

らくしゅう 楽笑

No.65

夏

2025.8

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

- ・赤とんぼの会
- ・フラ・ハラウ・オ・ヒナノ

いこいの家などのイベント活動紹介 ... P6

- ・長尾いこいの家(多摩区)
- ・藤崎いこいの家(川崎区)

あのひとに聞きたい! P8

山田 賢幸 さん
(川崎市管工事業協同組合青年部会 会長)

健康アドバイス P9

川崎大師周辺をまち歩き P10

宿河原囃子保存会 P12

池田 孝太郎 さん
大貫 真宏 さん

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

川崎市主催

今後のイベント予定

イベント

1

自主グループ活動体験講座

まち歩き体験コース

関心の高いテーマにもとづき、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推進をはかります。



実施時期

座学&ウォーキング

参加者のみで行うウォーキングイベント

10/17・10/31・11/14・11/28 金

10/24・11/7・11/21 金

(時間) 各日13:30~16:30

会場

てくのかわさき 第5研修室
川崎市高津区溝口1丁目6-10

講師

風間 弘美 (かざま ひろみ) 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



定員

15名程度

イベント

2

自主グループ活動体験講座

日帰り旅倶楽部体験コース

仲間と一緒に近隣への日帰り旅を行うことでリフレッシュと認知機能の維持改善をはかります。

実施時期

座学&日帰り旅の計画

日帰り旅 実施日

10/29・11/5・11/26・12/10 水

11/19・12/3 水

(時間) 各日14:00~16:00

会場

福祉パルなかはら
川崎市中原区今井上町 1-34 和田ビル 1 階

講師

風間弘美先生
植木圭二先生



イベント

3

かわさき健康・介護フェア

2026.
1/27 火 (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！

イベント内容 (予定) /

会場

高津市民館
川崎市高津区溝口1丁目4-1
ノクティプラザ2 11F・12F

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

各イベントの申し込み期間など、詳細は川崎市HP等でお知らせします。

おすすめイベント情報

かわさきジャズ

2025

2025年9月15日（月・祝）～11月23日（日・祝）

今年の秋も「ジャズ」にお出かけしましょう！

かわさきジャズは、「ジャズは橋を架ける」をコンセプトに、川崎らしさを追求するジャズ・フェスティバルです。ミューザ川崎シンフォニーホールやカルッツかわさきをはじめとしたコンサートホールでのライブ公演や、地域の企業・団体とのコラボレーションによるまちなかでのライブ、さらに、ジャズの文化に親しみ学びを提供するレクチャーやワークショップなど、多彩なイベントを企画しています。



ジャズアカデミー ジャズについて「知る」

各回13:30～15:30 会場：ミューザ川崎市民交流室 料金：第1・3回は1,500円、第2回は500円

第1回 9月19日（金）「TBM ってなに？スリーブラインドマウスで振り返る和ジャズの魅力」

講師：塙耕記（株式会社ジャッジメントエンターテインメント 代表取締役）、
渡辺康蔵（ジャズ・プロデューサー、ミュージシャン、作家）

第2回 9月26日（金）幸市民館連携企画「ショパンの国 ポーランドのジャズ」

講師：ミハウ・ソブコヴィアク（ピアニスト）、オラシオ（音楽ライター、エッセイスト）

第3回 10月3日（金）「歯医者とジャズシンガーの平行キャリア」

講師：山田ゆき（かわさきジャズ2025 BRIDGEアーティスト）、大伴公一（ライター、音楽プロデューサー）

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2025】※予約不要

10月25日（土）11:45開演（11:30開場）

10月26日（日）11:25開演（11:10開場）

会場：ラゾーナ川崎プラザソル

【SENZOKU JAZZ HERITAGE Vol.7】※予約不要

10月11日（土）時間未定

会場：洗足学園音楽大学カレッジセンター 地下2階MUSE



かわさきジャズが贈るスペシャルなコンサート（有料公演）

【ミューザ川崎シンフォニーホール】

10月29日（水）19:00開演

かわさきジャズ スティーヴ・ガッド BHGプロジェクト

【昭和音楽大学テアトロ・ジューリオ・ショウワ】

11月23日（日・祝）16:30開演 熱帯JAZZ楽団コンサート in かわさきジャズ2025



このほかにもコンサート・イベント多数開催！



詳しくは
かわさきジャズホームページで
<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 10:00～17:00）

メール：info@kawasakijazz.jp

麻生区

赤とんぼの会

合唱サークルにもいろいろな取り組みがある中で
発表を意識したコーラスを目指し真摯に練習を続けます

- 活動場所 麻生老人福祉センター(麻生いきいきセンター)
- 活動日時 隔週月曜日から、土曜日の午後に変更の予定
- 連絡先 岡 英樹 電話:044-987-5660(平日午前10時~午後5時・FAX共通) E-mail:oka72971418@outlook.jp

歌の心と聞いてもらうことの楽しさを求めて

赤とんぼの会は
2015年設立。ちょ
うど10年目を迎
えました。現在の
活動拠点でもある
麻生老人福祉セン
ターが開いている



講座「童謡唱歌と 当初は男女4声、現在は2声で人数の少ないア
日本の歌」を卒業 ルトを4人の男性が力強くカバーします

した人々が「もっと続けたい」と声を掛け合い作った会で、
指導も引き続き小川^{せつこ}聖子先生、河野順先生に依頼しました。

この会は歌の心を理解し、聞いている人々に喜んでもらえる
ように歌うことに目標を置いています。

それだけに練習もシニアサークルのコーラスとは思えない
本格派、それが参加者にとっても魅力のようです。

ストレッチ、生ピアノによるラジオ体操、腹式呼吸を意識
した発声練習とプログラムが進みます。女性10数人、男性4
人という人数ながら、広い会議室にコーラスが響き渡ります。

「赤とんぼ」「バラが咲いた」「銀色の道」譜面が用意され
た「夏は来ぬ」。練習はコーラスの精度を上げていきます。

「私たちは季節の歌、発表会に向けた曲を何回も練習して、
声が出るようにして、本番で楽しく歌えることが目標です」
と、河野先生。「(作詞者が) 思い描いた風景と詩に思いを馳
せながら、聞く人にちゃんと聞こえるよう歌おうね」と言っ
ていて、声楽家でもある小川先生の思いがそこにあります。

先生方に歌の心を歌うことを教わりながら舞台に出る喜び
も感じるようになったと設立メンバーたちは話し、それらを
経て今のこの会があります。練習にも一段と熱が入ります。



しっかり声が出ている発声練習。小川先生
が一人ひとり腹筋をチェックします



2人の先生の連携で効率よく、パート練習も
進みます



公演までの練習はあと1回。発表は会員のモ
チベーションにつながります



小川先生(中央)、河野先生(その左後ろ)を囲んで。先生
方の指導と会長の岡さんの「思い」が長続きの秘訣です

中原区

フラ・ハラウ・オ・ヒナノ

ハワイの文化や歴史が根付くフラダンスを学ぶ教室
ダンスの動きだけでなく、意味や構成など頭も使います

- 活動場所 川崎市生涯学習プラザ(武蔵小杉)
- 活動日時 毎週月曜日午後1時から90分
- 連絡先 戸屋 律子 電話:090-9006-3423(午前9時～午後9時)
E-mail:ritsuko_0420@ezweb.ne.jp

歌詞やフリの意味も理解して踊れるように

月曜日の午後1時、バウスカートに履き替えた受講生が教室に集まります。大きな鏡のある教室では戸屋律子先生のかけ声とともに、



入念なストレッチがスタート。続けて、ラジ オ体操第一、第二。体が温まったところでフラのレッスンです。「カホロ」「ヘラ」「膝の裏を伸ばします」「カオ」「右左」「アミ1.5」「カホロ」…。動作ごとに先生の歯切れのいい言葉が響き、レッスンを積んできた曲は動きも自然に揃います。

フラダンスは足や腰の動きからなる基本ステップと、一つひとつにさまざまな意味がある手や腕の動きで、曲に描かれているものを表現します。それをよく考えて動きにまとめます。体だけでなく結構頭を使うところは、シニアの皆さんの健康づくりに向いています。

お馴染みの「アロハオエ」をはさんで、まだ取り組んで間もない新しいレパートリーに挑戦。「アロハ＝愛」「プア＝花」「マカニ＝風」など、手や上半身の動きには、歌詞にある具体的な意味が込められていて、先生の声は動きと同時に歌詞の意味も伝えます。

「フラは笑顔が一番大切です」。

曲の間に休憩を少しはさんで、90分みっちりレッスン。動きにはフラダンス独特の流れるような優しさ軽やかさがあふれてきて、それと同時に踊りにも笑顔が広がってきます。

男性の受講生も募集中。「基本ステップは同じですが、男性のはもう少し力強くて、それも素敵です」。はじめから全部を覚えるのは大変なので、基本ステップだけの初心者コースを作る予定。興味のある方は戸屋先生まで電話かEメールでお問い合わせを。



前回の練習を思い出しながらレッスン、初めは堅くてもだんだん笑顔が広がってきます



受講生一人ひとりの指先、足先まで行き届いた指導ができるのが、この教室の特色



受講生各自が踊りのチャートをレッスン時間内に作成。配られる歌詞カードとともに、自宅でおさらいします



「戸屋先生が素敵なのが、フラダンスを始めるきっかけです」そんな受講生も少なくはありません

いきいきセンターやいこいの家等のイベント・活動をご紹介します!

長尾いこいの家



運営委員長の寺田さんと利用者さんに人気の管理人さんたち

オカリナが聞こえるいこいの家

JR宿河原駅からほど近い場所にある長尾いこいの家。

オカリナ演奏は10年以上続く人気講座で、現在は3チーム20人以上が取り組んでいます。絵手紙講座も人気で、紙だけでなく扇子や石を用いたり遊び心も旺盛です。毎年6月には、老人クラブと合同で活動の成果を発表する「いこいの家まつり」が開催されます。毎回200人以上が集まる一大イベントで、みなさん楽しみにしています。

小学生に将棋・囲碁を教える「ならべよう会」は20年以上も続いていて、高齢者と子どもとの交流を大切にしています。また、子育て世帯との交流の場「おしゃべりサロン」は、地域のつながりを強める役割があります。

コロナ禍により減少した利用者数も徐々に戻りつつあり、管理人は「みなさんがいつでも戻って来られるように、楽しいいこいの家が続けていきたい」と話します。

TEL:044-932-1133

- 住 所 多摩区長尾1丁目12番7号
- 開 設 1982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(敬老の日を除く)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 宿河原駅、市営・東急バス長尾橋



利用者さんが講座で作った手芸作品はプロ級のお手並み



紙の代わりに石を用いた絵手紙作品は見ただけで面白い



オカリナの音色が美しいBGMとして館内に響き渡る

「いきいき体操」



毎週土曜日、音楽に合わせた体操で関節痛や腰痛・肩こりを和らげ、柔軟性を高める効果にも期待

「ならべよう会」



毎月第3・4土曜日、高齢者が小学生たちに将棋・囲碁を教える講座で世代を超えた交流を楽しんでいる

「うたう会」



毎月第1・3火曜日、毎回さまざまな課題曲を先生のピアノの伴奏に合わせてみんなで合唱する

※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。

藤崎いこいの家



仲良しの管理人さんたちと川崎区社会福祉協議会の田邊さん

利用者也管理人も居心地いい家

利用者は地元住民が多く、年間1万人以上の利用者が訪れる藤崎いこいの家は、開放感がある心地よいロビーで、のんびりとくつろげます。

常設された囲碁が人気で、バスを乗り継いで打ちに来たり、最高齢93歳の方がほぼ毎日通うなど、連日熱い対戦が行われています。この影響もあり、いこいの家では珍しく利用者は男性の割合が多くなっています。また、麻雀人気も高まり、腕前に合わせたグループで男女ともに楽しんでいます。教養講座では、笑いヨガや健康キャラバンなどの運動系講座が人気で、折り紙や楽器演奏など毎回内容が変わる講座「ここから」も好評です。

利用者が楽しいのはもちろん、10年以上同じ管理人さんたちが勤めていることから、職場としても楽しいことが分かります。今後は新規の人でも気軽に参加できる講座やイベントの開催を目指しています。

TEL:044-222-7773

- 住 所 川崎市藤崎4丁目17番6号
- 開 設 1978年5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 川崎駅、市営バス・臨港バス藤崎四丁目



利用者さん手作りのバラを用いた傘が玄関にぎやかにする



ゆったりとしたロビーは採光がよく、憩いの場になっている



碁盤は常設されていて、毎日午後になると熱い対戦がはじまる

「ここから」



毎月第1火曜日、地域包括支援センター主催の人気講座で折り紙に取り組む利用者さんたち

「笑いヨガ」



毎月1回、表情筋をほぐしたり、声を出して笑ったり、先生の掛け声に合わせて楽しく体を動かす

「健康マージャン」



初級、中級、上級の3チームがそれぞれ月2回ずつ、和気あいあいと健康的な麻雀をみんなで楽しんでいる

あの人に聞きたい!

やま だ のり ゆき
山田 賢幸 さん

川崎市管工事業協同組合青年部会前会長
1981年生まれ
神奈川県川崎市麻生区在住
株式会社丸栄建設(川崎市多摩区)

体内に取り入れる唯一のインフラ いこいの家の水回りを守り続ける

水道工事の公共事業に携わる丸栄建設に勤める山田さんは、「生活に欠かせないインフラの中で、唯一体内に取り入れる水道を管理しているという誇りを持っています」と、安心安全の水を供給するために日々努めています。平成27年から川崎市管工事業協同組合青年部会に参加し、昨年度まで3期に渡り会長を務めました。



青年部会は、よりよい社会、環境、業界の未来のためさまざまな活動を行っています。現在は50歳まで在籍可能で、21人の会員が所属し活動しています。技能職団体連絡協議会（技連協）青年部や神奈川県中小企業青年中央会など他団体との交流を深めて、仕事の幅を広げたり、中学校や高校への出前授業（技連協主催による「技能職者に学ぶ」）を実施し、実物の水道管を用いた配管実技を学生たちに体験してもらい、建設業界の次世代の育成に努めています。さらに下の世代の小中学生には、建設業に興味を持ってもらうきっかけとして、熱中症対策のミストシャワーを小学校に寄贈するなど働きかけています。

市と利用者からの感謝を糧に

青年部会によるいこいの家修繕ボランティアは平成16年度に始まり、今年で21年目になります。水回りの修繕作業を中心に、川崎市7区にあるいこいの家を毎年1区ずつ周るので、7年ですべてのいこいの家を回ることになります。今年も麻生区内のいこいの家6館の修繕作業を終えまし

た。事前に各施設から修繕希望箇所をリストアップしてもら

い、ボランティアで山田さん(右)と相談役の
きる作業を行うとともに 太田勝晶さん(左)

に、水回りのメンテナンスなどのアドバイスをしたりしています。山田さんは「川崎市内のいこいの家はどこも老朽化が進み、修繕箇所は増える一方ですが、ボランティアの範囲を超える作業はできないので、悔しい気持ちになることもあります」ともどかしい現状を吐露します。

できる作業をこつこつと続けて、市内全区のいこいの家の修繕作業を終えると市長から感謝状が贈られます。平成14年から青年部に所属し、これまで通算3回市長からの感謝状を贈られている丸善興業の太田勝晶社長は、その際の心境を「継続の大切さを感じます」と語り、達成感を次なる修繕活動につなげます。

いい仲間といい活動を今後も継続

修繕活動の意味は、「地元業界としての地域貢献と信頼の醸成のため」で、業界の地位向上や人材不足の解消につなげたいと言いま

す。しかし、忙しい業務の中で時間を割いて、ボランティア活動を行う努力を惜しまない姿勢に損得は感じられません。山田さんは「青年部会は志が高くて前向きな人が多い」と言い、太田さんも「損得だけに執着すると、いい仲間もいい仕事もできない」と話し、同じ意識を持った仲間たちだからこそ成し得る活動だと言います。

修繕作業の時はいこいの家の利用者さんが不在の時なので、青年部会が修繕していることは知られていません。そのため、「こうして『楽笑』に掲載されると、少しは皆さんに知ってもらえると思うのでうれしいです」と二人は笑いました。ボランティア修繕活動の今後の目標は、「これからも継続すること」と話します。感謝状はまだまだ増えていくことでしょう。



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、「家事やロウ!!!」(テレビ朝日)などに多数出演。

暑さが続く日々ですが、皆様体調はお変わりないですか？夏バテ防止するために食事をしっかり摂りましょう！と言われますがそもそも暑さで食が進まない方もいらっしゃると思います。そんな時、麺類は手っ取り早く調理ができるし、何しろのど越しがよく「サラッ」と食事を済ませることが出来るので、この時期はどこのご

家庭でも頻繁に食卓に上りますよね。しかし麺類の食事はどうしても薬味だけで済ませてしまう傾向があります。お腹は一杯だけど「栄養素不足」。これが夏バテを引き起こす原因にもなるのです。そんな問題を解決すべく今回は栄養価の高い麺メニューの紹介です！少しずつ色々な食材を入れることで栄養価は高まりますが、麺の為だけに色んな具材を用意するのもおっくうになってしまいますよね。しかしこれらの具材を敢えて多めに作り置きしてタッパーに入れておくと、麺の具材だけでなく、サラダのトッピングや、味噌汁やスープの具にも直ぐに入れられ、栄養価もアップできるのでとても便利なのです。作り置きで「賢く」「無駄なく」「栄養高く」夏を乗り切りましょう！

～ 12品目の栄養満点冷やしそば～

材料1人前

蕎麦	乾麺 約100g	茄子	30g
	生そば 約160g	乾燥ひじき	0.5g
麺つゆ	約100ml	ゆで卵	1/2個
きゅうり	10g	きんぴらごぼう	20g
みょうが	1つ	フライドオニオン	5g
おくら	1本	大根	50g
ミニトマト	2つ	いりごま	
しそ	1枚		

(表記の材料は1人前ですが多めに作って作り置きにしてみてください)
※きんぴらごぼう、フライドオニオンは市販でOK

作り方

- ① キュウリ・みょうが・しそは洗って千切り。
- ② オクラはさっと茹で冷めで冷やし縦カット、ひじきは水で戻した後、熱湯にくぐらせる。
- ③ 茹で卵を作り、粗くフォークで潰しておく。
- ④ 茄子はヘタを取り、洗った後周りに薄く油を塗りラップで巻いて電子レンジ600ワットで加熱。(1本で3分～3分半が目安)短冊切。
- ⑤ 大根はおろしておく。余った大根おろしはみそ汁に入れるとみぞれ風になり、冷ややっこや納豆の上のせても便利(2～3日で食べ切って)
- ⑥ 茹でた蕎麦の上に12品目の具材を乗せ、つゆをかけて出来上がり。

水分補給を忘れずに！！

皆さん水分補給はしていますか？今の季節は水分補給が欠かせません。お水や、麦茶などのノンカフェインのお茶がおすすめです！年齢やお身体の状態によって変わりますが1日1.5リットル～2リットル程度飲めると良いでしょう(※持病がある方などはかかりつけのお医者様にご確認ください)。

熱中症対策にもなります。足が攣ったりすることも予防することができます。実は筋肉にもとても良いと言われています。お水を飲むと筋肉がフワッとしますよ！肩こり、慢性的な腰痛にもよく、いつものマッサージなどの効果も高まります！

うたり接骨院 院長 金子 渉二

監修：うたり接骨院 院長 金子渉二

<https://utari-sekkotsu.jp/>



熱中症
予防



川崎区の宝物をウォーキング ～大師・富士見公園編～

そろそろウォーキングに最適な季節がやってきます。今回は「川崎区の宝物とは」というホームページからポイントを選び、大師地区と富士見地区に絞って、コースを作りました。全体に坂もなく、歩きやすいコースなので、距離はやや長めですが、例えば大師公園や富士見公園をショートカットするなど、体調や体力に合わせてアレンジしてください。川崎大師の境内は見どころがたくさんなので、今回は門前を通過するだけにしました。歩き足りなければ、大師公園や富士見公園のジョギングコースを歩いてみてはいかがでしょうか。

コース 京急線川崎大師駅→表参道→仲見世→川崎大師大山門→不動門→大師公園→瀋秀園→石観音→弁天神社・八海山神社→藤崎願掛け地蔵→中島八幡神社・正岡子規の句碑→遍照寺→富士見公園(農と自然を体感する広場→みどりの遊具広場→パークセンター)→富士見通り→医王寺→徳泉寺→京急線港町駅
歩程:約6.8km (徒歩約3時間)



19 徳泉寺

1924年、六郷橋の架橋のために、川崎宿から移転。洪水時の救助活動や天然痘の発生で殉職した巡査の供養碑が並ぶ。



16 歯車モニュメント

高度経済成長期を支えた工都川崎を象徴する機械のひとつ。



15 パークセンター

テラスでひと休み。コインシャワーも利用可。



14 みどりの遊具広場

健康遊具でストレッチ、筋力、バランス運動を。効果的なメニューも表示。

19 徳泉寺

1924年、六郷橋の架橋のために、川崎宿から移転。洪水時の救助活動や天然痘の発生で殉職した巡査の供養碑が並ぶ。

20 港町駅

「港町十三番地」は日本コロムビアがあったこの地がモチーフ。ホーム壁にもこの曲があしらわれている。



18 医王寺

平安時代初期から続く古刹。「塩どけ地蔵」ほか、いくつかの伝説の舞台でもある。



17 富士見通り

公園を東西に突き抜ける国道。街路灯は江戸末期に作られた無尽灯を模したデザインに。

←至川崎駅



10 藤崎願掛け地蔵

天明の大飢饉な災厄から救われる蔵を建立したと伝



13 富士見公園

1940年川崎市で初めての都市公園として誕生。2024年にリニューアルして、新たな市民の憩いの場に。



12 遍照寺

戦時下で供出されていた半鐘が75年ぶりに戻ってきたことで話題に。東海三十三観音霊場では三番の寺。



11 中島八幡神社・正岡子規の句碑

二の鳥居の両脇のイチヨウの高木が子規が中島村の梨畑を詠んだ句碑が

①川崎大師駅

1899年、東日本初の電気鉄道として
大師電気鉄道が六郷橋-大師停留所間
で開業。駅前に記念のモニュメント。



②表参道

厄除け門をくぐると久寿餅や
だるまの店が並ぶ。かつては
江戸からの客を迎える旅館や
料理屋で賑わった。

③仲見世

江戸時代から
参詣客で賑わ
う。飴を切る
音がリズムカ
ルに響く。



⑥大師公園

約88,000m²の公園には、
カナル（運河）に囲ま
れる広々とした芝生広場
や子どもたちが遊べる空
間がある。



カナルと芝生広場



⑦瀋秀園

瀋陽市との姉妹都市
提携記念による中国
式自然山水庭園。四
季の植物や中国建築
が楽しめる。



⑧石観音

江戸時代から大師参拝時
に立ち寄るコース。霊亀
石伝説、六句俳句碑、独
吟万句詠草塚など、当時
を語る文化財が多い。



⑨弁天神社・八海山神社

1つの社に2つの鳥居が並ぶ、弁天神社が海苔
養殖、八海山神社が製塩業の守護神。



ど、当時続いた
ように辻に地
えられる。



目をひく中島八幡神社。
一の鳥居の横にある。



脈々と受け継がれる祭り囃子

宿河原囃子保存会

いけ だ こう た ろう
池田 孝太郎 さん(75歳)㊟

会長

おお ぬき まさ ひろ
大貫 真宏 さん(49歳)㊟

広報担当



宿河原の祭りで耳にする宿河原囃子の歴史は大正時代まで遡り、100年以上続いていると伝えられています。その昔、多摩川では物資の水運が盛んで、鈴木要三郎という船乗りが宿河原の河原にて笛を手に取りお囃子を披露すると、その音色に感動した宿河原の若者たちが彼に教を請い、それがきっかけとなり、宿河原囃子として今日まで引き継がれてきたと聞いています。以前は「宿之島囃子連」として活動していましたが、2011年ごろに「宿河原囃子保存会」を発足したと現在の保存会の方々は話しています。平成30年(2018)には川崎市無形民俗文化財に決定されました。

現在、会員は19歳から93歳まで20名が所属し、活動歴35年の池田孝太郎さんが会長を務めています。



お祭りで宿河原囃子を披露

ます。広報担当の大貫真宏さんは15年活動しています。二人とも幼少期を宿河原で過ごし、自然と宿河原囃子に触れていたと言います。「お祭りでは必ず耳にしていたので憧れだった」と話す大貫さんは、全く楽器が弾けなかったにも関わらず、活動に参加しはじめ、今では見事な笛の音色を響かせています。それでも、先輩方にはまだ到底及ばないと毎週練習に励んでいます。

江戸囃子には、目黒囃子、神田囃子、葛西囃子など他流派があると言われていたようですが、その中で、要三郎氏が目黒囃子の系譜に属していたことから、宿河原囃子もその流れを引き継いでいます。

太鼓の大^{おお}胴^ど1人、小太鼓^し2人、笛^{ふえ}1人、鉦^{かね}1人の構成で五人囃子となり、お囃子を奏でます。音の一体感が重要で、少しでも音がズレると違和感があるので太鼓のリズムに耳を傾け、「こーいさ!」「よっしゃー」などの掛け声で5人のタイミングを合わせます。基本となる曲は「印^{いん}旛^{ばん}」「破^は矢^や」「鎌^く倉^{にがため}」「国^{くに}堅^{がたけ}」の4曲で、これらを覚えることから始まります。楽譜がなく、口伝で受け継がれているのがお囃子の特徴で、大貫さんは先輩の演奏を録画した映像で指の動きを確認したと言います。

毎年、宿河原八幡宮例大祭、さくら祭り、多摩区民祭などの祭事で演奏し、神輿の先導役として車でお囃子を披露することもあります。郷土芸能

宿河原囃子保存会



小学校への出張授業、興味津々の子どもたち

協会に所属し、民俗芸能発表会に参加したり、敬老会やいこいの家などでも披露します。また、演奏だけでなくお囃子を盛り上げるようにお面をかぶって踊ったり、悪魔祓いの獅子舞を披露することもあります。

歴史ある宿河原囃子ですが、後継者不足という問題も抱えています。池田さんは「自分のお爺さん世代から受け継がれてきたのをずっと見てきた。100年以上も続く宿河原囃子を自分たちで絶やす訳には行かない」と現状を案じて、後進育成に尽力しています。その一環で、20年以上前から小学校への出張授業を開催し、実際に子どもたちがお囃子に触れる機会をつくっています。そこで、興味を持った子には月2回土曜日にレク

チャーして、多い時には10名ほどの子どもたちが集まるそうです。また、若者の目に留まりやすいよう、InstagramなどSNSでの情報発信にも努めています。

二人がお囃子を続ける意味は、「祭りを盛り上げてやる、目立ちたい」などではなく、「お囃子を守りたい」という一念だと言います。その熱い思いが込められた演奏に心を動かされる若者は必ず現れるに違いありません。そうして、宿河原に流れる軽快な音色はこれからも脈々と受け継がれていくでしょう。

お問い合わせ先：宿河原囃子保存会

amtonuki@cloud-line.net



お神輿を先導する子ども囃子



毎週行われる練習、祭りが近づくとも熱が入る



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。



コスギアイハグ シニア向け無料開放デー

川崎市にお住まいのシニア団体が利用できます！！

■利用対象者・曜日

- ・川崎市にお住まいの60歳以上の方が概ね半数以上を占める団体
- ・毎週月曜日・木曜日の9時30分から12時30分まで
- ※年末年始など、施設の休館日は除く

■利用予約申込可能期間

利用月の4か月前の1日から利用日の3営業日前まで

■利用予約

先着順で利用予約を受け付けます。WEBまたは電話でお申し込みください。
(電話受付: 休庁日除く月～金曜日8:30～17:00)



利用例: 会議室、料理教室、軽体操など
(※キッチン使用可、机・椅子は動かさず)
定員2名～18名



川崎市ホームページ



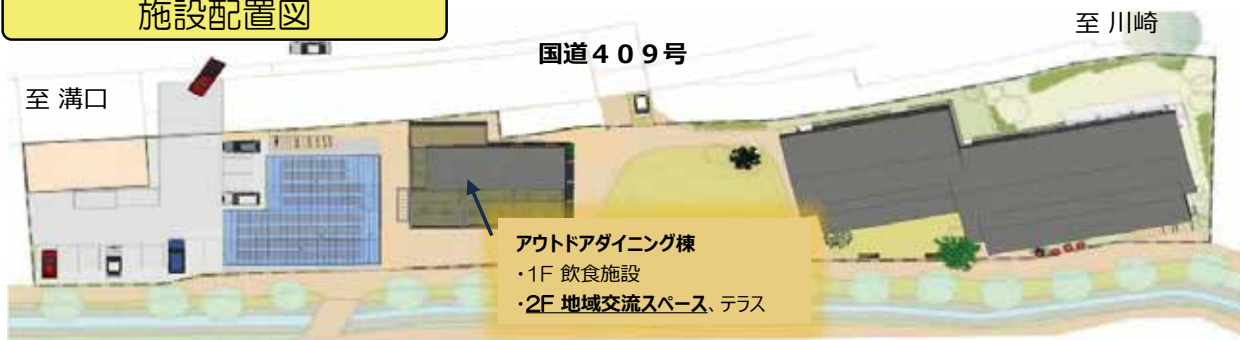
施設ホームページ



WEB利用予約はこちら



施設配置図



国道409号

至 溝口

至 川崎

アウトドアダイニング棟

- ・1F 飲食施設
- ・2F 地域交流スペース、テラス

【アクセス】

「KOSUGI iHUG(コスギアイハグ)」内地域交流スペース(N-Labo)

(住所)川崎市中原区小杉町3丁目24-10

※地域交流スペース(N-Labo)はアウトドアダイニング棟の2階です。

(アクセス)武蔵小杉駅下車 JR南武線西口より徒歩約9分 東急東横線南口より徒歩約7分

【お問い合わせ・電話申込】

健康福祉局長寿社会部高齢者在宅サービス課

電話: 044-200-2620 メール: 40zaitak@city.kawasaki.jp

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9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	・お名前 ・郵便番号 ・住所 ・電話番号 ・ご意見、ご感想
出版メディア部 「楽笑」編集担当宛て	〇〇〇〇〇〇	

オモテ

ウラ

クイズ

下記の中で、高齢者の死亡リスクが最も高くなるのはどのタイプでしょうか？

A. 太りすぎて
いる人



B. 小太りの人



C. やせすぎて
いる人



答えはCになります。

日本の65歳以上の高齢者1万8,727人を調べたリサーチでは、やせている人は女性で129日、男性で212日も寿命が短くなっていたそうです。

また、35万人の高齢者を調べた日本の研究でも、太り過ぎよりもやせすぎの人のほうが、死亡率が高いことがわかっています。ちなみに、最も死亡率が低かったのは、男性が「肥満度1」(BMI 25~26.9)、女性が「標準だが肥満に近いレベル」(BMI 23~24.9)でした。

そういった意味で、若いときはやせるのもいいですが、60歳以上になったら太り過ぎでもやせすぎでもない、「やや小太り気味」が脳にも体にも一番よい状態だと言えるかもしれません。

※ただし、太りすぎは厳禁です。「肥満レベル4」(BMI 45.5)の人は脳の白質が薄くなり脳が10歳も老化していたそうですので、注意してください。

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食脳にいい最強の食事術」(アスコム)など累計42万部突破。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.65 2025年(令和七年) 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:044-200-2638 FAX:044-200-3926