

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.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ります。
締め切りは平成29年1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>〒11000002</p> <p>株式会社 押田印刷</p> <p>神奈川県川崎市川崎区藤野1-1-1</p> <p>「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 気球
- ② とんぼ
- ③ おにぎりの海苔
- ④ おにぎりの梅干し

次回も
お楽しみに!

シニア世代の情報誌「楽笑」

No.35
2016(平成28年)冬号

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.35
シニア世代の
情報誌

冬
2016.12



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	
■ ふらっとサロン(NPO法人 コスモス)		■ 旬のオリジナルレシピ	
■ さわやか体操		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
■ 西加瀬いこいの家		■ 大師いこいの家	
あのひとに聞きたい	7		
■ 樫孝光さん 介護福祉士			



冬のおすすめ

イベント情報



kirara@アートしんゆり (きららっとアートしんゆり)

10周年の節目を迎える新百合ヶ丘のイルミネーション。

今年のテーマは「～希望と光～10年目のシンフォニー」です。

期間中はさまざまなイベントを開催いたします。

新百合ヶ丘駅周辺をライトアップし、「いつもの街の特別な夜」を演出します。



イルミネーション点灯式

期 間：2017年2月14日(火)まで

イベント：クリスマスイベント 2016年12月24日(土) 16:00～

会 場：新百合ヶ丘駅南口ペDESTリアンデッキ(雨天時はペDESTリアンデッキ下広場)

イベント：ファイナルイベント 2017年1月28日(土) 13:00～、15:00～

会 場：新百合ヶ丘エルミロード

主 催：kirara@アートしんゆり2016実行委員会

共 催：川崎市、川崎市麻生区

ホームページ：<http://kirara-shinyuri.com>

お問い合わせ先：特定非営利法人 しんゆり・芸術のまちづくり 044-959-1020

夢見ヶ崎公園

夢見ヶ崎公園のある加瀬山は、幸区西部の市街地に囲まれた標高35mの自然林が残る小高い丘で、四季折々の植物などを楽しむ憩いの場です。これからの季節は白梅やツバキが楽しめます。公園周辺は、健康増進のためのウォーキングコースとしても魅力的で、春には桜の名所としても有名な、人気のスポットです。また、公園内には、昭和49年に市内唯一の動物園として開園した「夢見ヶ崎動物公園」(入場料：無料)があり、多くの動物たちが飼育・展示されています。展示されている動物たちと来園者の方々の距離が近いので、間近で動物たちを見ることができます。



冬の陣太鼓には、富士山、丹波・秩父などの山並みが望めます

場 所：川崎市幸区南加瀬1-2-1

開園時間：9:00～16:00(年中無休)

入 場 料：無料

アクセス：JR南武線鹿島田駅より徒歩約20分、JR横須賀線・湘南新宿ライン新川崎駅より徒歩約15分、川崎市営バス・臨港バス「夢見ヶ崎動物公園前」より徒歩約7分

お問い合わせ先：建設緑政局緑政部夢見ヶ崎動物公園 044-588-4030

久地梅林公園

かつて久地一帯に広く存在していた梅林の一部が、現在は久地梅林公園となっています。園内には北原白秋が与謝野鉄幹に贈るために久地梅林の地で詠んだ「君がため 未明に起きて 梅のはな 見に来りけり まさやけき花」の歌碑が立てられています。



場 所：川崎市高津区久地3-4

アクセス：JR南武線久地駅より徒歩約15分

開花時期：2月中旬～3月中旬

お問い合わせ先：高津区役所道路公園センター 044-833-1221

ふらっとサロン (NPO法人 コスモス)

発足 2000年
 主な活動 グループホームの運営、カフェココデの運営、
 高齢者の参加する「ふらっとサロン」開催
 代表者 横山典子
 お問い合わせ TEL 044-877-0131 (横山)



「カフェココデ」の店内



横山典子さん

私たちは平成12年に自主運営のグループホームを立ち上げ、翌年には市の承認をうけ3年運営しました。そして平成15年にNPO法人コスモスを設立。川崎市の指定事業者として現在グループホームコスモスを運営しております。また、障害者がともに地域で生きていくための地域交流の場を目指しカフェココデを平成18年7月に開店しました。

平成27年度に、高津区協働事業提案事業・高齢者の地域サロンを作ろう!～生きがい創出と情報交換の拠点～、平成28年度に、高津区協働事業提案事業・高齢者の地域サロンから出発!!～主体的・継続的に活動する拠点～を委託事業として展開しています。溝口周辺で生活をする方々、とくに高齢者の方々が相互に顔見知りになり、ともに安心して地域で生きていくために役立つ交流の場「ふらっとサロン」を企画しています。

「ふらっとサロン」では 絵・シネマ・歌・俳句・川柳・お茶・マッサージ・体を動かす等楽しむ企画や、終活・介護サービス等の学習や認知症サロンも開催しています。来年度は主体的・積極的に地域の人が色々な集りや取り組みをしていくための場を提供し、地域の一員としてともに活動していきたいと考えています。



手作り作品を販売



マッサージの指導



「楽々サロン」の開催

高津区保健福祉センターの担当者からひとこと

多くの方に参加してもらえよう、いろいろな分野のことを取り入れて楽しい企画をしている「ふらっとサロン」。参加者が講師になることもあり、受け身ではない参加型のサロンです。駅からも近くて、名前の通りふらっと立ち寄ることができます。初めて参加する方でも、横山さんや参加者が暖かく迎えてくれますので、皆様も気軽に遊びにきて下さい。



左から栗田さん、木村さん、今井さん

さわやか体操

発足 2004年
 主な活動 体操をとおして地域の高齢者の健康づくりに取り組む
 代表者 嶋崎貴美子
 お問い合わせ TEL 044-989-0204 (嶋崎)



さわやか体操のみなさん



嶋崎貴美子さん
認定介護福祉士 認定健康増進士

「さわやか体操」は、川崎市が行っていた転倒防止体操を引き継ぐかたちで平成16年4月にスタートしました。私は約30年間モダンバレエを、その後スポーツインストラクターをしてきましたが、そうした経験を生かして、地域の高齢者が楽しんで参加できる体操を工夫して取り組んでいます。私たちのグループのモットーは、「ゆったり、笑顔で、楽しく、140歳まで自分の足で歩きましょう」ということです。140歳というのは、「さわやか体操」にいつも来ている95歳の方が140歳まで頑張るとおっしゃったことからきています。

私が最近いろいろなところでお話していることは、スポーツと体操は違うということです。たとえば昔テニスをしていて、ゴルフをしていたという60代の方で、腰や肩や膝が痛いという人が私の周りにたくさんいます。スポーツというのは身体の使う部分が限られているからです。しかし体操というのは身体全体の姿勢を保つのが目的です。骨、筋肉、血流、臓器を動かして続けてさびつかせないことです。そのためにどうすればいいか。毎回体操のメニューを工夫して、手作りの道具を使いながらみんなで楽しく体操をしています。目標140歳を目指して頑張ります。



毎回代わる体操メニュー



95歳の原さん(左)



姿勢をよくする体操

最年少の参加者佐藤洋子さんからひとこと

30年前、レオタードを着てやっていた時代から嶋崎先生に教えていただいています。ここでは椅子に座ってできる体操がメインですから、私よりずっと年配の方でも元気に体を動かしています。実は体操教室のあとのおしゃべりも楽しみで、教室のある木曜日がとても待ち遠しいです。



佐藤洋子さん(68歳)

西加瀬いこいの家

住所 中原区西加瀬1-0-5 電話 044-434-6418
開設 1986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 東急元住吉駅から徒歩約10分・
市営バス臨港バス刈宿下車徒歩2分



西 加瀬いこいの家の入口を入ってまず目につくのが、ロビーに並べられた沢山の衣服や食器です。なかにはパソコンもあります。いこいの家の利用者の方が、家で不用になったものを持ち寄って並べて、必要な人に持ち帰っていただいているのだそうです。管理人さんにお聞きすると「10年以上前からやっています」とのこと。年末や引っ越しのシーズンにはこの何倍も並ぶそうです。

こちらのいこいの家の特徴について運営委員長の田中明さんに聞きました。実は田中さんは昭和61年に設立した当時から、西加瀬いこいの家に関わられた方です。「子ども文化センターと合築されていることから、古くからお子さんとの世代交流が進んでいることが特徴ではないでしょうか」と田中さんは教えてくれました。今年は、警察署の協力のもとに子ども文化センターと合同で「交通マナー講習」を行ったそうです。

西加瀬いこいの家での一番のイベントは、「いこいの家まつり」です。民謡やフラダンス、朗読やよみ語りなど、たくさんのプログラムがあり、日頃の練習の成果を発表しています。今年は211人の来場者がありました。来場された方にはお赤飯を配っており、昼休みに楽しく召し上がっていただいています。

設立当時から運営に携わる生き字引のような運営委員長と、明るい管理人さんの目がすみずみに行き届いた、とても居心地のよさそうないこいの家でした。



ロビーのリサイクル品

交通マナー講習

手芸教室



西加瀬いこいの家が始まって以来30年も続いている人気の教室です。先生もずっと同じ先生で、ていねいに教えてくれるからと評判です。

しなやか体操



最初は転倒予防体操ということで始まったのですが、しなやか体操と名前を変えてから利用者が増えたそうです。「いこいの家まつり」で日ごろの成果を発表しました。

フレッシュ体操



懐かしい歌謡曲に合わせて、皆さん体いっぱいを使って体操しています。体操だけでなく、大声で歌うことで心も体もフレッシュしています。

大師いこいの家

住所 川崎区大師公園1-4 電話 044-277-7979
開設 1974年8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 京急門前駅から徒歩7分・
臨港バス昭和町下車徒歩3分



大 師いこいの家は、川崎大師の近く、緑の多い大師公園の中にあり、2階には子ども文化センターがあります。大師地区の中心ということもあり、どこから来るのにもとても便利な場所だそうです。

こちらのいこいの家の特徴はなんですかと運営委員長の間宮鉦二さんにお聞きすると、「将棋や囲碁が盛んで、利用者がとても多いことです」と教えてくれました。取材にお伺いしたのは午前中だったのですが、午後になるとこの広いロビーが将棋や囲碁をする利用者でいっぱいになるそうです。年に何回か、大師いこいの家で大会が開催されます。そんなこともあって、大師いこいの家は、ほかのいこいの家比べて男性の利用者が多いそうです。「教室は女性の利用者が多いのですが、囲碁や将棋など個人利用される方は男性が圧倒的に多いです。いこいの家全体の利用者数は、川崎区で2番目に多いんですよ」とも教えてくれました。

利用者が固定化しているので、新しい方に来てほしいと考えているそうです。60歳代の方にも興味を持っていただこうと、体力測定会、AEDを使用する救命救急講座、パソコン教室、脳トレ体操、歌って回想法などの開催を予定しています。

川崎大師や大師公園に来る機会がありましたら、気軽に立ち寄ってみてはいかがでしょうか。



開放感のあるロビー

緑が多い、公園の中のいこいの家

配食グループ「大師コスモスの会」



毎週1回12人ほどの会員が厨房に集まって昼食を作り、地域の高齢者宅へ配達します。

書道



好きなものを好きなように書くというのがモットーです。習字の用紙に書くだけでなく、七夕には短冊に書いたり、はがきに書いたり工夫しています。

ストレッチ体操



ストレッチ体操のほかに、筋トレ・リズム体操・輪踊りなど様々な種類の動きを、音楽に合わせてながら運動しています。



榎 孝光さん
介護福祉士
1934年
鎌倉市出身
連絡先 044-976-3365

あのひとに聞きたい!

人生100年時代を生き抜く。

今回の「あのひとに聞きたい」は、82歳になった現在でも、介護福祉士として夕方から夜間にかけて週3、4日、認知症専門のショートステイで勤務する榎孝光さんです。榎さんはホテル業界で働いていましたが、定年退職後、人材派遣会社に登録し介護の仕事を経験し、76歳のときに介護福祉士の国家資格を取りました。介護の仕事に取り組み始めたころの話からお聞きしました。

介護の仕事につくようになったきっかけは何ですか。

60歳の定年を迎え、さあこれからやりたいことができると大きな開放感を感じました。愛車のスカイラインで日本全国を走りました。でもそのうちに自分だけが遊んでいいのかわか。何か世の中の役に立てることがしたいと考えようになりました。デイサービスセンターの補助員をはじめたのもそのためです。やがて、専門職として働ける資格を得たいと一念発起して国家試験を受けました。



現在の職場

榎さんが同年代の高齢者に期待することはなんですか。

現在、介護の職員は慢性的に不足しています。資格がなくても仕事はできます。世の中の元気なお年寄りの皆さん、家に引きこもってばかりいないで、もっと世間に出てみませんか。同じ年頃の身体の弱った人たちのお世話をしてみませんか。これは文字通り老老介護になりますが、この高齢者社会の中でお互いの助け合い運動が介護離職をゼロにし、これからの日本を元気づけるのだと信じています。



高津区社会福祉協議会からの表彰状

介護の仕事をされているほかにはどのような毎日ですか。

69歳で再婚した妻(52歳)との旅行が何よりの楽しみです。今は高齢になったので車の運転は控えています。また、以前は俳句をやっていたのですが現在は柳川の会に毎月行っています。私は一昨年から劇団辻シアターの劇団員でもあります。富樫雅人という芸名も持っています。来年3月11日(土)に多摩市民会館で行われる公演に向けて、月に2回練習しています。家でじっとしてなんかいられません。



手品も趣味の一つ

榎さんが本を書きました

榎さんはご自分の体験をもとに、「人生100年時代を生き抜く!生涯現役10ヶ条」という本を書かれました。本の帯には、「80歳、現役介護福祉士が精魂込めて書きました。死ぬまでチャレンジ!社会貢献も視野の中に。」と書かれています。お年寄りの方、とくに男性の方が元気に社会で活躍するためのヒントがいっぱい詰まっているそうです。



榎孝光著「生涯現役10ヶ条」

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 手の指

簡単 / ゆるゆるストレッチ

常日頃よく使う指の関節を動かすことで気分もスッキリするストレッチです。指の関節を動かすストレッチで指の動きもスムーズに。筋繊維を傷つけないよう痛みがない程度に行いましょう。
※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。

手の指を動かすことで、冷え性・肩こりの緩和、視力回復等の効果も期待できます。

指1本につき1日1回程度行ってください。



1 椅子や床に座るなど楽な姿勢で行ってください。左ひじを軽く曲げた手の平を自分の方に向けず、右手を親指を下にして、握りこぶしを作り、右手の親指と人差し指の輪の中に、まずは左手の親指から入れて、握ります。



2 息を吸い、吐きながら、左ひじを無理のない範囲で伸ばし、左手の平を前に向けず、右手で左の親指を、気持ちよく、痛くない程度に反らして伸ばします。息を吸いながら1に戻します。次は左の人差し指、という順番で小指まで同様に行います。反対の手も同様に行ってください。

身近にある物を使ってより強いストレッチをしましょう。指の関節を動かすストレッチは、握りこぶしを作ります。握りこぶしを作るときは、指の関節を動かすストレッチをしましょう。

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



冬に嬉しい暖かスイーツ

焼きりんごのチーズ添え

りんごには、整腸作用があるペクチンや血圧を下げる作用があるカリウムが豊富に含まれています。

作り方

- 1 ボウルにクリームチーズとバターを入れ、室温に戻す。
- 2 りんごの芯を、底まで穴があかないように気をつけながらくりぬく。りんごの皮に竹串で数ヶ所穴をあける。
- 3 ①のボウルに(A)を加え、まぜあわせる。
- 4 オープンを170℃に予熱しておく。
- 5 ②のくりぬいた部分の穴に③を詰め、耐熱容器にのせて、オープンで20分焼く。
- 6 オープンから⑤を取り出し、飾り用のクリームチーズをのせ、お好みでシナモンスティックを添える。



材料 / 4人分

- | | |
|-------------------|----------------|
| りんご(紅玉) ……4個 | バター ……40g |
| クリームチーズ ……30g | |
| (A) | |
| きび砂糖(上白糖でも可) ……大4 | (飾り用) |
| 赤ワイン ……大3 | クリームチーズ ……30g |
| 薄力粉 ……大2 | シナモンスティック ……4本 |
| シナモンパウダー ……少々 | |

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

ねんりんピック長崎2016 長崎で ひらけ長寿の 夢・みらい

「ねんりんピック」の愛称で親しまれている「全国健康福祉祭」は60歳以上の方々を中心とした、スポーツや文化種目の交流大会をはじめとして様々なイベントが開催される健康と福祉の祭典です。

川崎市選手団結団式

10月12日に川崎市選手団の結団式が行われました。市長から団旗の授与が行われ、大会での活躍を激励されました。



第29回全国健康福祉祭ながさき大会

第29回全国健康福祉祭が平成28年10月15日～18日に長崎県で開催されました。全国から約50万人が参加し、川崎市からは14種目に92人の選手団が参加しました。

その中でも、健康マージャンで団体8位・個人7位入賞、テニス・将棋では団体戦でベスト16という素晴らしい成績を取られました。その他に、卓球、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ゴルフ、ベタンク、弓道、剣道、グラウンドゴルフ、ダンススポーツ、囲碁の種目に参加しました。



2020年東京オリンピック・パラリンピックの翌年には、神奈川県でねんりんピックが開催されることが決定しています。みなさまも神奈川県大会で選手として参加することを目標としてスポーツや文化種目の活動を始めてみませんか？

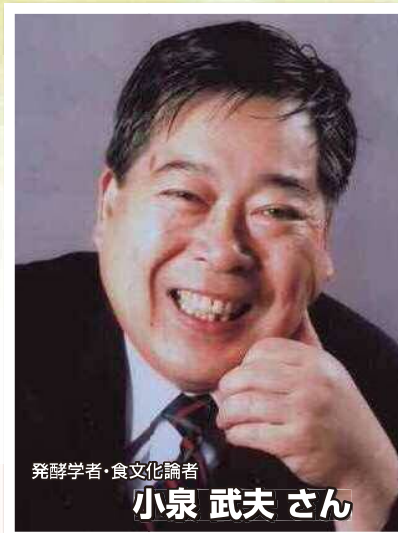
主催 NPO法人かわさき創造プロジェクト 川崎市健康福祉局長寿社会部 協力 かわさきNPO法人連絡会

第8回 シニアライフ講演会

第1部講演

医食同源のすすめ

～健康長寿の和食を次世代に～



発酵学者・食文化論者

小泉 武夫 さん

日時：平成29年1月15日(日)

会場：新百合トウェンティワンホール
小田急線・新百合ヶ丘駅から徒歩3分

開場：12時(ブース展示をご覧ください)

第1部 講演 午後1時～3時
講師 発酵学者・食文化論者
小泉 武夫 さん

第2部 午後3時10分～4時45分
NPO法人・シニア関連団体の
活動紹介&情報交換

右のサイン入り書きを
第2部終了後に抽選で、
15名にプレゼント!



申込方法

応募条件 市内在住の40歳以上

下記の申込先にお電話にてお申込みください。

川崎市健康福祉局高齢者在宅サービス課
TEL:044-200-2620
FAX:044-200-3926

住所・氏名・電話番号をお伝えください
(5名まで同時申込可)。

申込締切 平成29年1月11日(水)

※定員を超えた場合は先着順とします。

NPO法人かわさき創造プロジェクトとは <http://kawasaki-sozo.net/>
地域でシニアの活動の場を創る、シニアの知恵と経験を活かして身近な地域課題を解決するなど目指し、全市で活動しています。主な事業は「シニア向けパソコン教室」「川崎シニアポータルかわほ事業」「小学校のパソコン学習支援事業」、行政との協働事業である「シニアパワーアップ事業」「中野島小学校での遊びと学びの寺子屋事業」など。代表 大下 勝巳、会員80名。