

# いぶき 4

Public Relations

2016年4月  
No. 124



## コラム

## 体を知ろう！ 健康のための体シリーズ

桜をはじめ花々が美しく咲きほころび、身も心もはずむさわやかな季節となりました。うらかな気候の中で、散歩、まち歩きが楽しめます。歩くことは、健康づくりに欠かせません。

寿地区の高齢化率（65歳以上の人口比率）は51%で、横浜市内でもトップクラスです。人生80年時代となった今、いくつになっても元気に、たとえ介護が必要になっても、できるだけ自立した生活がおくれることは誰もが希望することです。そのためには、日常生活の中で健康づくり・介護予防を行うことが大切です。

社会参加も、健康づくりに欠かせないと言われています。働ける方は就労が、働けない方は社会貢献活動や、仲間と趣味や娯楽を楽しむことを通じて、人と人とコミュニケーションをとることが、生きがいに通じ、脳を活性化させ、老化の予防にもなります。

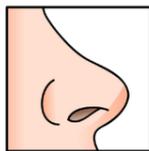
寿町勤労者福祉協会は、3月28日から建替え工事のため、横浜市が設置した仮施設で運営しています。平成28年度も皆様の健康づくりにお役にたてるよう様々なことを行いますので、是非ご参加ください。

公益財団法人寿町勤労者福祉協会 理事長 徳田文男

新年度から新企画として体の各部位ごとの役割とそれに関する主な病気についてお話をします。（不定期企画です）  
「体を知ろう」の今月のテーマは「鼻」です。鼻は呼吸の時の空気の通り道としての働き以外に、吸い込んだ空気の加温・加湿、細菌や有毒物などに対する防御、においを感じる感覚器、発声の際に音を響かせる共鳴器などの役割を果たしています。

鼻粘膜には、繊毛（せんもう）というごく細く短い毛がびっしりと生えています。また、鼻粘膜の中には、鼻腺が存在し、たえず微量の粘液（ねんえき）が分泌されています。繊毛の上にある粘液は、繊毛の動きによって1分間に約1cmのスピードで、鼻腔の前から後ろへと動いています。1日に鼻腺から分泌される粘液の量は、約1Lにもなります。

今の時期に一番気になるのが花粉によるアレルギー症状です。主な症状であるくしゃみは、鼻からの刺激によっておこる爆発的な呼吸であり、鼻腔内に入った異物を体外に排除し、呼吸器の健康を守ろうとする防御反応です。出来るだけ花粉を室内に持って帰らない事と、吸い込まない工夫が必要です。症状の重い人は早目の耳鼻咽喉科の治療を受けることをお勧めします。（参照 コトバンク 鼻の仕組みと働き）



## カレンダー 2016 April 4月

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
27 休 生活館休館 寿町総合労働福祉会館 (仮施設) オープン	28 生活館休館	29	30	31	1	2 開
3 休	4 生活館休館	5	6	7 開	8	9 休
10 休	11 生活館休館	12	13 アレンジボウリング	14 映画会	15	16 開
17 休	18 生活館休館	19	20 スマイルゴルフ	21 カラオケの日	22	23 休
24 休	25 生活館休館 囲碁・将棋 健康体操教室	26	27	28	29 休 生活館休館	30 休

休 ……会館休館日

開 ……土曜開館日

- ☑️ Ⅱ サロンと昼食会  
木楽な家3階  
・サロン 11時～  
・昼食会 11時半～  
料金 200円
- Ⅱ 昼食会  
木楽な家3階  
・11時半～  
・料金 200円
- 😊 ことぶきスマイル事業  
囲碁将棋 木楽な家3階  
アレンジボウリング 13:30～  
スマイルゴルフ  
カラオケ 木楽な家2階  
13:30～  
映画クラブ 仮設会館3階  
茶話会&講座 13:30～  
料理教室 仮設会館2階  
なごみの里 10:30～

### ことぶきスマイル事業のお知らせ

😊 映画会のお知らせ  
4月14日（木）は自治労横浜会館において「釣りバカ日誌5」を上映します！  
上映終了後には抽選会を行い当選者に景品を進呈します。また、抽選にもれた方々全員に参加賞を進呈します。振るってご参加ください！参加される方は当日、自治労横浜会館2階に直接お越しください。  
◇予約不要 【受付】午後1時00分～  
【開映】午後1時30分

自己啓発講座 今年も「健康体操教室」やります。  
誰もが少しの時間をかけるだけで健康を維持していける簡単な体操を紹介し、健康になっていただくと同時に、毎日繰り返し出来るように講師の方に指導していただきます。  
【講師】Y.S.C.C. 伊藤貴亮 氏  
【日時】4月25日（月）午前10時～午前11時  
【場所】第一アルク・デイケア・センター翁

【寿労働センター技能講習のお知らせ】4月の技能講習の日程は未定です。詳細→寿労働センター技能講習班 ☎045-662-5862  
4月中旬以降（5月号予定）に28年度講習日程についてお知らせする予定です。

## クロスワード

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

### 【タテのカギ】

- 第88回アカデミー賞で主演男優賞を受賞した○○○○○ディカプリオ
- 歌詞を作ること
- レバーとの相性は抜群
- 映画・テレビで、題・配役・説明・台詞などを文字で映し出すもの
- 市街地の道路、まちなかの道
- 中心となる人、支配する者、家のあるじ、ぬし

### 【ヨコのカギ】

- くさりのように連なっているもの、そういつながらり
- 海に住む体の大きな哺乳類である
- わが巨人軍は永久に不滅です○○○○茂雄
- 似たものの集まり
- つげの○○
- 中国、福建省の南西部に分布する客家（ハッカ）の伝統的な家屋

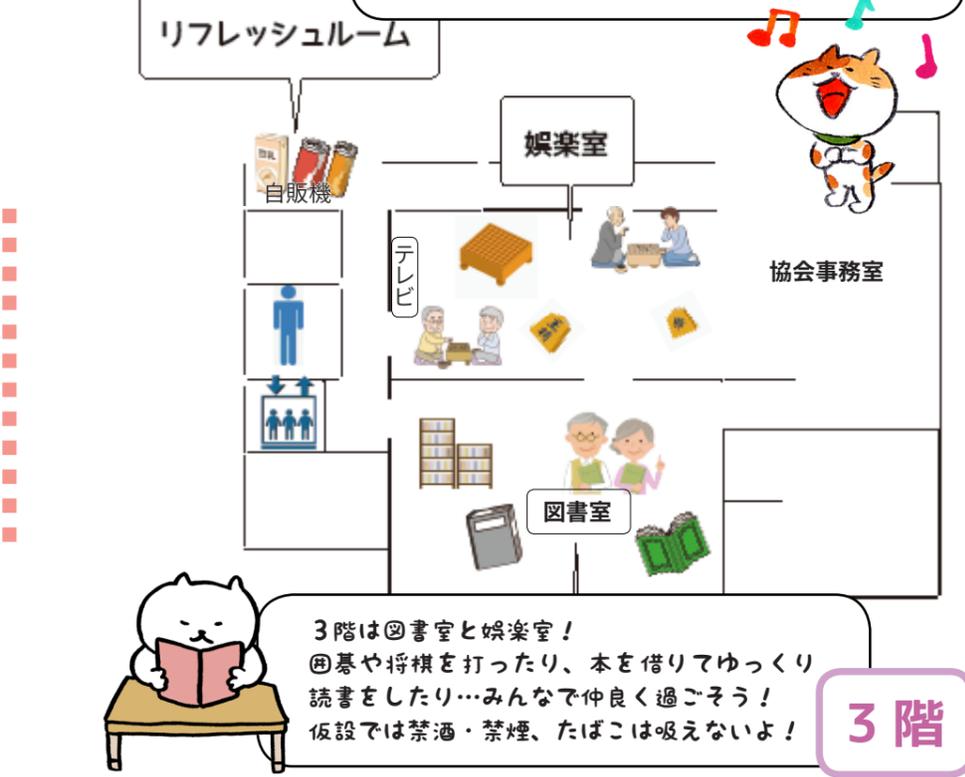
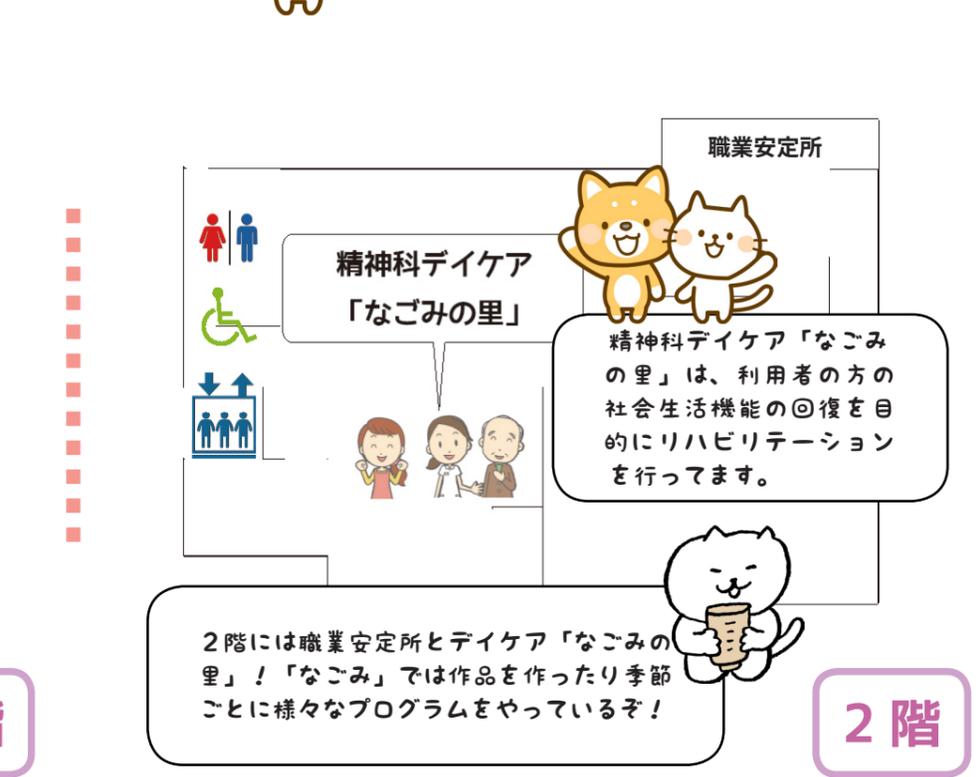
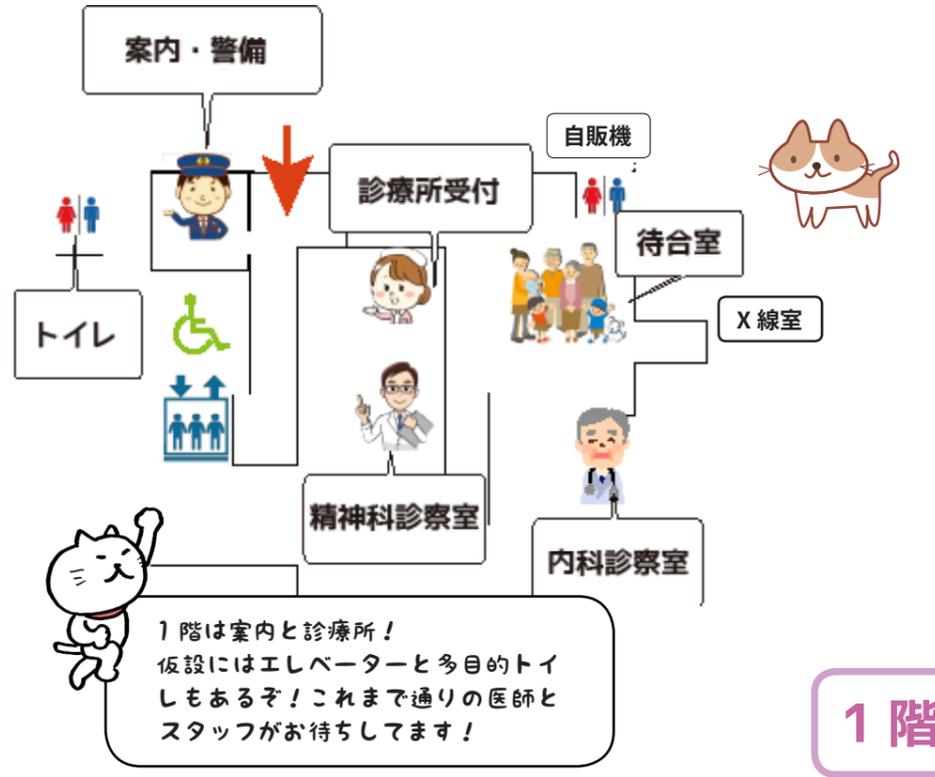
☆	☆	☆	☆	☆
---	---	---	---	---

☆答えが分かったら図書室で景品をもらおう！  
※景品はお一人様一点限り  
前回の答え ソツギョウ（卒業）

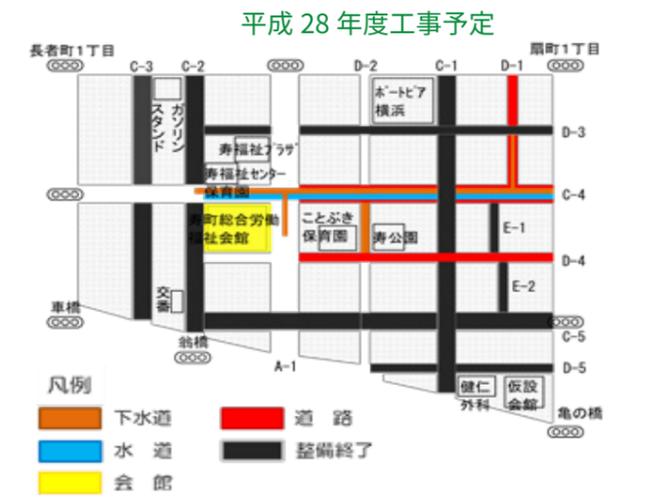
# 特集! 寿総合労働福祉会館（仮施設）のご案内

新住所： 中区松影町 2丁目 8番地 8

3月28日から仮設会館がスタート!  
どんな施設になったのか紹介するぞ!



## 中土木事務所からのお知らせ 松影町・寿町町周辺再整備事業のお知らせ



日程	平成28年度												
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	
下水道					C-4(A-1, D-1, D-2)								
水道				C-4									
道路					D-4							D-1, C-4	
建築				余館解体									

【問い合わせ先】 中区中土木事務所  
電話 641-7681

- ・ H27 年度末における松影町・寿町周辺地区再整備事業全体の進捗率は、約 50%となります。
- ・ 下水道工事は、H28 年度で終了予定です。
- ・ 各工事の詳細な日程につきましては、沿道を中心に別途「工事のお知らせ」等でご案内します。
- ・ 平成 28 年度も引き続き、工事のご協力をお願いします。



## 近隣の イベント サッカーを見に行こう!

### J3 Y.S.C.C. ホームゲーム開幕戦情報 志〜30年目の挑戦〜

今年、クラブ創立30周年を迎えるY.S.C.C.（中区本牧）が4月3日（日）に、ニッパツ三ツ沢球技場にて13:00より、J3初挑戦の鹿児島ユナイテッドFCとのホーム開幕戦を迎えます。

今シーズンから実績のある横浜Fマリノスで天皇杯優勝に導いた樋口新監督を迎え一年間闘っていきます。



ファン・サポーターの皆様が1人でも多く、ニッパツ三ツ沢球技場に足をお運びいただき、力強いご声援をいただきますよう、よろしくお祈りします。「みんなで三ツ沢を水色に染めよう」



## 2016年春の検診やります!

◆春の寿検診（無料）やります!  
申し込み不要 当日、直接会場へお越しください。

日時：4月25日（月）  
午前9時30分～11時30分まで  
場所： 横浜市生活自立支援施設 はまかせ 駐車場

年2回、春と秋に実施している寿検診（胸部レントゲン検査）。この春は上記の日程で、実施します。半年に一度の健康チェックとして、是非胸部レントゲン検査を受けに来てください。糖尿病や肝臓の病気などにかかる免疫力が下がるため、結核にもかかりやすくなります。かかりつけ医がいる方で最近胸のレントゲンを撮っていない人も、是非この機会に検査を受けてください。

○問合せ先○横浜市中福祉保健センター福祉保健課  
TEL：045-224-8333

◆健康診断（無料）  
また、会場では血圧測定や血液・尿などの検査も同時に受けられます!血圧は脳卒中や心臓病を予防するうえで、重要な指標となります。血液検査では、糖尿病、肝臓や腎臓の疾患など自覚症状のない病気を調べることができます。この機会にぜひ、検査を受けてください。無料です。

○問合せ先○（公財）寿町勤労者福祉協会診療所  
TEL：045-641-1278