

らくしゅう
楽笑

No.66

春

2026.3

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

- ・ ボランティアグループ「桑の実」(幸区)
- ・ 川崎市老人将棋連盟等々力支部(中原区)

いこいの家などの

イベント活動紹介 P6

- ・ さいわい健康福祉プラザ(幸区)
- ・ 中丸子いこいの家(中原区)

老人クラブ特集 P8

- ・ 土橋つくし会
- ・ 高津区老人クラブ連合会所属 久慈東長寿会

川崎の春を散策

鹿島田から武蔵小杉をウォーキング ... P10

ねんりんピック岐阜2025

川崎市選手団の活躍 P12

健康アドバイス P14

川崎市からのお知らせ P15

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2026～おいしい芸術～ 2026年4月11日(土)～5月10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18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2026」は、4月11日(土)から5月10日(日)の約1ヵ月にわたり、プログラム全32演目45公演、小田急線「新百合ヶ丘」駅周辺にある、昭和音楽大学(テアトロ・ジューリオ・ショウワ、ユリホール)、川崎市アートセンター、麻生市民館、新百合トウェンティワンホール、そして多摩市民館など多様な文化施設を中心に開催いたします。クラシック(オーケストラ、室内楽など)、昭和歌謡、ポップス、バレエ、朗読、映画、子どもと楽しめるコンサート、能・狂言、落語など様々なジャンル、「老若男女」すべての人が楽しめる、世界でも大変稀な総合芸術祭です。2026年のテーマは「おいしい芸術」。どうぞビュッフェ形式にいろいろと選んでいただき、芸術を楽しんでいただければと思います。

注目公演をピックアップ！

●クラシック

4月18日(土) 特別ピアニストシリーズ～黒木雪音(ピアノ)を迎えて～

4月19日(日) 未来づくりコンサート Vol.8～徳永二男(ヴァイオリン)&林絵里(ピアノ)～

5月2日(土) トリオ・リベルタ コンサート

5月6日(水・振) 大友直人指揮 東京交響楽団 ヴァイオリン：山根一仁

●ポップス・昭和歌謡

4月25日(土) 歌心りえ×浅川寛行アルテリッカ・ニューサウンド・オーケストラ2026

4月29日(水・祝) リストラーズのアカペラ昭和歌謡祭2026

●講談・朗読

4月29日(水・祝) 小泉八雲伝と「怪談」～一龍斎貞鏡の講談と佐野史郎の朗読による～

●映画

4月25日(土) 「人生フルーツ」

5月2日(土) 「喜劇とんかつ一代」「至福のレストラン 三つ星トロワグロ」

5月9日(土) 今村昌平監督生誕100年「にっぽん昆虫記」

●ベイベーシアター

5月2日(土)・3日(日・祝)

山の音楽舎 ちいさなちいさなベイベーシアター からだうた「花うたい」

●伝統芸能

5月3日(日・祝) 人間国宝の競演～友枝昭世と山本東次郎の至芸～

●フラメンコ

5月4日(月・祝) PASSION！フラメンコの世界！

●落語

5月6日(水・振) 柳家小はぜ 改メ 三代目 柳家小はん 真打昇進襲名披露落語会

●バレエ

5月9日(土)・10日(日) スターダンサーズ・バレエ団公演

リラックスパフォーマンス「シンデレラ」全2幕 /ほか

【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



▲詳細は
公式サイトを
ご覧ください！

おすすめイベント情報

葛飾北斎展

【会場】川崎浮世絵ギャラリー

【会期】2026年4月11日(土)～6月21日(日)

〈前期〉4月11日(土)～5月10日(日) 〈後期〉5月16日(土)～6月21日(日)

展覧会の概要

江戸時代後期の浮世絵師・葛飾北斎(1760～1849)は、20歳でデビューしてから90歳で没するその直前まで作画活動に専念し、独自の境地を切り開きました。北斎といえば風景画の巨匠というイメージが強いですが、美人画、風俗画、役者絵、花鳥画など多彩な分野で才能を発揮し、名実ともに浮世絵界のトップに上り詰めます。

本展では、北斎の約70年にわたる画業の変遷を、名作を通じて紹介します。「春朗」を名乗った初期の作品をはじめ、「宗理美人」とよばれる優美な美人像の摺物、自由闊達な線描の版本挿絵、そして言わずと知れた傑作「富嶽三十六景」シリーズなど、今や「HOKUSAI」として世界中から注目を集める北斎の魅力に迫ります。



浮世絵の豆知識

浮世絵は、江戸時代に生まれた日本美術の一様式です。絵師が絵筆で紙などに直接描いた一点ものの肉筆画もありますが、主には大量生産が可能な木版画によって流行しました。はじめは墨一色で摺られましたが、版画技術の発達によって7～8色以上の色を摺り重ねた鮮やかな「錦絵」が誕生し、江戸の名物となりました。鈴木春信、喜多川歌麿、葛飾北斎、歌川広重などの有名絵師を輩出し、現代においては日本を代表する芸術・文化として世界的に高い評価を得ています。

川崎浮世絵ギャラリーでは、公益社団法人川崎・砂子の里資料館が所蔵する約6,000点の幅広いコレクションをもとに、様々な企画テーマで浮世絵の展覧会を開催しています。本物の浮世絵ならではの温かみや繊細さを、ぜひ間近でじっくりとご鑑賞ください。

会期中の利用案内

【開館時間】11:00～18:30 ※入館は18:15まで

【休館日】毎週月曜 ※5月4日(月・祝)は開館

5月7日(水) 振替休館

5月11日(月)～15日(金) 展示替え期間

【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・リパーク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よりご確認ください。



幸区

ボランティアグループ「桑の実」

待っている人たちの笑顔とともに過ごす貴重な時間
ボランティア活動でお互いの元気をつくり出す

- 活動場所 下平間こども文化センター
- 活動日時 練習:月2回金曜日10時～ 施設訪問:月2回程度
- 連絡先 大前 裕之 ☎044-333-3975
E-mail:ohmae2021@outlook.jp

無理なく、楽しく、和やかに

京町小学校の教頭・校長を歴任された佐藤元子先生がコーラスを通じたボランティア活動を目的に学校の教職員や関係者、さまざまな合唱団の方々に声をかけてメンバーを集めたのが、このボランティアグループ「桑の実」の始まりです。2005年頃、5～6人からスタートし、それから約20年にわたり高齢者施設や障害者施設、地域のコミュニティへの慰問活動を続けてきました。



朝10時スタートでも声が出ている発声練習

コーラスを基本に、腹話術やマジックなど、メンバーの特技を披露したり、ゲストを呼んで見ている人々から楽しんでもらえる発表を続けてきました。現在はメンバーのフラダンスやミュージックベル、サックス演奏で会場を盛り上げています。

活動は、練習が月2回、公演は月2～3回程度。「色々な施設からお呼びがかかりますが、公演回数が増えすぎると、メンバーが疲弊してしまい、折り合いをつけるのが大変です」と代表の大前裕之さんはうれしい悲鳴。特に敬老の日やクリスマス、年末年始には大人気です。

練習は2時間で、まず1時間が全員でコーラス練習、その後の1時間をミュージックベルとフラダンスに分かれて練習します。フラダンスはさらに月2回練習しています。自分時間の有効活用によるコーラスやフラダンスをボランティア活動として発表できる楽しさ。「皆で歌い、会場の皆さんが笑顔になり、その笑顔のおかげで私たちも元気をいただいています」「訪問した施設の方から『施設利用者が普段見せない明るい表情をしていた』と聞くと、少しは役に立っているのかなとうれしく思います」とメンバーの横田さんは話します。

20年も続けると、客席の方々の年齢の方が若くなりがちですが、シニアだけでなく、若い方の参加もお待ちしています。



一瞬の音も外せないミュージックベルの演奏



高齢者施設では画面の歌詞で客席も合唱



フラダンスは衣装も揃えてトロピカル気分



サックス演奏はわかりやすい選曲がポイント

中原区

川崎市老人将棋連盟等々力支部

誰でも将棋が楽しめるように工夫された運営
指すほどに楽しくなり、そして、強くなる

- 活動場所 等々力いこいの家(等々力スタジアム外野スタンド下)
- 活動日時 月・火・金・土曜日 午前12時～午後3時
- 連絡先 渋谷 鋼太郎 ☎044-722-7374
E-mail:s-kotaro@crux.ocn.ne.jp

強くなるほど、面白くなる

「市内に在住する60歳以上の将棋愛好者が知識・技量の向上などにより会員相互の親睦を図ること」を目的にした川崎市老人将棋連盟等々力支部。もともと



対局中はいつも真剣な眼差し

川崎市老人将棋連盟は市内にいくつかの支部がありましたが、現在も続いているのは、この等々力支部と多摩支部だけです。

この等々力支部では、ただ、対局を楽しむだけでなく、いろいろな大会や仕組みを通して、独自の楽しさを味わえることが特色です。毎月1回ずつ土曜日に行われる「川老王者将戦」と「川老名人戦」のほか、「等々力リーグ戦」では1カ月にわたって3回戦ずつ総当たりで対局し、その勝敗で順位を決めます。さらに、6級から7段まで支部独自の段位級位の制度が敷かれ、リーグ戦の成績によって昇段や降格もあります。また、実力差のある対局をハンディ戦とするなど、誰もが将棋を楽しむ工夫がふんだんに盛り込まれています。

一方、60歳以上を対象にした全国大会「ねりんピック」の将棋部門には、昭和63年の第1回から参加。さらに、シニア向け大会以外でも、毎年6月と11月に行われる「川崎市将棋会連盟職域団体戦」に5人編成のチーム2組がエントリーして、市内の企業や銀行、一般のクラブチームを相手に年齢の壁を超えて挑んでいます。

等々力いこいの家の大広間で、真剣に、和やかに、ほどよい緊張感で将棋盤に向かう人々。「将棋は強くなっていくほど、面白くなる、奥の深いゲーム。初心者も女性も大歓迎です。気軽に参加してください」と代表の渋谷鋼太郎さん。広報担当の大門さんが更新するブログからも活動の様子がわかります。ぜひご覧ください (<http://kawaroren.blog.fc2.com/>)。



日当たりのいい会場。机間を回る渋谷さん



この日は取材に合わせて早指し大会を開催



年1回の川崎市長杯。喜びの各クラス優勝者



第131回川崎市将棋会連盟職域団体戦。右列が川老チーム

さいわい健康福祉プラザ



地域交流イベント「プラザ祭り」 ホームページはこちら

TEL:044-541-8000

- 住 所 川崎市幸区戸手本町1丁目11番5号
1階(地域交流スペース)・2階(受付)・3階
- 開 設 2000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 川崎駅から市バス幸区役所入口、
臨港バス幸高校前

笑顔が集うぬくもりの場所

幸区役所に隣接する「さいわい健康福祉プラザ」では、機能回復訓練のリフレッシュ体操やハンドベル、料理教室など健康寿命を延ばす講座を日替わりで開講し、さらにコーラスや運動系など約50の登録団体も活動していて、毎日賑わっています。その活動の成果を披露できる“敬老のつどい”や、区民祭と合同開催される“プラザまつり”は、利用者の皆さんが毎年楽しみにしています。また、昨年4月に新設された地域交流スペースは、利用者の年齢制限がないので、学生の放課後の学習支援や外国人向けの日本語講座、スマホ相談会などの他に、地域交流の場としても利用されています。

施設内では、広い浴槽で入浴できたり、医師や看護師に気軽に相談できたり、読書スペースでのんびり過ごすこともできます。職員は「団体でも個人でも自由に楽しめるので一度来てみてください」と話します。



ロビーは井戸端会議に
ちょうどよく、絶好の「い
こいの場」になっている



地域交流スペースは地域
の活動団体に交流の場と
して活用されている



男女日替わりでゆった
りとお風呂で気分
分もリフレッシュ

講座「リフレッシュ体操」



人気の講座で呼吸を意識したストレッチ、無理のない筋力運動を組み合わせた体操

講座「蔦屋重三郎と作家たち」



江戸時代の出版王・蔦屋重三郎をはじめとした絵師・作家などを学ぶ講座。その他、色々な教養講座が企画されている

行事「スマホ・タブレットなんでも相談会」



第2・4木曜日、操作が難しいスマホやタブレットなどの操作をわかりやすくレクチャー

※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。

中丸子いこいの家



穏やかな雰囲気をつくる優しい管理人さんたち

喜ばれるいこいの家を目指して

中丸子いこいの家は、昨年10月から現在の場所に移り、運営しています。施設内は段差がなく、エレベーターも設置されたバリアフリーで、床はカーペットでぬくもりも感じられます。その印象の通り、管理人も利用者も優しい方が多く、穏やかないこいの家です。この雰囲気が良くて、30分以上歩いて通う利用者もいます。

リズム体操、童謡などの教養講座のほか、パンジー体操やポッチャなどの約20の団体が日替わりで活動しています。また、新設されたコミュニティ室に限り、利用者の年齢制限がなく町内会の集まりで利用できるなど、地域の拠点としての役割もあります。

管理人のみなさんは「利用者さんへの声掛けを積極的に行い、みなさんのニーズに応えられるよう努めています」と言い、みんなに喜ばれるいこいの家を目指しています。

TEL:044-433-3866

- 住 所 川崎市中原区中丸子382番地8
(2025年10月1日に現住所へ移転)
- 開 設 1979年6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 南武線向河原駅



新設の館内は清潔で、ゆったりとしたぬくもりも感じられる



コミュニティ室は約30畳、年齢制限がなく地域の拠点として利用されている



エレベーターが備わっているため足腰が弱い方も利用しやすい

教養講座「フォークダンス」



毎月第2・4月曜日、みんなで輪になって、いろんなジャンルの音楽に合わせて踊る人気の講座

「いこい元気広場」



毎週1回、65歳以上の方対象で普段の生活をケアできる介護予防講座と健康体操に参加できる

「ミニデイやすらぎ」



毎月1回、月ごとにさまざまな催しが開催され、季節の行事や落語などを楽しめる

土橋つくし会

つくし会は昭和33年に創設され、今年で68年目を迎えました。現在会員は150人所属し、近年の会員の増加数は宮前区で一番多く、会員数も川崎市内でトップクラスに多くなっています。会員の平均年齢は81～82歳で、最高齢は95歳の方が所属していて、元気に活動しています。

「手芸」「気功」「民舞」「ボッチャ」「カラオケ」「コーラス」の6サークルが活動しています。みんな仲良く取り組み、勝負ごとにも勝ち負けより楽しさを優先しているため、活動中は笑い声が絶えません。民舞、コーラスの活動の成果は宮前区老人クラブ連合会の演芸大会で発表します。

つくし会では、「長寿お祝いの会」「日帰りバス旅行」「歩こう会」などみんなで楽しめるイベントも開催しています。長寿お祝いの会は会員の中で、その年に喜寿（77歳）、米寿（88歳）を迎えた方、90歳以上の方をお祝いするイベントです。日帰りバス旅行は毎年行き先を変え、去年は区老連のバス旅行で静岡県を訪れて、柿田川湧水公園で散策やマンゴー狩りなどを楽しみました。

これらのつくし会の情報は毎月1回、会員が作成する会報誌「土橋つくし会会報」で会員の方々にお知らせしています。サークルの活動日やイベント予定のほか、清掃活動や地域の小学生との交流活動など社会奉仕や地域交流活動日などの予定も掲載されています。この会報を読むのが楽しみで会員になっている方もいます。

会長の柴原さんは、「何もせずにただ家の中にいるのではなく、みんなとワイワイ楽しく過ごせば認知症の予防にもなる」と自宅に引きこもる高齢者に外へ出るようにと訴え、「家にこもりがち



土橋つくし会 会長
しば はら しげ お
柴原 茂男さん

の人がたまに顔を出してくれるのがうれしい」と言います。つくし会では、“健康で笑顔でいざこざがない活動”を目指し、それまでの役職や地位などは関係なく、全員が対等な関係性で活動しています。長年つくし会で活動している会計担当者は、「これ以上良いクラブは他にない」と言います。入会に興味がある人がいれば、会長をはじめ会員の方々が親身になっていろいろと相談を受けてくれるので、少しでもつくし会に興味がある方はぜひご連絡をどうぞ。



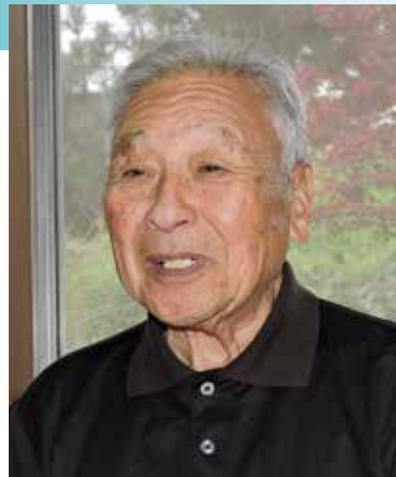
高津区老人クラブ連合会所属 久地東長寿会

高津区老人クラブ連合会は、45の老人クラブが所属して、総会員数は約1,900人にのぼります。会長に就いて3年になる岸野哲さんは、所属団体の久地東長寿会の会長でもあります。長寿会に15年在籍している岸野さんが参加したきっかけは、定年の時期に地元のために何かしたいと思ったのが始まりで、そこから老人クラブの存在を知り参加したと言います。

健康寿命を延ばすために、各老人クラブではそれぞれいろんな活動を行っています。そうすると自然と知り合いが増えて、互いを見守り合い、地域にも関心を持つようになり、地域の見守り強化につながっています。また、人生の先輩からさまざまなアドバイスをもらえるのもメリットだと話します。

久地東長寿会の集会所は岸野さんの自宅です。会議や誕生日会、合唱、的当てやゲームなどの集まりを月1回開催して、まさにアットホームな会です。ゲームやイベントはそれぞれの体力や年齢に応じた方法で参加できるので、誰でも楽しめます。「ここに来れば何か楽しいことがあると思って気軽に来てほしい」と岸野さんは誰でも笑顔で迎え入れてくれます。

高津区老人クラブ連合会で毎年開催される行事では、演芸大会が人気です。各団体から1チームずつ出場でき、ステージ上で踊りや歌などを披露します。スポーツ大会も人気で、玉入れや輪投げなど10種ほどの競技を楽しみます。体力や安全



高津区老人クラブ連合会所属 久地東長寿会 会長

きしの
岸野 さとし
哲さん

に考慮した内容なので誰でも参加可能です。どちらのイベントも観客を含めると500人以上が集まる盛況ぶりです。また趣味の作品展も盛況で、90歳以上の出展者も多数居られます。

老人クラブは“シニアの集まり”と言えど、各種の“元プロの集団”でもあります。いろんな知識や経験を吸収できる場でもあるので、新たな刺激を受けることもあります。「閉じこもっている人を引っ張り出すのが私の義務と思う。友達になって話を聞いて、知識を交換するといろんなことが生まれる。そうして新たにやりたいことができると意欲的になり、健康寿命が延びる」と話す岸野さん自身も、最近尺八演奏に挑戦しはじめたと言います。

幸せを共有できる会に興味がある方はぜひご参加ください。



土橋つくし会及び久地東長寿会の他、川崎市内各区にクラブがあります。お住まいの近くのクラブを知りたい方、入会をご希望の方はお問い合わせください。

● 問合せ 川崎市老人クラブ連合会
TEL : 044-222-4543
kawasaki-shirouren@kawarouren.or.jp



川崎の春を散策



1 JR 鹿島田駅



2 JR 新川崎駅



21 JR 武蔵小杉駅(西口)



写真提供：住吉観光協会

住吉ざくら

約2kmにわたり、250本に及ぶソメイヨシノの並木が続きます。1994年「かながわ花の名所100選」にも選ばれました。



20 渋川と二ヶ領用水の分岐点

渋川はここで二ヶ領用水から分岐。「渋川と水車」の説明板があります。

19 木月トンネル

木月トンネルの地下道を迂回して、東急線を越えます。



18 住吉ざくらの碑

毎年春には多くの人が訪れます。



15 矢上橋 16 矢上川
60種類以上の鳥、ボラやコイが生息しています。



17 石神宮(石神橋)

東海道新幹線のガード下にある村の道祖神。

18 富士見デッキ

視界のいい日には富士山や、丹沢、秩父の山並みが見えます。

14 富士見坂

見晴らしのいい坂道には、いろいろな説明板があります。

鹿島田から武蔵小杉をウォーキング

桜を楽しむウォーキング ~鹿島田から武蔵小杉へ~

春といえば、桜。今回のウォーキングは桜を愛でるコースとして、夢見ヶ崎動物公園と渋川沿いの住吉ざくらにスポットを当てました。夢見ヶ崎動物公園へは4つのルートがありますが、おしみず坂から入って富士見坂に降りるルートを選びました。JR鹿島田駅から、JR武蔵小杉駅まで約7.5kmと長めのコースですが、スタートをJR新川崎駅、ゴールを東急元住吉駅にすれば、距離も縮まります。

コース JR鹿島田駅→JR新川崎駅→さいわいふるさと公園→小倉陸橋下→夢見ヶ崎動物公園入口→幸区日吉合同庁舎→おしみず坂→夢見ヶ崎動物公園ロータリー→戦没者慰霊塔→太田道灌公碑→了源寺→パークセンター→熊野神社→天照皇大神→富士見デッキ→富士見坂→矢上橋→(矢上川沿い)→石神橋→(渋川沿い)→櫓橋(綱島街道交差点)→木月トンネル→東横橋→渋川と水車の説明板→JR武蔵小杉駅西口
 歩程:約7.5km 時間:約3時間



⑤おしみず坂
坂の名前は近くの湧水に祀られた水神塔「尾崎水(おしみず)権現」(大清水権現)に由来。

さいわいふるさと公園

18000㎡にわたる広い園内。「緑の散策ゾーン」や隣接する「新川崎・創造のもり」には桜が見られます。



③緑の散策ゾーン
雑木林や池を整備して里山づくりが進みます。



④コミュニティガーデン
遊歩道の横にはさまざまな季節の花々が。

夢見ヶ崎動物公園

ソメイヨシノをはじめ、山桜や八重桜、大島桜など約400本の桜。園内には9つの古墳跡が点在します。レッサーパンダをはじめ動物のかわいい姿も楽しめます。

⑥夢見ヶ崎動物公園ロータリー
トーテムポールが目印。右に進んで芝生広場に向かいます。

⑧太田道灌公碑
太田道灌がこの地で築城を計画したとき、悪い夢を見て、断念した伝承にちなみ、夢見ヶ崎と呼ばれるようになりました。



⑦慰霊塔
同じ悲しみを繰り返さないように、明治時代以降の戦争で命を落とした人々のために建てられました。



⑫天照皇大神
太田道灌、北条氏政ゆかりの社として、鎌倉時代末期創建とされています。



⑪熊野神社
1587年に北条氏直によって建立。北加瀬村の鎮守社だったといわれています。



⑩パークセンター
2024年に完成。休憩スペースの他に、ベビールーム、多目的室があります。



⑨了源寺
討ち入り前の赤穂浪士をかかっていた軽部五兵衛の墓があります。

第37回全国健康福祉祭 ぎふ大会 (ねんりんピック岐阜2025)

川崎市選手団の活躍

令和7年10月18日～21日 岐阜県内各所で開催



第37回全国健康福祉祭ぎふ大会
ねんりんピック岐阜2025

清流に 輝け ひろがれ 長寿の輪

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、1988（昭和63）年から毎年開催されています。

令和7年度の第37回全国健康福祉祭は岐阜県内で行われ、川崎市からは24種目161名の選手を派遣しました。多くの自然に恵まれた岐阜県で全国各地の選手と交流の輪を深め、川崎市の選手団も多くの種目で活躍し、上位入賞を果たしました。

マラソン



●マラソン

岡田 宏樹 選手

3km 男子60～69歳の部

【第8位（優秀賞）】12分22秒



●剣道

川崎市剣道連盟

予選リーグ全勝【ベスト16（優秀賞）】

剣道



●水泳

安藤 正信 選手

平泳ぎ 75～79歳 25m・50m 【第1位】

菊池 千二 選手

自由形 60～64歳 25m・50m 【第2位】

百武 党平 選手

自由形 70～74歳 25m 【第2位】

50m 【第3位】

木村 文代 選手

平泳ぎ 80～84歳 25m・50m 【第1位】

百武 党平 選手 山口 京子 選手

小山 由美 選手 菊池 千二 選手

4×25m混合フリーリレー 281歳以上の部

【第2位】



水泳



ねんりんピック岐阜2025

ラグビーフットボール



計2試合
無失点全勝!!

- ラグビーフットボール
ねんりん川崎ラグビーチーム
VS 岐阜県 40-0で勝利
VS 愛知県 17-0で勝利



〈最高齢者賞等〉

- 最高齢者賞
ゲートボール
桂 米子 選手 (福寿会) 92歳



- 高齢者賞
ダンススポーツ
石川 美津子 選手 (86歳)



- ソフトテニス
市野 ムツ子 選手 (78歳)



サッカー



- サッカー
川崎市シニア選抜 (19名)
Dブロック優勝【金メダル】



スポーツウェルネス吹矢



- スポーツウェルネス吹矢
さわやかかわさき (3名)
団体戦第3位
井上 浩子 選手
個人戦 (女子の部)【第4位 (優秀賞)】



- 郡上市特別表彰
ラグビーフットボール
花岡 則夫 選手
(大会当日が誕生日の人)



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、「ウワサのお客様」(フジテレビ)などに多数出演。

春に限らず季節の変わり目はなんとなく調子が悪いという体調不良に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。明確な理由もないので「陽気病み」としてやり過ごしてしまいがちですが、「腸活」で改善が期待できるのです。「腸活!!」最近よく聞く言葉ですが、腸内環境を整えると体調不良にとって何が良いのでしょうか？人間の腸には、全身の約7割の免疫細胞が集中しています。また、1億個以上も神経細胞が存在しているので「腸は第二の脳」とも言われています。このように、腸は単に消化吸収をする臓器ではなく免疫や神経までかかわっているのです。ストレスなど精神面やホルモンのバランスにも深く影響を与えているのです。ですから腸内環境を整えると体調不良の改善が期待できるのも納得ですよ。腸内環境をよくする食べ物と言えば発酵食品や食物繊維ですから今回はこの2つを組み込んだレシピをご紹介しますと思います。マヨネーズを使わないヨーグルトを使ったコールスローサラダなので脂質が気になる方も安心してモリモリ食べられます。

～春キャベツの腸活コールスローサラダ～

材料1人前

キャベツ	100g
人参	20g
スイートコーン	20g
ロースハム	2枚
★無糖ヨーグルト	60g
★リンゴ酢	10g
★砂糖	8g
★オリーブオイル	3g
塩コショウ	お好み量

作り方

- ① 洗ったキャベツを粗干切り・人参は細切りにして分量外の塩を振り、しんなりしたらさっと塩を流ししっかりと絞っておく。
- ② ハムは千切り・スイートコーンは余分な水分を切っておく。
- ③ ★印の材料をよく混ぜ合わせたら、①と②を入れる。塩コショウで味を調えたら出来上がり。

まだまだ寒い日の対策!!

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

寒い日が少し落ち着いてきましたがまだ続きますね。

寒いと自然と体が縮こまり肩こりを感じやすくなりますね。

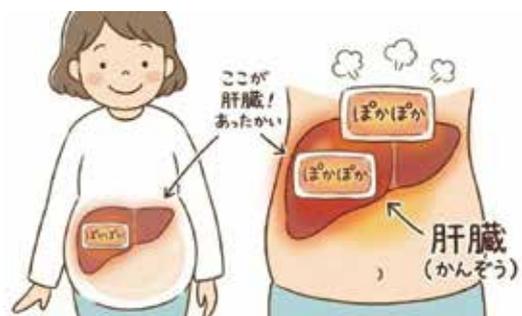
また血行も悪くなるので体を冷やさないようにしましょう!

そこで肝臓を温めましょう。肝臓には人間の血液の10%~13%が溜まっていると言われています。

右側の胸の下~みぞおちの右側にかけて広がっているのが肝臓です。そこにカイロなどを当てて温めましょう。

そうすることで全身の血液が温まりやすくなり、疲労感や冷え性、むくみ、肌荒れなどの改善につながります。

※直接肌に当てるのはやけどの危険性があるのでやめてくださいね。





いこいの家を

夜間・休日に利用しませんか？

川崎市いこいの家では、開館時間外に市民活動団体が無料でご利用いただけます。

夜間・休日等施設開放には年齢制限はありません。利用資格に該当すれば利用可能です。

ステップ1: 利用登録申請

利用資格に
該当する事を
確認!!



利用登録のため、申請書をメールやFAXで提出
します

ステップ2: ICカード登録と利用方法の確認

施設の開閉・利用方法を施設
職員にお尋ねください

夜間・休日に利用したいいこいの家で
ICカードを登録します



Suica/PASMO,
免許証が使え
ます

ステップ3: いこいの家を予約

年度内の予約が
できます



専用ウェブサイトでいこいの家のご
利用日時を予約します



ステップ4: 予約日時にいこいの家を利用

登録したICカードでいこいの家をご利用できます
※いこいの家44箇所が対象です(高津、百合丘、渡田、梶ヶ谷を除く)
渡田、梶ヶ谷は直接いこいの家へお問合せください



問い合わせ・申請先 (利用資格などの詳細は川崎市ホームページをご確認ください)

〒210-8577 川崎市川崎区宮本町1番地
健康福祉局長寿社会部高齢者在宅サービス課 いきがい係
電話 044-200-2638 FAX 044-200-3926
Email 40zaitak@city.kawasaki.jp
川崎市ホームページ: <https://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000072653.html>



川崎市ホームページ

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**2026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
出版メディア部
「楽笑」編集担当宛て
横浜市中央区太田町2-23
神奈川新聞社 10F

オモテ

- ・お名前
- ・郵便番号
- ・住所
- ・電話番号
- ・今号で一番良かった記事
- ・ご意見、ご感想

ウラ

クイズ

下記の中で、認知機能の低下を最も予防できる食べ物はどれでしょうか？

A. お米



B. チーズ



C. にんじん



答えはBになります。

東京都の65歳以上の高齢者1,504人を調べたリサーチでは、週に1回チーズを摂取する人は全く食べない人と比べて、認知機能の低下が起きにくく、歩行速度も速かったそうです(しかも、歯の残存本数も多く、尿失禁の頻度も少なかったようです)。

この結果はチーズそのものが認知症によいというよりも、チーズを食べる高齢者は「あらゆる食材に興味を持って食べる人が多い」からではないかと言われています。

日本の国立長寿医療研究センターが行った60~81歳の高齢者のリサーチでも、副菜が少なく偏った食事をしている人ほど、男女ともに認知機能の低下のリスクが大きくなったそうです。

「食」は「人を良くする」と書きます。昔から日本では「バランスよく食べることが大事」と言われてきましたが、先人たちは直感的に自分に大切なことを感じ取っていたのかもしれませんが。毎日同じ食事よりも、たった1つだけでもよいので、いつもと違う食材を取り入れてみてください。食卓がいつもより豊かになると、その後の人生も自然と豊かになっていくでしょう。

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44万部突破。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.66 2026年(令和八年) 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