

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.4つ B.5つ C.6つ

じつは下の写真にはオヤッと
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あたります。締め切りは平成30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

	● 答え【A.B.C】
● お名前	● 郵便番号
● 住所	● 電話番号
● ご意見、感想	

オモテ ワラ



前号の答え:6つ

- ①右上のかぼちゃ
- ②裏の中のノートの上の落ち葉
- ③裏中のノートの上のえんぴつ
- ④右下のテニスボール
- ⑤左上の果
- ⑥左のマグカップの色

次回も
お楽しみに!

シニア世代の情報誌「楽笑」 No.39
2017(平成29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。

No.39
シニア世代の情報誌
冬
2017.12

らく しょく 樂笑

Contents

P.1 ▶ 冬のおすすめイベント情報

P.3 ▶ いきいきグループ紹介

- 多摩区ウォーキング推進委員会
- 江川笑顔さわやか会

P.5 ▶ いこいの家訪問

- 櫻本いこいの家 ■ 高津いこいの家

P.7 ▶ あのひとに聞きたい

- 田邊弘子さん
元気な高津をつくる会会長

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



丸子どんと焼き 丸子山王日枝神社

「どんど焼き」は、古くから小正月に各地で行われてきた民俗行事です。その年の初めに飾った門松やしめ飾り、書き初めなどを持ち寄って高く積み上げて焼きます。その火で焼いた餅を食べると、その年の病を除くとされています。火炎と火の粉が勢いよく舞い上がるさまは実に壯観です。東横線沿線で「どんど焼き」が行われるのはここだけになってしましました。

日 時：2018年1月13日(土) 15:00開催

会 場：丸子橋近くの多摩川第一広場

アクセス：東急東横線多摩川駅徒歩10分

お問い合わせ先：丸子山王日枝神社 TEL:044-422-327

麻生不動院のダルマ市

麻生不動院の縁日にダルマが売られるようになったのは明治の終わり頃からで、現在は平塚市四の宮や厚木市でつくられている「相模ダルマ」が中心となっています。この不動様は火伏せの不動としても有名で、縁日に参拝した人は、穴あき銭を1枚もらい、それを火の側に祀っておくと火難に遭わないといわれています。

日 時：2018年1月28日(日) 9:00～17:00

会 場：麻生不動院

場 所：川崎市麻生区下麻生1-21-10

アクセス: 小田急線「柿生駅」から市営バス溝17・柿04、小田急バス柿21、東急バス柿01系統
「麻生不動入口」下車、徒歩3分

お問い合わせ先：麻生不動院 TEL:044-966-5139

イベント情報



大山街道ふるさと館

大山街道は、江戸赤坂御門を起点として、「雨乞い」で有名な大山阿夫利神社(神奈川県伊勢原市)まで続く支街道で、駿河のお茶や秦野地方のたばこなどを江戸に運ぶ大切な輸送路でもありました。寛文九年(1669年)には、溝口村・二子村がこの街道の宿として定めされました。

大山街道ふるさと館には、地域ゆかりの芸術家などに関する資料や歴史、古文書、民具、民俗資料を展示しています。また、市民の皆さんの会議・交流の場としてご利用いただける会議室、和室、イベントホールの貸出も行っています。

(予約は、川崎市公共施設利用予約システム「ふれあいネット」からお願いします。)



展示室



昨年の講座の様子

開館時間：10:00～17:00

休館日：年末年始（12月28日から1月4日まで）

入場料：無料

場 所：川崎市高津区溝口3-13-3

アクセス: JR南武線武藏溝ノ口駅徒歩7分、東急田園都市線・大井町線溝の口駅徒歩7分
東急田園都市線高津駅下車徒歩5分

お問い合わせ先：TEL:044-813-4705

※こちらの情報は全て取材時の情報です。主催者側の都合などにより変更になる場合もありますので、お出かけ前にお確かめください。

いきいきグループ紹介

多摩区ウォーキング推進委員会

発足 2007年
主な活動 多摩区における健康づくりの一環として
健づくりのためのウォーキングを普及している。
代表者 廣山照男
お問い合わせ TEL 044-944-7810(廣山)



県立東高根森林公園めぐり(等観音つづじ前)



私たちの多摩区ウォーキング推進委員会は、2007(平成19)年に多摩区の運動推進活動の一環として生まれました。歩くことは、介護予防、とじこもり防止、認知症予防のためにもとてもよいとされています。現在の会員(ボランティア)は35名。多摩区の3つの地区(稲田、登戸、三田)で健康ウォーキング活動を行っています。

その準備活動として年2回の全体会議と、各地区ごとに推進委員会を開催して、ウォーキングの計画、企画、安全ルートの下見、地図やチラシ作りを行っています。ウォーキングをするだけでなく、こうした打合せに参加して、コースのアイディアを持ち寄って検討したり、意見を言い合うことが、会員たちの楽しみであり、やりがいにもなっています。

多摩区健康ウォーキングは、「いつでも」、「だれでも」、「どこでも」、予約なしで参加できます。「多摩川の四季を愛するコース」、「桜から紅葉まで季節に合わせて花を巡るコース」、「神社仏閣など地域の歴史をたどるコース」など、コースは多彩です。このウォーキングに参加することで、自分たちの周りにこんなにいいところがあったのかという発見もあります。来年は1月11日の登戸地区ウォークから始まります。ご近所の方をお誘いの上、ぜひ参加してみませんか。(チラシは区役所、いこいの家等にあります。)



コース紹介パンフレット



多摩川を歩く(豊戸多摩水道橋)



生田緑地を歩く

発足時から参加している事務局の山口正芳さんからひとこと

定年を迎えるか始めたよかと思っていたときに、区役所での養成教室があり参加しました。月1回の体験教室として活動を続けてきましたが、昨年4月からは、各地区で自主的な活動として再スタートすることになりました。ボランティアといっても、結局自分が楽しむためにやっているようなものです。今日のコースは良かったと参加者から言われたときがいちばん嬉しいですね。



山口正芳さん

川崎市で活躍されているグループを紹介します。

江川笑顔さわやか会

発足 2000年
主な活動 南加瀬江川町で月に2回「笑顔で楽しく」をモットーに転倒予防体操を行っている。
代表者 藤田エツ子
お問い合わせ TEL 044-588-2182(藤田)



江川町内会体力測定会



2000(平成12)年に幸区役所日吉プランチと町内会との共催で、「高齢者ふれ合いモデル地区」として転倒予防体操教室が発足いたしました。その後参加者からの要望と保健師さんの指導で、翌年2001年3月に「笑顔さわやか会」として体操教室を継続することになりました。最初は7~8人の参加者でしたが、現在ではボランティアを入れて30名ほどが参加しています。体操の後には合唱や談笑をしたり、健康学習などし、また自宅の庭に咲いた草花を教室に活け、お花のミニ学習などもして皆さん楽しめています。地域との繋がりのお役に立てればと、幸区役所や包括支援センターの催し物、町内会の行事(お祭り、お餅つき、運動会)等のお知らせをするようになってから行事に参加する方が増えています。また、毎年一回保健福祉センターと町内会共催で体力測定会を行い、教室の方だけでなく回覧で地域の方にもお知らせしています。体操教室に参加したことがきっかけで、地域の老人会や、町内会のグランドゴルフ部などに入会する方も増えています。江川町で始まった「健康作り町作り」のための体操教室の活動が現在では南加瀬各地の町内会にも広まって、教室が開かれるようになりました。社会福祉協議会や町内会からの支援と保健師さんのご指導、そして参加者皆様が支えてくださったおかげで継続することができましたことに感謝し、私達高齢者がいつまでもこの町で元気で暮らしていくよう、これからも楽しく活動を続けていきたいと思っております。



ボランティアの皆さん



座位で行う体操



寝て行う体操

発足当時から会に参加している寺田道子さんから一言

20年ほど前にここで体操を始めてから不思議なくらい肩こりがなくなりました。風邪をひいて寝込むこともなくなり、この教室をずっと続けてきたおかげだと思います。体操の後には大きな声で歌うことができ、保健師さんの健康のお話もとても勉強になります。ボランティアの皆さんにも感謝です。もう88歳になりますが、体操をまだまだ続けていきたいと思います。



寺田道子さん



いこいの家の活動やイベントなどを紹介します。

桜本いこいの家

住所 川崎区桜本2-5-2 電話 044-277-5125
開設 1988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
川崎駅・臨港バス桜本徒歩3分



本いこいの家は、川崎区の住宅街の中にあります。運営委員長の高野さんにこの地区の特徴をお聞きすると、「川崎市の中でも人と人の触れ合いが豊かな地域」だと教えてくれました。向こう三軒両隣を大切にしていて、外國の方や、高齢者、体にハンディがある方々に対応する想いやりがあるのが地域の特徴だそうです。管理人さんにもお話をお聞きましたが、利用者同士がとても仲がよく、何十年というお付き合いの方も多いということで、まさに「遠くの親戚より、近くの他人ですね」と話してくれました。

昭和63年4月に開設ということですからもう30年も経ついこいの家ですが、とてもきれいに整理・清掃されていて、古いということを全く感じさせません。

桜本いこいの家では、もっと多くの人にいこいの家を知っていただきたいと、2年前から年に数回「桜本いこいの家通信」という新聞を作つて町内の掲示板に掲出しています。この「桜本いこいの家

通信」を見て来られる方も多いそうです。また、今年9月には初めて利用者の作品展を開催して、地域の多くの方々に来ていただきました。こうした活動のほかに、いま高野委員長が考えているのがSNSの活用です。高齢者の方がSNSを利用できるようになれば、いこいの家の行事や教室の情報をいつでも、どこでも知ることができます。「東京では民間の協力で高齢者向けのSNSを活用した例もあります。SNSを使ってどんなことができるか可能性を探つているところです」と話してくれました。



作品展 桜本いこいの家通信

ストレッチの会



楽しく元気に参加できるよう、無理しないことを心がけて自分の体に合った運動をしています。仲間と一緒にすることで認知症の予防ができると喜ばれています。

桜本カラオケ教室さくら会



今年で18年目を迎える人気の教室です。先生はギターを弾いて1小節ずつていねいに教えてくれます。その音色は美しく歌いやすいと参加者から評判です。

歌って回想健康法



体力・気力の老化を防止するために始めた体操教室です。「歌うことで音楽療法」、「簡単な運動で呼吸療法」、「心のケアが回想療法につながる」そうです。

高津いこいの家

住所 高津区久本3-6-22 電話 044-811-5120
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

最寄りの交通機関
武蔵溝ノ口駅から徒歩約10分



津いこいの家へ取材に伺ったのは10月下旬だったので、玄関ホールはハロウィンの飾りつけがされていました。楽しく迎えようという管理人さんたちの気持ちが伝わってきます。高津いこいの家はJR武蔵溝ノ口駅にも、田園都市線高津駅にも近く、周辺には大型商業施設もあります。そんな町中のいこいの家ですが、高津いこいの家の一角は緑に囲まれています。「春は桜が満開に咲き、夏はセミの声、秋は銀杏と、豊かな四季を感じられる」のが高津いこいの家の自慢だと、運営委員長の神田さんは話してくれました。

年間を通してのイベントでは、毎年2月に行われる「高津いこいの家まつり」の演芸大会がいちばん盛り上がるそうです。来場者にはカレーライスをサービスしていますが、美味しいととても評判だと。そして演芸大会の最後には福引大会があります。全員にいきわたるように景品を用意していますから、途中で帰られる方も少なく、皆さん最後まで演芸を楽しめられているそうです。



高津いこいの家まつり

ハロウィンの飾りつけ入り

歌の会



先生が強く電子ピアノに合わせて体操することからはじめます。毎回30名以上が参加する人気の教室です。歌は唱歌、童謡など懐かしい曲がほとんどです。

囲碁の会



40人近くが参加する高津区尾指の囲碁の会です。椅子で打つこともできると利用者からは喜ばれています。定期的にリーグ戦を行つて腕を磨いています。初心者の方の見学も歓迎します。

スッキリクラブ



5年ほど前から始まった教室ですが、参加者も多く人気の教室になっています。音楽に合わせて明るく元気に体操することで、心も体もスッキリするそうです。

あのひとに聞きたい!



田邊 弘子さん

元気な高津をつくる会会長

1956年
郡山市出身
連絡先 090-6199-3460

元気な高津をつくる会について

「元気な高津をつくる会」は、食と健康づくりについて協力団体と連携し、高津区役所保健福祉センターと協働で活動している団体です。具体的には、「健康の輪・地域の魂・心の和」をもとに、たかつ健康づくり協力店普及拡大事業では健康に関する情報提供の一環として「たかつ健康づくり協力店ニュースレター」を季刊発行し、連携事業としては会員のスキルアップ事業と、健康講話・講習実習・運動などを組み合わせるなどの事業を受託しています。来年4月1日に高津市民館ホールで開催される「高津区健康づくりのつどい」では、参加協力団体によるコーラスや講演会、展示、医療・歯科・薬剤・栄養の相談などを予定しています。

高津区の健康を広める活動をしています。

今回の「あの人聞きたい」は、「元気な高津をつくる会」の会長をされている田邊弘子さんです。保健センターが中心になって立ち上げた「高津区食の元気安心推進委員会」の活動をさらに広げて、2005年に「元気な高津をつくる会」として発足しました。田邊さんはほかにも、糖尿病療養指導士として町のお医者さんで療養のお手伝いをしています。そんなお忙しい田邊さんに、現在取り組まれている活動について話を聞きしました。

どのような経験を経て健康を広める活動を始められたのですか。



備社寮への会合

短大を出てから事業所給食の栄養士をしていましたが、結婚を機に一旦健康に関わる仕事は中断しました。その後、工務店を経営していた夫がケガをしたことをきっかけに、大工さんとして現場に出るようになりました。この大工という仕事を経験したこと、何もないところからものを作り上げていく面白さを知りました。10年ほど大工の仕事をしたころ、せっかく栄養士の資格を持っているのだからそれを生かしたらどうかと夫にすすめられて、保健所の手伝いをはじめました。でも10年間のブランクは予想以上に大きかったです。もう一回勉強しなおして、管理栄養士の資格をとりました。それと同時に地域の健康を広める勉強会に参加することになりました。それが「元気な高津をつくる会」の設立につながっているのだと思います。

「たかつ健康づくり協力店・施設」の普及活動について教えてください。



「たかつ健康づくり協力店・施設」認定プレート

「元気な高津をつくる会」の活動の一つとして、食品衛生協会の協力を得て取り組んでいるのが、「たかつ健康づくり協力店・施設」の推進運動です。健康に関するさまざまな工夫や取組をされている飲食店を訪問して、健康情報を提供する活動と一緒にしませんかとお願いしています。高津区のマルイさんは全店で協力していただきました。

仕事以外に楽しみというか趣味のようなものをおもちですか。



釣りの仕掛けをつくる

夫との時間が合うと富山や秋田に釣りに行きます。自然の中でただボーッとするのが好きです。仕事との場面がスッパッと切り替わってリフレッシュできます。ほかには、新しい料理のメニューを考えるのが好きで、家族がいつも実験台になってくれます。

とにかくやりたいことがいっぱいあります。1日36時間欲しいという田邊さんでした。

健康アドバイス

簡単／ゆるゆるストレッチ

簡単にできる
ストレッチ

今回のテーマは

ひじ

中身の入った500ml程度のペットボトルを用意します。椅子に座ります。
机にタオルなども置いたり、
その上にペットボトルを乗せた
右手の手平が上に来るよう、右
ひじの角度です。
卓を低い位置にし、左ひじを曲げて右ひじを
机の上に立てる元にします。
反対も両様に行ってください。

5分間座って10回ほど
行ってください。
ペットボトルは
いろいろな形で
利用できるので
お試しください。

使い過ぎなどで痛みが生じやすいひじ関節。ストレッチでひじの関節を動かしましょう。

重い物を持つ時や蛇口をひねる時等に感じる痛みの緩和には、しっかりとひじを曲げるストレッチを行うことが効果的です。

※ご紹介している体操を行う場合は、作体を考慮しながら無理のない範囲で行ってください。

毎3回を目安に
1日3セット
行ってください。



1

肩幅に足を開いて立ちます。
手の平が後ろに向くように
両手をまっすぐ上に伸ばし、
左ひじを曲げて右ひじを
手の平で押さえます。

2



息を吸い、吐きながら右ひじを後ろに
向かって曲げます。
吸いながらひじを伸ばし元の姿勢に戻ります。
反対のひじも同様に行ってください。

監修/YPS認定インストラクター・整体師・長友みどり モデル・長友みどり

冬の旬菜「ごぼう」

手羽先とごぼうのキムチチゲ

「ごぼう」は食物繊維の代表格です。ガンの原因となる有害物質や、コレステロールを排出してくれる「イヌリン」の薬効効果が注目されています。

作り方

- 手羽先は頭部で2つに切り分ける。
- ①と水、酒を鍋に入れ、ふたをし、中火にかける。沸騰したら弱火で30分ほど煮る。
- ③キムチは3cmくらい、せりは5cmくらい、長ねぎは斜切りに切る。ごぼうは大きめのささがきにし、水にさらしておく。
- ④②の煮汁をざるなどでこしながら別の鍋に入れ、手羽先の関節から先を取り除く。
- ⑤煮汁の入った鍋にごぼうを入れ5分ほど煮、そこへ長ねぎ、みそ、コチュジャン、砂糖を加える。長ねぎに火が通ったらキムチと手羽先を加え少し煮る。
- ⑥最後にせりとごま油を加える。



材料／4人分

手羽先	8本	水	1200ml
ごぼう	1/2本	酒	100ml
キムチ	200g	赤味噌	大1
長ねぎ	1本	コチュジャン	大1
せり	1束	砂糖	少々
		ごま油	大2

cooking:佐藤裕美子(ワードスタイル)

川崎市からのお知らせ

ねんりんピック秋田2017 秋田からつながれ!つらなれ!長寿の輪

「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

9月5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30回全国健康福祉祭あきた大会

第30回全国健康福祉祭が平成29年9月9日~12日に秋田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18種目に120人の選手団が参加しました。

の中でも、園芸で全勝賞・全体2位入賞、水泳では銀メダル3つと銅メダル1つ、ゴルフは団体戦で銅メダルという素晴らしい成績を収められました。その他に、卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ペタンク、弓道、剣道、グラウンドゴルフ、太極拳、軟式野球、ダンススポーツ、パークゴルフ、将棋、健康マージャン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。みなさまも神奈川大会に参加することを目指してスポーツや文化種目の活動を始めてみませんか?



人生はっらつ これから本番! 介護♥予防いきいき大作戦

高齢者が地域でいつまでも元気で、いきいきと暮らせるための活動に役立つ情報をお届けするイベントです。
地域で活躍するボランティアとの交流を深めることができますので、どなたでもお気軽にご参加ください!

日時 平成30年 1月23日(火) 展示(大会議室) 12:00~17:00
会場 高津市民館【ノクティプラザ2 12F】
大ホール 大会議室

記念講演の定員600人
先着順 入場無料

プログラム

- 活動発表パネル展示
- いきいきリーダー等による活動発表
- 介護♥予防かわさき体操の実演
- 記念講演

「いきいきグッズ」等のプレゼント抽選会!

講師:伊藤 綾子氏
PG ファッションデザイナー

PG ファッション PG『PRETTY GRANDMOTHER』つまり「かわいいおばあちゃん」のこと。「おしゃれは人生に希望を与える、その人自身もその人の周りをも明るく輝かせることができます。年を取ると体型は変化して似合う服も変わるもの。そこで、高齢者の体型の研究をし、美しく見せるファッションを考案していました。PGファッションで、ひとりで多くの女性を輝かせていきたいですね」というボリシーで、自身も高齢者であるデザイナー伊藤綾子氏が提唱するファッション。