

# らくしゅう 楽笑

シニア世代の情報誌

秋  
No.42  
2018.9



## CONTENTS

- P.1 秋のおすすめイベント情報
- P.4 いき♪いき♪グループ紹介 蟹ヶ谷地区高齢者ふれあい会食会
- P.5 いこいの家訪問 小田いこいの家・菅いこいの家
- P.7 あの人に聞きたい! 鈴木 稔さん 川崎市老人クラブ連合会会長
- P.8 健康アドバイス 笑いヨガ ウォーミングアップ・発酵調味料レシピ
- P.9 川崎市からのお知らせ
- P.11 読者クイズ まちがいさがし

# Autumn 秋のおすすめ

## 生田緑地ばら苑「秋」の開催

「生田緑地ばら苑」秋の一般開放が10月中旬から始まります。

苑内のバラはたくさんのつぼみを抱えながら、少しずつ開花を始めています。周囲を360度、緑に囲まれた花園で、心地よい秋風を感じながら、香り立つ秋のバラをお楽しみください。

お気軽にご参加ください!



開催時間：平日 10:00～16:00 / 土・日・祝 9:00～16:00 (いずれも最終入苑 15:30)

アクセス：小田急線「向ヶ丘遊園駅」南口から徒歩20分 JR南武線「登戸駅」(JR南武線・小田急線)

から藤子・F・不二夫ミュージアムへ直行バス(川崎市交通局)がありますが、原則火曜日 全便運休

ミュージアム玄関前バス停に到着後徒歩7分。土日は非常に混雑します。運賃：210円(ICカード206円)。

問い合わせ先：開苑中⇒生田緑地 ばら苑管理事務所 (開苑中のみ) 電話番号：044-978-5270

開苑期間外⇒建設緑政局緑政部みどりの企画管理課 電話番号：044-200-2394(土・日・祝日を除く)

生田緑地全般⇒生田緑地東口ビジターセンター 電話番号：044-933-2300(土・日・祝除く)

## かわさき阿波おどり

川崎の秋の風物詩といえば、「かわさき阿波おどり」1986年から始まり、第33回となる今年は、川崎駅東口の銀座街、銀柳街、アゼリア、ラ チッタデッラ(チネチッタ)が演舞場となり、15連(地元・招待連)約620名が独特なリズムに合わせて練り歩きます。元気いっぱいな「第一ひかり幼稚園連」、オーデションで勝ち抜いた息のあった踊りを披露する「宮前小子ども連」も登場します。昨年同様に留学生などの外国人市民を迎えた、多文化共生の「川崎きさわか連」も参加。是非ご覧ください。

日時：2018年10月6日(土) 16:00～20:00

演舞場：JR線「川崎駅」銀座街、銀柳街、アゼリア、ラ チッタデッラ(チネチッタ)

問い合わせ先：かわさき阿波おどり実行委員会

TEL：044-222-9111



# イベント情報

## 第77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、2018年(平成30年)には第77回を迎えます。今年度は天候の影響を考慮し秋に実施、世田谷区の「たまがわ花火大会」と同時開催で2会場の花火を楽しむことができます。プログラムの中ではメッセージ花火も人気の企画です。お祝いや感謝の気持ち、サプライズプレゼントなど4号玉4発に合わせて名前とメッセージが読み上げられ、会場を和ませています。



平成26年度川崎市観光写真コンクール入賞「彩花繚乱」能登正俊

日 時：2018年10月13日(土) 18:00～19:00(予定) 打ち上げ数：約6000発

会 場：神奈川県川崎市高津区 多摩川河川敷(国道246号二子橋～第三京浜道路)

アクセス：(川崎会場) 東急田園都市線二子新地駅から徒歩15分、または高津駅から徒歩25分

(上野毛会場) 東急大井町線上野毛駅から徒歩8分、または東急田園都市線二子玉川駅から徒歩9分

問い合わせ先：サンキューコールかわさき TEL：044-200-3939

## 企画展示「民家の暮らしと生きもの」展

かつて古民家には、人と生きものが一緒にくらしていました。人にとって生きものは労働力であり、大事な現金収入であり、時には食料であり、また家族の一員でもありました。本展示では、園内に移築されている古民家で、かつてどのような生きものが飼われ、人とどのように暮らしていたのかを紹介します。

会 期：2018年7月1日(日)～11月25日(日)

時 間：9:30～17:00(11月は16:30まで)

会 場：川崎市立日本民家園 本館企画展示室

料 金：一般500円 65歳以上300円

(川崎市在住の65歳以上福寿手帳をお持ちの方無料)

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 問い合わせ先：TEL 044-922-2181



## 連載 50 周年記念特別展 「さいとう・たかを ゴルゴ13」 用件を聞こうか……

孤高の超A級スナイパーとして圧倒的な存在感を放つ劇画『ゴルゴ13』。『ビッグコミック』（小学館）での連載開始は1968年11月、コミック界における連載最長記録を更新し続けています。本展では、初公開となる貴重な原画の数々や、門外不出だったさいとう・プロダクション内“武器庫”のモデルガンを展示するほか、ゴルゴ愛用の銃「アーマライト M16」の体感コーナーも設置。さらに、分業によるゴルゴ制作の裏側にも迫ります。



会 期：2018年9月22日(土)～2018年11月30日(金) 9:30～17:00 (入館は16:30まで)

休 館 日：月曜日 (ただし9月24日、10月8日は開館)、9月25日(火)、10月9日(火)

会 場：川崎市市民ミュージアム 2階 企画展示室1、アートギャラリー1・2・3 川崎市中原区等々力1-2

料 金：一般1,200円(960円)、学生・65歳以上1,000円(800円)、中学生以下無料

\* ( ) 内は20名以上の団体料金。 \* 障害者手帳等をお持ちの方およびその介護者は無料。

問い合わせ先：川崎市市民ミュージアム TEL：044-754-4500

## 多文化フェスタさいわい 出会おう 知り合おう 楽しもう 世界につながろう

いろいろな国の人たちが、自国の文化を紹介しながら交流するお祭りです。演奏やダンス、いろいろな国の料理カフェ、こどもが参加できるコーナーもあります。食べ物販売や中国のお茶、バルーンアート、手作りおもちゃと遊びのコーナーほか盛りだくさんな内容です。



日 時：10月13日(土) 10:00～15:00 問い合わせ先：幸市民館 TEL：044-541-3910

会 場：幸市民館 川崎市幸区戸手本町1-11-2 幸文化センター

アクセス：JR川崎駅西口から市営バス川63・64、66、83、臨港バス60にて幸高校前下車、川崎駅ラゾーナ広場から川71 幸区役所入口下車、JR武蔵小杉駅から川崎駅ラゾーナ広場行き 川71 幸区役所入口下車。あるいはJR南武線矢向駅より徒歩約15分、JR南武線鹿島田駅より徒歩約20分

主催：幸区多文化共生推進事業実行委員会・川崎市(幸区役所)

## いきいき♪ グループ紹介

川崎市で活躍されているグループをご紹介します！



代表の田村恒子さん



「この地域で共に暮らし、楽しい時間を共有しながら年を重ねていきたいと考えています。他地域でも実施されている食事会の要望があがったこともきっかけになりました。」と語る代表の田村さん。最初の頃は器の持ち込みからスタートした苦勞もあったそうです。

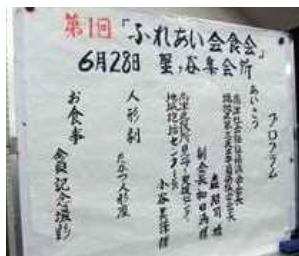
珍しく開催日の固定をしないのも多くの参加者の方の都合を考えて。食事メニューもスタッフミーティングで話し合い、全国各地からの郷土料理レシピを取り入れています。「懐かしい味でいろいろ思い出したり、会話はすんでほしいでしょう。」と常に参加者の方にその眼差しは向けられています。同じものを食べてアトラクションを楽しみ会話して交流することで絆はつむがれます。開始一年で現在声をかけている7町会から毎回60～70名の参加があるほどの大所帯に発展しました。「今度はいつ？と尋ねられるのが何よりもうれしいことですね。」と微笑まれました。



工夫されたメニューは毎回大人気。男性も交えて20名近いスタッフで料理を作ります。

発足：2017年6月 代表：田村恒子 TEL.044-777-4062

地域で繋がる大切さ。交流して声をかけてもらえる自分でありたい！  
月1回不定期開催 10：00～12：00 市営蟹ヶ谷集会場にて開催



(上) 入口に毎回プログラムが張り出されます。  
(中右・左) お楽しみアトラクションは楽器演奏や落語など。堅い話としてはオレオレ詐欺から身を守る方法の説明なども行われました。





## いこいの家 訪問記

いこいの家のイベントや活動をご紹介します！

# 小田いこいの家



運営委員長  
懸岡 篤太郎氏 (左)  
男性の料理教室に参加  
されました。  
管理人のみなさん (右)

電話 ★ 044-344-3387

住所：川崎市小田2丁目16-9 開設：1974年12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：JR川崎駅より臨港バス(川25・26)に乗車  
小田三丁目下車徒歩1分

小田いこいの家は、小田こども文化センターとの合築館となっており、地域の中の施設として多くの方々にご利用いただいています。いこいの家では、「団塊の世代の利用を増やそう」を目標に、男性の料理教室なども開催しています。団塊の世代は就労している方も多く、利用する方が少ないのが現実ですが、「救命救急講座」や「体力測定会」などを開催し、目的意識を持ってご参加をいただいています。一般団体活動も盛んで、趣味活動や健康志向の体操や、フラダンスなど、皆様の熱意が伝わる活動が毎日繰り広げられています。

いこいの家では一年に一度、いこいの家まつり作品展を開催し、ご利用者の作品などを展示し、お互いの作品の出来栄を楽しんでいます。

2階のこども文化センターとは頻回に交流し、講座の見学会やこ文まつりの共催などを実施し、合同での避難訓練を開催します。

ご利用の方々の笑顔があふれるいこいの家をめざしていきます。



### 水曜サロンハートフル

毎月1回第1水曜日に活動しています。18年間継続しています。内容は幅広く、健康についての勉強会、落語を聞いたり、バンドを弾んだりと自由で楽しいサロンです。手芸は針を使わない工夫をし、楽しんでいます。



### 歌って回想健康法

講師は中川京子先生。第4月曜日午後開催しています。懐かしい歌や元気の出る歌を歌いながら体を動かします。皆さん元気いっぱいです。



### ばんだ

「脳トレよりもまず筋トレ！」をスローガンに、くちや顔の筋トレも。婦人会主催で週1回4年以上続いています。67歳から89歳までの方が20人ぐらいて楽しんでいます。



近隣小学校3年生作成の壁新聞  
校外学習として「弟子入り」  
でいこいの家に来館し、管理  
人体験をします。



いこいの家まつり  
作品展での作品展示や  
活動団体の紹介。

# 菅いこいの家



あちらこちら、  
これから  
お訪ねしま〜す!



管理人の皆さん

電話 ★ 044-944-2940

住所：多摩区菅北浦3-11-1  
開設：1974年1月（稲田堤3丁目）1980年4月1日（現在地）  
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：京王相模原線 京王稲田堤駅より徒歩7分  
南武線 稲田堤駅より徒歩10分

玄関を入るとまず目に飛び込んでくる大きなビリヤード台！ものすごいインパクトです。プールバーなど広いところで見ると、このスペースで見るとたいへん迫力のあるものでした。なにしろこの大きさと重さで引き取る時には運搬にもたいへん苦労されたそうです。普段は布がかけられてあり、クラブで使用するときのみ外されます。しかし他のいこいの家にはないビリヤードクラブはこちらの大きな特色だと言えます。現在は2つあり総勢15名の方が優雅に楽しんでいます。そして毎年秋に開催される講座発表会ですが、こちらでは各講座の参加者からなる運営委員会が発足して、自主運営という珍しい形が取られています。それだけ地域の方が熱い思いを持って積極的に参加している証拠で、こうした情熱は年齢を問わず若さを保つ秘訣だと感じました。



(左) 玄関に入ってすぐです。その存在感を消すように普段は布がかけられ傷がつかないように大切にされています。

(下) 毎年10月後半に菅会館で講座発表会が開催されます。発表会は手芸、パッチワーク、短歌などの力作が展示され一般の人も訪れにぎわいます。



## ビリヤードクラブ



最高齢 98歳の方が打ち、97歳の方が順番を待つ。優雅なキューさばきで、快音を響かせていました。ビリヤードは高齢の方でも安心して楽しめる語脳プレイも兼ねたスポーツ。週3回月・水・金曜日に2時間ずつ70代からのメンバーが参加しています。

## リズム体操



週1回のペースで月3回開催されているリズム体操は現在17名、平均年齢75歳以上80代の方が多いそうです。もう20年以上続いているクラブで姿勢が良くなり、大きな声で笑い、話す、ふれあうコミュニケーションが楽しくてたまらないそうです。

## 囲碁



黙々と囲碁を楽しむ参加者の方は平均年齢78歳。こうしたクラブはやはり男性の割合が多く15人の方が週2回のペースで楽しんでいます。静かにゆったりとした時間が過ぎていきます。

## あの人に聞きたい!

### 鈴木 稔さん

川崎市老人クラブ連合会理事長  
(麻生区老人クラブ連合会会長)

1934年生まれ 宮城県刈田郡蔵王町出身

連絡先：044-200-4543  
(川崎市老人クラブ連合会)

今年度6月からの川崎市老人クラブ連合会理事長就任なんですね。

はい。麻生区老人クラブ連合会会長を務めていますが、こちらの理事長職も兼ねることになりました。

高齢化が進む日本ですが老人クラブは現在どうなっているのでしょうか。

すでによく言われていることですが、老人クラブの現状というのは新しい方がなかなか入会してくれないというのが大きな悩みになっています。私たち川崎市老連においても会員の減少傾向が続き、クラブ運営にも支障を来している「限界クラブ」も見受けられる状態です。この減少傾向に対して何か歯止めをかける施策に取り組まなければならないという思いを強くしています。

存続させていくにはパワーが必要ですね!

入会する年齢層はちょうど団塊の世代にあたります。いわゆる会社人間、組織人間だった人たちです。歳をとり、こうした団体に入会してまた組織に属することになって上から何か言われるかもしれない、それはもうちょっと嫌だなと思われるのではないかと思います。老人は65歳以上という定義ですが健康寿命が延びている現代、本人自身にまだ老人という自覚がない、役割分担させられそうだから入りにくい、年齢差を超えて同好の士、趣味の集まりにすでに所属している、理由はさまざまあるのだと思います。

そのなかで工夫していくことは?

老人クラブの存在意義の1つはクラブ活動を通して楽しみながら健康寿命を延ばすことではないかと思っています。平均寿命と健康寿命には10年の差がある、平均寿命の年齢では健康じゃなくて生きている人も



入っていると思うのです。その解消に努めたい、楽しいところでなければ会員増強は望めません。川崎市老人クラブ連合会には区・地区老人クラブ連合会に並んで女性・会員増強推進・会報編集・友愛チーム・ゲートボール・グラウンドゴルフ・健康づくりダンス等・旅行・地域情報連絡委員会などがあります。入会をためらっている方もクラブに参加するだけではなく、今までの人生経験をおおいに生かしながら活躍できる心地よい居場所があると思っています。



月1回の輪投げは見た目以上に盛り上がるスポーツ

### ◆ インタビューの合間にうかがいました

取得された免許資格、趣味のお話を聞いてもうびっくりでした! 会社勤務の後、行政書士事務所を開業されたのが11年前。その資格をはじめとしてアマチュア無線(コールサインがJA1以下が2桁!)、小型船舶操縦、超軽量動力機(ウルトラライトプレーン)の操縦ほか全15資格! 落ち着いた物腰と静かな話し方からはとても想像できないアグレッシブな方でした!



# 笑いヨガ 笑ってみんなで 楽しく健康

## 【ウォーミングアップ】ホホ八八体操・基本動作



- ①手を前に出してホッホッ
- ②手を下にハッハッ  
と声を出して横隔膜を動かす

### ①手拍子



- 1, 2. (ホ、ホ)
- 1, 2, 3. (ハ、ハ、ハ)

### ②子どもにかえるおまじない



- ①イイソ イイソ
- ②イエーイ



・講師プロフィール  
ピンちゃん笑いヨガ(鈴木敏子)  
商工会議所・青色申告会・納税貯蓄連合理事、ラフターヨガティーチャーの資格取得、インドにて「笑いの大使」「笑顔の女王」に任命。笑いヨガで大学・各地公民館・社会福祉協議会等で講演活動を行う。

### ③深呼吸



- ①③ゆっくり吐く
- ②上体を起こしながら鼻からゆっくり吸う

## 健康アドバイス



発酵食品を生活に取り入れて  
糀のパワーで元気に  
健康に暮らそう！

## 運動 × 食

## 八丁味噌のキーマカレー

夏の疲れが残るこの次期には、八丁味噌を使ったキーマカレーで疲れを追い出しましょう。味噌を加えることでコクとうまみがアップします。八丁味噌は煮込むといっそうおいしくなるので、肉を炒めたらいれましょう。



### 材料（2人分）

- |             |   |
|-------------|---|
| 合いびき肉…150g  | B<br>カットトマト…1缶<br>水…100cc<br>豆缶詰…100g<br>フライドオニオン…30g<br>フイヨン…1個<br>甘酒…大さじ1/2<br>garam masala…小さじ1<br>カレー粉…大さじ2 |
| A<br>玉ねぎ…1個 |   |
| 赤パプリカ…1/2個  |   |
| 生姜…1片       |   |
| にんにく…1片     |   |
| バター…20g     |   |
| 塩・コショウ…少々   |   |
| 八丁味噌…大さじ1/2 |   |

### 作り方

- ①Aをフードプロセッサーで細かくする（水が出るくらい）鍋を熱しバターを入れ、塩を加えて、よく炒める。
- ②次に肉を加えて炒め、肉の色が変わったら、味噌とカレー粉を加えてさらに炒める。
- ③Bを加えて煮込む。水分がなくなってきたら塩・コショウで味を調える。 garam masalaを加えて混ぜる。

レシピ：大瀬由生子

料理研究家。日本の食文化の礎である糀文化を現代の暮らしに取り入れやすく工夫し次世代に伝える活動をしている。今レシピは新刊「食べることは生きること」カナリアコミュニケーションズ発行より提供。

# 川崎市から

平成30年度

いい日、いい日。11月11日は介護の日

入場無料  
入退場自由

## 介護いきフェア

11/15(木) 10:30~16:00

会場 高津市民館(ノクティ2)11階・12階

高齢センターキャラクター  
ブランちゃん(企画部長)

高齢センターキャラクター  
ケンケン(宣伝部長)

**1** ステージ・イベント  
**特別講演** 14:00~15:00  
【定員600名】

どいまむしさん だゆう  
**毒蝮三太夫氏**

1968年 日本テレビ「笑点」出演中に、立川談志の助言で本名から芸名を改名。

●主なTVドラマ  
・ウルトラマン・ウルトラセブン(1966~1967)  
・NHKテレビ絵本『ルドルフとイッパイアッテナ』(1991) など

本業は俳優。現在はタレントとしてラジオ・テレビで活躍中。

テーマ  
●人と人とのふれあい ~心の時代~  
●マムシ流 ところどころからの健康法あれこれ  
●マムシ流 元気で長生きするコツさせるコツ

**2** いざという時の助け窓口  
認知症や健康などに関するお悩み抱えていませんか？  
専門家がゆっくりとお聴きします。

**3** どんな介護サービスがあるの？  
地域で暮らし続けるための支援など、  
ご本人の思いに寄り添ったサービスをご紹介します。

**4** 体験してみよう！  
健康チェックや認知症予防体操、福祉用具試乗、家庭内リハビリ  
など、いろいろな体験ができます。

**5** 介護を楽しく！ 地域とつながる！  
ユニバーサルファッションショー、生活便利グッズ、介護食など



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、10月31日(水)までにお申し込みください。

FAX:044-976-9000

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  
問い合わせ 川崎市高齢社会福祉総合センター TEL044-976-9001 <http://www.kourei-c.jp>

# のお知らせ



**\* 敬老入浴デー(入浴料半額)が  
木曜日になります \***

川崎市では、市内の65歳以上のかたを対象に、川崎浴場組合連合会加盟の浴場で敬老入浴事業を実施しており、現在、毎週土曜日を敬老入浴デーとしていますが、**平成30年10月から敬老入浴デーが、毎週木曜日**に変更となります。

## 🌀平成30年10月から

名称	実施日	内容
敬老入浴デー	<b>毎週木曜日(※)</b>	福寿手帳の「入場優待券」の提示により半額(共通入浴券はご利用できません。)

※実施予定日が浴場の休業日になる場合は全営業日または翌営業日に振替となります。詳しくは各浴場にお問合せください。

### ◆お問合せ先◆

川崎市役所健康福祉局高齢者在宅サービス課 TEL044-200-2651

読者クイズ

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!



実は下のイラストにはオヤツと思う不思議なまちがいが数が所あります。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。

いくつまちがいがあるかな?

A. B. C. で答えてね!

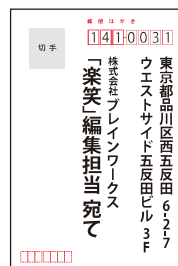
**A.3つ B.4つ C.5つ**

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30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。

はがき記入例



オモテ

- 答え [A.B.C]
- お名前
- 郵便番号
- 住所
- 電話番号
- ご意見・感想

ウラ



【前号の答え】 4つ

1. 金魚の色が違う
2. 髪飾りが蝸らになっている
3. 金魚すくいのポイが 団扇になっている
4. 赤い提灯がりんごになっている

次回もお楽しみに!

個人情報の取扱いについて: 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。

シニア世代の情報誌「楽笑」 No.42 2018 (平成30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