

読者クイズ



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
素敵なプレゼントを当てよう!



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
思う不思議なまちがいの数ヶ所
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名の方に素敵なプレゼントがあたり
ます。締め切りは平成28年10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

<p>〒1100002 2100002</p> <p>株式会社 押田印刷 「楽笑」編集担当 宛て</p> <p>オモテ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 答え [A.B.C] ● お名前 ● 郵便番号 ● 住所 ● 電話番号 ● ご意見・感想 <p>ウラ</p>
---	---

前号の答え:4つ

- ① トマト
- ② 背景
- ③ 桶の中のピンク色のボール
- ④ 桶の中のピー玉

次回も
お楽しみに!

シニア世代の情報誌「楽笑」

No.34
2016(平成28年)秋号

川崎市健康福祉局長寿社会部
高齢者在宅サービス課

〒210-8577 川崎市川崎区宮本町1番地
TEL.044(200)2651 FAX.044(200)3926

個人情報の取り扱いについて
ご記入いただいた個人情報は、プレゼント発送の
目的のみに利用させていただきます。

らく しょう 楽笑

No.34
シニア世代の
情報誌

秋
2016.9



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	<ul style="list-style-type: none"> ■ 簡単にできるストレッチ ■ 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
あの一とに聞きたい	7	読者クイズ	11
		<ul style="list-style-type: none"> ■ 長尾いこいの家 ■ 片平いこいの家 	
		<ul style="list-style-type: none"> ■ 渡邊繁子さん いきいきサロン「やすらぎ」代表 	

秋のおすすめ イベント情報

かわさきジャズ2016

Kawasaki Jazz 2016



さまざまなジャンルを源流とする新しく懐かしいジャズは、音楽のまち・かわさきにふさわしい音楽です。そんな川崎で開催される「かわさきジャズ2016」は、川崎市全域で、ジャズを通じてさまざまな出会いと交流の機会を創り出します。会期中は市内各所で音楽公演をはじめさまざまなイベントが開催されていますので、ジャズになじみのない皆さんも、この機会にぜひジャズに触れてみてはいかがでしょうか。



小宮根 典 featuring No Name Horse
©Akira Muto



山下洋輔(ピアノ) ©Jimmy&Dena Katz



大谷優子(ヴァイオリン) ©尾形正茂

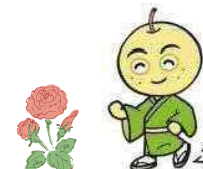
- プレ会期**：平成28年9月15日(木)～11月10日(木)
会期：平成28年11月11日(金)～11月20日(日)
会場：ミュージア川崎シンフォニーホール、ラゾーナ川崎プラザソル、クラブチッタ、新百合トウエントゥワンホール、昭和音楽大学テアトロ・ジーリオ・ショウワ、洗足学園大学ビッグマウス、ほか川崎市各所

ホームページ：http://kawasakijazz.jp/

お問い合わせ先：かわさきジャズ2016実行委員会事務局
044-201-7735 (平日 午前10時～午後5時)

生田緑地ばら苑

生田緑地ばら苑は、小田急向ヶ丘遊園の閉園にともなって2002年に川崎市が引き継ぎました。苑内には見事なバラが咲き誇り、春と秋、年2回のバラの開花時にあわせて一般に開放しています。今秋の開放は10月中旬ごろを予定していますので、ぜひこの機会にお出かけください。



- 場所**：川崎市多摩区長尾2-8-1
アクセス：小田急線向ヶ丘遊園駅南口下車徒歩20分、JR南武線宿河原駅下車徒歩23分
入場料：無料
ホームページ：http://www.ikuta-rose.jp/
お問い合わせ先：建設緑政局みどりの企画管理課 044-200-2394
 生田緑地ばら苑 044-978-5270

ドラえもん名作原画展 ミュージアムセレクション

川崎市 藤子・F・不二雄ミュージアムは2011年9月3日の開館から今年で5周年を迎えました。その節目の年にあたり、「5周年特別企画 ドラえもん名作原画展 ミュージアムセレクション」を開催中です。小学生向けの学年誌に連載された数多くの原画に触れて、ドラえもんの魅力を再発見してください。



- 開催期間**：平成29年6月30日(金)(予定)まで
場所：川崎市多摩区長尾2-8-1
アクセス：小田急線・JR南武線登戸駅より川崎市バス直行便(有料)約10分
 小田急線向ヶ丘遊園駅より徒歩16分、JR南武線宿河原駅より徒歩15分
開館時間：10:00～18:00 日時指定による予約制
 入館時間は1日4回 ①10時～ ②12時～ ③14時～ ④16時～
入場料：大人・大学生1,000円、高校・中学生700円、子ども(4歳以上)500円 ※3歳以下は無料
 入館チケットはローソンで販売。
 川崎市在住の方は市民優先販売も利用できます。(ミュージアムではチケットは販売しておりません)
ホームページ：http://fujiko-museum.com/
お問い合わせ先：0570-055-245

子母口寿会

発足 1986年
 主な活動 ゲートボール
 代表者 会長 横山敏男
 お問い合わせ TEL 044-777-1670(横山)



老人クラブ連合会主催ゲートボール大会



横山敏男さん

私たちのゲートボールチーム子母口寿会は、昭和61(1986)年に発足しました。現在は地域の老人会である子母口寿会が母体となり、高津区ゲートボール協会の会員を含めた10人ほどのメンバーで活動しています。今年5月に開催された川崎市老人クラブ連合会主催のゲートボール大会に優勝したことで、10月に長崎で開催される第29回全国健康福祉祭(ねんりんピック)に出場することが決まりました。ねんりんピックへの出場は今回で10回目になります。長崎大会へはメンバーを補強したり入れ替えることなく、5月の大会を勝ち抜いたメンバーで挑戦するつもりです。

ゲートボールは作戦がとても重要なスポーツです。もちろん技術が伴わなければ意味はないのですが、前半劣勢でもひとつの作戦によって劇的に挽回することができます。5月の大会はこの作戦がうまくいって優勝することができました。作戦通りにいくかどうかは、メンバー同士の信頼感と、どれだけ息が合っているかにかかっています。今回のメンバーは結束が固いので、いいところまでいけると思います。これまで優勝したことがないので、あくまでも優勝が目標ですが、最低でも決勝トーナメント2回戦への進出を目指しています。

私たち子母口寿会は毎週水曜日に高津区の橘公園で練習をしています。初心者のための講習会もやっていますので、興味のある方はぜひ見に来てください。



老人クラブ連合会主催ゲートボール大会表彰式



老人クラブ連合会主催のゲートボール大会優勝記念盾



ねんりんピック総開式

子母口寿会ゲートボールチームの生みの親 山田与市さんからひとこと

私とゲートボールの出会い、30年以上前にゴルフ仲間からゲートボールをすすめられたことに始まります。ゴルフと違い団体で楽しめること、そしてルールが複雑な分とても奥が深いスポーツであることにも魅力を感じ、ゲートボールチームを結成しました。最近子どもたちにもゲートボールを教えています。教え子の中には全国大会に出場する選手います。ゲートボールは年齢を越えて楽しめるスポーツだと思います。



山田与市さん

ひまわりの会

発足 1996年
 主な活動 ミニデイサービス「ひまわりの会」の運営・実施
 代表者 森田肇子
 お問い合わせ TEL 044-556-5500(福祉パルさいわい内)



20周年を迎えたひまわりの会



森田肇子さん

ミニデイサービス「ひまわりの会」の発足は1996(平成8)年7月ですから、活動をはじめ今年で20周年ということになります。地域の中で、認知症などの高齢者を介護されているご家族がホッとできるひとときを過ごしていただくためには何が出来るか、ということからスタートしました。保健師さんたちと意見を交換しあい、またいろいろ勉強を重ねるうちに活動の方向が定まっていき、「ひまわりの会」として発足しました。その翌年には、御幸西地区の社会福祉協議会に組み入れていただき、下平間老人いこいの家でミニデイサービスの活動を始めました。介護保険サービスが始まり、利用者が少なくなった時期もありましたが、また利用者は増えています。一人の利用者に一人のボランティアがつく「ひまわりの会」のような手厚いミニデイサービスは他にはあまりないと思います。現在は、月に2回、虚弱な高齢者や日中独居の高齢者を対象として、血圧測定などの体調確認、ゲームなどのレクリエーション、会食などを盛り込んだミニデイを実施しています。

私たちの活動が20年間も続けてこれたのは、運営する民生委員が地域をしっかりと把握していることと、みんなが仲良く協力し合ってきたからだと思います。「ひまわりの会」は、これからも多くのボランティアの方々に支えていただきながら、30周年、40周年を迎えることができるよう頑張っていきたいと思っています。



運営スタッフの皆さん



韓国昌原市から9名の研修者を迎える



晴れた日には外に出てお話ししたり歌ったり

幸区役所地域みまもり支援センター地域支援担当 保健師からひとこと

私たちが保健師として「ひまわりの会」さんのお手伝いをするようになってからは、まだ日は浅いのですが、私たちの先輩が20年前の発足時からずっと関わらせていただいています。「ひまわりの会」は、ボランティアさんも参加者の方もみなさんイキイキと楽しそうにされていて、地域の方々の努力の結晶だという気がします。活動のお手伝いをさせていただけることに感謝しています。



左から、小林さん、井口さん、松永さん

長尾いこいの家

住所 多摩区長尾1-12-7 電話 044-932-1133
開設 1982年5月20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(敬老の日を除く)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南武線荻河原駅から徒歩12分



運営委員
廣岡照恵さん

管理人の
皆さん

長尾いこいの家にお伺いして感じたことはとても緑が多いということです。四季折々の花が楽しめる庭があり、月1回、地域の老人会の有志の皆さんが草取りをしてくれるそうです。花壇には、利用者の皆さんが思い思いの花を持ち寄って植えているそうです。運営委員の廣岡さんに長尾いこいの家の特徴をお聞きすると、ミニデイが充実していることだと教えてくれました。こちらのいこいの家には全部で3つのミニデイと会食会があるそうです。ミニデイには、レクリエーション中心のやや虚弱な高齢者を対象にした「ミニデイかざぐるま」、認知症の高齢者を対象にしたトレーニングを盛り込んだ「ほがらか会」、脳血管障害や脊髄損傷の方のためのリハビリを重視した「長尾みのりの会」があり、それぞれ毎月行っています。日中一人になる高齢者のための会食会もあります。これらは、稲田地区の民生委員児童委員、社会福祉協議会、町内会、そしてボランティアの方々

によって運営されています。長尾いこいの家のもう一つの特徴は、世代間交流が盛んなことです。民生委員児童委員が中心に先生になって月2回囲碁・将棋を教える「ならべよう会」というのがありますが、特に将棋が人気です。合奏のこども文化センターや近隣の子どもたちがたくさん参加しています。ほかには「ペン習字」や「フォークダンス」も人気です。ちょっと珍しいところでは「剣舞」という講座があります。とても迫力があり、ミニデイなどでも成果を発表しています。また、転倒予防講座としては、「いきいき体操」や「コロバーヌの会」という講座があります。これからも多くの利用者の方々に気軽に来館してもらえるような心地よい環境を整えて皆様を迎えたいと管理人さんは話してくれました。



ミニデイかざぐるま

ならべよう会



月に2回行われるこの講座では、高齢者の方が子どもたちに囲碁将棋を教えています。駒や碁石を並べるから「ならべよう会」です。

うたう会



利用者の方の青春時代の曲からさらに懐かしい曲まで、音楽療法士の先生の話を交えながら皆で元気よく歌います。

剣舞

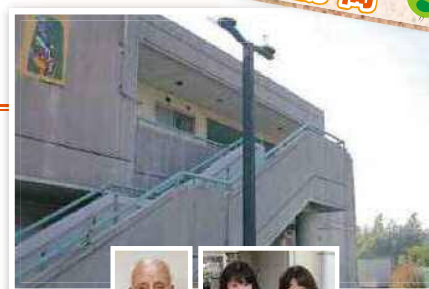


詩吟のような曲に合わせて袴に着替えた生徒さんが剣を持って踊ります。本格的な剣舞の講座があるいこいの家は珍しいです。

片平いこいの家

住所 麻生区片平5-25-1 電話 044-987-3878
開設 1983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(敬老の日を除く)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
小田急線五月台駅から徒歩7分



運営委員長
鈴木芳明さん

管理人の
皆さん

片平いこいの家に入ると、大広間から大正琴の懐かしい音色が聞こえてきました。大広間を覗くと、舞台上では6人の方が大正琴を演奏していて、それを大勢の方が聞き入っています。いつもの教室の風景とは明らかに違います。管理人さんにお聞きすると、ちょうど今日は月に1回開催される「片平いこいの家おしゃべり会」の日だということでした。このおしゃべり会は、もう12年以上も続いているそうです。運営委員長の鈴木芳明さんによると、おしゃべり会会員手作りの季節に合ったお菓子をいただきながら、楽しいおしゃべりでひとときを過ごすというのが会の趣旨だとのこと。老人会や町内会にチラシを配るなどして積極的に会のお知らせをしているので、毎回50～60人の方が来られているそうです。今日は大正琴でしたが、日によって踊りやコースなど、日頃の教室での成果を発表しているということです。発表する人も見る人も、月1回のおしゃべり会を楽しみにしているのだと教えてくれました。ほかにも、地域包括支援センターのスタッフの方による、健康管理、認知症

予防などの指導もあります。足の不自由なためには、ボランティアの皆さんの協力で、車での送り迎えも実施しています。また片平いこいの家は、2階がこども文化センターになっていることから、多世代交流が可能な施設として、各方面から期待されています。今年の10月には、はじめて地域の各施設と合同で、「交流イベント」を行うことになっており、こども文化センターなどと、連携をとりながら、どんなことができるか相談しているところだと話してくれました。「片平いこいの家おしゃべり会」の日にお伺いしたのでとくにそう感じたのかもかもしれませんが、とても活気に満ちあふれたいこいの家でした。



おしゃべり会での大正琴の発表

配食グループ「柿の実会」



いこいの家で毎月17食調理して地域の高齢者宅へ配達します。届けたときの笑顔が嬉しいからと皆さん一生懸命調理をしています。

書道



片平いこいの家で長く続いている人気の高齢者宅へ配達します。届けたときの笑顔が嬉しいからと皆さん一生懸命調理をしています。

ミニデイ



月1回開催されるミニデイで地元「こども和太鼓」の実演を熱心に見る利用者の皆さん。毎回多彩なプログラムで楽しませてくれます。



渡邊 繁子さん
いきいきサロン「やすらぎ」代表

1947年
川崎市幸区出身
連絡先 090-5582-6270

幸区ご近所支え愛 モデル事業について

地域住民が主体となって「気になる高齢者」への声掛けや地域行事の参加を通じた見守り活動など実践します。

地域住民や学識経験者などを構成員とした推進会議を年4回程度開催し、モデル事業の全体的な進め方について協議し、情報の共有と課題の検討を行っています。

実施地域ごとに、町内会・自治会役員や民生委員児童委員などを構成員とした部会を年4回程度開催し、私も部会員として、地域課題の整理や対象者の把握、地域でできる支援を計画し、実施していきます。



あのひとに聞きたい!



ボランティア活動は やりがいをもって楽しく。

今回の「あのひとに聞きたい」は、民生委員を務めるかたわら、いきいきサロン「やすらぎ」の代表として、また「ご近所支え愛モデル事業」の部会員として、子育て世代のお母さんと高齢者との交流活動にも取り組まれている渡邊繁子さんです。日頃の活動についてお話を伺いました。

渡邊さんが「やすらぎ」の活動を 始められたきっかけはなんですか。



たなぼたの
日会食会

30年ほど前、子供たちのお囃子のグループを連れて高齢者の施設を慰問したことがありました。その時の高齢者の楽しそうな顔を見て、こういう世の中の役に立ち方があるのだと思いました。ちょうど「やすらぎ」がスタートした時期でもさそく参加しました。認知症ということが注目され始めていた時期でもあり、どうしたら高齢者の皆さんの力になれるかということ真剣に考えました。

ボランティア活動を長い間 続けてこられた秘訣はなんですか。



チャレンジボランティア
一日体験

地元出身なので、いまでも同級生がまわりたくさういて、率先して活動に協力してくれます。皆さんなりに楽しくやりがいを感じて活動に参加されていますが、そうしたボランティアの喜びを共有できることが活動を長く続けてこられた原動力になっていると思います。あとは健康だということですね。食育の講座にボランティアとして関わったこともあり、とくに食事には気をつけるようにしています。

忙しい活動のなかでご自分の時間を 持つことも必要だと思いますが。



渡邊さんの作品
空海が最澄に送った手紙

先生について30年ほど前から書道習っています。書いているときは心を無にできるので、気分をリフレッシュすることができます。ほかに趣味といえば読書ですね。とくに奈良、平安時代の歴史書はよく読みます。時代が変わっても人間の本質は変わらないんだなとつくづく思います。そんな心の持ちようも、どこかで私のボランティア活動に影響を与えているのかもしれない。

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

首

簡単 / ゆるゆるストレッチ

ゆっくり動かすストレッチで、首の関節をしっかり動かし、若々しい首に。

重たい頭を支えている首は、コリや痛みを感じやすい場所です。呼吸をしながらゆっくり動かし、首の関節をほぐしましょう。

※ご紹介している体操を行う場合は、体操に専念しながら無理のない範囲で行ってください。

リラックスした気持ちで始めましょう。テレビを見ながら、少しの空き時間に、いつでも気軽にできるストレッチです。



上半身だけの体操ですので、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。



息を吐きながらゆっくりと首を左側に倒す。吸いながらも戻す。右側も同様に行う。



息を吐きながらゆっくりと首を前に倒す。吸いながらも戻す。



息を吐きながらゆっくりと首を後ろに倒す。吸いながらも戻す。



息を吐きながらゆっくりと首を回し、半回転のところまで一度息を吸い、吐きながらも戻す。反対回りも同様に行う。

① 手を腕よりもう一つくらい動かしてみよう。手の力や指の力をなるべく使わずに、肩甲骨の動きで動かすようにしよう。② 肩甲骨の動きで動かすようにしよう。③ 肩甲骨の動きで動かすようにしよう。④ 肩甲骨の動きで動かすようにしよう。

左側も同様

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

夏のオリジナルレシピ



材料 / 4人分

ナス	4本	味噌	大5
ゴマ油	大2	万能ネギ(飾り用)	適量
(A) 鶏ひき肉	200g	ショウガ	1かけ
酒	大2	みりん	大1
砂糖	大3		

cooking:佐藤裕美子(フードスタイリスト)

秋ナス食べて血液サラサラ

ナスの 肉味噌田楽

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

- 1 ショウガをすりおろす。鍋にゴマ油を入れ熱し、(A)を入れ、肉の色が変わったら味噌を加えて練りあわせる。少し汁気があるくらいで火をとめる。
- 2 ナスを縦半分に切り、実のほうに格子状に切れ目を入れる。水に入れ、アク抜きをする。10分ほどたったら取り出し水気を拭き、トースターの天板の上に乗せる。
- 3 ②に①のをせ、オーブントースターで7~8分焼く。味噌が焦げるようであれば、アルミホイルをかぶせる。
- 4 万能ネギを小口切りにする。
- 5 焼けたら取り出し、器に盛り、万能ネギを飾る。

川崎市からのお知らせ

第1回 川崎市長杯・パークゴルフ大会

が開催されました!

多摩川うなねパークゴルフコースで川崎パークゴルフ同好会(会長:田澤 悟)主催による第1回川崎市長杯・パークゴルフ大会が5月20日(金)に開催されました。毎日楽しめるスポーツであるパークゴルフを通じて、高齢者のいきがいと健康づくりや健康寿命を延ばすことを目的に今回初めて企画され、女子の部で宮前区在住の市川さん(73)、男子の部で高津区在住の田澤さん(66)が優勝しました。当日は102人が参加され、参加者の皆様から今後も開催が期待される素晴らしい大会となりました。



パークゴルフは、生涯スポーツとして、安全で子どもから高齢者まで幅広い年代で楽しめるスポーツです。皆様も元気でいきいきと暮らすために、パークゴルフを始めてみませんか?

お問い合わせ先

川崎パークゴルフ同好会 三好 義明 TEL・FAX: 044-977-2442

平成28年度

申込不要・入場無料

介護いきいきフェア

12月1日(木) 午前10時30分～午後4時

高津市民館(ノクティ2) 11階・12階
川崎市高津区溝口1-4-1
JR南武線武蔵溝ノ口駅・東急田園都市線溝の口駅・東急大井町線溝の口駅 徒歩2分

大ホール

午前11時～午前11時45分
24時間対応の
訪問介護のご紹介

定期巡回・随時対応型訪問介護看護をご紹介します。
[川崎市地域密着型訪問介護事業者連絡協議会(かわさき在宅ケア24h)]

午前11時50分～午後12時20分
高校生から見た福祉
～川崎の若者が頑張っています!～

川崎高等学校福祉科で学ぶ高校生全員が介護福祉士を目指しています。
そんな、私達の普段の学びを紹介します。
[川崎市立川崎高等学校 福祉科]

午後12時30分～午後1時35分
認知症サポーターになろう!

劇団SOSの寸劇とミニレクチャーで認知症についての正しい理解、地域での支え合いの大切さを学びます。
[川崎市認知症ネットワーク&川崎市認知症キャラバン・メイト連絡協議会]

こちらを観覧いただいた方に「認知症サポーター養成講座」修了者の目印「オレンジリング」をお渡しします。「認知症サポーター」についてはこちらで検索できます。

川崎市 認知症サポーター 検索



特別講演会
定員600名

かま た みのる
鎌田 貴氏
(医師・作家)

午後2時～午後3時

「がんばらない介護」

鎌田 貴氏プロフィール
東京医科大学卒業後、長野県・諏訪中央病院へ赴任。「健康づくり運動」を実践し、脳卒中死亡率の高かった長野県はいまや長寿日本一、医療費も安い地域に、東北の被災者支援にもいち早く取り組み、多方面で常に100%以上の精力的な活動を果たしている。

大会議室・その他会議室等

認知症のはてな解決

- ★認知症相談コーナー
- ★もの忘れチェック!
- ★認知症予防体操

心と体を大切に

- ★健康チェック
- ★ここからたのなんでも相談
- ★地域包括支援センターのご紹介

みんな笑顔で介護

- ★自宅で作れる介護食
- ★介護に役立つ福祉用具情報!
- ★いつもの服を介護しやすくリフォーム
- ★福祉に役立つ機器やシステムって?

ずっと地域で暮らす

- ★介護保険などあんしん相談コーナー
- ★24時間対応の訪問介護のご紹介
- ★チームで員外支援
- ★グループホームを覗いてみませんか?

特別講演に 手話通訳 または 要約筆記 を希望される方は、どちらをご希望か明記の上、11月17日(木)までにお申し込みください。 FAX:044-976-9000

ありがとうで手をつなごう

いい日いい日
11月11日は介護の日



主催:川崎市認知症ネットワーク、川崎市、社会福祉法人川崎市社会福祉協議会

お問い合わせ先 川崎市高齢社会福祉総合センター TEL 044-976-9001 http://www.kourei-c.jp