

らく しょう 楽 笑



No. 60
春
2023.3

シニア世代の情報誌

Contents

春のおすすめイベント情報 … P1

いきいきグループ紹介 … P3

- ・ ミモザ de スタンプウォーキング
- ・ 高齢者体力づくり研究会

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! … P5

- ・ 有馬いこいの家
- ・ 百合丘いこいの家

あのひとに聞きたい! … P7

栗田 佐穂子さん

(ユニバーサル服飾高等学院 校長)

健康アドバイス … P8

- ・ 欧州を旅するベジレシピ
- ・ 膝痛改善☆簡単ストレッチ

川崎市からのお知らせ … P9

読者クイズ … P11



川崎浮世絵ギャラリー 特集

JR 川崎駅から徒歩 2 分ほどの場所にある「川崎浮世絵ギャラリー」は、約 1 か月ごとに入れ替わる作品を楽しむだけでなく、浮世絵の歴史の変遷を学ぶこともできる知られざる貴重なアートスポットです。

3 月 25 日から始まる「横浜浮世絵展」は、開港間もない横浜の様子を浮世絵の世界から覗き見ることができる、浮世絵初心者の方にも分かりやすいオススメの企画展です！

エキゾチック YOKOHAMA! 横浜浮世絵展

前期：3月25日(土)～4月23日(日) / 後期：4月29日(土/祝)～5月28日(日)

● 黒船来航と横浜港の誕生、そして横浜浮世絵の流行

その変遷を辿る企画展

江戸時代の幕末まで小さな漁村だった横浜は、安政元年（1854）アメリカのペリー提督率いる黒船が江戸湾に来航してから一躍脚光を浴びることとなります。

開国への第一歩となる「日米和親条約」が横浜で結ばれ、長きにわたった鎖国が解かれました。安政 5 年（1858）「安政五か国条約」が締結され、多くの国と貿易を行うようになると、横浜には波止場、外国人居留地、日本人街などが建築され、安政 6 年（1859）横浜港が開港。以来、国際的な貿易港として急激な発展をとげました。



▲二代歌川広重
「ふらんす」
万延元年（1860）



◀歌川貞秀「横浜英商遊行」文久元年（1861）

黒船来航という衝撃的な事件、急速に変わっていく横浜の街並み、来日した外交官や商人の姿、生活風俗・・・これまで見たことのない新奇な物事に目を付けたのが江戸の浮世絵師たちでした。新しいものや珍しいもの好きの大衆の好みに応えるべく、注目の街「横浜」をテーマにした浮世絵を、われ先にと競うように出版しました。

本展では横浜浮世絵を通して、異国情緒あふれる横浜の街並みが形成されていく過程や、初めて外国人や外国文化に触れた日本人の驚きや憧れを、多彩で豊富な作品群を通してお楽しみいただけます。



◆ココが見どころ!

瓦版

横浜浮世絵に先立って、「瓦版」（事件などを報道する印刷物）が出版されました。右はペリー来航時の瓦版。ペリーの肖像を想像で描いたその姿は、怪物のようにかめいしい容貌です。未曾有の出来事に対する日本人の恐怖感があらわれているのでしょう。

作者不明「北亞墨利加洪和政治洲 上官真像之写」安政元年（1854）▶



◀歌川貞秀「神名川横浜新開港図」万延元年（1860）

初期

横浜浮世絵初期の作品は、江戸の中心地のように様変わりした「横浜の街並み」がメインでした。左の作品は商人たちがあわただしく行き交う本町通の街並みを「透視図法」で描いています。画面左は江戸の呉服店「三越」の横浜支店です。

天候や新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の観点から、実施方法や開催内容が変更となる場合がございます。お出かけ前には各施設へお問い合わせください。

黒船

日本最大の貿易港となった横浜沖には各国の外国蒸気船（黒船）が訪れ、停泊しました。下の作品には、画面右からロシア船、イギリス船、オランダ船、アメリカ船、フランス船が描かれており、人夫たちが忙しそうに荷物を運んでいます。



▲歌川貞秀「横浜交易西洋人荷物運送之図」文久元年（1861）



▲三代歌川広重「横浜本町海岸通り仏郎斯役館之図」明治前期

異国情緒

外国人居留地に日本人の出入りが自由になると、異人館や開業したばかりの鉄道、新しくできた本町の時計台（横浜町会所）など、西洋建築や新名所が盛んに描かれるようになりました。左の作品は西洋建築によるフランス公使館。手前の道は馬車道でした。

*画像の作品は全て公益社団法人 川崎・砂子の里資料館所蔵©2023 川崎・砂子の里資料館

川崎浮世絵ギャラリー

開館時間 午前 11 時～午後 6 時 30 分（入館は午後 6 時 15 分まで）

休館日 月曜日・展示替えの期間
※5月1日（月）は開館、5月9日（火）は休館いたします

入館料 一般 500 円・高校生以下無料
※障がい者手帳等をお持ちの方とその介護者1名は無料

お問い合わせ

TEL : 044-280-9511（受付時間 午前 11 時～午後 6 時 15 分）

住所：川崎市川崎区駅前本町 12-1
川崎駅前タワー・リパーク 3F

URL : <https://ukiyo-e.gallery>

※展覧会名称・会期等は都合により変更する場合があります。
※事前に休館日をご確認ください。



ホームページは
こちらから



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紹介します！

幸区

ミモザ de スタンプウォーキング

気軽に自分のペースで「歩く」を習慣に！
スタンプラリー方式で楽しくウォーキング

活動場所：南河原公園

月2回（開催日はお問い合わせください）

午前10時頃、噴水付近からスタート

連絡先：044-556-4355/幸風苑 地域包括支援センター

スタンプを集めながら楽しく交流&健康維持！

毎月2回（月によっては1回以下の場合も有）、南河原公園において開催されている「ミモザ de スタンプウォーキング」。近くの特別養護老人ホームで行われていた体操教室の参加者からの「気軽に外で体を動かす機会が欲しい」との声を受け発足、参加者全員でのウォーキングのほか、お花見やハイキングなどの交流も行ってきました。

その後、コロナ禍による活動中止を経て、個別参加・スタンプラリー形式へ形態を変えて活動を再開。開催日には10～15名程度の参加者が集結、コース内のチェックポイントで世間話を楽しむなど、貴重な出会い・交流の場として活用されています。また個人参加となったことで「自分のペースで気楽に歩けるのがいい」と、新たに参加を決めた方も。参加者が楽しく続けられるよう、健康管理に活用できるスタンプ帳を用意するなど、さまざまな工夫を凝らしています。初回のみ事前連絡&申込すれば参加可能で、年齢制限や地域制限もないため、まずは「歩く」ことを習慣にしてみてもいいのでは？ 同時に活動を手伝ってくれるスタッフも募集しているそうなので、気軽にお問い合わせを。



スタート地点で明るく声をかけてくれる白石さん（中央）たちスタッフの皆さん



スタート地点では参加証明のスタンプを押しながら、しっかりその日の体調をチェック。



チェックポイントのスタンプを集めながら楽しくウォーキング！



緑道の梅や椿、桜などの花を眺めながら歩くのも楽しみのひとつ。



中原区 高齢者体力づくり研究会

1975年4月発足



「歳を重ねても自分の足で生活したい」を
合言葉に、無理なく美と健康をめざします！

活動場所：川崎市生涯学習プラザ
月4回/毎週水曜日13:00~14:30
連絡先：044-948-6605/旗川



無理なく体を動かし、いつまでも美しく健康に！

年齢を重ねるとともに筋力が衰え、「背中が丸くなってきた」「動きがぎこちなくなってきた」など、さまざまな身体の“変化”を実感される方もいるのではないのでしょうか。高齢者体力づくり研究会は、まさにそんなお悩みや変化と向き合い、「年齢を重ねても自分の足で生活する」ことを目標に活動を展開しています。

週1回、90分のレッスンでは、講師の澤井純子さんの指導のもと、「美しさと健康の基本」だという“正しい姿勢”を意識しながらバランス運動やストレッチ、リズム体操などに取り組みます。息が切れるような激しい動きはありませんが、普段の生活の中ではなかなか動かすことのない部位もしっかりと伸ばし、鍛えることができるので、通い続けるうちに「膝や腰が軽くなった」「風邪をひかなくなった」など、うれしい変化を実感される方も少なくないのだとか。

また、レッスンの他にも中原市民館サークル祭や体操フェスティバルかわさきで体操を披露するなど、60～90代まで幅広い年代の参加者が楽しく交流しながら、精力的に活動を続けています。



講師として「体を動かす」ことの楽しさ・大切さを伝える健康運動指導士の澤井純子さん。



おもに下半身を鍛えるスクワット(フリーウエイトトレーニング)で無理なく動き筋力増加&体力維持をめざします。



より運動効果を引き出す姿勢や動きのポイントを教えてください。



ストレッチと音楽に合わせた無理のない運動を続けていつまでも美しく、健康に！



有馬いこいの家



TEL: 044-855-2177

住所：川崎市宮前区有馬 4-5-2
 開設：1978年5月
 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：東急田園都市線「鷺沼」駅から
 バス停「宮前」下車、徒歩約5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

明るい笑顔で迎えてくださる江幡運営委員長(中)と管理人の皆さん。



親子2代で通う方も多し地域の「交流拠点」

開所から45年、貴重な地域交流・コミュニケーションの場として活用され、親子2代で通い続けているという人も少なくないという有馬いこいの家。コロナ禍で中止とされていたさまざまなイベントも徐々に再開、今でも1日約30人程度の利用者さんが訪れ、思い思いの時間を過ごされています。施設内ではさまざまな教養・自主講座が行われており、特に体操やフラダンス、ペン習字、ポッチャなどは定員を超える参加希望者が殺到したため「受講をお待ちいただいている人もいます」といいます。また最近は地域包括支援センターとの連携も強化。近隣の大学や関連企業から講師を招いて自宅での介護や健康チェック、自分でできる歩行のためのトレーニングなど「ちょっと役立つ」情報の発信にも取り組んでおり、地域の高齢者はもちろん、同居するご家族にとっても便利なコミュニケーション・情報収集の場として活用されています。



絵手紙や書道など、利用者さんの作品が訪れる人の目を惹きつけています。



施設内で使われている飾り棚は、「DIY同好会」の先生による作品のひとつ。



壁には近隣のわくわくクラブの子どもたちからの可愛いメッセージも。



美筋体操

毎月第1水曜日、第2木曜日の2回開催。椅子に座ったまま音楽に合わせてできる手足の運動からタオルを使っての全身運動まで、無理なく楽しく体を動かしながら、健康で美しい体を維持するために必要な筋肉を鍛えていきます。



ありまふら

毎月第1・3水曜日午後開催。地域のみなさんの健康を願ってハワイの風を感じながら、音楽に合わせて無理なく体を動かします。華やかな衣装を身に付けての発表会、子どもたちとの交流も大人気! 楽しみながら活動を続けています。



ペン習字

毎月第4水曜日午後開催。ボールペンや筆ペンなど、日常生活で使用する機会の多い筆記具を用いて、暮らしに役立つ実用的な書を学んでいきます。楽しみながら「美しい文字を書くポイント」を身に付けています。



百合丘いこいの家



管理人の皆さんがいつも笑顔で温かく声をかけ、出迎えてくださいます。

TEL: 044-966-2631

住所: 川崎市麻生区百合丘 2-8-2

開設: 2008年4月

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

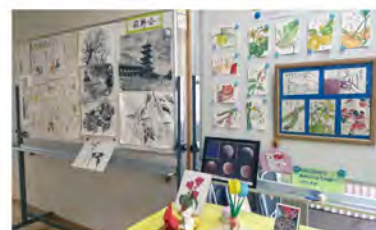
アクセス: 小田急線「百合ヶ丘」駅より徒歩12分

※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

趣味や学びを通じて笑顔を広げたい

小田急線「百合ヶ丘」駅から緑に囲まれた住宅街をゆっくりと歩いて10分強、川崎市北部リハビリセンターの3階にある「百合丘いこいの家」。施設内には広々とした調理室や、陽が燦々と差し込む大広間や訓練室があり、近隣にお住まいの方を中心に、1日30名前後の利用者さんが訪れます。フラダンスや詩吟などのサークル活動や、折り紙といった教養講座なども数多く開催され、不定期に行われる「スマホ教室」などは、申込希望者が殺到するほどの人気に。他にも毎週の囲碁やマージャンを楽しみに、足しげく通われる方など、地域の高齢者のまさに「憩いの場」として活用されています。

コロナ禍でイベントも自粛が続いていましたが、2023年3月には3年ぶりに「いこいの家まつり」を開催。充実した施設を活用した教室をはじめ、さらなるサークルやイベントの再開を心待ちにされている利用者さんも多いようです。



ロビーでは利用者さんによる墨絵や絵手紙の作品を楽しんでもできます。



毎週月・水・金の午後に行われる囲碁。じっくりと対局を楽しめます。



広々とした調理室も完備。各種教室やイベントの開催も可能です。



麻生ストレッチサークル

毎月第1・3水曜日の午前に開催。最初に登録すれば、出欠席の確認もないので、気軽に参加できます。椅子に座ったままでできる体操も多く取り入れており、体力に自信のない方でも、無理なく自分のペースで体力づくりができます。



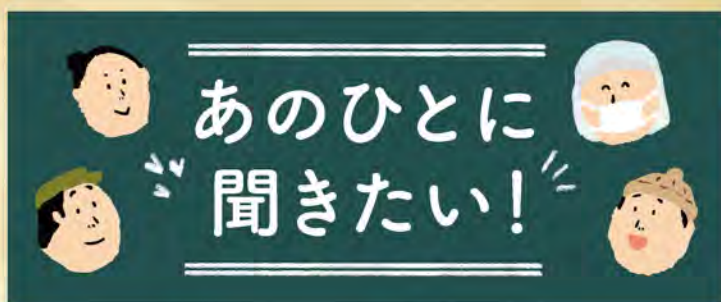
ゆり俳画の会

毎月第2木曜日午後開催。藪本積穂(やぶもとせきほ)先生の俳画をお手本に、四季折々の草花や野菜などを描いています。墨の濃淡と彩色、水との調整による強弱など、対象をどのように捉え、筆を使うかを考えるのも楽しみです。



カナニロア

毎月第1・第3水曜日の午後開催。華やかなフラドレスに着替え、ハワイの風を感じながら楽しく踊っています。年齢に合わせたフラなので、初心者の方、体力に自信がない方でも安心! フラで笑顔いっぱい明るい毎日を!



くりた さほこ
栗田 佐穂子さん

ユニバーサル服飾高等学院 校長
1945年9月生まれ 神奈川県川崎市多摩区在住

**ユニバーサルファッションを啓蒙し
誰もがおしゃれを楽しめる社会に!**

車椅子に座ったままでも着脱できるウエディングドレス、片手で結べるネクタイ、服を着ているように見えるおしゃれな防水エプロン。そんな誰もが着やすくおしゃれを楽しめる「ユニバーサルファッション」を次々に考案・発表し続けている栗田佐穂子さん。昼間は大学で服飾理論、夜はドレスメーカー学院本校で技術を学び、55年間登戸ドレスメーカー学院で指導する中で、息子さんが事故に遭遇し、治療の間に車椅子を使用したことで「車椅子でも簡単に脱ぎ着できる洋服を作ろう!」と決意。まずは、既製服の一部をリメイク、着脱しやすく必要な部分だけ外せば診察・治療が可能な洋服を次々に生み出してきました。当初は“必要に駆られて”の開発でしたが、その便利さが病院内でも話題となり、「作り方を教えて欲しい」との声が寄せられるように。さらにテレビや新聞で紹介され、作り方の本が次々に発売されるなど、今ではその技術は全国へと広がっています。

「ユニバーサルファッションは障がいのある方だけでなく、年齢を重ねる中でいずれ誰が必要とし、利用する可能性があるもの。今後はさらに病院・介護関係の方だけでなく、行政や学校関連、そして一般のご家庭の方まで、一人でも多くの方にこの考え方、技術をお伝えするための活動に力を注いでいきたいと考えています」



▲数多くのパターン本を発刊、その技術を全国に発信している。



心を育むユニバーサルファッション

そんな栗田さんがユニバーサルファッションの普及・啓蒙活動の一環として約25年前から取り組んでいるのが、自身が教壇に立つ登戸ドレスメーカー学院&ユニバーサル服飾高等学院の生徒や、公募する障がい者モデルなどが参加し、開催している「ユニバーサルファッションショー」です。この活動に参加する学生たちは自分の手で服を作り、多くの人と協力しながらショーを企画、自分で作った服を着用してステージに立ちます。

洋裁を学びながら高校卒業資格も取得できるユニバーサル服飾高等学院の学生は、さまざまな事情で不登校や高校中退などの挫折を経験している人も少なくないそうですが、「ファッションショーに取り組む中でやりがいと自信を取り戻し、表情も見違えるように変わるんですよ」と栗田さん。ユニバーサルファッションは、着用者だけでなく、製作者も笑顔にしているのです。

ファッションですべての人を笑顔に!

「今は、何でも使い捨ての時代。だからこそ服飾を通じて物を大切にすることを育てていきたい」と語る栗田さん。洋裁初心者でも実践しやすい「今着ている服を着やすくするために、マグネットボタンに変える方法」から、ユニバーサルファッションのプロを目指す人に向けた、製図や縫製技術まで幅広く学ぶことができます。

ハンデがある・年齢を重ねた人でも楽しめるおしゃれを提案し、服飾を学ぶ学生たちには“必死に何かに取り組む”ことの大切さを伝える――今後もこうした活動を通じて「笑顔とコミュニケーションのきっかけを提供していきたい!」と意欲的に語ってくださいました。



欧州を旅するベジレシピ

気軽に海外へ行かれない昨今ですが、ご自宅で野菜をメインにした欧州料理を作って、旅行気分を味わってみてはいかがでしょうか？第4回はイタリアです。



料理家 佐々木麻子さん

アイルランド・ダブリン在住。海外100都市以上を食べ歩く料理家。「イラストでよくわかる料理の基本とコツ」などの著書も。



アスパラガスのビスマルク風

欧州料理でビスマルク風とは、目玉焼きやポーチドエッグなどの玉子をのせたもの。イタリア料理でも定番メニューのひとつです。春になると、旬のアスパラガスを使ったビスマルク風がよく食卓に登場します。今回は野菜本来の味わいを引き出すためにソテーし、温泉玉子をトッピングしました。シンプルな調理でアスパラガスのシャキシャキ感をお楽しみください。

材料(1人分)

- アスパラガス …………… 3本
(根本から1cm切り落とし、ピーラーで下1/3の皮をむく)
- 温泉玉子 …………… 1個
- オリーブ油 …………… 大さじ1/2
- ピザ用チーズ …………… 大さじ1
- パルミジャーノチーズ …… お好みで
(粉チーズで代用)
- 黒胡椒 …………… 適宜

作り方

- ① フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、焦げ目がつくまで焼く。
- ② ①にピザ用チーズをのせてフタをし、チーズを溶かす。
- ③ ②を皿に入れ、温泉玉子とパルミジャーノチーズをトッピングし、黒胡椒をかける。

| 栄養成分(1人分) | | |
|-----------|---------|----------------|
| カロリー | 220kcal | 炭水化物 22.8g |
| 塩分 | 0.72g | たんぱく質 15.4g |
| | | 脂質 12.8g |
| | | カルシウム 155.4mg |
| | | 鉄 0.72mg |
| | | カリウム 250.8mg |
| | | ビタミンB1 0.12mg |
| | | ビタミンB2 0.02mg |
| | | ビタミンC 1.2mg |
| | | ビタミンE 0.12mg |
| | | ビタミンK 0.12mg |
| | | ビタミンD 0.02μg |
| | | ビタミンA 0.12μg |
| | | ビタミンB6 0.02mg |
| | | ビタミンB12 0.02μg |
| | | ビタミンPP 0.12mg |
| | | ビタミンH 0.02μg |
| | | ビタミンM 0.02μg |
| | | ビタミンQ 0.02μg |
| | | ビタミンU 0.02μg |
| | | ビタミンV 0.02μg |
| | | ビタミンW 0.02μg |
| | | ビタミンX 0.02μg |
| | | ビタミンY 0.02μg |
| | | ビタミンZ 0.02μg |
| | | ビタミンAA 0.02μg |
| | | ビタミンBB 0.02μg |
| | | ビタミンCC 0.02μg |
| | | ビタミンDD 0.02μg |
| | | ビタミンEE 0.02μg |
| | | ビタミンFF 0.02μg |
| | | ビタミンGG 0.02μg |
| | | ビタミンHH 0.02μg |
| | | ビタミンII 0.02μg |
| | | ビタミンJJ 0.02μg |
| | | ビタミンKK 0.02μg |
| | | ビタミンLL 0.02μg |
| | | ビタミンMM 0.02μg |
| | | ビタミンNN 0.02μg |
| | | ビタミンOO 0.02μg |
| | | ビタミンPP 0.02μg |
| | | ビタミンQQ 0.02μg |
| | | ビタミンRR 0.02μg |
| | | ビタミンSS 0.02μg |
| | | ビタミンTT 0.02μg |
| | | ビタミンUU 0.02μg |
| | | ビタミンVV 0.02μg |
| | | ビタミンWW 0.02μg |
| | | ビタミンXX 0.02μg |
| | | ビタミンYY 0.02μg |
| | | ビタミンZZ 0.02μg |

アイルランドから届く 欧州便り



欧州で行われる春のイベントといえば、イースター。昼と夜の長さが同じになる春分の日以降、最初の満月の日の次に来る日曜日=イエス・キリストの復活日を中心とした休暇で、イースターのシンボルであるウサギや玉子をモチーフにしたインテリアを部屋に飾り、家族でご馳走を食べるため、子ども達はこの日を心待ちにしています。

毎日続けて☆膝痛改善☆簡単ストレッチ

年を重ねると痛みが出やすいのが膝関節。膝関節まわりの筋肉が減少したり柔軟性が低下して硬くなることで痛みにつながります。毎日の簡単ストレッチでツライ膝痛を改善させましょう♪



監修 健康ぶらす上溝

寝たきりゼロを目指す、元気の源となるデイサービスです！
〒252-0243
相模原市中央区上溝 3812
ヒルサイドテラス1階

布団の上でもソファの上でも、足を伸ばせる場所ならどこでもできる簡単なストレッチです♪

お皿
くいくい
ぐるぐる
ストレッチ



① 片足を伸ばした状態で、膝のお皿をつかみます。



② お皿を上下・左右に10回ずつ動かします。



③ 右回りに10回ずつ動かします。



④ 左回りに10回ずつ動かします。

お皿
ぐいぐい
ストレッチ



① 片足を伸ばした状態で、膝の裏にタオルなどを入れます。



② 膝の裏でタオルを押しつぶすように、膝を下に押すイメージで20秒キープしたら、力を抜きます。

1日3セットずつを目安に頑張りましょう♪

なぜ必要なの？

住宅用火災警報器



消防局イメージキャラクター
太助

住宅用火災警報器は、なぜ設置するのでしょうか。
なぜ日頃から点検して維持管理し、
交換時期を気にしなければならないのでしょうか。
それはすべて
住宅火災から皆さまの命を守るためです！

いち早く火災を見つけて知らせるために！



いざという時に
必ず鳴らすために！

点検・維持管理

ボタンを押す、又はひもを引いて
定期的に作動確認をしましょう。



掃除してホコリや汚れを
取り除きましょう。

広く・火災以外の危険も知らせるために！

連動型

一箇所で火災を感知
すると、連動している
家中**すべての警報器**が
鳴ります！



補助警報装置

住宅用火災警報器に
接続すると、音に加えて
光の**点滅**や**振動**により
火災発生を知らせます！



屋外警報装置

家の中にある住宅用
火災警報器と連動して
火災発生を**屋外にいる
人**にも知らせます！



**火災以外の
感知器付き**

ガス漏れや不完全
燃焼による**一酸化
炭素**の感知器を
併せ持ったものが
あります！



**交換時期の
確認**

10年

設置後**10年**(※)経過で**本体の交換**
をお勧めしています。



本体に記載されている
「設置年月」や「製造年」で
いつ**設置したか**を確認して
みましょう！

交換するなら…
ご家庭の実態に
適したものに！

留守が多い
高齢者と暮らしている など

(※) 交換推奨時期は機器により異なる場合があります。

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| ■ 臨港消防署 ☎044-299-0119 | ■ 高津消防署 ☎044-811-0119 |
| ■ 川崎消防署 ☎044-223-0119 | ■ 宮前消防署 ☎044-852-0119 |
| ■ 幸消防署 ☎044-511-0119 | ■ 多摩消防署 ☎044-933-0119 |
| ■ 中原消防署 ☎044-411-0119 | ■ 麻生消防署 ☎044-951-0119 |

お問い合わせ 川崎市消防局予防部予防課 ☎044-223-2703



住宅防火 いのちを守る 10のポイント

4つの習慣

1 寝たばこは絶対にしない、させない

2 ストープの周りに燃えやすいものを置かない

3 こんろを使うときは火のそばを離れない

4 コンセントはほこりを清掃し、 unnecessary プラグは抜く

6つの対策

1 出火防止
過熱防止センサー
火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する

2 早期覚知
定期的な点検
ボタンを押す ひもを引く
火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する

3 延焼拡大防止
防火カーテン
防火アームカバー
防火エプロン
火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防火品を使用する

4 初期消火
火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく

5 早期避難
お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく

6 地域の助け合い
防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う

- 臨港消防署 ☎044-299-0119
- 川崎消防署 ☎044-223-0119
- 幸消防署 ☎044-511-0119
- 中原消防署 ☎044-411-0119
- 高津消防署 ☎044-811-0119
- 宮前消防署 ☎044-852-0119
- 多摩消防署 ☎044-933-0119
- 麻生消防署 ☎044-951-0119



お問い合わせ 川崎市消防局予防部予防課 ☎044-223-2703

読者クイズ

クイズに正解してステキなプレゼントを当てよう!



【間違い探し】

左右の絵の中で違うところは何箇所あるでしょうか?

A: 3箇所

B: 4箇所

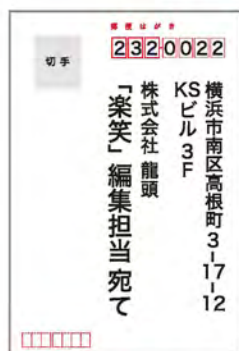
C: 5箇所



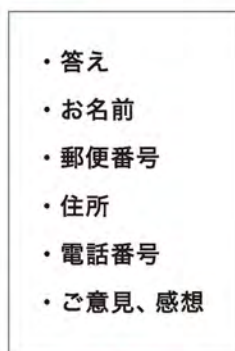
応募方法

郵便はがきに「クイズの答え」のほか、お名前、郵便番号、住所、電話番号をご記入の上、ご応募ください。締切は2023年4月30日(消印有効)。抽選で10名の方にステキなプレゼントが当たります。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



オモテ



ウラ

【前号の答え】C: 5箇所



次回もお楽しみに!

<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。

シニア世代の情報誌「楽笑」 No.60 2023年(令和五年)春号

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