

らくしゅう  
楽笑

No.61

秋

2023.9

シニア世代の情報誌



秋のおすすめイベント情報 ..... P2

いきいきグループ紹介 ..... P4

- ・写真同好会「しゃらく麻生」
- ・大師サイクリングクラブ

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! ..... P6

- ・中野島老人いこいの家
- ・渡田老人いこいの家

あのひとに聞きたい! ..... P8

荒井 正治 さん  
(傾聴ボランティア「ネットワーク川崎」代表)

健康アドバイス ..... P9

川崎宿400年 ..... P10

マスターズ甲子園 ..... P12

高山 伸紀 さん(中原区出身)

川崎市からのお知らせ ..... P14

読者プレゼント ..... P16

# おすすめイベント情報

イベント  
1

自主グループ活動体験講座

## みんなでまち歩き体験 コース

関心の高いまち歩きのテーマにもとづき、ウォーキングを習慣化することで健康度の向上と社会参加の促進をはかります。

実施時期 〈座学&ウォーキング〉

10/18(水)25(水)11/15(水)29(水) 13:30▶16:30

〈参加者のみでウォーキング実践〉

11/1(水)8(水)22(水)

会場

福祉パルたかつ  
川崎市高津区溝口1-6-10

講師

- ・風間 弘美 先生  
一般社団法人セカンドライフファクトリー  
コーディネーター
- ・セントラルスポーツ株式会社 介護予防運動指導員



イベント  
2

自主グループ活動体験講座

## 仲間とつながる!スマホ体験 コース

自主グループ参加者のコミュニケーションを深め、活動の継続に役立つ、スマートフォン活用方法を学びます。

実施時期 11/17(金)24(金)12/1(金)8(金) 14:00▶16:00

会場

てくのかわさき 第5研修室 川崎市高津区溝口1-6-10

講師

- ・風間 弘美 先生 一般社団法人セカンドライフファクトリー コーディネーター
- ・株式会社 MIHARU

内容

日替わりテーマ(予定)

- ①スマートフォンの基本機能と検索方法
- ②検索、YouTubeの使い方
- ③「LINE」の使い方
- ④「グループLINE」実践 他



イベント  
3

## かわさき健康・介護フェア 2024.1/26(金) (予定)

イキイキとした生活を送るための講演会や体験会を準備中です!

会場

高津市民館 川崎市高津区溝口1-4-1 ノクティ2 11階

内容(予定)

- ・有識者による講演
- ・市民団体活動発表交流会
- ・ユニバーサルファッションショー
- ・各種体験、測定コーナー 等



# おすすめイベント情報

## かわさきジャズ

2023

2023年9月13日(水)～11月19日(日)

今年の秋も「ジャズ」にお出かけしましょう！

### ジャズについて「知る」

- 【ジャズアカデミー】各回13:30～15:30 会場 ミューザ川崎 市民交流室 料金 各回1500円  
第1回 9月22日(金) 講師:南博(ジャズピアニスト、作曲家、エッセイスト)「白鍵と黒鍵の間に何が見えるか」  
第2回 10月6日(金) 講師:村井康司(音楽評論家)「ページをめくってジャズを聴く  
日本文学とジャズー谷崎潤一郎から村上春樹まで」  
第3回 10月13日(金)ミハウ・ソブコヴィアク(ピアニスト)「ジャズピアノの歴史と技法」

### 無料で聴けるコンサート

- 【川崎ジャズプレイヤーズフェスタ2023】会場 川崎市産業振興会館 ※予約不要  
10月28日(土) 開演12:00、終演20:05 Jazz Combo Day  
10月29日(日) 開演11:25、終演19:25 Big Band Jazz Day

### 【Senzoku Jazz Heritage Vol.5】

- 会場 洗足学園音楽大学カレッジセンター Muse ※予約不要  
11月11日(土) 開演18:00 金管楽器とジャズ

### かわさきジャズが贈るスペシャルなコンサート

- 【ミューザ川崎シンフォニーホール】  
10月26日(木) 開演19:00 スペシャルナイトコンサート スティーヴ・ガッド BHGプロジェクト  
11月19日(日) 開演18:00 イリアーヌ・イリアス/BLUE NOTE TOKYO ALL-STAR JAZZ ORCHESTRA

### 【カルッツかわさき】

- 11月3日(金・祝) 開演16:00 山中千尋 Special Live かわさきジャズ2023

### 【ラゾーナ川崎プラザソル】 各回19:00開演

- 11月1日(水) Double Rainbow=小沼ようすけ×宮本貴奈 スペシャルゲスト 沼澤 尚  
11月2日(木) 須川崇志・林正樹・松丸契スペシャル・ユニット



このほかにもイベント・コンサート多数開催！  
詳しくはホームページを御覧ください



かわさきジャズ ホームページ  
(<https://kawasakijazz.jp/>)

### 【お問い合わせ】

かわさきジャズ実行委員会事務局  
電話：044-223-8623 (平日10時00分～17時00分)  
メール：info@kawasakijazz.jp

## 麻生区

### 写真同好会「しゃらく麻生」

常に好奇心を刺激し、体を動かす。  
知らず知らずに心身のリフレッシュ！

- 活動場所 麻生市民館、多摩市民館(講評会)  
近隣、都内の公園や社寺(撮影会)
- 活動日時 水曜日・土曜日それぞれ2回ずつ(開催日はお問い合わせください)
- 連絡先 090-5525-4531・k.sato8951@gmail.com / 佐藤彊介



### 撮影を楽しみながら魅力ある毎日を

発足は1993年。シニア向け写真講習会の参加者が集まり、「楽しく写真を撮りながら技の向上を図る」をモットーに生まれました。水曜日と土曜日それぞれの講師を招いて、毎月、水曜日と土曜日に1回ずつ、撮影会と講評会を行なっています。

撮影会は候補の中から会員の多数決で場所を決め、テーマはその場で講師が出します。麻生市民館、多摩市民館での講評会には各自が5点程度の作品を持ち寄り、全員で鑑賞しながら、講師の批評やアドバイスを受けます。作品には撮影会のものだけでなく、旅行や日常風景なども見られます。

会は初心者の入会も大歓迎。撮影はカメラに限らずスマホからでも構いません。「スマホの普及もあって写真は簡単に撮れるけれど、その奥はとても深いです。それを2人の講師が懇切丁寧に指導してくれます」と代表の佐藤さん。

作品をプロの目で評価され、アドバイスされる喜びが、上達と新しい作品への挑戦意欲につながります。



薬師池公園での撮影会。上は庭園美術館。テーマを当日現地で決めます



年に一回、麻生市民館で「しゃらく麻生 写真展」を開催。写真は前回2023年1月



ピントの位置、焦点深度。専門家の丁寧なアドバイスに耳を傾けます



自慢の作品を持ち寄る参加者。この日は猛暑で参加者が少なめ

## 川崎区

# 大師サイクリングクラブ

歴史は半世紀以上！モットーは“みんなで楽しむ”  
サイクリングイベントを月一開催中！

- 活動場所 横浜・川崎等
- 活動日時 毎月第3日曜日
- 連絡先 044-266-7480 / 臼井博一郎

## 体力に合ったサイクリングで80代も参加

大師サイクリングクラブの発足は55年前。近隣の自転車ショップで結成され、サイクリングイベントなどを開催しました。当時は小中学生の参加者がメインで、毎年夏休みのイベントにはキャンプも行うなど、最大80名が参加したといえます。しかし、現在は子どもの参加者が減少し、コロナの影響もあり、キャンプなどは行われていないが、毎月第3日曜日には変わらずサイクリングイベントを実施しています。

一般的なサイクリングでは一日約70キロの走行が可能とのことですが、体力によって走る距離も変えられるので初心者でも安心して参加できます。さらに走行中はみんなと協力して走るの一体感もあり、走り終えた達成感はひとしおのこと。クラブへの入会方法は毎年3月に募集を行うので、それに応募して入会すれば毎月のイベントに参加可能です。「40代から80代まで元気に活動中なので興味ある方はぜひ！」と呼びかける代表の臼井博一郎さん。自身も75歳になるが、体が動く内はこの活動を続けたいといい、誰よりも元気にサイクリングを楽しんでいます。「ようやくコロナも収束してきたので、今後は活動を活発化して、遠くの地方へも足を伸ばしたい」と話す。今一番行きたい場所を尋ねると岩手県の浄土ヶ浜だという。三陸の海岸線を見ながら海風を感じて走ればさぞかし気持ちいいに違いない。



月一のイベント。スタート前にみんなで集合写真



風の抵抗を軽減できるよう縦一列になるなど協力して走行する



暑い中のサイクリングは休憩も大事。  
コースの確認も忘れずに



(左から)代表の臼井さんとスタッフの方々

## 中野島老人いこいの家



古谷運営委員長をはさんで、管理人の大竹さん(左)と難波さん

### やりたいことを通して元気になる場所

太極拳、健康体操などの健康系から、民舞、フラダンス、民謡の会、コーラス、フォークダンス、カラオケなどの芸能系、水彩画、手芸、俳句、書道、ぬり絵などの創作系など、さまざまな自主講座で毎日、賑わいを見せる中野島老人いこいの家。駅から比較的近く、そのうえ平坦地で通いやすいことも利用者を集める理由です。コロナ感染症の利用制限があっても、サークルを2グループに分けるなど、工夫して活動を継続。参加者もあまり減らないのはそれだけ地域の皆さんがいこいの家での活動を楽しみにしているからです。

3つのサークルに参加する人もいます。頻繁に利用されると、いこいの家のスタッフが利用者の体調などを確認できるメリットもあります。自主講座だけでなく、社会福祉協議会でも年に数回、講座を開くなど、さまざまな活動を通して、地域の皆さんが交流の場として、利用の促進を図っています。

**TEL:044-900-4265**

- 住 所 多摩区中野島6-26-7
- 開 設 1988年6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「中野島」駅より徒歩3分



ロビーにはさまざまな作品を展示



多摩区で唯一の入浴事業を実施。男性は火曜、女性は金曜、11時から14時30分まで



ゴーヤのグリーンカーテンで環境対策

### コーラス



月2回、第1・3木曜の午前。自宅でも声を出して歌を唄ったり、歌いながらその景色を思い出し、心や頭を動かしながら合唱曲から最新曲まで季節に合わせて歌います

### 彩遊会



月2回。土曜日に大広間で、講師の指導により水彩画の制作に集中。皆、思いのテーマで描いています

### フラダンス



月2回。人数多数につきA・Bの2グループに分かれて練習。発表会やお祭りにも参加するなど、目標を持ち楽しくレッスン

※いこいの家を初めてご利用されたい方、各種講座やイベントなどの参加方法について各いこいの家にお気軽にご連絡下さい。

## 渡田老人いこいの家



管理人の皆さんは渡田いこいの家の元気の源

### 多くの人で賑わう元気な遊び場

JR南武線「小田栄」駅から住宅街を5分ほど歩いた所にある渡田いこいの家。エントランスホールは太陽光をたっぷり採り入れ、初めて訪れた人はその明るさに驚きます。館内の雰囲気も明るく、月に千人以上が訪れるのでいつも笑い声で包まれています。

施設では、ボッチャ、笑いヨガ、フラダンス、体操など多くの講座・教室が開催されています。とくに今一番人気を集めているのが卓球。個人で利用できるのも人気の理由で、初心者も上級者も誰でも楽しめるように取り組んでいます。

いこいの家では、入館時に利用者一人ひとりに名前を書いてもらいます。管理人さんはその字を見て、体調の変化などがなければ確認しています。また、気軽な話し相手になれるようフレンドリーに接するなど、高齢者の楽しい元気な遊び場になれるよう心掛けています。

**TEL:044-366-4075**

- 住所 川崎区渡田4丁目12番20号
- 開設 1991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「小田栄」駅から徒歩5分



管理人さんお手製のカラフルな飾りつけが館内を明るくします



男性利用者に人気です。つもと真剣勝負が繰り広げられている囲碁



利用者の寄付や他のいこいの家との交換などで充実した図書

### 一般講座 ボッチャ



東京パラリンピックで広まったボッチャ。体と頭を使う競技で、老若男女誰でも手軽に楽しめます

### 個人利用 卓球



部屋が空いていればいつでも利用可能。人気があるのでギャラリも多く、1プレイごとに大盛り上がり

### 教養講座 笑いヨガ



毎月第1、3火曜日に開催。声を出して笑うことをヨガに取り入れて、ストレス発散や腹筋を鍛えます

# あの人に聞きたい!

## あら い しょう じ 荒井 正治 さん

傾聴ボランティア「ネットワーク川崎」代表  
1948年4月生まれ 神奈川県川崎市中原区在住

### “傾聴”という言葉をもっと広めて 話を聞いてほしい人の力になりたい

川崎市内で個々に活動していた傾聴グループがさらに充実した活動ができるようにと、2009年に傾聴ボランティア「ネットワーク川崎」が組織され、現在は15グループ約300名が活動中です。情報共有をはじめ、講演会や勉強会などを開催しています。（※コロナ禍の影響を受けて講演会などは自粛中）

「ネットワーク川崎」代表を務める荒井正治さんが傾聴ボランティアを始めたのは、長年勤めた会社を退職した後でした。時間に余裕ができチャレンジ精神が生まれ、たまたま見つけたボランティア養成講座に何気なく申し込み、それまで全く経験しなかったボランティアについて学び、体験し、とても新鮮だったといいます。そして、この時に一緒に学んだ仲間たちと立ち上げたのが「ほほえみの会」で現在もこのグループで活動しています。

そのあと、傾聴活動の考え方が変わる出来事がありました。2011年、東日本大震災の被災地・釜石へボランティア活動に行った際、仮設住宅の清掃をしていると「掃除はいいから話を」と被災者から求められることは、清掃より話し相手になることでした。この経験から傾聴の自然なあり方を強く感じたそうです。一般的には特養などの高齢者施設を利用されている方、個人宅の高齢者などが



傾聴ボランティア養成講座で熱心に聞き入る参加者の皆さん



傾聴の対象ですが、それ以外の方、例えば個人で親の介護をしている人なども傾聴を必要としていると考え、個人宅への訪問も積極的になりました。「話を聞いてほしい」と思う人であれば誰でも力になりたい」と荒井さんは思いを語ってくれました。

### ボランティア活動で自分自身も成長

荒井さんが傾聴活動で気を付けていることは、語気を強めたり説き伏せたりしないことだといいます。養成講座では傾聴の際は7:3で相手の話を聞くことを重視するようにと教わるそうです。もちろん状況により比重は変化しますが、何より相手を尊重し気持ちを理解するように努めることが大切です。また、出来る限り笑顔で接することも重要です。たとえ会話がままならない状態でも笑顔は相手に伝わるからです。「相手のことを思いやり接すると、帰り際に「また来てね」などと声をかけられます。人に必要とされることは何よりうれしいですし、次への活力につながります。」と傾聴活動のやり甲斐を話してくれました。

「この活動を始めてから人の話を聴くことはもちろん、話し方の大切さも学びました。」と笑顔で話します。

### 傾聴ボランティアのさらなる周知を

傾聴ボランティアという活動が世間に広まれば、需要はもっとあるはずと考えている荒井さん。「需要が増加すれば、活動上で問題も出てくるかも知れないが、今は知られることが大事」とし、自粛中の講演会なども早く再開して、活動の周知に努めたいといいます。その一方、「活動は会員がいてこそなので、会員の皆さんが楽しく活動できるように代表としてその潤滑油になりたい。」とも話します。これからは行政や社会福祉協議会、地域包括支援センターなどと情報共有をして、活動をさらに充実していきたいと展望を語っていただきました。



わたなべ もとみ  
**渡邊 元美さん**

元横浜高校野球部寮母、管理栄養士。関東学院大学栄養学部客員教授。1970年、神奈川県生まれ。横浜高校野球部寮母を22年間務め、多くのプロ野球選手らを食事面から支えた。現在、「家事ヤロウ!!!」(テレビ朝日)などに多数出演。

## 健康レシピ

皆様初めまして！今回から「健康レシピ」を担当させていただきます渡邊です。気軽に作れる栄養価の高いレシピをお届けします。

今年の夏も「酷暑」や「災害級」など一昔前には聞いたことがない言葉で表現される程、体に堪える暑さでした。9月に入ってからも夏の名残の暑さが続き、体調を崩しがちです。そこで今回は夏疲労が出やすいこの時期にピッタリなメニューを紹介します。台湾では朝食によく食べる「シェントウジャン」という豆乳スープのご紹介です。夏の間、冷たい物を食べて消化吸收機能が低下した体にも、シニア世代に多いタンパク質不足気味な方にも最適です。食べるタンパク質ならぬ「飲むタンパク質」で体をしっかり回復して、健康な体で秋を楽しみたいですね。



### 材料1人前

豆乳 …………… 200ml  
桜エビ …………… 大さじ1程度  
顆粒鶏がらスープ素 …… 小さじ1.5  
黒酢 …………… 小さじ1  
ラー油 …………… 適量  
小ねぎまたはパクチー …… 適量

### 作り方

- ① 桜エビは乾煎りしておく。
  - ② スープ皿に顆粒鶏がらスープ素・①の桜えび・黒酢を入れる。
  - ③ 熱く温めた豆乳200mlを②に入れ、さっと混ぜとろみが付いたら小ねぎやパクチーをのせ、ラー油をかけて出来上がり。
- \* 豆乳は沸騰させないのがポイント。  
\* お好みでごま油をぬって焼いたフランスパンを添えます。

## 姿勢改善でカラダいきいき♪

監修: 横浜 Kei 整骨院・鍼灸院 院長 田中啓介  
<https://www.yokohama-kei.com/>

風呂上がりに5分寝てるだけで姿勢改善、猫背解消

### 1. 胸郭を広げて深呼吸。

仰向けに寝て、掌を外に向けて深呼吸。掌を外に向けることによって胸郭が広がり深い呼吸が出来、鎖骨下筋、胸の筋肉のストレッチにもなります。(写真①)

### 2. 写真②は駄目な姿勢、掌が内側を向いてしまい、胸郭が開かない。

### 3. ベッドから両肩が浮いてしまわないように(写真③)

### 4. 枕を使うと首から腰までの筋肉が緊張するので使わないように。

腰にクッションやタオルを挟むと胸郭が広がり尚更良い(写真④)





# 東海道川崎宿起立400年

## 川崎宿ウォーキング

# 見て、歩いて、感じて、 400年をタイムトリップ

東海道かわさき宿交流館のジオラマ。  
江戸時代の川崎を再現

今年、令和9(1623)年に東海道川崎宿が誕生してから、ちょうど400年。川崎宿は太平洋戦争中、川崎大空襲で町の多くが被災しましたが、緩やかな街道のカーブや坂のアップダウン、空襲を免れた遺構には川崎宿が息づいています。当時の街並みを忠実に再現した東海道かわさき宿交流館のジオラマと重ねながら、歴史トリップしてみたいはいかがですか。

### ⑧ 問屋場跡と惣兵衛本陣

問屋場は公用で旅をする人たちの便をはかるため人足と伝馬を常備していました。今でいう役所です。惣兵衛本陣に向かい合っています。



### ⑫ 小土呂橋

新川堀という排水路を横断する橋でしたが、昭和6~8(1931~1933)年に堀が埋め立てられ、橋の欄干の親柱だけが遺されています。



### ⑩ 佐藤本陣と佐藤惣之助

川崎宿内の本陣の1つである佐藤本陣。幕末には14代将軍家茂が京に上る際に宿泊をしました。詩人、佐藤惣之助の生家でもあります。



### ⑨ 稲毛神社

鎌倉時代に佐々木四郎高綱が源頼朝の命を受けて社殿を造営しました。幕末頃に山王社から地名を冠した稲毛神社となり、宮座式などの伝統神事を引き継いでいます。正岡子規や佐藤惣之助の碑、隣の稲毛公園には旧六郷橋親柱も見られます。



### ⑬ 京入口

ここが宿場の京都側の入口。ここから南は並木道の街道景色が続きました。



### ⑪ 妙遠寺

境内には二ヶ領(稲毛・川崎)用水を完成させた小泉次大夫と川崎宿の財政を救った中興の祖といわれた田中休愚の偉業を讃える「泉田二君功德碑」などがあります。



### ⑭ 教安寺

市内では貴重な江戸時代に造られた梵鐘(写真)が残されているほか、生き仏様と敬われた徳本上人の碑や京入口に立っていた燈籠が見られます。



### ⑮ 芭蕉の句碑

「麦の穂を たよりにつかむ 別れかな」故郷に向かう芭蕉が見送る門人たちへの別れを惜しんだ句が刻まれています。近くの芭蕉ポケットパークには門人たちの饞別の句が詠まれています。



JR 川崎駅

14

13

15

八丁鞍駅



### ① 六郷の渡し

慶長5年、徳川家康が多摩川に橋を架けて以来、洪水のたびに流され、200年近く船で川を渡りました。明治初年、天皇の行幸には川に並べた30隻ほどの船に板を敷いた船橋で渡りました。その様子が記念碑に刻まれています。



### ② 万年屋と万年屋横丁

川崎宿に入ると、万年屋、会津屋、新田屋などの旅籠や茶屋があり、大師詣の人々で賑わいました。中でも万年屋は幕末、米国総領事ハリスや皇女和宮も宿泊。坂本龍馬と長州藩士、久坂玄瑞がここで会った記録もあります。



### ③ 川崎稲荷社

享保元年、紀州から八代將軍徳川吉宗が江戸城入りの際に休息したと伝えられています。基礎には二ヶ領用水の石橋の部材を使用。社殿の下にはいわれのあるケヤキの大木の根株が眠っています。



### ④ 田中本陣と田中休愚

大名、公家、旗本が宿泊する本陣。田中本陣の主人田中休愚は本陣、名主、問屋を兼務し、六郷の渡船権を譲り受けて、川崎宿の財政を立て直し、二ヶ領用水や酒匂川の治水に活躍。幕府の役人に登用されました。



### ⑤ 一行寺

別名「閻魔寺」。毎年閻魔大王像と地獄極楽絵図のご開帳があります。境内には川崎最初の寺子屋を開いた浅井忠良の墓などがあります。



### ⑥ 宗三寺

境内には紅燈巷女萬霊塔という宿場で旅人の給仕をし、遊女を兼ねた女性たちの供養塔や、頭部に「烏八白」と刻まれた謎の墓石があります。



### ⑦ 東海道かわさき宿交流館

市民ミュージアムにあった川崎宿の巨大なジオラマを展示中。当時の宿場がミニチュアの中に再現します。多彩な展示で川崎宿を紹介。万年屋をイメージした茶屋のセットもあります。



## 浮世絵で見る東海道

川崎浮世絵ギャラリーで開催

東海道の宿場町、また川崎大師の門前町として発展した川崎宿の起立400年を記念して、『第1弾』は東海道や川崎をテーマにしたバラエティー豊かな浮世絵を、『第2弾』では歌川広重の傑作「東海道五拾三次之内」全揃をご紹介します。

### 「東海道」展

【開催日程】《第1弾》あれもこれも東海道展 10月7日(土)～11月12日(日)

《第2弾》歌川広重 東海道五拾三次之内 11月18日(土)～12月21日(木)

【開館時間】11:00～18:30(入場は18:15まで)

【休館日】月曜日(祝日の場合は開館し、翌平日に休館します。)



歌川広重「東海道五拾三次之内 蒲原 夜之雪」(第2弾)～公益社団法人 川崎・砂子の里資料館所蔵～

在 脚 興 〇

## 甲子園は永遠の夢舞台

たか やま のぶ のり  
**高山 伸紀** さん

神奈川県高校野球OB連合 理事長  
全国高校野球OBクラブ連合関東ブロック幹事  
神奈川県野球連盟 理事

1959年生まれ 川崎市中原区出身



川崎市中原区出身の高山伸紀さんは元高校球児。現役時代は甲子園を目指して、強豪武相高校野球部で活躍しました。50歳を迎えるころ、かつてのライバルから「マスターズ甲子園」への参加を熱心に誘われ、久々に仲間とともにプレーすることを決めました。

マスターズ甲子園は、かつての高校球児が再び甲子園を目指して世代を超えてOBチームとして戦いながら、野球を通じて同窓会を行い、それを生涯スポーツとして発展させて、また次世代の子どもたちに野球の素晴らしさを伝えていくことを目的に2004年から阪神甲子園球場で毎年開催されています。神奈川では2008年から8校のOB会チームで神奈川県高校野球OB連合を結成してマスターズ甲子園に参加しました。チームとして大

会に参加するためには34歳以下で14人以上、35歳以上で15人以上の計29人以上を集める必要があります。また8チーム以上集まらなければ地方予選大会を開くことが出来ないというルールがあります。

高山さんはこの神奈川県高校野球OB連合の理事長に就任し、現在では全国高校野球OBクラブ連合の関東ブロック幹事となり、全国各地にマスターズ甲子園の輪を広げています。神奈川でも現在、28校の加盟校が互いの力を競いつつ、年代を問わず親睦を深め、現役部員への支援も含め、様々な活動をしています。とりわけシニア世代は、再び甲子園を目指して仲間とともにプレーを楽しみながら若手との交流も深めることでOB会の活性化にも繋がっています。



マスターズ甲子園に初出場した時の神奈川選抜メンバー(2008年6月甲子園)

# マスターズ甲子園



マスターズ甲子園初出場の試合でホームに生還し、笑顔でベンチメンバーに迎えを受ける高山さん(2008年6月甲子園)

このマスターズ甲子園について高山さんは、現役時代とは違う世代を超えたチームで楽しんでプレーすることに意味があるといいます。マスターズだからこそ出来ること、親子でプレーすること、現役時代のレギュラーも補欠も関係なく試合に出られること、OBに加えOGも参加出来ること。これこそ「マスターズ甲子園」の最大の魅力であると話します。

また神奈川県高校野球OB連合は3年に一度の割合で、県内加盟各チームから50名を選出して「神奈川選抜チーム」を結成し、ひとりでも多くのOBに甲子園でプレーすることを経験してもらっています。その経験を母校に持ち帰り現役チームに伝えてもらうことも大切なことのひとつだと考えています。

現在64歳の高山さんもこの年齢で再び甲子園を目指せることなど、以前は考えもしなかったと言います。またマスターズに参加したことで、地元のみならず、全国各地の元球児の仲間との輪が広がり、甲子園は正に永遠の夢舞台だと実感し、人生にとって大切なものを見つけたとも話します。生きがいとなるものみつけ、その競技の理念にある、生涯スポーツとしての野球文化の発展、熟年世代とともに若い世代への応援メッセージも発信しながら、活力と夢に満ちた個人・地域・社会・未

来への創造と発展に寄与していくことを目指すことに力を注いでいます。

今年でマスターズ甲子園の全国大会は20周年。11月の甲子園球場では交流戦形式の試合に神奈川代表が出場します。野球を通じて、スポーツの素晴らしさといつまでも楽しく健康に過ごせることの喜びを感じながら、様々な方にスポーツを楽しんでいただきたいと思うと同時に、スポーツはやることばかりでなく、見て楽しむことでも元氣や力が湧いてきます。これからも野球を中心にスポーツに携わるものとして多くの方とさらにつながっていきたくて笑顔で語っていました。





## いつまでもいきいきと元気に生活するために 『いこい元気広場』 に出かけてみませんか！

いこい元気広場への参加を通じて外出や運動などの習慣を身につけるとともに、仲間づくりや地域で行われている様々な活動に参加しましょう。



お近くのいこいの家・一部施設の交流スペースで、専門の指導員による  
介護予防に関する

**ミニ講座** (食事やお口の健康など) + **健康体操** を行っています。

### ● 対象者

川崎市内在住(市内に住民登録がある)の**65歳以上**の方 ※要介護1~5の認定を受けていない方、医師から運動を禁止されていない方

### ● 期間

6か月間 1回90分間(週1回実施) ※定員状況によっては隔週実施等の可能性があります。

### ● 持ち物

タオル、飲み物、上履き ※河原町の陽だまりのみ

### ● 定員

各教室20名程度 ※会場の広さや感染症まん延状況により変わる場合があります。

### ● 費用 無料

### ● 参加方法

参加を希望する教室の実施事業者にご連絡ください。  
※裏面に記載があります。

見学も大歓迎！  
まずはお問い合わせ  
ください♪



かわさき健康つなぎ  
はっぴーちゃん

### ● プログラム

① 受付・体調確認

② オリエンテーション

③ 体操

④ ミニ講座

⑤ まとめ

血圧測定や体調確認を行います。



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等を行います。



お口の健康や栄養改善、健康に関する情報など、介護予防に役立つ話をします。



※プログラムの順番、内容は教室により異なります。

お問い合わせ先は裏面へ



## 川崎市 いこい元気広場 実施曜日・時間一覧(令和5年度)

※実施事業者については今後変更になる可能性があります。 ※いこい元気広場事業は川崎市の委託事業です。

	実施事業者/お問合せ先	教室名称	実施曜日・時間	
川崎区	(株)明治スポーツプラザ 044-540-1082 担当 石山	大師	金	10:00~11:30
		藤崎	水	13:30~15:00
		殿町	木	10:00~11:30
	医療法人 啓和会 080-7944-8915 担当 清水京子	大島	火	10:00~11:30
		京町	金	10:00~11:30
		渡田	水	10:00~11:30
		田島	水	10:00~11:30
		小田	木	10:00~11:30
		桜本	金	13:00~14:30
幸区	(株)明治スポーツプラザ 044-540-1082 担当 石山	御幸	水	13:30~15:00
		南河原	木	10:00~11:30
		下平間	金	13:30~15:00
		古市場	火	10:00~11:30
		日吉	月	10:00~11:30
		小倉	金	10:00~11:30
		河原町の陽だまり	水	10:15~11:45
中原区	(株)明治スポーツプラザ 044-540-1082 担当 石山	中丸子	火	10:00~11:30
		丸子多摩川	火	10:00~11:30
		西加瀬	月	10:00~11:30
		KOSUGI iHUG	月	13:30~15:00
	川崎YMCA 044-932-2031 担当 今村、赤井	井田	木	10:00~11:30
		ごうじ	水	10:00~11:30
		等々力	木	10:00~11:30
		新城	金	10:00~11:30
		生涯学習プラザ	月	10:00~11:30
高津区	東京体育機器(株) 03-3625-6801 担当 坂藤千鶴子	子母口	水	13:30~15:00
		末長	金	13:30~15:00
		梶ヶ谷	金	10:00~11:30
	(株)明治スポーツプラザ 044-540-1082 担当 石山	高津	火	13:30~15:00
		上作延	金	10:00~11:30
		東高津	火	10:00~11:30
宮前区	(株)明治スポーツプラザ 044-540-1082 担当 石山	くじ	月	10:00~11:30
		有馬	月	13:15~14:45
	川崎YMCA 044-932-2031 担当 今村、赤井	野川	木	10:15~11:45
		平	火	10:15~11:45
多摩区	川崎YMCA 044-932-2031 担当 今村、赤井	白幡台	水	10:15~11:45
		鷺ヶ峰	金	10:15~11:45
		南菅	火	13:30~15:00
		菅	水	13:30~15:00
		錦ヶ丘	金	10:00~11:30
		枅形	水	10:00~11:30
		長尾	火	10:00~11:30
		中野島	木	13:30~15:00
麻生区	東急スポーツオアシス (ヨネッティ-王禅寺) 044-951-3636 担当 高木	登戸	月	10:00~11:30
		麻生	水	10:00~11:30
		王禅寺	火	10:00~11:30
		白山	水	10:00~11:30
	川崎YMCA 044-932-2031 担当 今村、赤井	岡上	金	10:00~11:30
		片平	水	10:00~11:30
		千代ヶ丘	木	10:00~11:30
		百合丘	火	10:00~11:30

# 読者プレゼント

郵便はがきでご意見・ご感想をお寄せください！

## 応募方法

郵便はがきにお名前、郵便番号、住所、電話番号、ご意見・ご感想をご記入の上、ご応募ください。締切は**2023年11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。

<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。

## はがき記入例

郵便はがき 2318445	横浜市中区太田町2-23 神奈川新聞社 10F 出版メディア部 「楽笑」編集担当宛て	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お名前</li> <li>・郵便番号</li> <li>・住所</li> <li>・電話番号</li> <li>・ご意見、ご感想</li> </ul>
------------------	---	---

オモテ

ウラ

## クイズ

下記の中で認知症に最も効果のある運動はどれでしょうか？

A. 筋力  
トレーニング



B. ウォーキング



C. バランス  
感覚を  
鍛える運動



ウォーキングには認知症を予防する効果があることは有名ですが、過去30年間の運動と脳に関するさまざまな調査を網羅的に分析したところ、ダンスやボールをドリブルしたり、平均台に乗るなどのバランス感覚を鍛える運動は、ウォーキングの2倍の認知症予防効果があることが分かりました。

バランス感覚を鍛える運動は、専門用語で「コーディネーション運動」と呼ばれます。

脳はバランスをとるときに脳の司令塔とも言われる前頭前野を使うため、ダンスやボールを上に向けて取るなどの簡単な運動をするだけで脳を活性化することができます。

目安は30分の運動を2ヶ月～5ヶ月半ほど。動画などを見ながらダンスのマネをしたり、仰向けに寝てボールを天井に向けて投げ、落ちてきたボールを取ることや、ダーツ、お手玉、卓球、ボーリングなどもお勧めです。答えはCになります。

※前回の回答は次のHPをご参照ください。

<https://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000146965.html>

## クイズ 監修

脳科学者

にし たけゆき  
西 剛志さん

工学博士、分子生物学者、東京工業大学大学院非常勤講師や特許庁を経て、2008年に企業や個人のパフォーマンスアップを支援する会社を設立し、大人から子どもまで1万人以上をサポート。TBS「日曜日の初耳学」、日テレ「バゲット」などテレビ多数出演。著書に「80歳でも脳が老化しない人がやっていること」「低GI食糧にいい最強の食事術(アスコム)」など累計16万部突破。横浜を拠点に全国で活動を広げている。

オフィシャルHP  
<https://www.nishi-takeyuki.com>

シニア世代の情報誌「楽笑」 No.61 2023年(令和五年) 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 電話:044-200-2651 FAX:044-200-3926