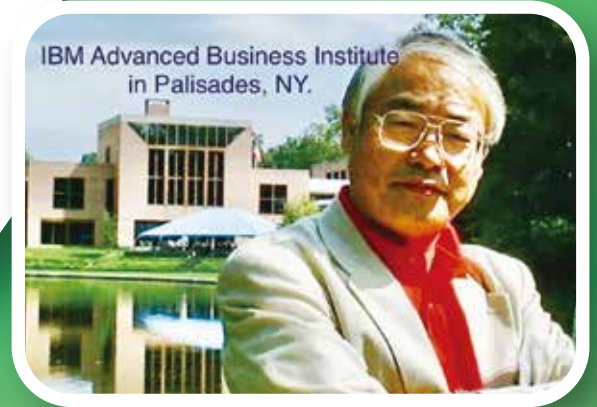


らく しょう
楽 笑



Contents

-
- P1 夏のおすすめイベント情報
 - P3 いきいきグループ紹介
 - ・群落俳句会
 - ・モモの会
 - P5 いきいきセンターや
いこいの家の
イベント・活動をご紹介します!
 - ・野川いこいの家
 - ・南菅いこいの家
 - P7 あのひとに聞きたい!
山下 明さん
(スマホ・PCネット教室 代表)
 - P8 健康アドバイス
 - ・高齢者に適したウォーキングとは
 - P9 川崎市からのお知らせ
 - P11 川崎市のキャラクター紹介

夏

のおすすめイベント情報

主催
川崎市

シニア向け「パソコン・スマホ教室」受講者募集!

「パソコン・スマホを持っているけど使い方が分からない」、「メールを送ったり、インターネット、LINEを使いたい!」こんなお悩みやご希望をお持ちの方向けのパソコン・スマホ教室を開催します!

1 パソコン入門コース

パソコンの基礎、文字入力、WORD基礎、文章作成、
ビジュアル文書作成、インターネット、年賀状作成

資料代 6,000円 場所 てくのかわさき・下平間幸会館

2 スマホコース (Android iPhone)

スマホの設定、電話・メール、ネット検索、LINEの利用方法

資料代 3,000円 場所 てくのかわさき

3 講座内容 講座開始:10時~12時/受付開始:9時30分

コロナ感染症の収束状況により
変動します。

No.	講座名	回数	場所	期間	定員
1	パソコン入門	12	てくのかわさき	9月 7日(火)~11月30日(火)	12~24名
2	パソコン入門	12	下平間幸会館	9月 6日(月)~11月29日(月)	12~24名
3	スマホ(iPhone)	6	てくのかわさき	9月10日(金)~10月15日(金)	12~24名
4	スマホ(Android)	6	てくのかわさき	10月22日(金)~11月26日(金)	12~24名

お申込み方法

- 氏名、住所、年齢、電話番号、希望コース、場所、パソコン・スマホ歴、パソコン貸し出し希望の有無をご記入の上、**往復ハガキ**でお申し込みください。
- 対象:パソコン、スマホ操作に意欲ある市内在住・在勤・在学のいずれかの40歳以上の方。※パソコン教室で使用するOSは、Windows10となります。
- 定員:各コースともに12~24名程度(応募多数の場合は抽選となります。)※**抽選の結果は、往復ハガキの返信用ハガキでお知らせします。**
- 申込期限:令和3年8月23日(月) 消印有効 ○ 申込先:〒210-8577 川崎市川崎区宮本町1番地 健康福祉局高齢者在宅サービス課
- 問合せ先:TEL044-200-2680 FAX044-200-3926 主催:川崎市健康福祉局高齢者在宅サービス課 NPO法人かわさき創造プロジェクト

ウォーキングやお出かけ時に、助け合いアプリ「May ii(メイアイ)」を使ってみましょう!

「May ii(メイアイ)」は、大日本印刷株式会社が開発、管理・運営する「移動に困り事を抱える人」と「サポートが可能な人」をつなぐマッチングアプリです。

川崎市と大日本印刷株式会社は、かわさきパラムーブメントの推進に向け、May iiの利用促進に係る提携を行いました。

段差に困ったとき、目的地への行き方が分からないとき、手助けしてあげたいときなど、面と向かっては声をかけづらいことも、このアプリを使えば気軽に助けあうことができます。

このアプリを使って、川崎市内で助けあいの輪を広げていきませんか。



アプリのインストールは
こちら↑

天候や新型コロナウイルス感染拡大対策のため、イベントの開催内容が変更となる場合がございます。お出かけ前には各イベントにお問い合わせください。各イベントの公式WEBサイトでも随時お知らせいたします。



7/22^(木祝)~8/9^(月振休) フェスタサマーミュージア 川崎が夏音に染まる 19日間 KAWASAKI 2021



フェスタサマーミュージアKAWASAKIは、開館1年後の2005年よりスタートした真夏の音楽祭です。15回目となる2019年からは参加プロ・オーケストラを首都圏に限らず、日本最大のオーケストラ・フェスティバルとなりました。さらにまた、ミュージアが誇るパイプオルガンの公演や、子どもたちを対象とした公演、クラシックのみならずジャズの公演も毎年行っており、バラエティ豊かなコンサートをお贈りしています。

サマーミュージアは、セット券が断然お得

※取扱い：ミュージア川崎シンフォニーホール/チケットぴあ

オーケストラ オークストラセット券 (12公演)

[S席] 58,000円 → **43,500円** 25% OFF!
[A席] 45,000円 → **33,750円** 25% OFF!
Pコード 781-919

土日祝 土日祝セット券 (5公演)

[S席] 26,000円 → **20,800円** 20% OFF!
[A席] 20,000円 → **16,000円** 20% OFF!
Pコード 781-920

平日昼 平日昼セット券 (4公演)

[S席] 17,000円 → **13,600円** 20% OFF!
[A席] 13,000円 → **10,400円** 20% OFF!
Pコード 781-921

平日夜 平日夜セット券 (3公演)

[S席] 15,000円 → **12,000円** 20% OFF!
[A席] 12,000円 → **9,600円** 20% OFF!
Pコード 781-922

しんゆり しんゆりセット券 (2公演)

[S席] 8,000円 → **6,400円** 20% OFF!
[A席] 6,000円 → **4,800円** 20% OFF!
Pコード 781-923

※セット券には友の会割引・U25料金はありませぬ。
※セット券は7月8日(木)販売終了。セット券の販売終了当日は電話予約不可、窓口で直接のご購入のみとなります。
※セット券は引換方式のため、ご購入後に美券との引き換えが必要です。



U25 25歳以下は、対象公演が**50%OFF!**



友の会 ミューザ川崎シンフォニーホール友の会会員は、対象公演が**10%OFF**

ミュージア川崎
シンフォニーホール

友 044-520-0200 (10:00-18:00)

友 チケットカウンター (10:00-19:00)

友 ミューザWebチケット <http://muza.pia.jp> (24時間対応、火・水2:30~5:30を除く) ※発売初日は10:00~

かわさき健康チャレンジ

かわさき健康チャレンジとは?

健康づくりの取組は、元気に暮らし続けるために、一人ひとりが継続して実践していくことが大切です。川崎市では、特定健診や各種がん検診等の受診、自分で決めた健康目標への取組に対するインセンティブとして景品を提供することによって、幅広い年代の方に健康づくりに取り組んでもらうことを目的とした「かわさき健康チャレンジ」を実施します。



期間

- 1 取組対象期間：2021年6月1日(火)~12月31日(金)
(健診等受診は2021年1月~12月)
- 2 景品応募期間：2021年6月1日(火)~2022年1月14日(金)
(郵送の場合、当日消印有効。窓口受付は当日17時まで)

参加資格

応募時点で18歳以上の川崎市在住・在勤・在学の方(高校生を除く)

郵送先

〒212-0013 川崎市幸区堀川町580番地 ソリッドスクエア西館12階
川崎市健康福祉局保健所 健康増進課かわさき健康チャレンジ担当 宛



市HP

※川崎市HP(右記QRコード)よりWEB応募、川崎市健康福祉局保健所健康増進課または各区役所地域みまもり支援センター(福祉事務所・保健所支所)で直接応募することもできます。

群落俳句会 【川崎区】

発足：1968年1月(昭和43年1月)
電話：044-211-4400
活動場所：川崎市教育文化会館
アクセス：川崎市バス「教育文化会館前」徒歩2分
活動日時：毎月最終月曜日 13時～



日本の豊かな四季に学び17文字で詠いあげる

群落俳句会は、1968年創刊の俳誌「群落」を通して日本の豊かな四季に学び17文字で詠いあげるをモットーに活動しています。

句会を毎月、最終月曜の13時から3時間程度、川崎市教育文化会館の会議室に集まって俳句の選定から解説、ディスカッションしてお互いの意見を出し合い、常に上を目指し日々勉強しています。

今年度から代表が斉藤さんから西沢さんになり、心機一転して、この会を盛り上げて行こうと日々取り組んでいます。

俳句は「座」の文芸ですので、誰でも楽しめます。

また、俳句を一息で何回も読むと深い呼吸ができるようになり認知症の予防に効果があることは良く知られ、医師も推奨しています。

俳句はひとりで作っているだけではなかなか上手になりません。俳句は多彩です。仲間と俳句を学ぶことで、あなたの個性に合う俳句が、きっと見つかります。

初心者大歓迎。初歩から丁寧に指導いたします。



群落俳句会は、新しい代表に西沢さんをむかえ、新しい句会をスタートしました。



投稿などから作った俳句をまとめ、メンバーで心に残ったものを選定します。



メンバー全員で真剣に選定中。このあと、ディスカッション、解説したり俳句を楽しみます。



群落俳句会が発行の「群落」を中心に俳句の勉強をします。

モモの会 【中原区】

発足:2015年4月(平成27年1月)
電話:080-6692-2475
(通話料無料・秘密は厳守します)
日時:月~水曜日・金曜日
10時~12時半、13時~16時



わたくしたちはあなたからのお電話を待っています

傾聴とは、カウンセリングやコーチングで使用されるコミュニケーション技法の一つ。相手の話を深く聴いたり、話し方や表情、姿勢、しぐさといった言葉以外の部分に注意を払ったりすることで、相手を理解します。

モモの会は、電話による傾聴を行っているボランティアグループです。お電話をいただき、お話をすることで少しでも元気を取り戻していただきたいと活動しています。

会員はカウンセラー、介護経験者、施設や個人宅で傾聴活動、電話相談員など経験豊富な13人で活動しています。

5月からは見守りを兼ねて、週1回、会からお電話をする活動も始めました。昨年のコロナの感染拡大で自粛生活が続き、自由なおしゃべりもできず、寂しさや、不安、ストレスをためていませんか? 短い時間でも、電話でおしゃべりすることで、少しでも気持ちが楽になり、毎日を明るく過ごせるきっかけのひとつになれば嬉しいです。

自分達のスキルアップの為の勉強会を講師と継続的に行っています。ぜひ一度、ご相談のお電話ください。



代表の相澤ミチ子です。1人でも多くの人に明るい気持ちで過ごして頂きたいと活動をしています。



モモの会の名前の由来の本。どんな人の話にも耳を傾け、時間泥棒から仲間を助けるモモの勇氣に大きな力を貰っています。



定例会では講師による研修とカウンセリングの勉強会を継続的に行い、相互理解を大切にしています。

コロナ禍でお家にいる あなたへ

日常生活が一変し、お友達に会う機会も減り外出も思うようにできない毎日です。ストレスを溜めていませんか? 寂しいお気持ちや気力が出ない辛さを電話で発散してください。

あなたのお電話お待ちしております!

「モモの会」 通話料無料・秘密厳守

080-6692-2475

日時:月、火、水、金 10時~12時半
13時~16時

★但し祝祭日、第5週、12月28日-1月3日はお休み。

訪問!

野川いこいの家



施設情報

電話 044-788-2271

住所:宮前区野川台1丁目25番23号

開設:昭和56年6月1日(1981年6月1日)

開所時間:9時~16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:東急バス「野川台」徒歩2分

新型コロナウイルスの影響により施設の一部を利用制限しています



穏やかな青木運営委員長(中央)、とまじめな管理人の杉尾さん(右)と杉山さん(左)。利用するみなさんから頼りにされています。

高齢者のよりどころ 野川いこいの家

見晴らしがよく、閑静な住宅地にある野川いこいの家。

年1回、2週にわたり「野川いこいの家まつり」があり文化系、体育系の約40団体が歌や踊りを披露したりと活動が活発で利用者も多いです。

奥の部屋には大きなキッチンがあり、福祉系の3団体が食事会の活動を開催しています。ここまで大きなキッチンを持ついこいの家はないということで、とても重宝されています。

2階には0歳児から利用できるこども文化センターがあり、子どもたちの声が絶えず聞こえ、活気に溢れています。

夜間と休日にも施設を開放しており、野川いこいの家は、大変利用しやすい施設です。



大きなキッチンがあり、料理教室を開催しています。



大広間には舞台があり、「野川いこいの家まつり」など大きな催しがあります。



談話室では、いつも楽しくうなおしやべりが聞こえてきます。

教養講座 つまみ細工



江戸時代から伝わる「つまみ細工」は、小さくカットした生地を折りたたんでつまみ、花などを形作っていく技法で、華やかなアクセサリを作ります。手軽に始められ、毎回、違った作品を作ることができます。

一般団体 いきいき健康体操



ゴムバンドを使用してストレッチをしたり、音楽に合わせて、体を動かしています。頭の体操(認知症予防)も取り入れ、みなさんにぎやかに取り組んでいます。毎月第2・第4月曜日の午後に活動しています。

一般団体 ポピーの会(ちぎり絵)



ちぎり絵は、ちぎった紙を台紙に貼って表現した作品のことです。主に和紙を使用し、手でちぎって台紙に貼って作成します。紙のちぎれた部分の質感が独特です。毎月第2・第4月曜日の午後に楽しく活動しています。

訪問!

南菅いこいの家



いつも笑顔でポジティブな管理人の吉田さん(左)、平木さん(中)と赤星さん(右)。

施設情報

電話 044-944-7790

住所: 多摩区菅馬場3丁目26番1号

開設: 平成2年6月1日(1990年6月1日)

開所時間: 9時~16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: 小田急バス「馬場三丁目」徒歩4分

新型コロナウイルスの影響により施設の一部を利用制限しています

小高い丘で畑作業を楽しむ 南菅いこいの家

緑多い街中にある南菅いこいの家。高台にもかかわらず「皆さん歩いて元気に来られます」と管理人さん。桜やハナミズキの木が周りにたくさんあり、利用者の方は来館するのを楽しみにしているそうです。

また、庭には畑が16区画あり、利用者が多種多様なものを育てて楽しんでいます。畑ができるのも緑の多い地区ならではのようです。

建物が大きく7部屋あり、ゆったりした空間が広がります。同好会が多くあり、卓球、カラオケ、コーラス、囲碁、書道、水墨画、体操等々、皆さん楽しく参加されていました。利用者さん自らパーティションを作ったりと、みんなでいこいの家を盛り上げています。

利用者の方は学習意欲の高い方が多く、講座にも参加されて生涯学習の場としての役割を担っています。



敷地内には、手頃なサイズの畑があり、美味しい野菜を収穫できます。



大きな部屋が多く、広々とした空間で思いっきり体を動かせます。



大広間で、お友達同士でカラオケ。何よりも楽しい時間が流れます。

折り紙講座



先生の指導の下、四季に合わせた折り紙を作成しています。色紙に貼り、壁に掛けて楽しむ物や、立体的に作り、置いて楽しむ物など、従来とは一味違った折り紙に挑戦しています。

水墨画講座



毎月新しい手本を先生からご指導いただき、それを元に描き上げた作品は、拙くても愛しいものだそうです。いこいの家のロビーに作品を展示しているのも、励みになっています。

囲碁勉強会



囲碁を楽しむ方が多くおり、その方々から、更なるレベルアップを希望する声が多く上がり開講しました。講師による技の解説の後に対局で技の実践を行い、楽しみながら勉強会に参加しています。

あのひとに聞きたい!

やました あきら
山下 明さん

スマホ・PCネット教室
代表
1947年生まれ 川崎市麻生区在住

現代の読み書き・そろばん ITスキルを楽しく学ぶ

外資系大手の情報技術コンサルタントを長年勤めて現在に至ります。退職後、セカンドライフの人生をいかに過ごすべきか？自分のスキルを活かしながら、また、日進月歩の情報技術との接点を持ちつつ、自らも学びたいと思い、現代の寺子屋「スマホ・PCネット教室」をスタートさせました。

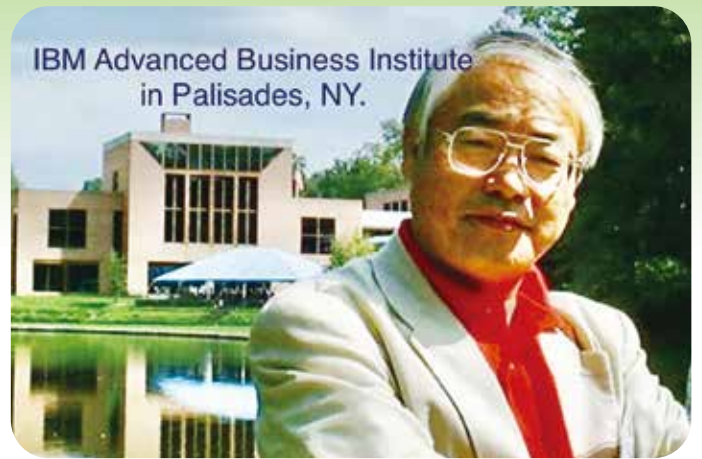
ここ十年程の経過で、正に今はアナログ社会からデジタル社会への変革期と成りました。

明治維新からの教育改革で多くの国民がアナログの「読み、書き、計算」能力をアップさせ、今や誰もがアナログのリテラシー（読み書き能力）を身に付けていますが、今日のデジタル社会で我が国のデジタルリテラシー（読み書き能力）の貧困さが懸念されます。

特に、シニア層のデジタル化（読み、書き、操作理解力）は情報社会から置いていかれています。平時はともかく、緊急時での「新型コロナワクチンの予約申請」が良い例です。インターネットによる予約申請は、普段からスマホ・PCの操作に慣れ親しんでいないシニアの方にとって難しいと考えています。

私の「スマホ・PCネット教室」は、こんな時代の中でシニアの方々の悩みに応えられる教室を目指しています。

インターネットが普及する以前よりIT業界で活躍してきた山下さんは、生徒さんから「先生に質問すると、必ずなんでも答えてくれる」と、とてもみなさんに慕われていました。



教室生徒のコメント

KSさん：約7年前からの生徒です。パソコン、スマホ、ネットの教室で最初はWi-Fi、4G、Google、Bluetoothなど、分からないことだらけでしたが、教室の中で疑問が解け、楽しさが増しました。カレンダー作り、ムービー作り、PC操作、Excel、Word等々なんでも教えてくれる、素晴らしい教室に巡り合えました。

教室メンバーの作品例を下記QRコードから、ご覧ください。教室で学んだ全てが凝縮されています。



高齢者に適したウォーキングとは

ウォーキングを行う目的

令和元年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」によると、ウォーキングなどの運動を行う理由としては「健康のため」「体力増進・維持のため」「運動不足を感じるから」「楽しみ、気晴らしとして」の割合が高くなっています。

高齢者におけるウォーキングの効果

「健康づくりのための身体活動基準2013」によると、65歳以上の高齢者は「毎日40分身体を動かすこと」に加えて、ウォーキングなどの運動習慣を「1回30分以上・週2日以上」持つことで、次のような改善が期待できるとあります。

- 全身持久力・筋力の維持・向上
- ロコモティブシンドローム*の改善
*運動器の障害や、衰えによって、歩行困難など要介護になるリスクが高まる状態
- 軽度認知障害(MCI)の改善

1日のウォーキングの目安とプラスして行う運動の目安

フレイル予防の研究では、1日の歩行の目安とプラスして行う運動の目安を次のように示しています。

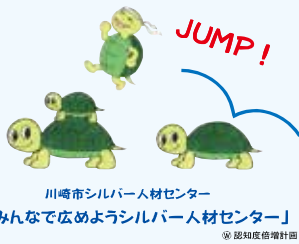
フレイル予防のための1日のウォーキングとプラスして行う運動の目安

運 動	内 容
ウォーキング	週150分以上の散歩やウォーキング ▶1日あたり20分程度 ▶1日の歩数目標 ┌ 65歳～74歳:7,000歩以上 └ 75歳以上:5,000歩以上
筋力運動	週2回以上の筋力運動
体操・ストレッチ	週2回以上の体操・ストレッチ

ウォーキングの全身のフォームの基本的なポイント



川崎市からのお知らせ



公益財団法人 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

会員になるには



詳しくは

川崎市シルバー人材センター

検索

または
http: www.kawasaki-sc.or.jp

■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

1. まずは、お住まいの担当事務所へお電話ください。*ご案内等を送付いたします。
2. 内容をご確認のうえ、お電話で事前予約をされてから、担当事務所にお越しください。
*会員登録には、手数料として1,000円が必要です。

担当事務所のご案内

担当事務所	電話番号・所在地	案内図
<p>川崎区・幸区・中原区に お住まいの方</p> <p>南部事務所</p>	<p>044-222-1550</p> <p>〒210-0026 川崎市川崎区堤根34-15 ふれあいプラザかわさき1F</p> <p>JR「川崎駅」東口徒歩約13分</p>	
<p>高津区・宮前区に お住まいの方</p> <p>中部事務所</p>	<p>044-822-5031</p> <p>〒213-0001 川崎市高津区溝口5-15-6</p> <p>東急「高津駅」西口徒歩約11分</p>	
<p>多摩区・麻生区に お住まいの方</p> <p>北部事務所</p>	<p>044-980-0131</p> <p>〒215-0021 川崎市麻生区上麻生4-56-8</p> <p>小田急「柿生駅」南口徒歩約10分 小田急「新百合ヶ丘駅」南口徒歩約18分</p>	

本部事務所 〒210-0026 川崎市川崎区堤根34-15 ふれあいプラザかわさき1F TEL044-222-6886



笑顔で100歳を 川崎から

県内初開催！

第34回 全国健康福祉祭 神奈川・横浜・川崎・相模原大会
ねんりんピックかながわ2022
特別に 祝賀の意を込めて 未開成でスマイル100歳
 2022/11/12(金) - 2022/11/15(日)



☆ねんりんピックとは

「ねんりんピック」とは、60歳以上の方々を中心としたスポーツ、文化、健康と福祉の総合的な祭典である全国健康福祉祭の愛称です。

全国から約1万人の選手・役員が参加し、スポーツや文化種目の交流大会をはじめ、健康や福祉に関する多彩なイベントが開催され、地域や世代を超えた交流の輪が広がっています。

☆川崎市は3種目4会場

県内で開催する交流大会のうち、川崎市は、軟式野球（会場は大師球場、等々力球場）、なぎなた（とどろきアリーナ）、ダンススポーツ（カルッツかわさき）の3種目4会場で開催します。全国から集う選手や役員のみなさんを温かく歓迎し、心のこもったおもてなしにより、川崎市の魅力をお伝えし、川崎から笑顔あふれる大会にします。

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 044-200-0073 Fax 044-200-3926

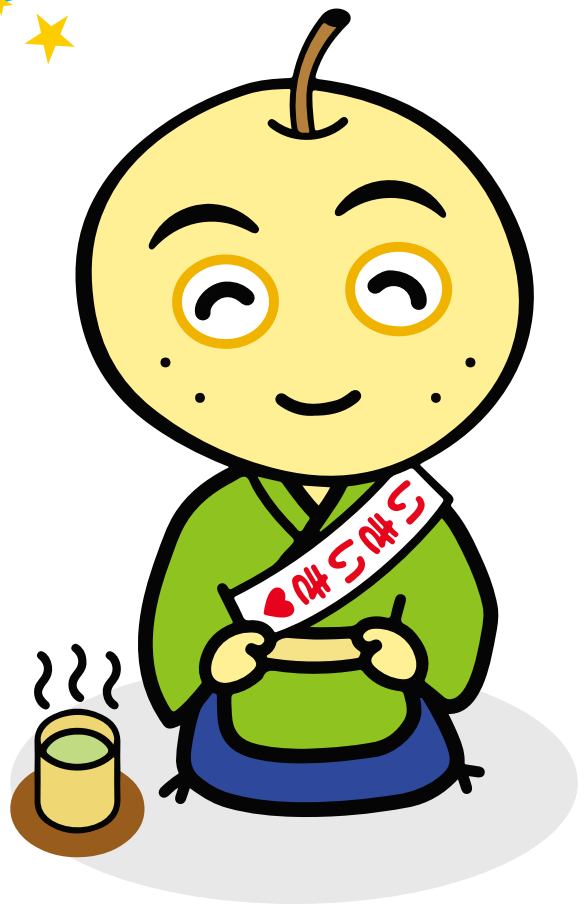
川崎市のキャラクター紹介

介護予防普及啓発
マスコットキャラクター

長寿郎(ちょうじゅうろう)

プロフィール

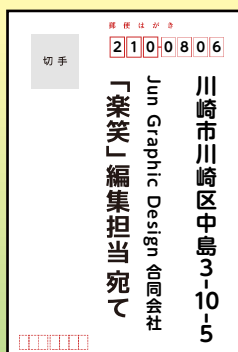
- ▶ **生年**
明治26年生まれ
- ▶ **出身地**
大師河原村(現在の川崎市川崎区)
- ▶ **趣味**
カラオケ
- ▶ **好きな歌**
「上を向いて歩こう」
「好きですかわさき愛の街」



「楽笑」ご意見、ご感想の募集

郵便はがきに、お名前、郵便番号、住所、電話番号をご記入の上、ご応募ください。
締め切りは2021年8月31日(消印有効)。抽選で10名の方に今号掲載のキャラクターグッズが当たります。当選者の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



- お名前
- 郵便番号
- 住所
- 電話番号
- ご意見、感想

【前号の答え】A: 4箇所



シニア世代の情報誌「楽笑」 No.53 2021(令和三年)夏号

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

電話:044-200-2651 FAX:044-200-3926