

らくしゅう  
楽笑

No.62

春

2024.3

シニア世代の情報誌



おすすめイベント情報 ..... P2

いきいきグループ紹介 ..... P4

- ・みやまえエコー
- ・生田緑地の雑木林を育てる会

いこいの家などの  
イベント活動紹介 ..... P6

- ・上作延いこいの家(高津区)
- ・河原町の陽だまり(幸区)

あのひとに聞きたい! ..... P8

花崎 良政 さん(ナルク川崎代表)

健康アドバイス ..... P9

市制100周年 ..... P10

私のまちの駅の今昔

ねんりんピック2023 えひめ大会

川崎市選手団の活躍 ..... P12

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

## 川崎・しんゆり芸術祭 アルテリッカしんゆり2024

2024年4月7日(日)～5月12日(日)

### 幅広いジャンルの多彩なプログラムを楽しむ1ヵ月！

今年で16回目を迎える川崎・しんゆり芸術祭「アルテリッカしんゆり2024」が4月7日(日)～5月12日(日)の約1ヵ月にわたり、長寿のまち・麻生区 新百合ヶ丘駅周辺の文化施設を拠点に開催されます。オペラ、オーケストラ、室内楽、ジャズ、バレエ、演劇、能、狂言、和太鼓、落語など様々なジャンルのトップアーティストが集う世界でも稀な総合芸術祭。

今年も誰もが楽しめる40を超える多彩なプログラムを揃えています。



### 注目公演をピックアップ！

#### クラシック

- ・4月20日(土) 昭和音楽大学テアトロ・ジューリオ・ショウワ  
＜アルテリッカしんゆり2024オープニング公演＞  
特別ピアニストシリーズ 第1回～上原彩子を迎えて～
- ・4月21日(日) 昭和音楽大学ユリホール  
山根基世(朗読) & 横坂源(チェロ)による音楽&朗読～ごんぎつね他～
- ・4月27日(土)・28日(日) 昭和音楽大学テアトロ・ジューリオ・ショウワ  
藤原歌劇団公演「ラ・チェネレントラ」 G.ロッシーニ作曲 オペラ全2幕
- ・4月27日(土) 昭和音楽大学ユリホール  
未来づくりコンサート Vol.6～前橋汀子(ヴァイオリン)と荘村清志(ギター)～
- ・5月6日(月・振) 昭和音楽大学テアトロ・ジューリオ・ショウワ  
東京交響楽団 グリーンコンサート 鈴木秀美(指揮) 白井圭(ヴァイオリン)

#### アルテリッカ演芸座

- ・4月27日(土) 新百合トウェンティワンホール 二ツ目落語会
- ・4月28日(日) 新百合トウェンティワンホール 異芸競演お好み寄席
- ・4月29日(月・祝) 新百合トウェンティワンホール 五街道雲助・初音家左橋 落語二人会

#### 能・狂言

- ・5月3日(金・祝) 川崎市麻生市民館大ホール  
人間国宝の競演～友枝昭世と山本東次郎の至芸～

#### 演劇・朗読

- ・5月4日(土・祝) 新百合トウェンティワンホール  
劇団民藝公演「篠田三郎・榎山文枝 文学の夕べ」

#### バレエ

- ・5月11日(土)・12日(日) 昭和音楽大学テアトロ・ジューリオ・ショウワ  
スターダンサーズ・バレエ団公演 マイ・ファースト・バレエ「白鳥の湖」 & 「くるみ割り人形」



このほか、市制100周年及び全国都市緑化かわさきフェアを盛り上げる、「緑と水のアート」と題したイベントや公演も開催します。  
詳細は公式サイトをご覧ください！

【お問合せ】川崎・しんゆり芸術祭実行委員会事務局 電話：044-952-5024 / FAX 044-955-0431

花と緑  
の祭典

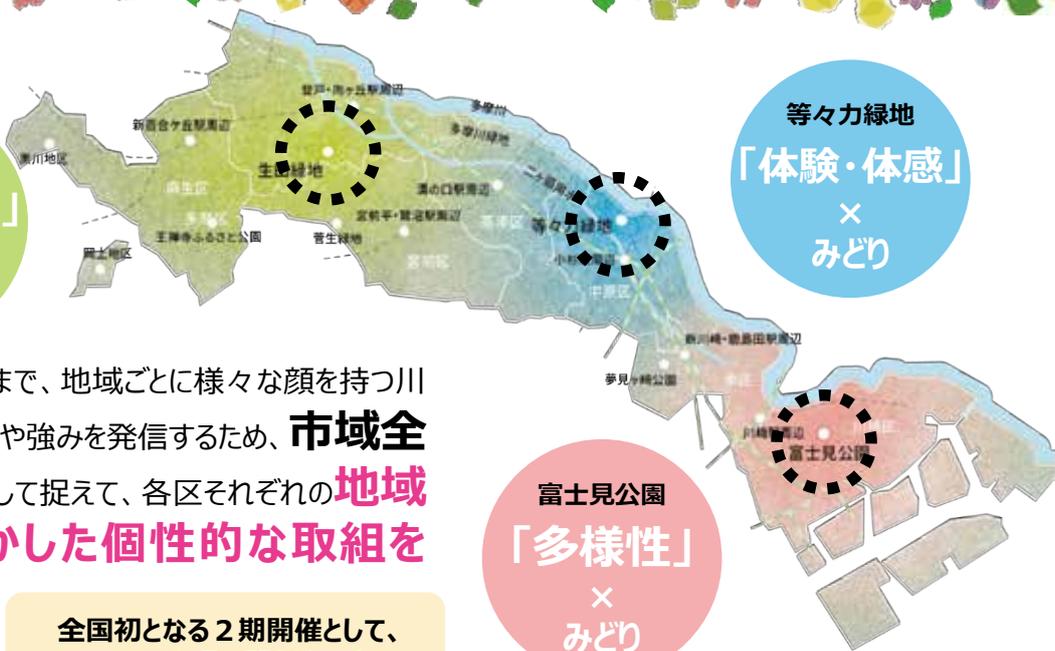
# 全国都市緑化 かわさきフェア

会場  
富士見公園  
等々力緑地  
生田緑地

秋 令和6年 10月19日(土)～11月17日(日)

春 令和7年 3月22日(土)～4月13日(日)

生田緑地  
「歴史・文化」  
×  
みどり



等々力緑地  
「体験・体感」  
×  
みどり

富士見公園  
「多様性」  
×  
みどり

南部から北部まで、地域ごとに様々な顔を持つ川崎の多様な魅力や強みを発信するため、**市域全体を会場**として捉えて、各区それぞれの**地域資源を活かした個性的な取組を展開**します！

全国初となる2期開催として、3つのコア会場で開催されます！



COLORS, FUTURE! ACTIONS  
KAWASAKI 100th

2024年、川崎市は市制100周年



## 全国都市緑化フェアとは

都市緑化の意識の高揚や知識の普及、緑豊かな潤いのある都市づくり等を目的に、昭和58(1983)年から毎年、全国各地で開催されている花と緑の祭典です。都市緑化をテーマとした、**安定した集客が期待できる国内最大級のイベント**で、開催都市以外の地域からも、**花や緑に興味のある多くの人の来訪が見込まれます。**

## 全国都市緑化かわさきフェア

これまでの歴史や資源、強みなどを振り返り、次の100年に向けて、みどりについて皆さんと一緒に考え行動することで、誰もが暮らしやすく住み続けたいまちへとつなげていくため、開催します。かわさきフェアをきっかけに、**私たちの日常の暮らしの中にみどりが溶け込み、みどりを通して、人と人、人と暮らしが緩やかにつながり、心豊かな暮らしを生み出していきます。**

## 宮前区

### 音訳ボランティア「みやまえエコー」

視覚障害のある人に情報が間違いなく届く  
正確で的確な言葉と音声が目代わりとなるように

- 活動場所 宮前区社会福祉協議会(福祉パルみやまえ)研修室
- 活動日時 定例会は適宜、リモート開催
- 連絡先 miyaecho.info@gmail.com / 外山ゆみ子

### リスナーさんの反応がやりがいに

今年7年目を迎えるみやまえエコーは、宮前区社会福祉協議会主催の録音図書制作の講習会の参加者たちが、それまで宮前区にはなかった目の不自由な人向けに録音をして情報を届けるグループを作ろうと生まれました。

毎月「みやまえエコー 声のたより」と題した宮前区や川崎市の広報誌の記事を録音したCDなどを制作して、希望する視覚障がい者の方に送り続けています。

視覚障がい者のために音声を録音して情報を届ける仕事としては、朗読ボランティアが知られていますが、みやまえエコーが行う音訳ボランティアは、言葉を読み手の感情のこもった表現ではなく、標準的な日本語で正確に伝えることが役割です。

また、CDの制作には1テーマごとに分担して、それぞれが自宅で録音して、データをメールで集めますが、雑音を除いたり各人の声のピッチやポーズ(間)などに個人差が出ないよう細かく調整します。

現在月1回の定例会はオンライン開催となっています。ただ、顔を合わせることも大切なので、定期的に勉強会を開催しています。SNSでも活動を紹介していますが、関心のある方は、毎年、秋に行われる体験会に参加してみてください。

視覚障がいのある方のためのイベントなどにも参加します。コロナ禍で接することの少なくなったリスナーさんから「前よりも聞きやすくなったね」と声を掛けられることもあり、やりがいを感じます。



勉強会は福祉パルみやまえの研修室で開催。ここにはCDの複製機も備えています



月に一回行われる勉強会。例えば、建物の階数を数えるときも、1階、2階は「いっぱい」「にかい」ですが、3階は「さんがい」。正確な日本語で伝えるスキルの向上を目指します



会員は各自、自宅などで担当の部分を録音。それをメールで編集担当に送ります



みやまえエコーで制作したCDとこれを聴くための再生機。卓上版とハンディタイプがある。アクセント辞典も大切



声のたよりの制作、郵送だけでなく、イベントのサポートやリーディングサービスなど、幅広く貢献。右は代表の外山さん。左は立ち上げメンバーで役員、編集を担当する沼岡さん

多摩区

## 生田緑地の雑木林を育てる会

大切な自然をみんなの手で守り続けた四半世紀  
雑木林が生き生きとした姿が戻るように

- 活動場所 生田緑地
- 活動日時 毎月第2・第4日曜日(天候などで変更あり)
- 連絡先 044-900-1902、または ikutaryokuchi.com / 白澤

### 景色がスッカリ。汗をかくのが楽しい

川崎の緑のオアシス、生田緑地。この広大な緑の中で環境保護活動をしている団体の中で長く続いているのが生田緑地の雑木林を育てる会です。発祥は1998年。手付かずの状態に見かねた3人の男性が「生田緑地の雑木林を育てる会」という名で始めたそうです。

それから四半世紀。もう、当時のメンバーの参加はありませんが、その思いを脈々と受け継ぎながら活動は続いています。毎月、第2、第4日曜日の朝9時に、生田緑地のSL広場に会員が集まってきます。

活動は生田緑地の中でもつつじ山やあじさい山など、年間計画にそって、下草刈りなど雑木林を整備していきます。

「積極的に募集活動をしていませんが、自然に参加者が集まってくる」と代表の村上功さん。コロナ禍になって、近隣からも、電車を利用して少し離れた場所からも生田緑地を訪れる人が増えているといいます。登録している会員の平均年齢は69歳。「最近では定年の年齢が高くなってきたので、この会の平均年齢も高くなってきています」と世話役の白澤さん。

緑地の何カ所かに貼ったポスターを見て参加する人が多いそうです。村上さんもその一人でした。

午前中の爽やかな時間にしっかり汗をかいて、鬱蒼とした雑木林をさっぱりとさせること。「体を動かしたくて、参加した」という会員も少なくありません。密生によって、弱っている樹木を救うためにも大きな意味があります。地道な活動はしっかりと生田緑地に根付いています。



作業終了後には毎回、記念撮影。年末のこの日は終了後に打ち上げを開催



作業の前に体操から。あじさい山では足場の悪い場所での作業だけにまずはしっかりと体をほぐします



密植もあり、樹勢が衰え70%の木が枯れたソメイヨシノを皆伐し、生田緑地内の実生のヤマザクラを移植した



つつじ山では毎年、計画を立てて行われる下草刈りも1年経つと草木はまた伸びます。慣れた手つきで作業を進めます



途中1回必ず休憩を入れて参加者の点呼。参加者同士が名前を覚えることが大切

## 上作延いこいの家



縁起がいい花文字と浅田委員長と管理人さんたち

**TEL:044-865-1633**

- 住 所 高津区上作延5丁目26番55号
- 開 設 1976年5月20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 武蔵溝ノ口駅から市営バス下作延住宅前

### 健康寿命を延ばすお手伝いを

上作延いこいの家には、桜やイチョウの木々が生き茂り広い庭があります。施設の二階には、こども文化センターがあり、防災訓練やイベントを合同で行うなど子どもたちとの多世代交流も行っています。

施設内では、「健康体操」や「癒しの花文字」などの教養講座を開催。登録制の団体活動は月2回ずつ利用可能です。一人で歩けない方を車で送迎して行く「ミニデイサービス」は月一回行っています。昼食をみんなで楽しむ「ふれあい会食会」はコロナ禍前の状態に戻りつつあり、カレーライスなどが振る舞われます。また、利用者たちの活動を発表しあう人気のイベント「いこいの家まつり」も復活する予定です。

管理人さんは利用者の体調を気遣いながら、明るく接することを心掛け、利用者が元気で生きがいある生活を送り、健康寿命を延ばすお手伝いをしています。



利用者が手作りした季節ごとのかわいい飾りが目をひく



広々とした大広間では体操や合唱、会食などが行われる



ロビーではDVD鑑賞や地域の情報を知ることが出来る

### 公園体操



毎週金曜日に広い庭で高津公園体操を行う。ストレッチや柔軟体操などで健康維持を図る

### 教養講座・健康体操



年間15回、ヘルスパートナーの指導のもと健康長寿を目指して様々な運動に取り組む大人気の講座

### 上作延ミニデイ



毎月第3木曜日、音楽に合わせて合唱したり、会食したり、催し物など楽しいひと時を過ごす

※施設を初めてご利用されたい方は各種講座やイベントなどの参加方法について各施設にお気軽にご連絡下さい。

## 河原町の陽だまり



川崎総合科学高校の生徒がデザインした看板と君和田運営委員長

### 高齢者も子どもも集まるいこいの場に

幸区河原町に15棟の建物が建ち並ぶ「河原町団地」があり、その2号館に陽だまりはあります。施設では、「スマホの使い方講座」や「パソコン相談会」など高齢者が苦手な分野の講座を積極的に開催し、わかりやすく伝えています。「終活講座」では散骨や遺言など普段聞けないような情報を知ることができます。ほかにも、「健康講座」や「手芸」など利用者が何度も参加したくなる講座を実施しています。また、今年の1月から本やDVDの貸し出しも始めました。

団地には3600世帯が住み、65歳以上が半数を超えています。陽だまりに来てさらに元気になっていただけるように取り組んでいます。今後は高齢者だけでなく子どもも含めたいこいの場を目指しています。

**TEL:044-555-5623**

- 住所 川崎市幸区河原町1  
河原町団地2号館1階
- 開設 平成30年5月21日
- 開所時間 午前10時～午後3時
- 休館日 土曜日、日曜日、国民の祝日及び年末年始
- 利用資格 どなたでもご利用いただけます
- アクセス 川崎駅から市営バス河原町団地前



幅広い世代が楽しめるような書籍やDVDが揃



来所された方々の手芸の様子



マフラーやベストなど利用者の見事な手芸作品

### 健康講座



一つ一つの動作にどのような意味があるか説明があるので、効果を感じながら実践できる

### 終活講座



普段知る機会が少ない情報を得ることができる。元気なうちに将来を考えることも大切

### ボッチャ体験会



体を動かすボッチャ体験会は人気の講座。ルールは簡単なので初心者でもすぐに楽しめる

# あの人に聞きたい!

はな さき よし まさ  
**花崎 良政 さん**

ナルク川崎(だるまの会)代表  
1939年生まれ 川崎市高津区在住  
y-hana@swan.ocn.ne.jp

## できる事をできる時に出来る方法で 相手の喜びが自分の喜びになる活動

特定非営利活動法人ナルク(NALC※)は「自立・生きがい・助け合い・奉仕」がモットーのボラン



ティア団体です。1994年、迫りくる少子高齢化社会に向けてボランティアの必要性を見越し、大阪で設立されました。1999年にはNPO法人格を取得。今では北海道から九州まで全国各地に90カ所の活動拠点をもち、イギリスやアメリカなど海外拠点もあります。会員数は現在約1万1千人が所属しています。第二の人生を送るシニアの積極的な社会参加もすすめており、会員のこれまでの経験や特技を活かした活動を重視しています。高齢者の支援や介護・介助サービスをはじめ、少子化対策としての子育て支援も行っています。

ナルクでは会員同士が助け合う独自の時間預託制度を実施しています。これはボランティア提供した1時間を1点として預託(貯金)して、将来自分が助けを必要とする時に、その預託点数を使ってボランティア(支援)を受けられる制度です。これは自分以外にも使用可能なので、介助の必要な子どもや遠く離れて暮らす高齢の親でも支援を受けられる遠距離介護サービスを依頼することもできます。また、花見や音楽イベントなど会員同士で楽しめる催しも企画しています。

※Nippon Active Life Clubの頭文字

## ボランティア活動で自分自身も成長

ナルク川崎は川崎大師のだるまを由来としていて、通称「だるまの会」とも呼ばれます。平均年齢75歳の会員52名で元気に活動を続けていま

す。ただし、無理をすると活動を継続できないので、長く続けられるように会員それぞれの年齢や体

調、スキルなど、自分に合った取り組みを無理のないペースで行います。ボランティア活動の内容は、駅前のゴミ拾い、介護施設のシーツ交換、車いす清掃などさまざまです。今年85歳を迎えるナルク川崎の代表・花崎良政さんは今でも車いす清掃を続けています。1台当たり約20分かけて洗うので大変な作業ですが、感謝されることはボランティア活動を始めた当初と変わらず今でも嬉しいといいます。それと同時にお手伝いできる喜びも感じています。「人から感謝されるボランティア活動は心を豊かにするので自分自身も健康になり、健康寿命を延ばすことにつながると思います。」と話してくれました。

## ナルクで生きがいを見つけてほしい

最近では地域の関係性が薄れたり、高齢者が引きこもったりなどの問題がありますが、ボランティアによってそれは改善されるといいます。ボランティア活動をすることで地域との関わりは自然と増え、仲間もできます。そうすると新たな楽しみが生まれ、活動が生きがいになります。長生きすることはもちろん重要ですが、長く健康でいることが一番の理想です。そのためには、生きがいを持つことがポイントだという花崎さんは、「ナルクの活動を通して生きがいを見つけて、元気に長生きしていただければ嬉しいです。今年4月にナルクは設立30周年を迎えます。『楽しいナルク』『安心のナルク』『感動のナルク』の実現を目指して、これからも取り組んでまいります。」と意気込みを語ってくれました。



## 健康レシピ



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。

三寒四温を繰り返しながら春が近づいてきましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。とは言えまだ朝晩は冷え込みますね。さて、シニア世代はタンパク質不足になりがちと前回の記事でお伝えしましたがタンパク質が減ると筋肉減少につながるばかりでなく、実は冷え性にも大きな影響があります。何故なら、筋肉は体の熱

を生み出すからです。特に女性は男性よりも筋量が少ないので冷え性の方が多いとも言われています。筋肉はいくつになっても適度な運動と食事で増やすことが出来ますから無理なく軽い運動習慣で筋肉を増やしたいですね。そして運動した後はタンパク質の入った消化の良い食事ですっきりと体づくりを助けましょう。今回は体を温める食材を使った「生姜香る鶏肉のクッパ」を紹介します。栄養価も高いのですが、お鍋1つで出来るので洗い物が少なく済むのも嬉しい一品です。

### 材料1人前

鶏もも肉	40g	ご飯茶碗	1杯
木綿豆腐	30g	顆粒和だし	小さじ1/2
小松菜	30g	顆粒鶏ガラだし	小さじ1/2
人参	20g	薄口醤油	小さじ1
生姜	15g	塩麴	小さじ1/2
長葱	10g	料理酒	小さじ1/2

### 作り方

- ① 一口大にカットした鶏肉に料理酒と塩麴を揉み込んでおく。
- ② 野菜・豆腐を食べやすくカット、生姜は千切り。
- ③ 鍋に水250ml・調味料・小松菜の葉以外の食材を入れ、途中灰汁を取りながら煮込む。
- ④ ご飯と小松菜の葉を入れて一煮立ちしたら出来上がり。

## 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/>

前鋸筋、肋間筋、腹斜筋を伸ばすことで綺麗な姿勢を!

### 1. 掌を外に向け胸郭を広げる

身体を横向きに寝て、捻るように寝る。掌を外側に向け、胸郭を広げることが大事。(写真①)

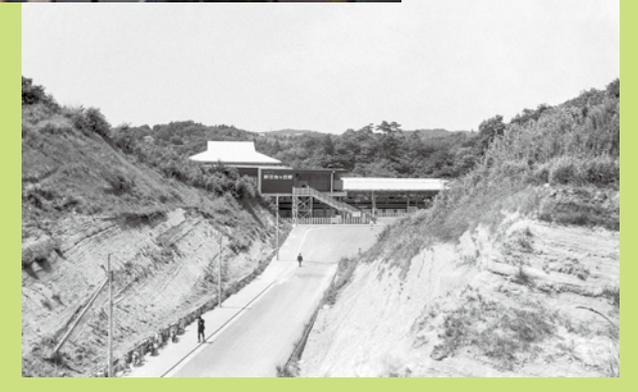
### 2. カラダを捻り筋肉を伸ばすことが大切

枕につけた頭を後ろに倒して、ゆっくり深呼吸すること(吐く方が大切)で胸部から腹部にかけての筋肉を伸ばしてあげる。(写真②)





**登戸駅**（写真は1978年）  
1927年南武線の終点として、小田急線は稲田多摩川駅として開業。小田急線が登戸駅に改称したのは1958年。



**新百合ヶ丘駅**（写真は1977年）  
小田急多摩線への分岐点として、1974年に開業した新駅。1998年、駅周辺地区が建設省の都市景観大賞を受賞。



**鷺沼駅**（写真は1980年）  
1966年、東急田園都市線の開通とともに開業した比較的新しい駅。さまざまなバス路線が発着する駅前は今も変わりません。

1924（大正13）年に人口48,394人で誕生した川崎市は、2017（平成29）年には人口150万人を越え、2024（令和6）年に市制100周年を迎えます。その間に政令指定都市として7つの区が生まれました。川崎市が誕生したその年の2年後、3年後には市内全域に鉄道網が伸び、多くの駅が生まれました。その間に大きく変化したまちの風景。皆さんの身近なまちの駅周辺の様子の移り変わりを当時の写真でご紹介します。

（現在の写真は2023年12月撮影。写真提供：神奈川新聞社）

なお、川崎市では、市が保有する過去の映像を「川崎市映像アーカイブ」ホームページで公開しています。この映像は、川崎のまちの過去の姿や人々の生活、そして今も残る姿を知り、私たちのまち・川崎の未来を考える大切な資料であり、市民共有の財産として幅広く活用していただきたいと考えています。



ホームページは  
こちらから

# 川崎市制100周年を記念し写真で振り返る 私のまちの駅の今昔

武蔵溝ノ口駅（写真は1978年）

1927年、玉川電気鉄道の溝ノ口駅と南武鉄道武蔵溝ノ口駅が並ぶようにして開業。現在のように両線が直交したのは1943年から。



中原区



新川崎駅（写真は1952年の新鶴見操車場）

1980年、横須賀線をそれまでの貨物線を経由させたことで、生まれた新駅。かつての操車場に駅を新設。

幸区



川崎区



武蔵小杉駅（写真は1978年）

1926年に旧東京横浜電鉄、翌年に南武鉄道が開通。当時、駅は別の場所にあり、1945年に現在の場所に移動。



川崎駅（写真は1952年の東口）

日本最初の鉄道開業とともに開業した日本で3番目に古い駅。1952年当時、駅ビルはないが駅前にはバスロータリー。バスに乗る人たちが並んでいる。



特集

第35回全国健康福祉祭 えひめ大会(ねんりんピック<sup>えがお</sup>愛顔のえひめ2023)

## 川崎市選手団の活躍

令和5年10月28日～31日 愛媛県内各所で開催

### チームでつかんだ10個のメダル! まさに生涯現役!

(上段左から)

金井 茂夫さん、吉尾 チイ子さん、山口 京子さん

(下段左から)

小山 由美さん、大塚 英夫 監督

井田 克行 川崎水泳協会会長、木村文代さん



全国健康福祉祭は「ねんりんピック」の愛称で呼ばれ、1988年から毎年全国持ち回りで開催されます。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を実施しています。高齢者を中心とする国民の健康保持・増進、社会参加、生きがいの高揚を図り、ふれあいと活力ある長寿社会の形成に寄与します。今回は、昨年の「ねんりんピック<sup>えがお</sup>愛顔のえひめ2023」の水泳競技で上位入賞したみなさんに話を聞きました。

ねんりんピックは競技大会としてタイムや順位を競うだけでなく選手同士の交流を深めることが目的のため、会場には和やかな雰囲気が漂います。前回ねんりんピックに初めて参加した吉尾チイ子さんは、「最初は緊張しましたが、新しい交流があり仲間ができてよかった」と話し、次回も

チャンスがあれば参加したいと前向きでした。元ソフトボール選手の吉尾さんは肩を痛めてプレイできなくなり、51歳から水泳を始めたにも関わらず「平泳ぎ(75～79歳)女性25m」で1位に輝きました。山口京子さんも水泳を始めたのは38歳の時ですが、マスターズ水泳大会では上位入賞の常連です。一方、「背泳ぎ(75～79歳)男性50m、25m」で1位になり、世界マスターズ水泳選手権でも優勝経験がある金井茂夫さんは水泳を始めて60年になります。「若い頃は全然勝てなかったが、徐々に同年代のタイムが相対的に遅くなってきたので勝てるようになった。タイムを落とさないコツは綺麗なフォームを保つこと」と高齢になってからの必勝法を話してくれました。

みなさんに水泳の良さを尋ねると、「一人で気



開会式の様子



交流大会表彰式にて



# ねんりんピック2023 えひめ大会



表彰式と競技の様子

楽にできる」「必要な用具が少ない」「ケガをしない」などが挙げられました。スイミングスクールで指導しながら今でも大会に出場している82歳の木村文代さんは「水泳は年をとっても若い人と一緒にできるから楽しい」と話し、「90歳まで頑張りたい」と意欲的でした。このように水泳は高齢でも楽しめるスポーツですが、マスターズなどの大会に出場する選手が減っている現状を懸念する山口さんは、「もっと多くの人に出場してもらえるようにけん引したい」と力強く語ってくれました。

みなさんのように長く元気に水泳を続ける秘訣を聞くと、自分の体調と相談しながら競技することだと言います。「自由形（70～74歳）女性25m、50m」で3位の小山由美さんは「練習の時も若い人よりインターバルを多めにとる。自分の体を自分で管理することが大事」と話し、金井さんも「600～800mはウォーミングアップ」と言い、入念な準備が必要だと教えてくれました。

最後に、何歳まで水泳を続けるか尋ねると、みなさん「会場に行ける限り」と笑いながら言いました。来るときは車いすを使っている人もプールに入れば自由に泳ぐ人もいそう、まさに生涯現役のスポーツです。

今年は鳥取で開催します！



第36回全国健康福祉祭とっとり大会  
**ねんりんピックはばたけ鳥取2024**  
咲かせよう 砂丘に長寿と 笑みの花  
令和6年10月19日(土)～22日(火)

今回の第36回ねんりんピックは鳥取県にて  
10月19日～10月22日に開催予定です。

## 第35回全国健康福祉祭 えひめ大会 (ねんりんピック愛顔のえひめ2023)

### 大会結果

令和5年10月28日(土)～31日(火)に愛媛県内で開催された第35回全国健康福祉祭 えひめ大会の大会結果を報告します。

#### 1. 川崎市選手団における上位入賞者について

愛媛県内20市町で開催された交流大会における、川崎市選手団の上位入賞者は以下のとおりとなります。

##### ●水泳

背泳ぎ75～79歳 男性

50m【第1位】、25m【第1位】金井 茂夫 選手

平泳ぎ80～84歳 女性

50m【第1位】、25m【第1位】木村 文代 選手

平泳ぎ75～79歳 女性

50m【第2位】、25m【第1位】吉尾 チイ子 選手

バタフライ60～64歳 男性

50m【第1位】菊池 千二 選手

自由形60～64歳 男性

25m【第1位】菊池 千二 選手

自由形70～74歳 女性

50m【第3位】、25m【第3位】小山 由美 選手

混合メドレー（281歳以上の部）

4×25m【第1位】金井 茂夫選手、吉尾チイ子選手、菊池千二選手、小山由美選手

##### ●ソフトバレー

1位トーナメント第5組

【準優勝】とどろき

##### ●サッカー

Aブロック【準優勝】川崎市シニア選抜

##### ●ゴルフ

個人・70歳以上の部【第3位】中川 俊次 選手

##### ●健康マージャン

個人・五葉松ブロック【優勝】庄子 重雄 選手

##### ●将棋

個人・鯛ブロック【準優勝】村石 英雄 選手

#### 2. 最高齢者賞、高齢者賞受賞者および会場地市町独自表彰について

種目別の最高齢者賞、高齢者賞および特別賞の受賞者は以下の通りです。

##### ●最高齢者賞

軟式野球 朝日 武雄 選手(86歳)

##### ●高齢者賞

ゲートボール 高山 智恵子 選手(92歳)

健康マージャン 朝倉 善吾 選手(88歳)

##### ●松前町特別賞

囲碁 西村 正紀 選手(会場町名と同じ「まさき」という音が名前に含まれるため)

※参加等ご希望の方は川崎市役所健康福祉局高齢者在宅サービス課(☎044-200-0073)までお問合せください。



# かわさき TEKTEK

～歩いて貯めたポイントで子ども達を応援するスマートフォンアプリ～



日常生活で歩くだけでポイントが貯まる！  
貯まったポイントは市内の小学校へ寄附することができ、子ども達に還元されます！

ダウンロード  
**無料**

※別途通信料がかかります

アプリをインストールし  
初期登録

iPhone版  
 からダウンロード

Android版  
 で手に入れよう

※ AndroidはGooglefit、IOSはヘルスケアが必要となります。一部機種は対応していません。

歩いてポイントを貯める

 歩く・運動

↓

小学校を選んで寄附する



寄附して得られる  
チケットで応援特典の  
抽選に申し込み

川崎フロンターレ 麻生グラウンド クラブハウス 体験会

川崎ブレイブサンダース 選手がバスケットを教える体験会

その他、協賛企業様から様々な景品のご協力をいただいています。

詳しくは市ホームページへ 



事業主体 川崎市健康福祉局保健医療政策部



# 今、高齢者はいろいろな活動をしています！ 地域のクラブに入会しましょう！！



健康講座と体力測定



X'masライブ



スポーツ大会



歩こう会



盆踊り大会



日帰りバス旅行



グラウンド・ゴルフ大会



趣味の作品展

## 地域の老人クラブへのお問い合わせ

老人クラブにご興味のある方は、地域の老人クラブへご連絡ください。  
連絡先がお分かりにならない時は、下記事務局までお問合せください。

公益財団法人 川崎市老人クラブ連合会事務局 ☎044-222-4543

## 第9回 関東傘寿軟式野球神奈川大会のお知らせ

神奈川県還暦軟式野球連盟 会長 村田 隆雄

主催：関東還暦軟式野球連盟

主管：神奈川県還暦軟式野球連盟

大会概要：関東還暦軟式野球連盟（1都7県）に加盟している傘寿（80歳以上の選手）チームによる大会。80歳以上の元気な選手を応援にご来場ください。

### 1) 実施予定日

2024年9月30日（月） 予備日 2024年10月1日（火）

2) 開催場所 川崎大師球場 川崎大師少年野球場 2カ所

3) 参加チーム数 1都7県の代表、6～8チーム

4) 参加人員 約100～120名

5) 試合形式 2グループ別のリーグ戦 1会場 3～4試合

●お問合せ 川崎還暦古希野球連合会 事務局長 堀内 恵一 ☎090-9973-5570

# 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**2024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。

<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	
オモテ	ウラ

- ・お名前
- ・郵便番号
- ・住所
- ・電話番号
- ・ご意見、ご感想

## クイズ

下記の中で認知症に最もなりにくい部屋の温度は何度でしょうか？

A. 20度



B. 15度



C. 10度



答えはAになります。

WHO(世界保健機関)では、冬場の家の室温を「18度以上に」ということを強く推奨していますが、特に冬場は部屋の温度が寒すぎると脳が老化しやすくなることがわかっています。具体的には、室温が16度以下になると呼吸器系疾患に影響が出て死亡率が高まり、12度以下になると更に高血圧や心筋梗塞のリスクまで高まります。血圧が高いと脳に血栓がつまって隠れ脳梗塞につながりやすく、脳の細胞が一部壊れてしまうため、認知症のリスクを「1.6倍」も高めてしまいます。

ちなみに、日本の住宅を2,000戸調べたところ、居間(リビング)で60%、寝室や脱衣所ではなんと90%の家が18度に達していなかったそうです。日本の冬の家は意外と冷えます。部屋の温度の暖かさが5度違うだけで、脳年齢が10歳も若いという報告もあります。特にお風呂に入るとき、眠るときに寒すぎると脳が老化しやすくなりますので、注意しましょう。

## 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2万人以上をサポート。TBS「日曜日の初耳学」、テレ朝「モーニングショー」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食脳にいい最強の食事術」(アスコム)など累計32万部突破。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.62 2024年(令和六年) 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:044-200-2638 FAX:044-200-3926