

家族で楽しむ

# 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.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で答えて賞品を  
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、お名前、郵便番号、住所、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当たります。締め切りは平成29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

〒	2100002	● 答え(A.B.C)
株式会社 押田印刷	● お名前	
神奈川県川崎市川崎区榎町1-1	● 郵便番号	
「楽笑」編集担当 宛て	● 住所	
	● 電話番号	
	● ご意見・感想	

オモテ

ウラ



### 前号の答え:4つ

- ①いちご
- ②お花
- ③スプーン
- ④左上のフォークがなくなっている

次回も  
お楽しみに!

# らく しょう 楽笑



## Contents

- P.1 ▶ 夏のおすすめイベント情報
- P.3 ▶ いきいきグループ紹介
  - さわやかサロン
  - なかはらパンジー隊
- P.5 ▶ いこいの家訪問
  - 枡形いこいの家
  - 大島いこいの家
- P.7 ▶ あのひとに聞きたい
  - 藤原司さん 川崎市老人クラブ連合会理事長
- P.8 ▶ 健康アドバイス
  - 簡単にできるストレッチ
  - 旬のオリジナルレシピ
- P.9 ▶ 川崎市からのお知らせ
- P.11▶ 読者クイズ



# 夏のおすすめ イベント情報



## 川崎大師風鈴市

日本全国から約900種類30,000個の風鈴を集めて毎年7月に開催される「川崎大師風鈴市」。涼しさを誘う風鈴の鈴の音が境内いっばいに鳴り響きます。各地から集められた風鈴、それぞれに個性があり、地域ごとの伝統と文化に触れることができます。もちろん、川崎大師オリジナル「厄除だるま風鈴」もあります。年々盛況を呈し、夏の風物詩として関東近郊はもとより全国の皆さまに親しまれています。今年も7月19日から5日間、境内特設会場において盛大に開催されます。



**期 間**：2017年7月19日(水)～23日(日) 10:00～18:00 (20日のみ20:00まで開催)

**会 場**：川崎大師境内特設会場(大山門横静嘉堂石庭前広場)

**場 所**：川崎区大師町4-48

**アクセス**：京急川崎駅より大師線に乗り換え川崎大師駅下車徒歩8分

**お問い合わせ先**：川崎大師平間寺 信徒部護持信徒課 TEL044-266-3420

## みちのく・むかし語り



日本民家園の中にある民家の囲炉裏を囲みながら、みちのくに伝わるむかし話を、みちのくの言葉で聞かせてくれます。この民家は18世紀末期の山形県の農家(肝煎の家)を移築した建物で神奈川県指定重要文化財になっています。

**日 時**：2017年7月15日(土) 13:30～ / 14:30～ (各約30分)

**定 員**：当日先着30名

**会 場**：日本民家園(23)菅原家

**場 所**：多摩区枳形7-1-1

**アクセス**：小田急線「向ヶ丘遊園駅」南口から徒歩13分  
JR南武線「登戸駅」生田緑地口から徒歩25分

**お問い合わせ先**：川崎市立日本民家園 TEL：044-922-2181 FAX：044-934-8652

## 祝150万人都市 第76回川崎市制記念

## 多摩川花火大会

「川崎市制記念多摩川花火大会」は1929年(昭和4年)に始まる歴史ある花火大会で、2017年(平成29年)には第76回を迎えます。今年は、市制施行に加え、川崎市の人口が4月24日に150万人を突破したことを記念し、8月19日(土)午後7時から午後8時までの1時間、川崎市高津区諏訪二丁目先 多摩川河川敷において約6千発の花火を打ち上げます。お隣の世田谷区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。



「彩光」能登正俊(第60回川崎市観光写真コンクール入賞)

**日 時**：2017年8月19日(土) \*荒天中止・順延なし  
18:30～19:00 ステージイベント・カウントダウン  
19:00～18:00 花火打上

**例年の人出・動員人数**：約30万人

**会 場**：多摩川河川敷  
川崎側(右岸)川崎市高津区 / 東京側(左岸)世田谷区  
(国道246号線<二子橋>～第三京浜道路間の河川敷)

**お問い合わせ先**：サンキューコールかわさき TEL:044-200-3939  
テレドーム(当日の開催可否) TEL:0180-99-3932

## さわやかサロン

発足 2016年  
 主な活動 誰でも参加できるサロンを定期的に開催し  
 地域交流の場を作っている  
 代表者 猪股せつ子  
 お問い合わせ TEL 044-976-1953(猪股)

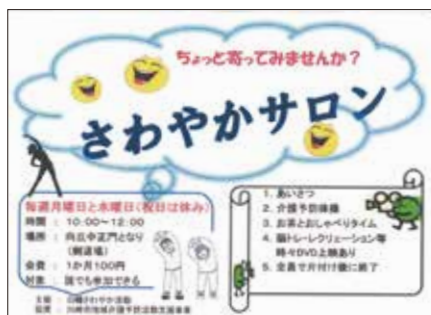


参加者のみなさん



猪股せつ子さん

川崎市が主宰していた「すこやか活動」というのがなくなることになり、なんとか自分たちの力で活動を継続させていきたいと、昨年7月に「さわやかサロン」という名前で立ち上げました。会の目的は、日中独居や一人暮らしの方が気軽に立ち寄りいただける、交流の場を提供することです。スタートしてまだ1年足らずですが、毎回10人近くの仲間と体操やゲームを楽しんでいます。活動は週2回(毎週月・水)、神木にある会場で開催しています。「さわやかサロン」の特徴は、参加者の意見を聞いて、何をするかを決めていることです。参加者も言われるままに参加するのではなく、自分がやりたいことを提案して、リーダーとしてみんなを引っ張ってもらっています。自分の得意なことをみんなに発表できることと、それをみんなと一緒にできることが参加者のやりがいにもつながっています。また、「さわやかサロン」では地域の介護施設との連携も大切にしています。介護施設に入られている方に参加していただくことで、介護の方法や自分たちが介護される側になった時のことなどを学習しています。それだけでなく、介護スタッフの方からもこの会に参加することで得るものが多いと喜ばれています。とても自由な雰囲気楽しく活動をしているグループです。お気軽にご参加ください。



「さわやかサロン」募集ちらし



背中で伝言ゲーム



おしゃべり休憩タイム

## なかはらパンジー隊

発足 2010年  
 主な活動 中原区のパンジー体操の普及啓発活動を  
 老人いこいの家などで行う  
 代表者 田中初枝  
 お問い合わせ TEL 044-411-4416(田中)



なかはらパンジー隊の皆さん



田中初枝さん

「パンジー体操」は、高齢者の健康促進と地域交流を目的としてつくられた中原区のご当地体操です。この「パンジー体操」の特徴は、「ストレッチ編」、「リズム編」、「リラックス編」の3つに分かれていることです。全国にご当地体操はたくさんありますが、3部構成になっているのはおそらく「パンジー体操」だけだと思います。覚えるまでは少しいへんですが、覚えてしまえばこれほどよく考えられた体操はないと思います。立って体操するのがむずかしい方は座って体操することができます。この「パンジー体操」を普及させるために、中原区が指導者として公募した約30人が中心となって誕生したのが、私たち「なかはらパンジー隊」です。現在の活動は、区内に7か所あるいこいの家での月1回の活動が中心です。いこいの家ではパンジー体操のほかに、お手玉や脳トレ、歌など、独自に工夫して活動しています。ほかにも老人クラブでの普及活動がありますが、現在23人になってしまった隊員だけではとても対応しきれなくなってきています。「なかはらパンジー隊」では、活動のお手伝いしていただけるボランティアの方を募集中です。パンジー体操を覚えて教えていただくことがお仕事ですが、教える方の健康維持にもとても効果があります。自分も健康になって、そしてみんなの健康のお手伝い如果能したら最高ではないでしょうか。



商店街のイベントでパンジー体操を披露



福祉まつりでの活動



定例のミーティング

### 「さわやかサロン」を一緒に立ち上げた中島廣さんからひとこと

猪股さんと宮前区で「さわやかサロン」を立ち上げましたが、今はすっかり運営をお任せしています。この活動をしている会場は、青少年の剣道場や女子バレエの教室としても使われているので、バレエの観劇会をしたり剣道を見学させていただいたりしています。そんなことから多世代間交流ということにつながれば良いと考えています。



中島廣さん

### 中原区地域みまもり支援センター 介護予防事業担当者よりひとこと

パンジーは中原区の花であり、それが「なかはらパンジー隊」命名の由来です。なかはらパンジー体操は区の花であるパンジーのように、いつまでもつらつと若々しくいられるようにという願いが込められています。その体操普及のために「なかはらパンジー隊」が結成されました。区内に7か所あるいこいの家で行われているパンジー体操教室では、パンジー隊のメンバーが丁寧に教えてくれるので初めての方でも安心して参加出来ます。より多くの方に参加してもらえよう私たちも応援しています。ぜひ気軽にご参加ください。



介護予防事業担当者さん

# 柘形いこいの家

住所 多摩区柘形6-3-1 電話 044-932-1127  
 開設 1985年3月27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  
 小田急向ヶ丘遊園駅徒歩約10分



運営委員長 横山隆次さん  
 管理人の 皆さん

**柘**形いこいの家の玄関に入ってまず目につくのが、ロビーに置かれたビリヤードの台です。卓球台が置いてあるいこいの家がありますが、ビリヤードははじめてです。こちらのいこいの家では年間を通してどのような行事があるのか運営委員長にお聞きしました。それによると、まず年に一度のいこいの家まつり「柘形まつり」がメインのイベントだそうです。そして生田地区社会福祉協議会の会食会が年に3回。これは日中独居や一人暮らしの方を招いて行うもので、食事だけではなく出し物もあり、毎回50人くらいの方が参加して楽しまれているそうです。それから、11月には生田地区社会福祉協議会主催の「長寿をたのしもう」まつりというのがあります。これは、体操、お楽しみ(演芸など)、警察の方による振り込め詐欺対策の講話など盛りだくさんだというお話でした。管理人の方にどのようなことを心がけているかお聞きすると、やはり利用者の健康管理が一番だという答えが返ってきました。毎日みなさんに声がけをして、少し

でも様子がおかしいと感じたら、地域包括支援センター・行政と連携して対応しているそうです。いこいの家はできてから年数が経過し空調がききづらく温度調整がこまめに必要となるなど課題もありますが、利用者に快適に過ごしていただきたいという心配りが行き届いた、とても居心地のいい、いこいの家だという印象をうけました。



ビリヤード台



柘形まつり

## いきいき体操



ボランティアの方が中心になって体操指導をしています。中にお米が入った手づくりダンベルを使った体操が人気です。毎回30人近く集まる人気の教室です。

## ペン習字



年賀状や手紙をきれいな字で書きたいからとはじめる方が多いそうです。毛筆書道はとちがい、必要なのは筆ペン、ボールペン一本なので手軽に参加できます。

## 童謡教室



学校で歌唱を教えていた先生が指導しています。カラオケと違って全員で歌いますからはやくあそびます。声を出すことはとても健康にいいのです。

# 大島いこいの家

住所 川崎区大島1-9-6 電話 044-233-8867  
 開設 1984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

アクセス 最寄りの交通機関  
 川崎駅・市営バス労働会館前徒歩5分、  
 臨港バス野球場裏徒歩3分



運営委員長 監原晃さん  
 管理人の 皆さん

**大**島いこいの家は川崎駅からバスで約5分の、桜で有名な富士見公園の近くにあり、桜のシーズンには、お花見に来たついでにいこいの家をふらっとのぞかれる方も多く、そのまま教室に通われるようになった方もいるそうです。大島いこいの家の代表的な行事としては、11月の「いこいの家まつり」がありますが、そのほかに、年に1回「介護予防講座」を開催しています。また、「いこいの家まつり」とあわせて、絵手紙や手芸などの作品を見ていただく「作品展」も同時に開催しているそうです。大島いこいの家の特徴について運営委員長にお伺いすると、「カラオケが盛んなことです」と教えてくれました。町のカラオケの店と同じ機械を入れているので、最新の曲が歌えると利用者からとても評判がいいようです。いこいの家がオープンする9時前から並んで待っている人もいます。地域との交流もさかんで、10年ほど前から毎年、近隣の向小中学校の2年生と4年生の体験学習の生徒さんを迎えています。また、昨年は近くの

保育園児が敬老の日の行事としてきてくれて、いこいの家の利用者と一緒に踊りをしたり遊んだりしました。「笑顔で迎えることをいちばん大切にしている」と話す管理人さんのもと、利用者の笑顔もいっぱいに広がるいこいの家でした。



カラオケの日



作品展の展示

## あじさいの会



輪踊りだけでなく加藤登紀子さんが歌う「100万本のバラ」のような洋風な曲の踊りにも取り組んでみんなで和気あいあいと楽しんでいます。

## 練功体操



練功体操は、腹式呼吸をしながら、中国の太極拳のように、ゆったりとした動作で行う体操です。

## 囲碁教室



本年からスタートした教室ですが、男性にまぎって女性の利用者も負けずとがんばっています。有段者の方が基本から指導してくれます。

あのひとに聞きたい!



楽しくなければ老人クラブじゃない。

今回のあの人に聞きたいは、川崎市老人クラブ連合会の理事長としてお忙しい毎日を過ごしている藤原司さんです。藤原さんは勤務していた会社で電気設計の仕事をしたのち、工業高校の先生を長く勤め定年を迎えました。その後、会社の顧問などしていましたが、地域の老人クラブに関わり、現在は全国の老人クラブにも関わっています。そんな藤原さんにお話をお聞きしました。

藤原さんが老人クラブに関わるようになった経緯について教えてください。

会社を辞めて69歳の時に地域に老人クラブがあることを知り参加しました。「栗谷三心会」という老人クラブです。翌年には会長を仰せつかってしまいました。その後、多摩区、川崎市の老人クラブ連合会の仕事をしています。昔はお年寄りが集まれるのは老人クラブしかありませんでしたが、今はいろいろな趣味のグループがあります。これからの老人クラブは、もっともっと楽しいものにしなければいけないと思います。



多摩区老人クラブ連合会 友愛チーム研修会で講演する藤原さん

老人クラブの役割はこれからどう変わっていくと思いますか。

厚生労働省が進めている「地域ケア包括システム」を地域ごとにつくって、支え合い助け合いをすすめるという動きがありますが、老人クラブが動かないとうまくまわらないと思います。老人クラブの役割は重要になるのですが、なかなか率先して活動に携わってくれる人がいないのが現状です。町会連合会とタッグを組むなどして、なんとか盛り上げていきたいと思っています。



藤原さんが作成したパンフレット

お仕事以外に趣味として取組まれていることはありますか。

7年ほど前から墨絵を始めました。いこいの家で12人の仲間と勉強しています。色の濃淡だけで表現しなければならないところに墨絵のむずかしさであり、奥深さを感じています。趣味といえるかわかりませんが、私自身が花巻出身ということもありまして、同郷の宮沢賢治がとて大好きです。宮沢賢治研究会に所属していて、電気技術者としての立場から宮沢賢治についての原稿を会報に寄稿したこともあります。



松島を題材にして描いた墨絵

パソコンを使って自分で老人会の資料を作っているという藤原さん。老人クラブを元気にするために、これからも頑張ってください。



藤原司さん

公益財団法人川崎市老人クラブ連合会理事長

1932年  
岩手県花巻市出身  
連絡先 044-966-5095

公益財団法人川崎市老人クラブ連合会について

所在地：川崎市川崎区大島1丁目9番6号(大島いこいの家2階)  
設立年月日：昭和37年7月7日  
設立目的：老人福祉法の精神に基づき、川崎市内の老人クラブ活動の内容の充実を図るとともに、老人の健康保持及び生活の安定向上を期し、もって老人福祉の向上に寄与することを目的とする。  
事業の内容：  
・川崎市内各区・地区老人クラブ連合会との連絡及び調整  
・老人クラブの育成指導  
・老人福祉を増進するための調査研究及び諸施策の推進  
・その他目的を達成するために必要な事業  
老人クラブ数：457  
会員数：23,547人(平成29年4月1日)

簡単にできるストレッチ

今回のテーマは

手足

ツボのある表面と垂直になるようにまっすぐ押し下下さい。  
※表面の皮が横にずれて動く場合は、力が弱めに入り、ツボが上手に押せていない状態です。

手のツボ 勞宮(ろうきゅう)



指を曲げてこぶしをつくり、手の平にあたる中指と薬指の中央のツボです。精神を安定する効果が期待でき、心身ともにリラックスできます。

足のツボ 湧泉(ゆうせん)



足の裏の中指と人差し指の間の延長線上で一番くぼんだ所にあるツボです。精神を落ち着け、足の疲労回復や身体の冷えにも効果が期待できます。

吐きながら3秒程度押し下します。吸いながら離します。

簡単 / ゆるゆるストレッチ

血液の流れをスムーズに保つために手軽にできる手足ぶるぶるストレッチ。

腕全体・足全体を、小刻みにぶるぶると振ることで滞っていた血液を流し、全身の血流を活性化させます。

※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。

腕全体・足全体を、小刻みにぶるぶると振ることで滞っていた血液を流し、全身の血流を活性化させます。力を抜いて、足や腕をゆるめるようにリラックスしながら行ってください。



1 両足を肩幅程度開き、しっかりと立ちます。

2 ご自分のペースで好きな回数行ってください。  
※手足がだるくなったら中止してください。

3 右ひじを軽く曲げ壁に右手のひらをつけます。左足を横に上げ、自然に呼吸をしながら、左足全体をぶるぶると振ります。

4 同様に壁に左手のひらをつけ、右足全体をぶるぶると振ります。

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

- いか ..... 2杯 セロリ ..... 2本
- ナムプラー(ニョクマム) ..... 大3
- ごま油 ..... 大2
- ライム(またはレモン)絞り汁 ..... 1個分
- にんにく(すりおろし) ..... 1かけ分
- 砂糖 ..... 小1.5
- 鷹の爪(小口切り) ..... 1本分
- 塩、こしょう ..... 各少々

cooking:佐藤裕美子(フードスタイリスト)

夏の旬菜!するめいかいかとセロリのエスニック風マリネ

するめいかは、高タンパク質で低カロリー。ビタミンE、亜鉛などのミネラルを多く含み、中でも肝機能の向上に効果があるタウリンが多いことが特長です。

作り方

- 1 いかはわたを抜いてさばき、胴の部分は皮をむいて開き、格子に切れ目を入れる。縦半分に切り、幅8mm、長さ4cm位に切る。げそは塩でもんで吸盤をこそげとり、4cm位の長さに切る。
- 2 ①を熱湯でさっとゆでる。
- 3 セロリは茎の部分を4cm位の長さに切り、5mm位の細切りにする。葉の部分は3cm位のざく切りにする。
- 4 ③を塩を加えた熱湯でさっとゆで、すぐに冷水にとり、水気をよくきる。
- 5 マリネ液の材料をボウルに合わせ、ゆでたいかとセロリを加え、塩、こしょうで味をととのえる。
- 6 ラップをして冷蔵庫でよく冷やし、食べる直前によくあえ、器に盛る。

# 川崎市からのお知らせ

## 会員登録のご案内

協働・連携ポータルサイト  
「つなぐっとKAWASAKI」が  
2017年5月1日にオープンしました!

### 協働・連携ポータルサイト「つなぐっとKAWASAKI」とは

川崎市内の地域の多様な主体による協働・連携の取組について市民が気楽に知り、参加を応援するポータルサイトです。

地域で活動したい個人や団体向けの情報として「イベント・講座」「サークル案内」「かわさきの今を知る」「つなぐ」「地域活動レポート」「ソーシャルビジネス」「助成金情報・『キフ』で支える」の7つの情報を主に発信しています。

ボランティア活動や地域貢献活動等に関する情報も掲載していますので、ぜひともご覧ください。



地域で活動されている方、活動したい方や生涯学習に取り組んでいる方にお役立ちの情報がご覧いただけます。みなさまの日々の活動に活用してみたいかがでしょうか?

<https://www.tsuna-good.city.kawasaki.jp>

つなぐっとKAWASAKI 検索

### お問い合わせ先

川崎市市民文化局コミュニティ推進部協働・連携推進課  
TEL:044-200-2168  
公益財団法人かわさき市民活動センター(管理・運営委託事業者)  
TEL:044-430-5566(代表)

## 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

#### 川崎市・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34-15 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 午前9時から午後4時まで(昼休みを除く)



### 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(川崎市・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  
午前8時30分から午後5時まで(開所日:土日祝日及び12月29日から1月3日を除く毎日)