楽笑（らくしょう）

No.64
春
2025.3

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
・さいわい花クラブ 実行委員会
・いきいき脳トレ体操

いこいの家などの
イベント活動紹介 …… P6
・鷲ヶ峰いこいの家（宮前区）
・片平いこいの家（麻生区）

あのひとに聞きたい！ …… P8
竹内 敬二 さん（たかつボランティア・当事者連絡会）

健康アドバイス …… P9

ねんりんピック はばたけ 鳥取2024
川崎市選手団の活躍 …… P10

いきいきセンターで懐かしの名曲を

川崎の水の歴史を歩いてみよう
二ヶ領用水ウォーキング …… P12

川崎市からのお知らせ …… P14

読者プレゼント …… P16

浮世絵スター誕生－歌麿に蔦屋重三郎、英泉・国貞まで－

【会場】川崎浮世絵ギャラリー

【会期】前期：4月26日（土）～ 6月1日（日）
後期：6月 7日（土）～ 7月6日（日）

東洲斎写楽「八代目森田勘弥の鴈篭舁鴈の治郎作」寛政６年（1794）（前期展示）

展覧会の概要

江戸時代中後期の天明・寛政期（1781 ～ 1801）、浮世絵界では歌麿や写楽、彼らのライバルとなった清長や栄之、初代豊国といったスター絵師が次々と誕生し、最も華やかな展開を見せました。その舞台裏では、浮世絵の企画・製作・販売を手掛ける版元が絵師の才能の発掘とプロデュースを行い、流行の仕掛人として多様な企画を打ち出しました。

本展では、「浮世絵の黄金期」とも呼ばれるこの時代の作品を中心に紹介します。また、歌麿や写楽を見出した蔦屋重三郎をはじめとする版元や、次世代の新星の絵師・英泉、国貞、さらに浮世絵に描かれた当時話題の看板娘や歌舞伎役者など、江戸で輝いたさまざまなスターにも注目します。

初代歌川豊国「新版風流五節句遊　正月　瀬川菊之丞」寛政５年（1793）頃（前期展示）

学芸員のイチオシ作品

喜多川歌麿「青楼十二時　続　辰ノ刻」寛政６年（1794）頃（後期展示）

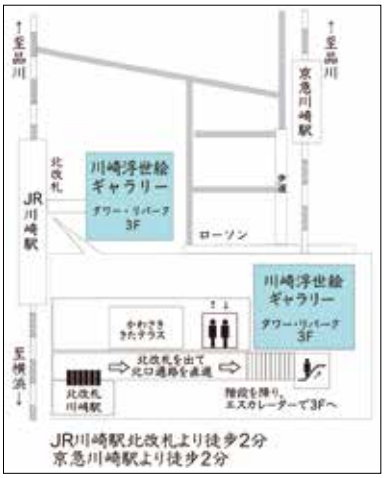
本図は、吉原の遊女の一日を一刻（約２時間）ごとに描き分けたシリーズの一図。タイトルに「辰ノ刻」とあるとおり、現在の午前8時頃の様子を描いています。昼見世（昼の営業）に向けてそろそろ起床する時間ですが、床に寝転ぶ遊女は、髪から簪（かんざし）を抜くしぐさを見せているところから、朝寝をしようとしているのかもしれません。

遊女を題材とする浮世絵は花魁道中などのきらびやかな場面を描くことが多いですが、「青楼十二時」シリーズではこうした遊女のオフショットの場面が多く採用されています。作画をした喜多川歌麿の鋭い観察眼と描写力はもちろんのこと、「普段お客が見ることのできない遊郭の風景」を商品化した版元・蔦屋重三郎の企画力も光るシリーズです。

本展では、「青楼十二時」シリーズから、前後期あわせて８図を展示します。

ギャラリー利用案内

【開館時間】 11：00 ～ 18：30　※入館は18：15まで
【休 館 日】 毎週月曜、展示替え期間 6月2日（月）～ 6日（金）
※5月5日（月・祝）、6日（火・祝）は開館、7日（水）は振替休館
【入 館 料】 500円
※高校生以下、障がい者手帳をお持ちの方とその介助者1名は無料
【お問合せ】 住所：神奈川県川崎市川崎区駅前本町12－1
川崎駅前タワー・リバーク3階
電話：044-280-9511　※受付時間11：00 ～ 18：15
URL：https://ukiyo-e.gallery/



※展覧会名・会期・内容等は、都合により変更になる場合があります。最新の情報は当ギャラリーの公式サイトでご確認ください。
※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

全国都市緑化かわさきフェア

いよいよ春開催！

春 2025年3月22日(土)～4月13日(日)

Let's お花見♪

<富士見公園>

Green For All
KAWASAKI

<等々力緑地>

<生田緑地>

会場

富士見公園・等々力緑地・生田緑地 ほか

春のかわさきフェアでは、様々な緑化技術の展示、色とりどりの花のガーデン、食事や音楽、イベントなど大人もこどもも楽しめるスポットを数多くご用意しております。
桜も美しい季節。
お花見に合わせて、ぜひ春のかわさきフェアへお越しください！

かわさきフェア
ホームページ

Colors, Future!
いろいろって、未来。
川崎市

COLORS, FUTURE! ACTIONS
KAWASAKI 100th

｜お問い合わせ｜ TEL:044-200-1736(平日 8:30～17:15) FAX:044-200-3973
川崎市建設緑政局緑化フェア推進室(川崎市市制100周年記念事業・全国都市緑化かわさきフェア実行委員会事務局)

幸区

さいわい花クラブ 実行委員会

お花が好きな人が身近に楽しめる花と緑のまちづくり
仲間たちや子どもたちとの交流で日々イキイキと

●**活動場所** 幸区役所前花壇・大師堀公共花壇
●**活動日時** 毎月１回(原則として第３金曜日)、他春秋の花植え・夏場の水やり
●**連 絡 先** 事務局☎044-556-6606
幸区役所地域振興課まちづくり推進係

幸区が花とみどりでいっぱいになるように

慣れた手つきで一株一株、丁寧に植え込んでいきます

さいわい花クラブの活動は幸区役所前花壇と鹿島田駅そばの大師堀公共花壇の春秋の花植えと管理です。大師堀公共花壇は下平間小学校２年生と一緒に花植えをしています。平成14年、このクラブができる以前から行なっていた大師堀公共花壇のボランティア活動が現在のクラブの母体となりました。

区役所前の花壇の管理は月１回。作業の後に会議室で定例会を行います。さいわい花クラブは花壇の管理や花植え作業だけではなく、花壇の花選びやデザインを自分たちで考えるところが楽しみ。定例会ではグループごとに担当する花壇を決めて、春秋の花植えプランを考えます。最近は温暖化の影響もあり、定期的な手入れや水やりでは不足がちで、必要に応じて、有志で手入れや水やりを行っています。

入会の動機は、たまたま区役所に来て活動を見かけたり、口コミという人がほとんど。また、区の地域振興課とともに、年１回「さいわい花クラブ講習会」を開催していますが、この講習会からクラブに参加する人もいます。「花壇を作りたくても、マンション住まいだと勝手にはできません。ここで花壇が作れて楽しい」という人も少なくはありません。

幸区市民活動交流イベント「はぴ☆フェスさいわい」に出展したり、他に毎年参加している「わがまち花と緑のコンクール」での大賞受賞歴もあります。

「私たちの会の目的は『幸区の中の花と緑を守り育てる』ですが、そんな大げさではなく、お花が好きな人であれば誰でも、仲間になっていただければ本当にありがたいです。気軽に参加してください」と委員長の後藤善雄さん。参加登録は事務局で受け付けています。会費、入会金は不要です。

秋の花植えでは、市制100周年を記念して、100の数字をモチーフに花壇を彩りました

会員は約30人ほど。無理をせず、参加できる人が参加します。この日はやや天候不良

定例会での花のレイアウト決め。一人ひとりの花や花壇への想いがふくらむ楽しい時間

小学2年生との共同作業。幼かった児童が、秋には見違えるほど成長しています

高津区

いきいき脳トレ体操

笑いや楽しさを感じることが元気の源
ダンスの流れから生まれた介護予防レッスン

●**活動場所** てくのかわさき 5階 理美容実習室
●**活動日時** 月２回　月曜日　13時から（会場の予約状況による）
●**連 絡 先** kanko_pooh@yahoo.co.jp

笑顔の力が体を動かす

まず、ウォーミングアップに先生や隣の人とのハイタッチから。赤いTシャツが梶谷先生

中高老年期運動指導士の資格を持つ、ヒップホップダンスのダンサー・インストラクターの梶谷寛子（かんこ）さんが、「みんなを元気にしたい」という思いから、スタートしたのがこの教室です。

介護のいらない体づくり、それに必要な筋トレと脳トレを音楽に乗せながら楽しく行う。本来ダンサーである梶谷先生の指導のポイントはとにかく楽しくなることです。

この日は椅子に座ってハイタッチから。指の運動、右手と左手の違う動き。できないときも、できたときにも、教室には笑い声が絶えません。「ワイワイすることに効果があるんです。家では大きな声を出す機会もありませんから。体操するよりも楽しんで、笑いながら家に帰ってもらえればいいんです」と梶谷先生。

自分の体重やフェイスタオルを使うストレッチで無理せず筋肉の維持、増強を行います。体が温まり、頭が柔らかくなったところで、立ち上がって全身運動。音楽に合わせ、ダンストレーニングが始まります。「こんなに体が動いたかしら」という感想を言う人も。誰もが無理せず、楽しく、体や頭を動かせるように、参加した人の体力やその日の体調を見ながら、臨機応変に練習メニューを変えていきます。

「先生に笑わせていただきました。笑うことも老化予防にいいんですね」「ここでは、できることをやればいいのですが、細かいところまでカンちゃん先生のプロの目でアドバイスがあります。早く家に帰って試してみたい」と参加者の皆さん。

教室の目下の悩みは、会場の確保。本来、月2回開催が希望ですが、現状は月1回。開催日は先生に直接メールか、てくのかわさきに電話にてお問合せの上、当日、直接ご参加ください。受講料は1回500円です。お気軽に。

左右の手で違う動きをするのは意外に難しい。認知症予防に効果的

自分の体重をウェイト替わりに。無理のないストレッチを

丸めたタオルでストレッチ。筋肉は内臓も助けます

最後には自然に体も動きます。「黙々と体操するよりも、気持ちいいリズムに合わせてダンスした方が楽しくありませんか」

いきいきセンターやいこいの家等のイベント・活動をご紹介！

鷲ヶ峰いこいの家

いこいの家を支える民生委員の方々と管理人さんたち

みんな元気になるいこいの家

鷲ヶ峰いこいの家は、立地環境から宮前区、多摩区、麻生区、高津区など広範囲から多くの利用者が集い、いつもにぎやかです。居心地がいい施設と評判で、毎日のように通う利用者もいます。

施設での活動は、脳トレ要素を含めたステップ運動「スクエアステップ」や「書道」が人気で、ボールやベルトを用いた「3B体操」、懐メロを歌う「歌声喫茶」が新設されるなど、ジャンルを問わず幅広い団体が活動しています。月１回開催される「ミニデイ」は会食と遊びを楽しめて、一人暮らしの方にとくに喜ばれています。

管理人は利用者の様子などの変化に気を配りながら、利用者が元気に過ごせるよう努めていますが、帰り際に「楽しかった！また明日ね」と笑顔で声をかけられると、逆に元気をもらっているようだと話します。まさに、みんなが元気になれるいこいの家です。

TEL:044-976-6418

- **住　　所** 宮前区菅生ヶ丘32番10号
- **開　　設** 1987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** 市営バス潮見台浄水場前

囲碁とマージャンの設備が常設された人気の部屋

書道講座で腕を磨いた利用者たちの達筆な作品が並ぶ

鮮やかな絵画や可愛いぬいぐるみで館内がにぎやかに

演芸「長生会」

毎月第２・４火曜日、盆踊りや民謡などの演芸に取り組み、地域のイベントにも出場している

体操「カトレア会」

毎月第１・３土曜日、講師の指導のもと手話と音楽を組み合わせた人気のエクササイズで美と健康を保つ

ボッチャ「ことぶき」

毎月第１・３木曜日、鷲ヶ峰の独自のルールを採用することで誰でも楽しめるように工夫している

※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。

片平いこいの家

気さくな人柄の山本委員長と管理人さんたち

TEL:044-987-3878

- **住　　所** 麻生区片平5丁目25番1号
- **開　　設** 1983年4月1日
- **開所時間** 午前9時～午後4時
- **休 館 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** 五月台駅

いつも歌声が響くいこいの家

高台にある片平いこいの家は、広いロビーによく日が入り、玄関を入ると心地よい気分になります。緑が茂る庭も美しく、窓からの景色も好評です。

平均寿命が長いことで知られる麻生区ですが、それを物語るように施設にはさまざまな活動に取り組む元気な80代、中には90代の人もいます。また、カラオケが大人気で５つの団体が活動しているため、館内にはいつも歌声が響き渡っています。

コロナ禍がようやく落ち着いたことで、日頃の活動成果を披露できるカラオケの発表会を５年ぶりに再開したところ、利用者も管理人も一体となり予想以上の盛り上がりでした。利用者のみなさんはすでに次回の発表会が待ち遠しい様子で、それに向けて日々の活動にもますます力が入ります。

管理人は、「誰でも気軽に来てほしい」と話し、初めてでも訪れやすい雰囲気づくりに努めています。

ゆったりとしたロビーからは庭の景色が楽しめる

心をこめて作られた手芸作品が施設を楽しく彩る

広々とした庭では毎年秋に見事な紅葉が見られる

囲碁「青空会」

毎月第２・４水曜日、囲碁の対局を開催。頭をフル回転させながら真剣勝負が繰り広げられる

手芸「南天の会」

毎月第２火曜日、手芸作品の制作に取り組む。作品は施設内に飾られて雰囲気を明るくしている

カラオケ「歌笑会」

毎月第２・４水曜日、通信機器を用いてテーマに沿った曲などを歌い、みんなでカラオケを楽しむ

あのひとに聞きたい！

竹内（たけうち） 敬二（けいじ） さん

たかつボランティア・当事者連絡会代表
1950年生まれ
神奈川県川崎市高津区在住

人助けではなく自分助けになる活動 人生にボランティアという思い出を

たかつボランティア・当事者連絡会は、高津区内でボランティア活動を行う団体や個人の交流を深め、皆で福祉にかかわる活動を行うために発足したボランティア団体です。障がい者団体も含め現在31の個人と団体が所属し、多種多様な会員が参加しています。高津区で開催される「健康福祉まつり」や「てくのまつり」、「ボランティアまつり」に参加し、区民の皆様との交流を深めボランティアに興味を持ってもらうきっかけ作りをしています。また、春と秋のウォーキングイベントでは、区民の皆様と一緒にお花見や紅葉狩りを楽しんでいます。さらに、小学生から大学生までを対象にした夏休みのボランティア体験では、災害ボランティア活動、二ケ領用水の清掃活動、高齢者とのふれあい活動などに参加してもらい、若い世代のボランティア活動の普及につなげています。

ボランティア活動でみんなが笑顔に

竹内さんがボランティア活動を始めたのは定年退職した後で、偶然ボランティアの一日体験の募集広告を見かけて、「一日なら…」とかるい気持ちで参加したのがきっかけでした。大変な活動だろうと思っていたら、実際は参加者もボランティアの人もみんなが笑顔で驚いたと言います。そして、自身も充実した楽しい一日になり、その経験が今日の活動までつながることになりました。ボランティア活動の現場では、雑用でも何でも自分で率先して動いた方が楽しく、仲間とのつながりも強くなると言います。会社員時代は部下に指示することが多かったそうですが、今は代表という肩書はあるものの、みんなの意見を聞き、それをまとめることが役目です。「おかげで昔に比べて、人の話に耳を傾けられるようになりました」と、自身の成長を実感していました。また、竹内さん自身も「竹の会」という南京玉すだれと手品を行うボランティア団体に所属して老人ホームなどを訪問しており、「最初の頃は緊張してばかりでしたが今では人前で演じることが楽しくなり、これもまたひとつの成長ですかね」と笑います。

狭い世界にとどまらず新たな世界へ

「“ボランティア”と聞くと構える人もいますが、決して大層なものではありません。人助けではなく、自分のため・自分助けです。活動を通じて、人とのつながりが広がり、知らなかった世界に出会うことで、自分の生きがいにもなり、心身共に健康になれる活動だと感じています」と、ボランティアで得られる効果を話します。

また、「女性は地域とのつながりが強く、年を重ねても活発に過ごす人が多い一方、男性は地域とのつながりが希薄で、定年退職後は狭い世界にとどまるケースも少なくありません。私もそうでしたが、日々を無駄に過ごすのはもったいないので、一度ボランティアの世界をのぞいてみてほしいです。もし、人生の中にボランティアという思い出があれば、いい人生だったと思える日が来るのではないでしょうか」と、竹内さんは自身の経験をもとにボランティア体験について熱心に語ってくれました。

健康アドバイス

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。

インフルエンザなどの感染症は一昔前までは秋冬限定ウィルスという認識でした。ところが近年は変異株が出るなど感染力も強くなり、寒い時期以外でも流行る病になってきました。そんな様々な感染症から私たちの身体を守ってくれるのは「免疫」です。世の中には「これさえ食べたら完璧！」と言うスーパー食材はありません。しかし免疫強化が期待できる栄養素を摂ることでウィルスに負けない身体を作り、感染リスクを減らすことは可能です。そこで今回は免疫力を高めるために抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eをふんだんに使用した「チョップドサラダ」を紹介したいと思います。チョップドサラダとは、具材の全てを1センチ程度の角切りにカットして、ドレッシングを全体に混ぜて食べるスタイルのサラダです。食べる時は大きなスプーンで食べてみてください。スプーン一杯でいろんな食感と味のハーモニーを楽しんで頂けること間違いなしです。美味しく食べて免疫力アップを目指しましょう。

材料1人前

かぼちゃ	50g	サニーレタス	2〜3枚
人参	50g	ミニトマト	50g
レッドアーリー	30g	アボカド	50g
パプリカ	50g	ゆで卵	1つ
キュウリ	50g	アーモンド	5〜6粒
キャベツ	100g		

作り方

1. 材料を1cmほどの角切りにカットし水分をしっかり切る。アーモンドは粗目に砕く。
2. かぼちゃ・人参は2〜3分レンジ加熱して冷ましておく。
3. ドレッシングを作る。
4. サラダボールに①、②を盛り付け、ドレッシングを添えて出来上がり！

ツナ入りフレンチドレッシング：アマニオイル(オリーブオイルでも)20g、すし酢30g、レモン汁10g、オイル漬ツナ缶1缶(70g)、塩、コショウ少々を全てよく混ぜる。

自律神経改善で笑顔に！！

監修：うたり接骨院　院長　金子渉二
https://utari-sekkotsu.jp/

自律神経が乱れると身体の力み(力が抜けにくくなる)が出てしまいます。そうなると自然と肩こりや腰痛などの症状が出やすくなったり、痛みが治りにくくなったりしてしまいます。

まずは呼吸から整えましょう。呼吸が浅くなると身体の力みが強くなります。

鼻から2秒吸って口から6秒〜7秒かけてゆっくり吐きましょう。

これを3回繰り返してあげるとリラックス効果があります。

うたり接骨院　院長　金子渉二

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）

川崎市選手団の活躍

令和6年10月19日～22日　鳥取県内各所で開催

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)

全国健康福祉祭（愛称：ねんりんピック）は、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通じ、60 歳以上の高齢者を中心とする国民の健康保持・増進、社会参加、生きがいの高揚等を図り、ふれあいと活力ある長寿社会の形成に寄与するため、昭和 63 年（1988 年）から毎年開催されています。

令和 6 年度の第 36 回全国健康福祉祭は鳥取県内で行われ、川崎市からは新種目である e スポーツを含む 19 種目に 115 名の選手を派遣しました。鳥取県の豊かな自然・おいしい空気の中で、全国各地の選手と世代を超えて交流の輪が広がる大会となり、川崎市の選手団でも多くの方が上位入賞を果たしました。

3大会ぶりの開催種目
民謡

最優秀賞　村松 弘衛 様

●今回歌われた曲

岩手県：南部牛追い唄・**牛方節**

●曲の説明

牛方とは、牛を使って荷物を運ぶ人のことです。何人かで一組になり、総勢三十頭もの牛を引き連れた隊を組み、旅を続けました。この唄は、その道中歌われてきたもの 。

●水泳

背泳ぎ 60~64歳　男性 50m【第3位】25m【第3位】
桑原 達夫 選手
背泳ぎ 80~84歳　男性 50m【第2位】25m【第1位】
小林 東明 選手
自由形 70~74歳　男性 50m【第2位】25m【第3位】
百武 党平 選手

水泳

新種目
eスポーツ

eスポーツしらはた　佐藤孝子様、大池洋子様、古賀春美様

●今回の競技種目

太鼓の達人　ドンダフルフェスティバル

●チーム紹介

eスポーツを通して地域住民に生きがいや、楽しみなどの支援活動を行います。

●今回の結果

団体戦：１勝２敗とがんばりました。

ねんりんピック2024 とっとり大会

サッカー

●サッカー

Cブロック【準優勝】

川崎市シニア選抜（19名）

ソフトテニス

●ソフトテニス

【優秀賞】オールドフレッシュ（６名）

●テニス

【優秀賞】

●健康マージャン

個人戦【優秀賞】盛澤 重吉 選手

個人戦【優秀賞】千田 智子 選手

健康マージャン

●マラソン

70歳以上 女性 5km

【第3位】行場 さえ子 選手

マラソン

ダンススポーツ

●ダンススポーツ

個人戦　ラテンの部

（チャチャチャ・ルンバ）

【優秀賞】

塚田 賢司 選手

三沢 育子 選手

いきいきセンター（老人福祉センター）で懐かしの名曲を楽しみませんか♪

蓄音機型再生プレイヤーの昭和レトロフォンを寄贈いただきました

川崎市ゆかりの企業であるコロムビア・マーケティング株式会社より「昭和レトロフォン～東京ブギウギモデル～」（蓄音機型再生プレイヤー）を、各区いきいきセンターに１台ずつ計７台を市に寄贈いただきました。

クリスマスを前に嬉しいサプライズプレゼントを受け、いきいきセンターでのお披露目会では利用者のみなさん笑顔いっぱい。温かい音色に耳を傾けたり、一緒に歌を口ずさんだり、皆様思い思いに楽しみました。

懐かしい音楽を聴くと、こどもの頃などを思い出し、昔話にも花が咲きます。また、音楽は聴くことも歌うことも心身の栄養になりますね。

いきいきセンターではこのように音楽をお楽しみいただくことの他にも体操教室等の講座や健康フェア等のイベント等を行っています。この機会にいきいきセンターに遊びにいらっしゃいませんか。

各区いきいきセンター問合せ
（老人福祉センター）
川崎：２３３－５５９２
幸　：５４１－８０００
中原：７７７－６０００
高津：８５３－１７２２
宮前：８７７－９０３０
多摩：９３５－２９４１
麻生：９６６－１５４９

川崎の水の歴史を歩いてみよう

人間生活に欠かせない水。ここ川崎でも水のある豊かな暮らしを求めて人々は汗を流してきました。その代表的なものが、総延長約32kmにわたる二ヶ領用水です。その流れに沿って、人々の水への思いと歴史に触れながら、ウォーキングを楽しみませんか。

二ヶ領用水

徳川家康が江戸近在の治水と新田開発のために用水奉行、小泉次大夫に命じ、地域の人々が力を合わせ、14年の年月を費やして慶長16（1611）年に完成した農業用水。稲毛領と川崎領にまたがることがその名の由来です。用水が完成し、流域の米の生産量は飛躍的に増加しました。その100余年後、老朽化による数々の問題を田中休愚が改修を手がけ、江戸中期には60カ村約2000ヘクタールの水田に水が引かれました。そして令和２（2020）年、国の登録記念物として登録されました（全長約18kmの内、合計約9.2km）。

コース1

上河原取水口から二ヶ領用水本川を長尾橋まで

（JR中野島駅）→上河原取水口→中野島中学校脇→台和橋→小泉橋→稲生橋→ばら苑アクセスロード→長尾橋→（JR宿河原駅）

JR中野島駅からJR宿河原駅まで　約7km 約3時間

❶上河原取水堰

❷台和橋近くの親水ゾーン

❸ばら苑アクセスロード

野趣にあふれる自然との近さが魅力

多摩川の上河原取水口からスタート。三沢川と交差するころから、二ヶ領用水は野趣あふれた風景を見せます。踏切を超えるとイチョウ並木。中野島中学校を左に見るころから、水際伝いに歩ける親水ゾーン。芝生のスロープや藤棚もあり、ゆっくりできます。水路は住宅街を流れ、津久井道を横断。府中街道と小田急線が交差する小泉橋近くには往時の橋の遺構が遺されています。さらに生田緑地ばら苑に続くばら苑アクセスロード。水門が見える長尾橋。JR宿河原駅から帰途につきます。開花時期の生田ばら苑や藤子・F・不二雄ミュージアム（入館は予約制）、生田緑地に足を伸ばしてみるのも楽しいコースです。

コース3

鹿島田の大師堀から神地橋まで

（JR鹿島田駅）→町田堀の記念碑→鹿島田中町のバス停→御幸跨線橋→新幹線ガード下→昭和橋→住吉高校・中原平和公園→渋川分岐点→今井上町緑道→神地橋（中原街道）→（JR武蔵中原駅）

JR鹿島田駅から JR武蔵中原駅まで 約5.5km 約2時間

二ヶ領用水をウォーキング

❺宿河原の桜

コース2
宿河原取水口から 久地円筒分水を経て溝の口まで

（JR登戸駅）→二ヶ領せせらぎ館→宿河原取水口→南武線下→宿河原橋→緑化センター→東名高速下→久地円筒分水→（JR武蔵溝ノ口駅）

JR登戸駅からJR武蔵溝ノ口駅まで 約6km 約2時間30分

親水ゾーンの桜のトンネルは圧巻

宿河原取水口を出て、JR南武線のガード下辺りから親水ゾーンが始まります。桜並木と橋や記念碑、小公園など、変化に富む風景が楽しい散策コースが東名高速道路の近くまで続きます。水路は上河原からの二ヶ領用水本川に合流。久地駅前で一旦流れと離れますが、南武沿線道路を渡ると再び水路が出現。住宅街を進むと、久地の横土手跡の祠、さくら緑地、久地分量樋跡と続き、水の音とともに新平瀬川と合流。用水の水を４方向に分け流す久地円筒分水に着きます。川崎方向に進むと、厚木街道を越え溝の口の市街。陶芸家濱田庄司ゆかりの濱田橋、石灯籠の大石橋、東急田園都市線のガード先を右折すれば武蔵溝ノ口の駅に出ます。

❹二ヶ領せせらぎ館

❻久地円筒分水（国の登録有形文化財）

❼鹿島田の親水風景

二ヶ領用水がつくる癒しの水辺

JR鹿島田駅東口からかしまだ駅前通りを進み、１つ目の信号の左に見えるのが大師堀です。水路沿いに進み府中街道と交わるところに町田堀記念碑があります。踏切を渡り鹿島田中町のバス停付近から水路沿いに進みます。線路に突き当ると歩道橋から御幸跨線橋を渡り住宅街の中に水路を見つけます。新幹線のガード下を過ぎ、ホタルの欄干の昭和橋。住吉高校・中原平和公園付近には桜の並木が続きます。さらに綱島街道と東横線を越え、武蔵小杉の郊外に。水門とともにソメイヨシノの名所渋川の分岐に出ます。往時の中原を偲ぶ説明板やベンチのある今井上町緑道。中原街道にかかる神地橋を左に曲がると武蔵中原駅です。市街地や住宅地の多い歩きやすいコースです。

❽中原平和公園沿いの桜並木

輝く６０代、新たな挑戦、私の人生が息づく瞬間。

あなたの 経験・知識・技能 活かしませんか？

会員募集中

川崎市内在住の
60歳以上の健康で
意欲のある方

公益財団法人 川崎市シルバー人材センター

南部事務所(川崎区・幸区・中原区) ☎044-222-1550
中部事務所(高津区・宮前区) ☎044-822-5031
北部事務所(多摩区・麻生区) ☎044-980-0131

川崎市シルバー人材センター 検索
https://www.kawasaki-sc.or.jp/index.php

Web入会申込開始しました!
ネットなら、いつでもお申し込みが可能です。
パソコン・スマートフォンから簡単にできます。
詳しくはコチラから ➡
ご注意：Web入会の申込だけでは会員登録が完了しません。
面談日程について事務所からご連絡させていただきます。

～いつもの食事に潜むリスクを簡単チェック～

食の安全ちょこっとチェック

買う

- ☐ 食品を買う順番やカゴに入れる順番は特に意識していない
- ☐ 買い物帰りに他の用事を済ませたり、立ち話をしがちである

保存する

- ☐ 冷蔵庫に、いつも食材をいっぱいに詰め込んでいる
- ☐ 冷凍品は早く解凍するため、キッチンなどで常温解凍している
- ☐ カレーや煮物の鍋をコンロや食卓に置いたままにすることがある

作る

- ☐ 料理前や料理中の手洗いは、水で汚れを落とすくらいである
- ☐ 肉や魚を切った包丁やまな板を、さっと水洗いしただけで
  サラダの野菜などそのまま食べるものを切ることがある

食べる

- ☐ レアな焼肉、鶏刺し、生牡蠣など生ものが好きでよく食べる
- ☐ 開封後は消費期限（賞味期限）までに食べきればよい
- ☐ 数日前の料理は、色やにおいが変わっていないか確認し、
  電子レンジで人肌程度に温めて食べる

チェックの数

食中毒のリスク

0～2	この調子で安全で美味しい食事を楽しみましょう
3～8	要注意です 見直しをして食中毒を起こさないよう気を付けましょう
9～10	危険な状態です すでに体調不良を起こしている可能性も…

ホームページで解説も読んでね！

川崎市保健所

市ホームページ
ちょこっと
チェック解説編

読者プレゼント

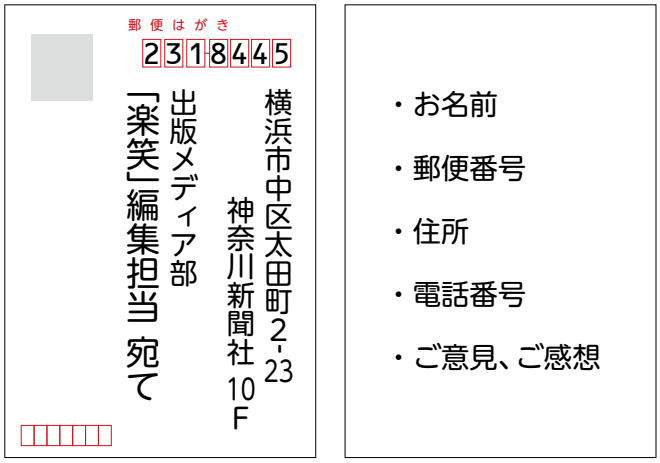
郵便はがきでご意見・ご感想をお寄せください！

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**2025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



オモテ　ウラ

クイズ　下記の中で認知症リスクを最も下げる習慣はどれでしょうか？

A. 朝早く起きる

B. 昼寝を30分以内とる

C. 夜に運動する

答えはBになります。

2021年の国内や海外の研究でも、30分未満の昼寝の習慣がある人は認知症リスクが半減する（50%も下がる）ことがわかってきました。

なぜ、認知症になりづらくなるのかは詳しくわかっていませんが、30分以内の昼寝は心筋梗塞のリスクも下げることから、短い昼寝にはストレスを減らす効果があるのではないかと言われています。

ただし、昼寝のしすぎには注意が必要です。海外の研究でも、平日に60分以上昼寝をすると夜の睡眠の質が下がり、80歳以上の高齢者では1．4倍も認知症になりやすくなることが報告されています。

ストレスは血圧を上げて血管がダメージを受けやすくなるため、脳が老化しやすくなります。脳を若く保つためにも、短い昼寝をうまく活用しましょう。

クイズ監修

脳科学者
西（にし）　剛志（たけゆき）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3万人以上をサポート。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40万部突破。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.64 2025年（令和七年）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