

らくしょう 楽笑

シニア世代の情報誌

冬
No.43
2018.12



CONTENTS

- P.1 冬のおすすめイベント情報
- P.3 いきりいきりグループ紹介 上小田中公園ふれあい体操・日本伝統工芸水引研究会
- P.5 老人福祉センター・いこいの家訪問 中原老人福祉センター・くじいこいの家
- P.7 あの人に聞きたい! 石渡一美さん NPO法人かわさきプロジェクト理事
- P.8 健康アドバイス 笑いヨガ 体カアップ・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

Winter 冬のおすすめ

kirara@アートしんゆり 2018 (きららっとあーとしんゆり 2018)

新百合ヶ丘の冬の風物詩となりました「kirara@ (きららっと) アートしんゆり 2018」が今シーズン、生まれ変わり、新たな仕掛けを施した光と音で街をドラマチックに照らします。昨年までのイルミネーションから一新。小田急線・新百合ヶ丘駅南口バスロータリーの樹木や、北口・新百合山手中央通りの並木道を中心に仕掛けを施し、今までとは違う「何か」を予感させる新しい光と音で、街を行き交う人々に輝きを届けます。



日時：2018年11月17日(土)～2019年2月14日(木)17:00～24:00

会場：小田急線・新百合ヶ丘駅周辺

主催：kirara@アートしんゆり実行委員会 <http://kirara-shinyuri.com/>

共催：川崎市、川崎市麻生区、新百合ヶ丘エリアマネジメントコンソーシアム

問い合わせ先：kirara@アートしんゆり実行委員会 事務局 TEL：044-954-3302

電車とバスの博物館

DENBUS (でんばす) の愛称で親しまれている電車とバスの博物館には田園都市線、大井町線、東横線など選べる本格型運転シミュレーターを始めプラレールパーク、Nゲージパークなど遊べるコーナーと東急電鉄や東急バスの歴史などを知ることができる資料のコーナーから成り立ち、乗り物好きにとっては何回も訪れたい場所です。年に数回開催される大人限定、夜間営業の DENBUS NIGHT MUSEUM は駅弁風のお弁当と飲み物付きで毎回大人気のイベントです。



開館時間・所在地：10:00～16:30 (最終入館は16:00まで) 毎週木曜休館 (木曜が祝日の場合は翌日)

年末年始 (12月29日～1月3日) 川崎市宮前区宮崎 2-10-12 (東急田園都市線宮崎台駅直結)

入館料：大人 (高校生以上) 200円、3歳から中学生 100円 ※回数券、団体割引 (平日限定要予約20名以上、団体ごと一括払いのみ適用です)、障がい者手帳所持者割引があります。

問い合わせ先：044-861-6787 各種イベント詳細は <http://www.tokyu.co.jp/museum-2/index.html>

イベント情報

東海道かわさき宿交流館



川崎の街の原点とも言える川崎宿は、東海道五十三次のひとつとして栄えた宿場ですが戦災により多くの資料が焼失しました。しかしながら地元の方々、その関係者の方からのご協力によりその歴史、文化を学びながら後世に伝える「東海道かわさき宿交流館」として復活。地域活動、地域交流点となる現代の「川崎宿」として、川崎の街歩きの始点となるような施設となっています。常設展示の他にも川崎にまつわる様々なテーマでのイベントや落語、講談などのプログラムが開催されています。



東海道かわさき宿交流館
キャラクター
六さん



まるで江戸時代にタイムスリップしたかのような2階。ここでは東海道川崎宿のかつての姿を見て体験して知る事ができます。旅人の衣装を着て六郷の渡しの浮世絵を背景に記念写真を撮影できるコーナーもあります。

江戸時代の粋に遊ぶ その36『詩吟』

江戸の芸能に焦点を当てて、目の前で繰り上げられる華やか・豪快・粋な芸と演者さんのトークを交えながら見て体験するイベントです。

2019年2月16日(土) 14:00~(開場 13:30)

出演：詩吟ユニット xiè (シエ)

会場：東海道かわさき宿交流館 4階集会室
1,500円(全自由席 定員100名 事前予約不要)

2019年
初イベント!



開館時間：9：00～17：00 毎週月曜日休館。(月曜日が祝日の場合は翌日が休館) 12月29日～1月3日

所在地：神奈川県川崎市川崎区本町1丁目8番地4

料金：2～3階の常設展示参観は無料。各企画・イベントは一部有料。詳細はホームページでご確認ください。

問い合わせ先：044-280-7321 info@kawasakishuku.jp

アクセス：JR川崎駅東口または北口から徒歩約10分 京急川崎駅から徒歩約6分

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!



代表の保坂政一さんと
内藤廣一さん



(右) 車椅子の方もそのままで参加します。そして動かせるところは積極的に動かす、他の参加者の方と交流する。これはとても大切なことです。



今回の参加者の皆さん

武蔵中原駅から徒歩3分の上小田中南公園は手頃なスペースに大きな樹木が数本あり、夏の暑い日でも広い木陰を作って気持ちの良い風が吹き抜ける場所。ここでは元々期間限定の夏休みのラジオ体操に人が集まって自然な世代交流関係ができていたベースがありました。そうしたこともあり、近隣に町内会館がなく、いこいの家も遠い場所柄から相互交流の場のひとつとして下小田中 1 丁目町会と上小田中町会を中心とした高齢者に声をかけて自発的に立ち上げたグループです。公園の隣に認定保育園があって遊びに来た子どもたちが参加してくれることもあります。多い時には 40~50 名余りでにぎわいます。また近くの老人養護施設「ホットスペース中原」からも協力を受けています。ヘルス・パートナーが中心になって川崎体操をメインに他は中原区の「ミミケロ体操」や「365 歩のマーチ」など懐かしい曲も取り入れて顔の見える交流を楽しんでいます。今のところは月2回の開催ですが他には下小田中の神社でも開催できるようになり、より多くの近辺地域の方参加していただけるようにしていきたいと考えています。

発足：2016年10月 代表：保坂政一 TEL.044-755-2940

より多くの方に参加してもらえるような宣伝効果を考えていきたい。
月2回 木曜日開催 10:00~10:30 上小田中南公園にて開催



(上) スタッフ集合写真。毎回楽しく活動しています。
(中・右) 大きな木陰の下での体操は気温が高くても気分は爽快。遊びに来た園児たちは今回は見学組。でもとても興味津々の様子でした。



ご活躍のみなさんにお会いできるのを楽しみにしています!



日本伝統工芸水引研究会

【多摩区】



代表の島崎蓉子さん



「水引と関わることになったのは、電車の乗り間違えから始まったことなんです」と約束されていたかのような縁の不思議さのお話から始まりました。高一の夏休みに福岡から静岡の祖母宅に行くはずが到着したのは長野県の飯田市。そこで出会ったのが店先に飾られていた結納品の水引飾り。目も心も奪われて、以来職人の元に通いつめ技術を習得してあとは自身のアイデアと創作で続けてきたそうです。今年で研究会を立ち上げてから満30周年を迎えました。現在は孫弟子まで育ち教え子は247人。一線こそ退いたものの未だ現役で月に10日程度は水引の指導で各地に出向きます。

「同じものを作っても全員違ったものが出来上がるのがおもしろいところ、それに尽きます」とにっこり。水引の技術は日本独自のもの。作品を前に上等な和紙だからできること、思った以上に水にも強いので指輪も作れるのよと教えていただき、とても驚きました。

発足：2000年6月 代表：島崎蓉子 TEL.044-975-3058

日本の伝統工芸品の水引の技術を後世に伝えていきたい。

月2回 第2・第4火曜日 13:00~17:00 川崎市 市民館にて開催



細かな細工ものには水引の細さと編みの美しさがひときわ引き立ちます。わかりやすい図解の絵本も出版されます。



(上) すきな色を選んで作り始めます。(中・右) 直接教えていただいたりテキストを見たり。力作ぞろいの作品。





老人福祉センター 訪問記

老人福祉センターやいこいの家のイベントや活動をご紹介します！

中原老人福祉センター



職員のみなさん

電話 ＊044-777-6000

住所：中原区井田 3-16-2 開設：1966年7月10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：東急元住吉駅・バス中原老人福祉センター入口/JR 武蔵小杉駅または JR 武蔵新城駅より月曜日から土曜日送迎バスあり

とにかく建物自体が大きく広い！敷地面積 1,300 坪です。中を案内されながら今まで訪れたどの施設も軽く超えた広さにまず驚きました。まるで保養施設のような佇まいです。それもそのはず、ここはもともと川崎市直営の宿泊施設「長寿荘」として開設された場所でした。老人福祉センターとしての使用は 2009 年からになります。その分、歴史を感じさせるところもありますがそこは職員さんの尽力で快適に過ごせるよう日々修復されています。

庭も広く池もあり、起伏に富んだ地形を生かしたパターゴルフ場も。お風呂も広々として、毎週月～金曜日に毎日 50 人以上の方が汗を流しています。「誰がきてもいい。人それぞれに楽しみ方がある。たくさんの人と交流できる場所として、目的を持って来るのではなく、ただぼんやりとする場所、そんな存在であってほしい」とのお話に深く共感しました。



（上左） パターゴルフ場
（上右） 廊下も長く自分のペースで歩行訓練をされている方がいました。
（下左） 大浴場の風情です。
（下右） 電位治療器も！

盆栽教室



20名ほどの参加者で四季が織り成す盆栽の美しさと手入れ方法を学んでいます。月 2 回隔週火曜日の活動ですが、水やりは当番制で朝夕に行っています。月 1 回広いセンターの庭の美化ボランティアにも協力し、文化祭では作品の販売も毎年大人気です。

らくらく健康体操



全 12 回 3 ヶ月で終了の健康保持のコース。春と秋に募集があり、毎回 30 名以上の方が取り組んでいます。セラバンドやヨガマットなどを利用しながら運動の程度は各参加者に合わせて行います。無理のない運動を継続して行うことで体力向上を自覚できます。

カラオケ同好会



参加者の中には 20 年以上も続けている方も！利用者自身がお弁当とテープ持参で月 2 回第 2・4 火曜日 5 時間ほど歌い、笑いでストレス発散しています！現在は 8 名ほど、好きなもの同士集まったの気楽さが長続きの秘訣のようです。

いこいの家
訪問記

くじいこいの家

あちらこちら、
これから
お訪ねしま〜す!



(左) 運営委員長 瀧村治雄氏
(右) 管理人の皆さん

電話 ★044-811-2234

住所：高津区久地3-16-1

開設：2007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：JR 南武線武蔵溝ノ口駅より市営バス新平瀬橋下車 徒歩0分

高津区に7ヶ所あるいこいの家の中で唯一どこも日陰になることがないのが大きな特徴、とにかくどこも明るい！のです。それは施設が2階にあること、目の前に川が流れ日光を遮るものがない、光と風に恵まれた好立地条件から得られたものでした。利用には表玄関を入ってすぐにエレベーターが設置されているので足元に不安のある利用者の方も気軽に利用することができます。毎月1回第一水曜日には高津区オリジナルのプログラムとして「健康の日」が設けられています。また大広間では、年に数回25人ほどの利用者と階下の保育園児10名以上が体操をしたり、お月見の日にはお団子作りなど季節の行事を楽しんでいます。年1回のふれあい祭りは教養講座参加者の発表や保育園児の作品展などがあり200名規模の来場者で毎年たいへんにぎわっています。



(左) 玄関は2階になりますが、エレベーターがあり足の不自由な方でも楽に通うことができます。
(下) 浴室と調理室。年末には柚子湯が楽しめます。冬至の日が最終日！調理室は設備がコンパクトな感じで収められ隣の広い部屋で出来上がったお料理を楽しむことができます。



安来節



とにかく笑顔！笑顔！笑顔！笑顔で踊るその健康効果も抜群のサークルです。中腰で踊るので汗もたくさんかき足腰が鍛えられます。毎月第1・3金曜日の午後練習をこなし汗を流しています。60代の若いメンバーも参加して楽しんでいます。

料理教室



毎回男性陣にも大好評！シニアのための料理教室として年4回10名ほど楽しんでいます。講師は高津区食生活改善推進委員（ヘルスパートナー）が担当。簡単な調理でバランスの良い薄味のメニューで単調になりがちな普段の食事の改善を目指しています。

絵手紙



下は60代からは90代まで約20名の方が月2回のペースで集まっています。絵手紙に取り上げる素材は季節の植物や身近な出来事など、各自が自由に表現しています。絵に自信がなくても気軽に楽しめる、そんな雰囲気の良いサークルです。

あの人に聞きたい!

いしわた かず み
石渡一美さん

(NPO法人かわさき創造プロジェクト理事)
1947年生まれ 神奈川県川崎市溝口出身
連絡先: 044-951-1089 (KCP 事務局)

『かわぼ』とは?

シニア自身がシニア世代に役立つ地域情報を発信する参加型のサイトのタイトルです。それは「シニアリポーター事業」として2007年に川崎市(総合企画局自治政策部)とNPO法人かわさき創造プロジェクト(通称KCP)との協働事業として始めました。2014年の4月からはKCPの自主運営「かわぼ」として新たなスタートをしました。私自身2010年からシニアリポーターとして取材活動をしています。

関わるきっかけ、そのタイミングはいつ?

シニアリポーターになったきっかけは、10年前の事。主人の大病と子どもたちが社会人になったこともあって店を閉めたのです。昭和41年に父を亡くし高校卒業前まで家業の酒屋を継いでから母と2人でのつたない商いでした。以来40数年間、世間の皆様に助けられながら市の北部では注目されるような販売実績を残すこともできました。そんな忙しい日々から解放され退屈な毎日をおくっていましたら、市政だよりでシニアリポーターの募集を目にしたんです。シニア記者募集に応募したのは平成22年の夏です。記者養成講座を受け、新たな未知なる目標ができたようでちょっとうれしかったですね!新しいその場所はIT出身の方が多いところ、入ってからパソコンの使い方も覚えめました。1年ほどシニアリポーターとして活動した後正式にKCPに入会しました。

具体的にどんなお仕事をされているのでしょうか。

KCPはシニアの参加支援事業・教育支援活動事業・地域情報発信事業(かわぼ)の3事業を柱にシニアの持つ知識や経験を地域に生かしていく活動をしています。現代はネットの時代ですがやはり苦手な方もいるので「かわぼ」では、ネット配信した情報の活字版として「かわさき散歩」を2回発行しました。広くシ



ニア世代に有意義な情報を伝えるのが大切だからです。人生100年時代と言われ、セカンドライフをますますアクティブに過ごしてほしいと思っています。

高津区での私の活動は、いま一歩市民活動に踏み出せていない方と市民活動のベテランとの交流を兼ねた「高津どんなもんじゃ祭」にKCPの一員として参加しています。ここでは80歳を超えて市民活動に取り組む方をお祝いする「熟年成人式を祝う会」が行われます。60歳+20年で熟年成人式!さらに一歩!これからも元気でどんどん先輩方に活躍していただきたいと思っています。



かわぼのサイト

◆ インタビューの合間にうかがいました

酒屋を継いだ18歳から世間に揉まれ鍛えられ、人生のバックヤードも同時に作ってきたのかしら、その分人生の手数は多かったと思いますと笑う石渡さんはたいへんパワフルな印象でした。コンプレックスは持たない、卑屈にならないがモットーの元陸上部、中学生時に短距離川崎市3位の足取りはとても軽く、階段を一段飛ばしで登りながら次会場へ向かわれました!

笑いヨガ 笑ってみんなで楽しく健康

【体カアップ】



③両手を上げて「ハハハ」と笑う。前面にくる手をかえて、1～3をおこなう。



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・納税貯蓄連合会理事。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。

メーター笑い

- ①両手を重ねて体の横に伸ばし「イエー」と言いながら前面の手を脇までスライドさせる。
- ②再度「イエー」と言いながら肩までスライドさせる。



昆布笑い

両手を上に伸ばし、両手の甲を合わせ交差させる。昆布のようにゆれながら「ハハハ」と笑う。

重量挙げ笑い

- 足、腰、お腹に力を入れ10kg、30kg、50kgとバーベルの重さをイメージしながら「エー」と言いながら引き上げる。



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

酒粕豆乳クリームパスタ

寒くなってきたら酒粕効果で体を温めて。
酒粕は、火を加えるとチーズのような味に。
季節の野菜を加えても良いですよ。



材料 (2人分)

パスタ…160g	しめじ…1/2袋
酒粕…50g	長ねぎ…1/3本
豆乳…200cc	にんにく…1片
ベーコン…2枚	塩・コショウ…少々
	オリーブオイル…大さじ1

作り方

- ①酒粕は耐熱容器に入れて、水(大さじ2)を加えラップして、電子レンジ(600w40秒)で加熱し、よくかき混ぜてクリーム状にする。そこに豆乳を入れ混ぜる。
- ②にんにく、長ねぎは、みじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。しめじは根元を切り落としたりほぐす。
- ③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火にかけて香りが出るまで炒める。次に長ねぎとしめじとベーコンを入れて炒める。
- ④①を加えて混ぜたら、塩コショウで味をととのえる。
- ⑤パスタをゆでる。沸騰した湯に塩を入れ袋に書いてある時間でパスタをゆでる。
- ⑥ゆであがったパスタと水をよくからめて皿に盛る。仕上げにコショウをふりかける。

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

関東甲信越ブロック 高齢者悪質商法被害防止 共同キャンペーン

みんなで見守り 悪質商法をノックアウト!

どうしましたか? 何かありましたか? お困りですか? 大丈夫ですか? だまされないぞ! 見守られているから安心!

高齢者のみなさん、
少しでも不安に思ったら、
まず身近な人に相談しましょう。

あなたの見守りと声かけが、
高齢者の被害防止に
つながります。

土曜日も
相談できます

川崎市消費者行政センター

☎044-200-3030

相談時間：月～金曜日 9：00～16：00 土曜日 10：00～16：00

※日曜日・祝日・年末年始(12/29～1/3)を除く

※金曜日は電話相談のみ 19：00まで受付 ※土曜日は電話相談のみ受付



川崎市消費者行政センター

川崎市消費者行政センター



のお知らせ



平成30年度川崎市一般介護予防事業

身体を動かそう!

いこい元気広場

参加者募集!

参加
無料

卒業者への
プレゼント

◎いこい元気広場は川崎市の介護予防の取組です◎

川崎市内のいこいの家で、専門の指導員による体操とミニ講座を行っています。
参加を通じて介護予防・健康づくりの取組を自分でもできるように、また習慣化するように知識を習得しましょう。

<p>対象者</p> <p>川崎市内在住の65歳以上の方で、以下のどちらにもあてはまる方</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎医師から運動を禁止されていない ◎要介護1～5の認定を受けていない <p>内容</p> <p>①転ばない体づくりのための体操 椅子に座ったまま無理なくできる体操や、家でもできる体操の紹介等</p> <p>②健康づくりに役立つミニ講座 口腔ケアや栄養改善、その他さまざまな介護予防の情報等</p> <p>※毎回、事業開始前に血圧測定等の体調確認を行います。 ※1か月目と5か月目に簡単な体力測定を行います。</p>	<p style="font-size: x-small;">参加は無料です! お友達や家族など、いこい元気広場に誘ってほしい方、ぜひお誘いください!</p>	<p>日 時 毎週1回(1回あたり約90分)</p> <p>場所/定員 いこいの家「大広間」/定員20名程度</p> <p>利用期間 6か月間</p> <p>持ち物 タオル、飲み物</p> <p>参加方法 原則、予約は必要ありません。直接会場にお越しください。</p>
---	---	---

体操でいつまでも元気に!

川崎市内の「いこいの家」全48箇所で行っています
詳しい内容は、下記の電話番号までお問い合わせください

健康福祉局保健所健康増進課 電話：044-200-2438

[ホームページ]

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か所あります。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.4つ B.5つ C.6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31年2月28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】 3つ

1. ふくろうがにわとりになっている
2. どんぐりがきのこになっている
3. 青い車が出現している

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.43 2018 (平成30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