

いぶき 5

Public Relations

2016年5月
No. 125



コラム

体を知ろう！ 健康のための体シリーズ

3月28日より、寿町勤労者福祉協会は仮設会館に移転し運営しています。

場所、建物が変わって、利用者の皆様には戸惑いがあるとは思いますが、前の施設にはなかったエレベーターが設置され、新しく綺麗な室内となったので、利用しやすく、過ごしやすい環境となっています。

1階の診療所は、待合室も診察室も以前と比べて広く、明るくなりました。

3階は図書室と娯楽室が同じ階となり、若干狭くなりましたが使い心地は良くなっています。

4月18日からは、公共職業安定所横浜港労働出張所も2階に移転し運営を開始しました。

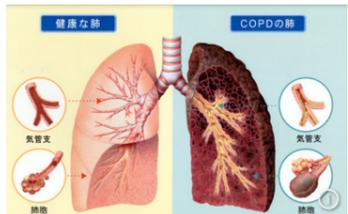
まだ足を運ばれていない方、このコラムを読まれた方は、ぜひ一度当会館をご覧になってみてはいかがでしょうか。

ご来館お待ちしております。

今回は肺の話です。

もうすぐ夏。水泳の季節。水に浮くのは、人間が肺という浮き袋を抱えているからです。お風呂で深呼吸すれば、ふわっと浮くでしょう。火災時に熱い空気を吸い込んでしまうと肺を火傷して、みかけは無傷でも呼吸できずに亡くなる方もいます。

肺は、人間の生存と生活に取り、非常に大切な器官です。ウィキペディアによれば、『肺(はい)は、脊椎動物の器官の1つである。肺臓とも呼ばれる。空気中から得た酸素を体内に取り込んだり、老廃物である二酸化炭素を空気中に排出する役割(呼吸)を持つ。…主に気道と血管からなり、両者は肺胞で接してガス交換を行っています。肺胞は約3億個で、総表面積は約60㎡。肺の重さは一つ当たり男性が約1,000g、女性は900g。』タバコの喫煙は、気管支(気道の一部)や肺胞に炎症を起こし、最終的には肺胞を破壊し肺を空洞化させる危険性があります。また、呼吸機能を著しく低下させ、呼吸不全の原因にもなるとされています。タバコによって、肺の機能を損ない、生存を脅かされることのないようご注意ください。



健康な肺(左)と喫煙者の肺(右)

カレンダー 2016 May 5月

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
1 (休)	2 生活館休館 ☐☐	3 (休) 憲法記念日 生活館休館	4 (休) みどりの日 生活館休館	5 (休) こどもの日 生活館休館	6	7 (開)
8 (休)	9 生活館休館 ☐☐	10 ☺料理教室	11 ☺アレンジボウリング	12	13	14 (休)
15 (休)	16 生活館休館 ☐☐	17	18 ☺スマイルゴルフ	19 ☺映画クラブ ☐☐	20	21 (開)
22 (休)	23 生活館休館 ☺囲碁・将棋 ☐☐	24	25	26 ☺カラオケの日	27	28 (休)
29 (休)	30 生活館休館 ☐☐	31	1	2	3	4

(休) …会館休館日

(開) …土曜開館日

☐☐ 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

☐☐ 昼食会

木楽な家 3階
・11時半～
・料金 200円

☺ こぶきスマイル事業

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～

仮設会館 2階
料理教室 なごみの里
10:30～

スマイル事業のお知らせ

☺「映画クラブ」

今回の映画クラブは当協会職員、一押し「てなもんや三度笠」を上映します。大阪生まれの“あんかけの時次郎”と口八丁・手八丁の小坊主、珍念との珍道中を描いた国民的人気TV番組の劇場版。お調子者の二人が清水次郎長一家と爆笑騒動を繰り広げます。

主演：藤田まこと、白木みのもん たくさんのご来場をお待ちしております！

【日時】19日(木)午後1時30分～(予約不要)

【場所】仮設会館3階 娯楽室

☺「仮設会館に移り、初めての料理教室です！」5月は皆さんお待ちかねの料理教室を開催します！美味しいご飯を、皆で作って食べましょう(^o^)

※木楽な家2階にポスターと参加申込み書が掲示してありますので、

氏名をお書きください(入場制限あり 参加費¥300)

参加費のお支払等詳細につきましてはポスターをご覧ください

【寿労働センター技能講習募集のお知らせ】

5月の技能講習の募集期間・受付選考日です。

募集期間 受付選考日

●移動式クレーン 5/9(月)～5/13(金) 5/16(月)

●大型一種 5/16(月)～5/20(金) 5/24(火)

●けん引 5/23(月)～5/27(金) 5/30(月)

☺ 募集期間に電話での申し込みが必要です。

(詳細は寿労働センターまで)

その他の科目については、お問い合わせください。

寿労働センターは、4/1よりかながわ労働プラザ1階に移転しました。寿労働センター 技能講習班 ☎045-662-5862

①	② ☆	③	
④ ☆		⑤	
	⑥		⑦
⑧ ☆		☆	
		⑨	☆

【タテのカギ】

- ①賛成と反対
- ②2016年本屋大賞を受賞した〇〇〇〇奈都
- ③まっすぐ下
- ④昔から語り伝えられる昔話などを現代に語り継いでいる人
- ⑦角の大きさ
- ⑧北陸地方の中央付近から日本海へ北に向けて突き出した半島

☆	☆	☆	☆	☆
---	---	---	---	---

【ヨコのカギ】

- ①味を付け加える事
- ③天才子役と呼ばれた芦田〇〇ちゃんも、もう6年生です。
- ④冗談などを言ってからかうこと
- ⑥なかなか手ごわいこと
- ⑧ゆったりとしているさま
- ⑨寝台

☆答えが分かったら図書室で景品をもらおう！

※景品はお一人様一回限り(2個)

前回の答え ニュウガク(入学)

広報紙 いぶき

平成28年5月

第125号 平成28年(2016年)4月28日発行 編集・発行/公益財団法人 寿町勤労者福祉協会

〒231-0026 横浜市中区松影町2丁目8番地8 TEL:045-662-0503 FAX:045-662-0238

ホームページアドレス <http://www.yokohama-kotobuki.or.jp>



5月の街へ繰り出そう！ イベントがみんなを待っている！

五月の連休を迎えようとしている横浜ではお手頃で様々な催し物が皆さんを待っています。近隣の各種イベント情報をお知らせしますのでウォーキングもかねて出かけてはいかがでしょうか。地図を頼りに皆さんも街に繰り出しましょう。当協会では健康のためのウォーキングを推奨しております。

今回ご紹介した街歩き以外にも年間3回ほどのウォーキングイベントも開催しておりますので、是非ご参加ください。

下記の距離は寿町からのおおよそのものです。平均所要時間と消費カロリーも参考にしてください。

- ①世界トライアスロンシリーズ横浜大会
5/14 (木) 5/15 (金) 各7:00~
屋外観戦無料 1.4km 26分 80Kカロリー
- ②横浜開港記念みなと祭パレード
5/3 (火) 10:45~ 屋外無料
山下公園スタート 1.4km 26分 80Kカロリー
- ③100年目に出会う夏目漱石
(港の見える丘公園となりの近代文学館)
5/22 (日) まで 一般700円 65歳以上と学生300円
1.9km 35分 108Kカロリー
- ④横浜花と緑の春フェア2016 (横浜公園)
5/5 (木) まで 屋外無料 チュリップ群が見ものです。
0.9km 16分 49Kカロリー
- ⑤横浜マリンタワー55周年記念 (展望台)
5/31まで神奈川県民は大人375円 (要住所の判る証明書)
1.4km 26分 80Kカロリー
- ⑥帆船日本丸総帆展帆・満船飾 すべての帆を広げます。
5/25 (日) 5/29 (日) 10:30~16:00 屋外無料
ランドマークタワーとなりの日本丸メモリアルパークです。
2.6km 47分 145Kカロリー



“春風に吹かれて泳ぐ鯉のぼり”

鯉のぼり大会が4月27日(水)午前10時00分からことぶき公園で行われ、約200匹の鯉のぼりが群泳します。寿町総合労働福祉会館建替え工事のため、今年度からことぶき公園で行うことになりました。みんなで童心に戻って鯉のぼりを揚げましょう。



五月のそよ風に吹かれてこいのぼりの大群が青空に舞う姿を是非ご覧ください。



図書室に新刊コーナー設置！ 2016年本屋大賞の上位5作品を入荷！

寿町総合労働福祉会館 (仮施設) 3階図書室に新刊コーナーを設置しました。

今回は、新刊コーナーの目玉として2016年本屋大賞を受賞した上位5作品を入荷。

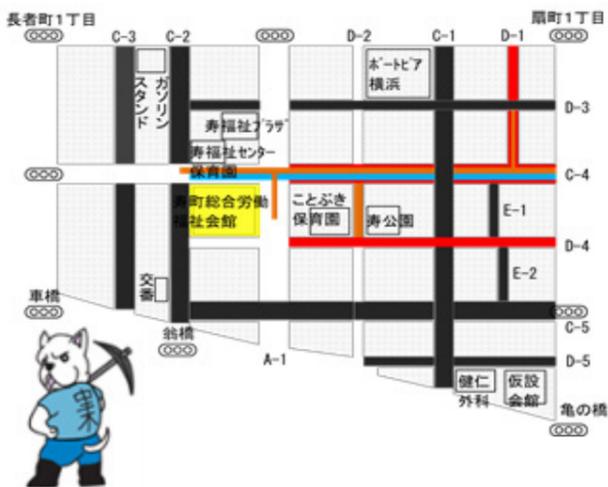
大賞を受賞した『羊と鋼の森』(1位 宮下奈都)は、ピアノの調律に魅せられた一人の青年が調律師として、人として成長する姿を綴った長編小説です。その他、『君の臍臓をたべたい』(2位 住野よる)、『世界の果てのこどもたち』(3位 中脇初枝)、『永い言い訳』(4位 西川美和)、『朝が来る』(5位 辻村深月)と話題作を取り揃えておりますので、是非図書室まで足を運んでいただき、旬な本を堪能してください♪



中土木事務所からのお知らせ 松影町・寿町周辺再整備事業のお知らせ

平成28年度工事予定

工事進捗状況 (H28.5月)



凡例

- 下水道 (Blue)
- 水道 (Light Blue)
- 会館 (Yellow)
- 道路 (Red)
- 整備終了 (Black)

- ・5月より道路 (D-4)、水道 (C-4) の工事が始まります。
 - ・工事路線にある自転車は、施工や歩行者の通路の確保等に支障となる場合、一時移動します。
- ご協力をお願い致します。

【問い合わせ先】中區中土木事務所
電話 641-7681

日程 工事	平成28年度											
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
下水道												
水道												
道路												
建築												

かんたんごはん

新連載!! 栄養バランスを整える簡単レシピを、中福祉保健センター健康づくり係より、隔月でご紹介します! (お問合せ先 045-224-8332)

野菜たっぷりラーメン

- 【材料】
- ① ラーメン1袋
 - ② 豚肉60g
 - ③ カット野菜 袋半分



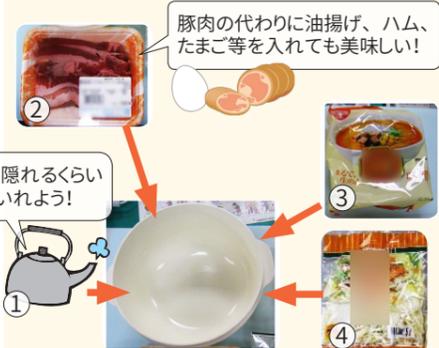
めんだけのインスタントラーメンも、ちょっとの工夫でかんたんに野菜をとることができます。健康のためにも、野菜を食べましょう!

栄養バランスアップのポイント

- ◆ 主食・副菜・主菜をそろえる
- ◆ 主食：ごはん、パン、めんなど
- ◆ 副菜：野菜、きのこ、海藻など
- ◆ 主菜：肉、魚、卵、大豆製品など
- ◆ 1日3食、決まった時間に食べましょう!



① どんぶりにお湯をコップ2杯分(400ml)入れ、豚肉、めん、野菜の順に入れる。



② どんぶりのフタ、またはラップを張って電子レンジへ。500wで4分30秒あたためる。



③ スープの素を入れ、まぜれば完成です。



【注意】
あたため時間は目安です。豚肉のピンク色が無くなり茶色・白色に変わるまで、しっかり熱を通してください!