

# いぶき

8

2016年8月  
No. 128

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
31 (休)	1 生活館休館	2	3	4	5	6 (開)
7 (休)	8 生活館休館	9	10 アレンジボウリング	11 (休) 山の日 生活館休館	12 診療所休診	13 (休)
14 (休)	15 生活館休館	16	17 スマイルゴルフ	18 映画クラブ	19	20 (開)
21 (休)	22 生活館休館	23	24	25 カラオケの日	26	27 (休)
28 (休)	29 生活館休館 囲碁・将棋	30	31	1	2	3 (開)

- (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  
13:30～  
料理教室 仮設会館2階  
茶話会&講座 なごみの里  
10:30～



寿公園でのラジオ体操 (平日毎朝 8:20)

## コラム

寿生活館と道路を挟んですぐ前があるのが寿公園。毎週金曜日のお昼に、炊き出しを行っている場所といえば、すぐわかる方も多いと思います。普段は、地域の方々の憩いの場や、子どもたちの遊び場、毎日のラジオ体操に利用されています。また、「七夕まつり」では笹が飾られ、秋には「ことぶき大運動会」、年末年始には「冬祭り」など、様々なイベントで活用され、多くの方々が集い交流しています。寿町総合労働福祉会館の解体工事が本格的に始まりました。そのため、以前は会館広場で行っていたイベントもほとんどが寿公園に移行し、さしあたっては、恒例の夏祭りもこの公園で行われる予定です。(フリーコンサート等は寿生活館4階) 今後、一層の賑わいが予想される寿公園。皆様もぜひ、一度足を運んでみてください。何か新しい発見があるかも知れません。

※7月の表紙の特集「美画家竹本さんのインタビュー記事の後編は都合により休載させていただきます。お詫び申し上げます。

## 会館だより

**コトブキンちゃんを「読」もう!**  
寿の「つう」ならだれでも知っている、寿のアイドル「コトブキンちゃん」が、なんと漫画化!! 炊き出し、七夕、作業所、路上文学賞...寿町で流れる折々の日々が、4コマ漫画で、優しく綴られています。コトブキンちゃんの4コマを、まとめて読める貴重な機会。会館3階の多目的ルームへ、ぜひ読みにこよう!

**図書室に現れた新星! その名も「のげやまくん」!**  
「のげー!のげのげ♪」不思議な言葉にさわやかなスマイル……。会館の図書室の色々な場所に出没している不思議な生き物「のげやまくん」! みなさん、ご存知ですか!? 野毛山公園近隣在住で、友達の「あーあくん」と市内など様々な場所で遊んでいるそうです。会館が気に入れば、今後も遊びに来てくれるかも!? モンスター探しもいいけど、この夏は「コトブキンちゃん」と「のげやまくん」を探しにGO!

**コトブキンちゃんとのげやまくん展**  
会場 寿町総合労働福祉会館3階図書室・多目的ルーム  
開催期間 7月12日(火)～8月26日(金)  
平日9:00～20:00 第1・3土曜日9:00～17:00  
※土(第2、4、5)日祝日はお休み  
イベント情報 <https://www.facebook.com/events/1612992889012702/>



**☺️ことぶきスマイル事業のお知らせ**  
**映画クラブ**  
8月は加山雄三主演の「エレキの若大将」を上映します。若大将シリーズ第6作。京南大学アメフト部の主将、田沼雄一は実家のすきやき屋の財政難を救うために、エレキバンドを結成してひと稼ぎ。挿入歌の「君といつまでも」が大ヒットしました! たくさんのご来場をお待ちしております(^\_^)  
出演: 加山雄三、星由里子、田中邦衛 他  
【日時】8月18日(木)午後1時30分～(予約不要)  
【場所】寿町総合労働福祉会館(仮設施設)3階多目的ルーム

**寿労働センター 技能講習募集のお知らせ**  
8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  
●パソコン基礎 8/4(木)～8/10(水) 8/12(金)  
●大型特殊 8/15(月)～8/19(金) 8/22(月)  
●ペーパードライバー 8/22(月)～8/26(金) 8/30(火)  
(普通自動車運転免許)  
☑️ 募集期間に電話での申込が必要です。詳細、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 技能講習班 ☎045-662-5862

## クロスワード

① ☆	②		③ ☆
④			⑤
	⑥	⑦	
⑧			
☆		⑨ ☆	

- 【タテのカギ】**  
①神社に〇〇払いに行きます。  
②芥川賞受賞作「〇〇〇〇人間」  
③「海の見える理髪店」で直木賞を受賞した萩原〇〇〇氏  
⑤深く感じて流す涙  
⑦新宿からほど近いこの駅には、サンプラザやブロードウェイなどがあります。  
⑧周囲が水で囲まれた陸地で大陸以外のもの

- 【ヨコのカギ】**  
①夜中に歩くと  
④言い聞かせてわからせる  
⑤火を入れて暖をとるもの  
⑥イケメン  
⑧皮肉な態度をとるさま  
⑨雑音

☆	☆	☆	☆
---	---	---	---

☆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 タナバタ(七夕)



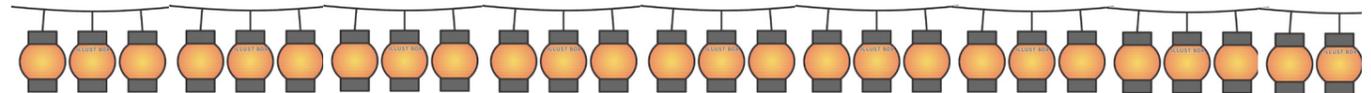
今年もやります!! 寿夏祭り 2016 スケジュール

例年には現在解体中の旧寿町総合労働福祉会館前の広場で行われていた寿夏祭りは、新会館竣工までの約3年間、寿公園で開催されることになりました。

場所の変更に合わせて工夫を加え様々な催し物やショーが見られます。寿の夏のお祭りを存分にお楽しみください。

	8月11日(木)	8月12日(金)	8月13日(土)	8月14日(日)	8月15日(月)
時間帯	13:00～ 炊き出し 15:30～	9:30～ 舞台・会場づくり	13:00～ 山車・御輿 ※集合は 12:30	14:00～ 実行委員会からの出し物	9:30～ 舞台・会場片付け
行事	映画「どっこい!人間節 寿・自由労働者の街」 上映とお話し(野本三吉・渡辺孝明) (場所:寿生活館4階) ※開場は 15:00～	15:00～ 19:00 出店 16:00～ 寿町フリーコンサート (場所:寿生活館4階) ※開場は 15:45～ 【出演者】 kotobu ☆ kids、遠峰あこ、寿[kotobuki]、南正人	15:00～ 19:00 出店 15:00～ 子ども行事(スイカ割り、相撲) 16:00～ 仲間の店 17:00～ フラダンス 17:30～ カラオケ大会	15:00～ 19:00 出店 15:30～ 歌謡ショー 16:00～ 仲間の店 17:00～ 盆踊り	14:00～ 徳恩寺物故者供養(施餓鬼) 17:30～ 寿エイサー ※集合は 17:00

※全日程、片付けを含め 20:30 までに終了します。

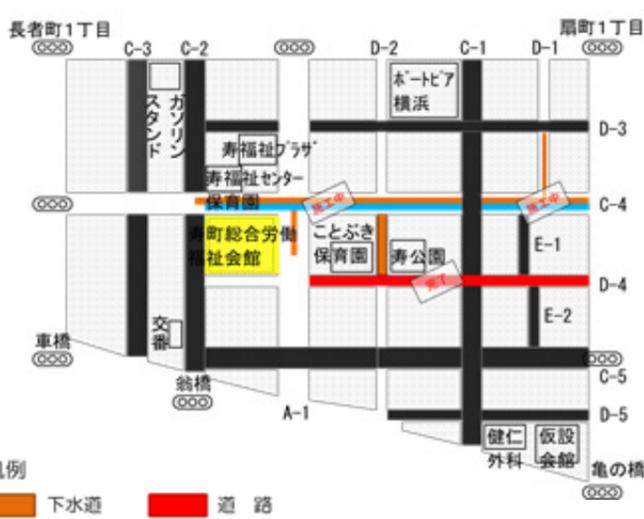
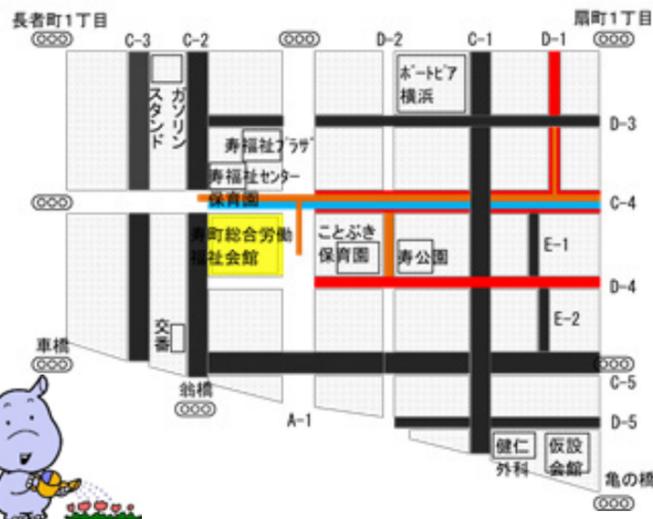


中土木事務所  
からのお知らせ

## 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 (H28.8 月)



凡例

・水道工事は、C-4 路線の管の撤去、及び舗装復旧工事を施工しています。下水道工事は、先行して A-1 路線の一部を施工した後、水道工事に引き続き、C-4 路線の施工を行っていきます。

【問い合わせ先】中区中土木事務所  
電話 641-7681

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) 施工中								
水道				C-4 施工中									
道路				D-4 完了						D-1, C-4			
建築					会館解体 施工中								

## 診療所に新たに精神科医が赴任!

7月から寿町勤労者福祉協会診療所に2人の新たな先生が加わり、精神科の診療をしています。

今月号では、杉浦寛奈(かんな)先生を紹介します。

杉浦先生は7月4日から毎週月曜日の午前と午後の精神科を受け持っています。先生にインタビューしました。



Q. この診療所で働く、きっかけを教えてください。

A. 市内に住んでいたたり、また、南区浦舟町にある横浜市立大学センター病院に務めていたこともあり、この街のことは以前から知っていました。

この街では、地域が住民を支え、更に人と人が支え合っていることに興味を持ったことが、このこの診療所で働きたいと思ったきっかけです。

Q. 今後の抱負は?

A. これまで、精神科と公衆衛生を専門分野として研究してきました。こうした専門性を活かしながら、みなさんが自分らしく生活できるように支え、困ったことを解決できる診療をしたいです。よろしくお願いします。

## はじめよう! 血圧測定&適度なウォーキング

平成 28 年度ことぶきゆめ会議発 健康づくりスタート!

地域内の施設(当面5か所)などに血圧計を設置します。

場所は…①当協会の管理する会館仮設施設3階図書室 ②さなぎの家(新翁ビル1階 翁町1-6-4)以上は、既に設置されています。

そのほか、③木楽な家(8月から予定)④中区役所生活支援課3階(近日予定)⑤5か所目は地区内外を含め検討中です。日ごろから自分の健康に関心を払い、血圧測定などにより体調を確認してから、適度な周辺ウォーキングをお楽しみください。

横浜市では「ウォーキング・ポイント制度(※)」を推進しています。当協会図書室にはリーダーも設置されています。制度を活用されたい方は当協会までご相談ください。

※お問い合わせ先

よこはまウォーキングポイント事業事務局  
電話

0570-080-130/ \* 045-681-4655

(\* ) 印は通話料がかかります。

ファックス 0120-580-376

(フリーダイヤル)

メール

navi-ywp@ml.city.yokohama.jp



当協会図書室の計測風景

## 暑さに負けるな! 夏バテ予防について

夏バテとは?

夏バテとは、高温多湿な日本の夏の暑さによって起こる、体のだるさや疲労感、食欲の低下といった様々な症状の総称です。実は暑さの盛りよりも、むしろ夏の終わりにひどくなることが多いようです。



食事で注意したいこと?

暑いからといって冷たいものを飲み過ぎると、胃腸の機能が低下してしまいます。ぬるめのお茶などをお勧めします。

食欲が落ちて麺類や果物などの簡単な食事で済ませがちですが、少量でもよいので肉や豆腐、豆類、野菜など、たんぱく質やビタミンを含むバランスの良い食事を心がけましょう。



冷房や日常生活は?

冷房で室温を下げ過ぎて、外との温度差があまり大きくなると、かえって体温調節がうまくいかず、体調不良につながります。省エネという意味も含めて、冷房の温度は28度がお勧めです。

汗をかくことは、体温調節のために重要ですし、血行を良くする効果があります。涼しい時間帯の散歩や軽い運動、シャワーで済ませずにぬるめのお風呂に入ることも良いでしょう。

以上を参考に、夏バテを防ぎ、厳しい残暑を乗り切れるように色々工夫してみてください。



(内科医師 藤田和丸先生) ※水曜日担当

## 診療所 夏季休診日のお知らせ

当協会診療所の夏季休診日のお知らせです。

今年は下記の日程で外来診療をお休みとします。ご利用の皆さまには、大変ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

8月	10日 水	11日 木	12日 金	13日 土	14日 日	15日 月	16日 火	17日 水	18日 木	19日 金
内科	診察	休診	休診	休診	休診	診察	休診	休診	診察	診察
精神科	診察	休診	休診	休診	休診	診察	休診	休診	診察	診察

寿町勤労者福祉協会診療所  
所長 緒方芳久