

会館前広場では近くの保育園児も参加してラジオ体操

ラジオ体操は、月光仮面のようにだれもが知っています。テーマソングが流れれば、からだ覚えてるので、思わず動き出します。

皆で集まってやれば、いっそう楽しくできます。

寿地区では、いろいろな所でラジオ体操が行われています。平日は毎日、朝8時20分から会館前の広場で、寿公園では昼の12時30分から行われています。自立支援施設はまかせでも実施しています。

横浜市大客員教授の中村格子医師は、著書「実はスゴイ!大人のラジオ体操」の中で、ラジオ体操は健康増進のために計算し尽くされ、肩こり・腰痛改善、安眠、イライラ防止にも効くと絶賛しています。

誰でも、からだを動かさなくなると「生活不活発病」になり、心身の機能が衰えます。毎日を元気に、楽しく生活するためにも体を動かしましょう。

さあ、皆さん、いっしょにラジオ体操をしましょう!

寿に咲く花を知ろう

まちの花



パンジー（マツカゲデイサービス前）



花卉が人の顔に似ており、8月になると考え事をするように前に傾くところから、パンセ（＝思想）→パンジーと名付けられました。

そのことからフランスでは、長い間自由のシンボルとして愛されていたそうです。花の小さい物はピオラとも呼ばれます。

3月

＊3月19日の映画クラブでは「永遠の0」を上映予定。あるゼロ戦搭乗員の真実の姿を描いた話題作。主演は岡田准一。どうぞお楽しみに！

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
1 (休)	2 ☺ ☺	3	4	5 ☺	6	7 (開)
8 (休)	9 ☺	10 ☆カラオケ大会☆輪投げ	11	12	13	14 (休)
15 (休)	16 ☺ ☺	17	18 ☆ぼっちゃ	19 ☆映画クラブ ☺	20	21 春分の日 (休)
22 (休)	23 ☺	24 ☆料理教室 ストライクボール	25 ウォーキング教室 13:30～ 会館前広場	26 ☆カラオケ	27	28 (休)
29 (休)	30 ☆囲碁・将棋 ☺	31	1 ウォーキング教室	2	3	4

(休) …会館休館日
(開) …土曜開館日

☺ ☺ サロンと昼食会
・木楽3階
・サロン 11時～
・昼食会 11時半～
料金 200円
☺ 昼食会
・11時半～
・料金 200円

☆高齢者事業
ぼっちゃ 木楽3階
囲碁将棋 13時半～
輪投げ
カラオケ 木楽2階
13時半～
映画クラブ 会館3階
13時半～
料理教室 なごみの里
10時半～

✂ 3月の技能講習受付締切日

受付予定は有りません
寿労働センター 技能講習班
TEL：045-662-5862

✂ 編集後記

月～金曜日の会館前広場は、朝のラジオ体操で1日が始まります。

8時20分頃に流れる、「中区みんなで小さなおせっかい運動」が開始の合図。

「♪お元気ですか、お隣さん。
お元気ですか、お向かいさん♪」
少し勇気を出して、みんなに伝えてみましょう。魔法のこたば。
「おはようございます」。

編集子

クロスワード

①	② ☆		③	④ ☆
⑤		⑥		
	⑦		⑧	
⑨ ☆		⑩	☆	
⑪	☆		⑫	
☆	☆	☆	☆	☆

【タテのカギ】

- ① ポテトチップスもスイートポテトも〇〇です
- ② 水面と書いて〇〇〇と読みます
- ④ 桜の一種
- ⑥ 離れた場所、方向を指します
- ⑧ 未来において損害が発生する可能性があること
- ⑨ 海や湖の水際に沿う平地

【ヨコのカギ】

- ① 言葉が持っている概念のこと
- ③ スペインの画家
- ⑤ 皮で餡を挟んだ和菓子
- ⑦ あまりにも有名なダ・ヴィンチの作品
- ⑩ 課せられた仕事
- ⑪ △、×あとは？
- ⑫ 家財・商品などを安全に保管するための建物

■ 答えがわかったら、図書室の受付で景品をもらおう♪



平成 25 年度受賞者の様子



3月12日(木) 連珠・将棋 3月13日(金) 囲碁・卓球

当日受付 9:30 ~ 会館3階図書室・2階娯楽室

1日目

連珠：3階

一般の部

将棋：2階

一般の部

有段の部

皆さんお待ちかね!年一回の娯楽大会の季節がやってまいりました。皆さんの手腕・日頃の成果の見せ所です。初日は将棋と連珠。将棋では、常日頃腕を磨いている皆様による白熱した勝負がみられそうです。どなたが勝ち抜いていくのか、今から楽しみにしている人も多いことでしょう。その日が来るまで作戦を練り、商品をゲットしてください!

もう一方の種目は連珠。五目並べから派生したシンプルなルールなので誰でも気軽に挑戦できます。自信のある方々はもちろん、初めての方もどんどん参加して下さい。

2日目

囲碁：3階

一般の部

有段の部

卓球：2階

B級

A級

2日目は囲碁と卓球です。将棋より競技人口は劣るものの、中には有段者顔負けの実力者も……?序盤から手に汗握る展開がみられそうです。本大会に向けて綿密な作戦を練り、あの手この手と考えてみてください。

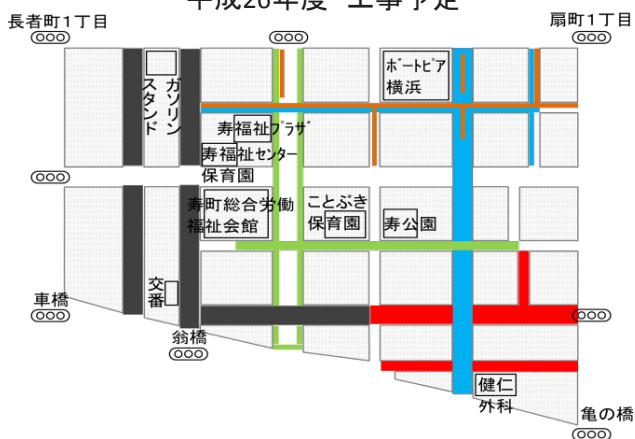
体を動かし健康にも良い卓球も、人気スポーツの一つ。実力別にA・B級があるので、球技に自信のある方はもちろん、「最近やっていないな」という人も是非参加して賞品をゲットしましょう!

今年度も迫力ある大会になりそうです。皆様の参加をお待ちしております。

中土木事務所
からのお知らせ

松影町・寿町周辺地区再整備事業のお知らせ

平成26年度 工事予定



工事進捗状況(H27.2月末時点)



凡例

下水道 (orange) 道 路 (red)
ガ ス (green) H26工事終了 (grey)
水 道 (blue) 整備終了 (black)

日程	平成26年度												
工事	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	
下水道						D-3(A-1)	D-2	D-1	D-1				
ガ ス			A-1	D-1									
水 道			D-3	D-1		D-1	D-5			C-1			
道路工事								C-5	E-2	D-5			

- 今年度予定していた工事は、水道の舗装復旧工事を除き終了しました。(水道舗装復旧工事はH27年度のはじめに実施予定です。)
- 再整備事業全体の進捗率は、約3割となります。

【問い合わせ先】

中区中土木事務所 045-641-7681



寄り添い見守り続けていく ことぶき学童保育

「ことぶき学童保育」は昭和 58 年から寿生活館 3 階で活動しています。寿地区及び周辺の小学生を対象に、放課後の遊びや生活の機会を作り、子どもたちの大切な居場所になっています。一日に 20 人ほどの児童が利用しています。

普段は、勉強はもちろん、卓球などのスポーツや、オセロや将棋のゲーム、本を読んだり絵を書いたり、創作活動を行っています。学校が休みの日は、逗子の海への遠足、森林公園へのハイキング、卓球大会や、夏のキャンプ、クリスマス会などのたくさんのイベントを実施しています。

卒業生のお兄さんやお姉さんが子どもたちの面倒を見て

あげたり、先輩や後輩の子たちがお互いに助け合いながら、一緒に居場所を作っています。大きくなった子どもたちが、また次の世代の子どもたちの世話をすることによって、大切な人と人との関わりが受け継がれています。

ぜひ皆さんも、学童保育の先生たちと一緒に、子どもたちの活動と成長を見守ってあげてください。



3 月 10 日 (火) カラオケ大会

受付 13:00 ~

時間 13:30 ~ 15:30

場所 自治労横浜会館2階

参加費 無料! 全員に参加賞があります!

1年に2回開催しています。みなさん、お気に入りの曲を自分流に唄い上げ楽しんでいきます。癒される時間です。

常連の方々はもちろん、初めての方も是非参加して、思いっきり唄って美声をひびかせてみませんか?唄わないけど、聞きたいと思う方も大歓迎です。皆さんに景品があります!

ご参加の方は3月10日当日自治労横浜会館に直接お越しください。

3 月 24 日 (火) 料理教室

場所 会館1階 なごみの里 時間 10:30 ~

参加費 ¥300

2ヶ月に1度のペースで料理教室を開催しています。

毎回、皆でワイワイ楽しく調理して「おいしい!おいしい!」と言いながら食べています。前回のハンバーグも大好評でした。新規でご参加の方も、大・大・大歓迎!ぜひ、ふるってご参加ください!メニューは当日のお楽しみ!

*参加希望の方は木楽な家2階の掲示板に貼られている申込用紙に氏名を記入してください。用紙は3月2日(月)から掲示予定。

*集金日は申込用紙をご覧ください。

*人数に限りがありますので、ご了承ください。

大好評企画第3弾!

ことぶきまちグルメ

中華一番家



場所は、パチンコ店「ザ・シティ・ベルシティ」が目印のビルの1階。2009年4月にオープンしたお店です。元々は中華街にあったお店で、親族で経営する店内はアットホームな雰囲気。人気メニューは豚角煮ごはん、牛角煮ご飯、焼き餃子。

ランチタイムにはレバニラ定食など野菜たっぷりのメニューも。麺類、ご飯類ともメニューが豊富で、どれを食べようか迷ってしまうほどです。

営業時間は午前11時~午後11時。

皆さんもぜひ足を運んでみてください!



▲ランチメニュー「にら玉定食」。ランチは 680 円~