

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!



いくつまちがいがあるかな? **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。まちがいの数がわ
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29年4月30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

〒110-0002 東京都千代田区千代田 楽笑編集部宛て オモテ	<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
---	---



前号の答え:5つ

- ↑ コップの柄
- ↑ みかん
- ↑ ビーフシチュー
- ↑ 餅敷き
- ↑ ミニトマト

次回も
お楽しみに!

らくしょう 楽笑

No.36
シニア世代の
情報誌

春
2017.3



Contents

春のおすすめイベント情報 1

いきいきグループ紹介 3

■ 紙ふうせんの会

■ 野川南台団地女性部 おしゃべりカフェ

いこいの家訪問 5

■ 千代ヶ丘いこいの家 ■ 梶ヶ谷いこいの家

あのひとに聞きたい 7

■ 関あや子さん アロマイストラクター

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

シニア世代の情報誌「楽笑」 No.36 2017(平成29年)春号

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
ご応募いただいた個人情報は、プレゼント当選の
目的に利用させていただきます。

春のおすすめ イベント情報



東海道川崎宿2023まつり

川崎宿の誕生から400年目の平成35年(2023年)に向けて、川崎区では地域住民と協働で東海道川崎宿をはじめとした地域資源を活用したまちづくりを進めています。今回はその取り組みの一つとして「東海道川崎宿2023まつり」を開催します。三角おむすびレシビコンテストの販売・投票や地域商店などの出店、市内農産物の販売、大津芸などのパフォーマンス、麦わら細工などの体験コーナー、フリーマーケットなど、イベントが盛りだくさん。東海道の魅力を満喫できるまつりです。



日 時：2017年4月2日(日) 10:00~15:00

会 場：稲毛公園(稲毛神社横)

場 所：川崎区宮本町7-8

主 催：東海道川崎宿2023まつり実行委員会

お問い合わせ先：川崎区役所地域振興課まちづくり推進係
TEL:044-201-3136 FAX:044-201-3209
メール:6ttisin@city.kawasaki.jp

平瀬川桜祭りと鮎の放流

八重桜を中心に20種の遅咲きの桜が、地域の皆さんの手入れのおかげで、川辺の草花とともに咲き誇ります。10年前から続く鮎の放流も体験できます。地元の和太鼓グループや菅生中学校吹奏楽部などの演奏も見どころです。



また、中学生以下の方には焼きそばが振る舞われます。なお、参加の方に1000円の協力金をいただいています(中学生以下無料)。

期 間：2017年4月23日(日) 9:00~11:30

会 場：蔵敷親水広場

場 所：宮前区菅生3-3

アクセス：JR南武線蔵敷溝ノ口駅・東急田園都市線溝の口駅からバス蔵敷
東急田園都市線宮前平駅からバス蔵敷

お問い合わせ先：平瀬川流域まちづくり協議会 TEL:090-2154-7386

生田緑地・JAセレサ川崎 園芸まつり



※昨年の様子です。

「生活に花と緑を」をコンセプトにJAセレサ川崎と連携して行います。春の草花・植木・花鉢物・園芸資材や川崎産の新鮮野菜の販売の他、軽食販売も行います。

※雨天の場合は、一部内容・時間を変更することがあります。荒天の場合は中止します。

日 時：2017年5月3日(水・祝) 10:00~16:00 - 5月4日(木・祝) 10:00~15:00

会 場：生田緑地東口ビジターセンター前

場 所：多摩区枳形7-1-4

アクセス：小田急線向ヶ丘遊園駅南口徒歩約13分
JR南武線登戸駅生田緑地口徒歩約25分
小田急線向ヶ丘遊園駅南口より、市バス生田緑地入口

お問い合わせ先：生田緑地東口ビジターセンター TEL:044-933-2300 FAX:044-933-2055

紙ふうせんの会



25周年記念写真

発足 1989年
 主な活動 川島地区で認知症を抱える家族の会
 代表者 井上まさ子 五十嵐のリ子
 お問い合わせ TEL 044-333-0954(井上)



井上まさ子さん

私たちの紙ふうせんの会は、認知症がまだ「ボケ老人」と呼ばれていた平成元年、認知症の親や夫を抱えていた3家族によって発足しました。3家族それぞれが介護の仕方や問題を抱えており、保健師さんたちと試行錯誤しながら会を始めました。当時は、この地域に認知症の家族を持つ人たちの集まりはありませんでした。自分の家にそうした人がいるなんて、人と言えない時代でした。どうして自分だけが苦労しなければならないのだと思ひ悩んでいました。会ではそのような家族の思いを出し合い、介護のコツや知恵を出し支え合っています。会に参加されて肩の荷が落ちたと言われるのが一番うれしいです。そして、そこから私たちが学ぶことも多いです。現在は30家族が会員になっており、田島いこいの家で月に1回第3水曜日午後1時に会を行っています。川崎市認知症ネットワークの中にある認知症の啓発活動を行うSOS劇団会にも、紙ふうせんの会の会員が参加しており、看護学校や小学校などに呼ばれて寸劇を行なっています。奇数月・第4水曜日には会員の自宅を開放して、のりちゃんカフェを開催しています。ぜひお出かけください。これからも、地域のいきづまった介護者を支える会として活動していきたいと思っています。



SOS劇団の活動



のりちゃんカフェ



25周年記念

田島健康福祉ステーションの担当者からひとこと

代表お二人の優しい人柄は、手作りの会報紙にも表れています。会報紙は、田島支所、川崎区役所でご覧いただけます。継続的に会に参加する中で、自らの思いを伝え、他の当事者の話を聞いたり、介護経験を積んだ先輩達からの共感や励ましにより、表情や言葉が穏やかに変わってきます。あたたかい気持ちに包まれる“紙ふうせんの会”に、顔を出してみませんか。



伊保健雄さん

野川南台団地女性部 おしゃべりカフェ



おしゃべりカフェ

発足 2016年1月
 主な活動 一人暮らしや知り合いの少ない高齢者が多いため、身近なところでお茶会を開催し、地域住民のつながりを支え交流を促す活動をしている
 代表者 武蔵征子
 お問い合わせ TEL 044-777-1860



武蔵征子さん

私たちが運営している「おしゃべりカフェ」は、昨年1月に活動を始めたばかりの集まりです。野川南台団地は600世帯が住む団地ですが、建てられてから50年ちたつのでお年寄りの割合がとても増えてきました。一人暮らしのお年寄りも多く、お互い隣近所で声をかけ合ひましょうということから始めました。団地の自治会が主体となって始めましたが、団地以外の方にも声をかけています。「自治会たより」で紹介したので、スタートのときから30人くらい集まりました。皆さんこうした場所を待たれていたのかもしれないかもしれません。野川南台団地の集会所で月に一回、皆好きなところに座っておしゃべりしています。おしゃべりだけでなく、落語の会をやったり、警察の方に振り込め詐欺などの防犯対策をテーマとした講演をしていただいたり、保健師さんに健康に関する話をしていただいたりもしています。変化をつけないとみんな飽きちゃうのではないのでしょうか。お年寄りだけでなく、子育て中のお母さんも大歓迎です。これまでに何人か親子で来られましたが、違う世代との交流はお年寄りにとっても刺激になります。小さなお子さんが来るとみなさん目を輝かせますからね。ぜひ気軽に立ち寄っていただければと思います。



おしゃべりカフェの参加者



警察を招いての防犯講座



市に呼び寄ってお話を聞く保健師

参加者の成田さんからひとこと

私はいろいろなおしゃべりに参加して、できることをサポートしています。ちゃちゃを入れているだけですが、折り紙にしても編み物にしても何かできる人に参加していただきたいと思っています。指導していただく人がいれば幅が広がりますからね。上野川でもカフェをつくる動きもありますから、このおしゃべりカフェは参考になります。



成田明美さん



千代ヶ丘いこいの家

住所 麻生区千代ヶ丘6-3-22 電話 044-955-0412
 開設 1984年4月1日 開館時間 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

最寄りの交通機関
 アクセス 小田急新百合ヶ丘駅・
 バス千代ヶ丘七丁目下車徒歩3分



千代ヶ丘七丁目のバス停から坂道を上り下りして3分ほどの場所に今回お伺いした千代ヶ丘いこいの家があります。建物に入ろうとしたときに庭の脇に何かの碑を見つけました。さっそく運営委員長の白井天洋さんにお尋ねしたところ、このいこいの家が建つ以前の発掘調査で、平安時代の人骨とかんざしが出土したので、それを供養するために建てられた碑だというお話でした。このときの出土品は川崎市の重要歴史記念物に指定され、市民ミュージアムで保管されているそうです。ここでは年に一度、この碑の供養祭が行われるのですが、これは千代ヶ丘いこいの家ならではの行事になっています。供養祭のあとは、皆さんに抹茶が振る舞われるそうです。また、毎年地元の凧子連を招いてみんなで鑑賞していますが、これもこちらのいこいの家ならではの行事となっています。こちらのいこいの家へはほとんどの利用者がバスで来られるそうです。坂道がありますが、皆さん運動になっていと話しているそうです。とはいっても持病を持っている方も多く、少し元気ないなとか気がついたら積

極的に声をかけるようにしていると管理人さんは話してくれました。利用者の方から評判がいいのが明るくてきれいだというお風です。お風は毎日あります。「家にお風呂があるけれど何かあったら一人で入るのは怖い。でも、ここなら皆と一緒に入れるから安心だ」という声も聞きました。いつも笑顔で気持ちよく利用していただけるようコミュニケーションをとっているという、管理人さんの目の行き届いたいこいの家でした。



供養碑 凧子連



初級太極拳

体力作りの柔軟体操から始めて、良い汗をかきながら、簡化24式、48式、太極拳に入っていきます。音楽に合わせて楽しくやっている、人気の講座です。



フラダンス

「さくらんぼの会」といって全員で12名います。月2回の練習は和気あいあいでありながら、音楽に合わせて楽しく練習しています。演奏大会では口唄の成果を発表します。



茶道

先生は20年もこちらで教えています。お茶の原産地の戸栗のまほろの教室だと先生は話してくれました。お茶人好きな人間の集まりといえる教室です。

梶ヶ谷いこいの家

住所 高津区梶ヶ谷5-8-27 電話 C44-853-5185
 開設 1992年8月1日 開館時間 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

最寄りの交通機関
 アクセス 東急バス西福寺前下車徒歩5分



梶ヶ谷いこいの家の開設は平成4年と比較的新しい施設です。1階が、かじがや障害者デイサービスセンターで、2階が梶ヶ谷いこいの家になっています。こちらのいこいの家の代表的な行事にどのようなものがあるか、運営委員長の山内孝郎さんにお聞きしたところ、毎年10月ごろに行われる「がやがや祭り」というのが一番盛大だと教えてくれました。参加する人たちだけで140人近くいるそうです。これはダンスや歌の発表会で、近隣の方にはポスターや回覧板でお知らせしているそうです。管理人さんのお話では、利用者の方からは比較的新しい施設ということもあり、いつもきれいにしていると評判だそうです。天窓もあって明るく広々としています。それと、なぜかこのお茶はおいしいと皆さんから喜ばれていることも教えてくれました。ピアノがあることも、こちらのいこいの家の特徴です。ステージが狭くなるという意見もありましたが、思い切って設置して良かったという話も聞きました。フラワーコーラスの練習にピアノは欠

かせません。いこいの家を盛り上げる団体として、かじがやクラブ(梶ヶ谷すこやか推進委員会)があります。毎年教室やイベントに2000人くらいの集客をしています。「がやがや祭り」も、かじがやクラブとの共催になっています。1階のかじがや障害者デイサービスセンターの方とは、雨の日にいこいの家のロビーを利用されたりするときに気軽に声をかけたり、避難訓練などは合同で行ったりと交流があります。気功や体操なども人気で、最近は60歳代の利用者も増えていることがうれしいと話してくれました。



卓球 ギャラリー



フラワーコーラス

今年で13年目を迎えるコーラスグループです。会員は最年長88歳を筆頭に現役生4名。櫻井純恵先生の働きかけで外部のグループとのコラボコンサート出演も多くなりました。



梶ヶ谷がやがやまつり

いこいの家で活動しているグループの活動成果発表会として、毎年10月に開催されています。グループの人達はもちろんだ、地域の人達も参加されます。



せせらぎ会

平成5年からこのいこいの家に活動の場を移した健康づくりグループです。毎月第1、第3水曜日の午前10時～11時30分、ストレッチ体操・練功十八法・リズム体操を行っています。



あのひとに聞きたい!

アロマをもっと役立てたい。

今回のあの人に聞きたいは、AEAJ認定アロマインストラクターとして活躍している関あや子さんです。最近アロマが認知症の予防につながる事が注目されています。昨年は多摩区の3か所のいこいの家で「植物の力を借りて心と身体のバランスを整えましょう。」というテーマで公開講座を開いています。そんな関あや子さんにアロマの魅力についてお聞きしました。

アロマに関わる仕事を始められたきっかけは何ですか。

薬を使わない自然療法としてのアロマの素晴らしさに目覚めたのが最初です。今から20年ほど前でした。当時はまだアロマに対する関心が低かったので、多くの人に知って欲しいとカルチャーセンターで教え始めました。



石けんの社

アロマは認知症の予防に効果があるのですか。

鳥取大学の先生たちの研究で、匂いを嗅ぐことが脳に刺激を与えることがわかってきました。この鳥取大学の調査にもとづいて、いこいの家の講座では、脳を活性化させるサシェ(匂い袋)と脳を鎮静化するサシェの2種類をつくりました。脳を鎮静化するアロマは寝る前に使います。アロマを続けて嗅ぐことで、物忘れが少なくなったり改善されたという例は多く聞いています。



アロマとハーブ

今後取り組まれていきたい活動について教えてください。

お年寄りにはなるべく外に出て欲しいです。1月に1回でもいいから集まっていたいで、そこで私のアロマインストラクターとしての資格を活かせると思います。アロマを嗅ぐことはとても刺激になります。多摩区でアロマカフェを月1回開催する予定があります。お客様にはハーブティーをお出しして、アロマにもっと親しんでいただきたいと思います。



教室風景

関 あや子さん
AEAJ認定アロマインストラクター
1950年
秋田県出身
連絡先 044-922-266

オーダーメイド Handmade Soap セキさんの石けん

季節に合った花やハーブ、木の葉など自然の贈り物を使った石けんで、洗うことの楽しさが広がります。石けんの素材となる材料は、植物油と苛性ソーダ、精製水の3つの成分だけです。オリーブ油には保湿効果が、ココナツ油には泡立ち効果が、パーム油は溶けくずれを阻害する効果があります。



Handmade Soap セキさんの石けん

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

膝

簡単 / ゆるゆるストレッチ

無理なくひざを動かすことで、お尻や太ももの裏の筋肉を伸ばしましょう。

太ももとお尻の筋肉が伸びているのを意識することが大切です。姿勢を5秒間保つ際は、息をとめないように注意し、ゆっくりと息を吐きながら行いましょう。

※ご前かがみしている状態で行う場合は、膝が伸びながら踵のない履物で行ってください。

ひざは関節を入れる関節ではなく、ひざを動かす際に関節する人ももはや、お尻などの筋肉を伸ばすことで、ひざの関節を支える力をつけることが期待できます。

1



脚内側の姿勢をとり、息を吐きます。

左右各3回
目安
1日3セット
行ってください。

2



足を伸ばさず、ひざを曲げて両手で抱え、太しとお尻をつけるようにし、その姿勢を5秒間保ちます。息を吐きながら、1の姿勢に戻ります。2回、1分間、行ってください。

写真 / 作田 悠子 編集 / アロマインストラクター 豊田 幸子 監修 / ヒロシタ 美穂

旬のオリジナルレシピ



春キャベツのみずみずしさ

春キャベツとあさりのパスタ

「春キャベツ」に含まれるビタミンUはキャベジンとも呼ばれ、弱った胃や腸を修復する作用があり、胃腸薬の成分にも使われています。

作り方

- 1 あさりは水200mlに対し塩小さじ1の流水で、~3時間ゆで、ゆで汁を捨て、殻をこすり合わせて洗う。
- 2 キャベツはひと寸大のざく切り、パセリはみじん切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油と、んにく(みじん切り)を入れて火にかけ、んにくに火が通ったら、あさりと白ワインを入れて煮をし、殻を削かせる。
- 4 塩を加えた熱湯でスパゲティをゆで、ゆで上がり1分前にキャベツを加える。
- 5 ゆであがったスパゲティ、キャベツを③に入れて味をからませる。
- 6 火を止めながら塩、こしょうし、最後に腐ってパセリを散らす。

材料 / 4人分

スパゲティ	400g	オリーブ油	大さじ 8
あさり	500g	白ワイン	100ml
キャベツ	200g	こしょう	少々
んにく	1かけり分	塩、パセリ	適量

アレンジレシピ

材料が豊富に揃ったあさりパスタは、比較的安価の冷凍あさりも、2倍量を含む商品は85℃で1分以上加熱して凍らせてください。また、1日1回以上十分に手を洗って下さい。

Copyright © 佐藤裕美子 (フードスタイリスト)

川崎市からのお知らせ

全国健康福祉祭(ねんりんピック) 派遣選手 選考会のお知らせ

平成29年9月9日(土)から9月12日(火)までの日程で、秋田県にて全国健康福祉祭(ねんりんピック)が開催されます。

全国健康福祉祭は「ねんりんピック」の愛称で親しまれ、60歳以上の高齢者を中心とするスポーツ、文化、福祉の総合的な祭典です。

今回、川崎市の代表として出場する選手を選考するにあたり、選考会を実施します。

対象者

市内在住の60歳以上(昭和33年4月1日以前に生まれた人)。ただし、川崎市スポーツ協会加盟競技団体に所属する方は、県内在住であっても可。

種目

卓球・テニス・ソフトテニス・ソフトボール・弓道・パークゴルフ・健康マージャンの各種目。

選考会を4月以降に開催します。申込方法など詳細はお問い合わせください。



お問い合わせ

川崎市健康福祉局高齢者在宅サービス課
電話 044-200-2651
FAX 044-200-3926

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ま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