しく学んでいただくために、ご希望に応じて講師を派遣します。

悪質商法 金銭教育 食生活 衣・住生活 薬の話 環境問題

明るいきゃ老後設計 くらしのマナーなど

詳細は、消費者行政センターのホームページをご覧ください。

講師派遣  
無料です！



**対象** 市内在住、在勤、在学の15人以上のグループ・団体

**会場** 申込者側でご用意ください

※当センター内研修室が無料で利用できます(20名程度)

**時間** 月～金曜日(休日・年末年始を除く)

9:00～17:00の中で、30分間～2時間

**講師** 消費生活専門相談員など、各分野の専門家

**費用** 会場費・資料コピー代・材料費等、その他必要な経費

※講師謝礼(交通費含む)は、川崎市が負担します。

**申し込み** ▶ 申込用紙(消費者行政センターホームページでダウンロード可能)に必要事項を記入して、開催希望日の1か月前までに、FAX(送信後に電話でご連絡をお願いいたします)かメールでお申し込みください。

※講師・日程等の都合によりご希望に添えない場合がございます。

※同一団体(同一とみなされるものも含む)からのご利用は、年度内1回となります。

※年度予算内での実施となりますので、年度途中で募集を停止させていただきます可能性があります。

また幅広いテーマで多数の方に受けていただくため、実施状況によっては一部講座の募集を停止させていただくことがあります。



### 平成28年度 くらしのセミナー 講座一覧

市内在住、在勤、在学のグループ、15名以上でお申込ください。

PTA・子ども会などでご利用になれます。

**A 小学生から高校生向け・親子講座**

ファイナンシャルプランナーによる金銭教育プログラムなど

町内会・老人会・サークルなどで御利用になれます。

**B 一般・高齢者向け**

① 消費者被害の防止

悪質商法に気をつけよう! など

② 資産について学ぼう

ライフプランと資産形成など

③ 食生活

安全ですか? あなたの食卓など

④ 衣・住生活

見直してみませんか? 衣類の手入れ・保管の方法など

⑤ 薬の話

知っておきたい薬の知識など

⑥ 環境問題

私たちに身近な環境問題 意識と行動で環境を守ろう

⑦ 将来に備えて

医療保険・介護保険・年金などの社会保障制度に強くなる

⑧ くらしの中で

くらしのマナー

### お問い合わせ

#### 川崎市消費者行政センター 啓発係

住所：〒210-0007 川崎市川崎区駅前本町11-2 川崎フロンティアビル10階

電話：044-200-3864 FAX：044-244-6099

消費者行政センターのホームページから申込書がダウンロードできます。

川崎市消費者行政センター くらしのセミナー

検索