

いぶき

2016年9月 No. 129

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

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



コラム

夏祭りも無事に終わり残暑が厳しい今日このごろですが、暦の上では既に秋を迎えています。
 《8月7日が立秋》秋の始まりである9月といえは様々なイベント?があり、1日の「防災の日」に始まり、19日の「敬老の日」、22日の「秋分の日」、15日は「お月見」で、20日～26日は「動物愛護週間」です。皆さんはそれぞれの日の意味をご存知でしょうか?「防災の日」は台風、豪雨、洪水、高潮、津波、地震などの災害に対する認識を高め、平時の備えについて確認する日です。
 「敬老の日」は多年にわたり社会につくしてきた高齢者を敬愛し長寿を祝う日であり、「秋分の日」は国民の祝日のひとつであり、昼夜の長さがほぼ等しく彼岸の中日であり、租先を敬い亡くなった人々を偲ぶ日です。また、「動物愛護週間」とは、ひろく動物と人間の絆を深め、動物の愛護と適正な飼養について理解と関心を深めていただくために設けられました。「お月見」は十五夜、仲秋の名月と言われるように、月を見て楽しむ秋の風物詩です。今月は、災害からの自助・共助や人や動物や自然を慈しみ大切にすることなど今後の「寿」に向けて考えるいい機会になりそうです。皆さんもそれぞれの日に合わせ、いろいろと考えてみてはいかがでしょうか?

ことぶきスマイル事業のお知らせ
 ☑️ 映画クラブ
 9月の映画クラブは1973年8月4日に公開された「男はつらいよ 寅次郎忘れな草」を上映します。マドンナ(旅行のキャバレー歌手:松岡リリー)役に浅岡ルリ子をむかえたシリーズ第11作。お楽しみに!
 出演:渥美清、倍賞千恵子、前田吟、浅岡ルリ子 他
 たくさんのご来場をお待ちしております(^_^)
 【日時】9月15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
 9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
●けん引	9/5(月)～9/9(金)	9/12(月)
●移動式クレーン	9/26(月)～9/30(金)	10/4(火)

 ⑧ 募集期間に電話での申込が必要です。
 (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 技能講習班 ☎045-662-5862

からだを 知ろう! 一健康のための体シリーズ

夏にも多い脳梗塞!上手に水分摂りましょう!

脳の血管が詰まり脳細胞がダメージを受ける「脳梗塞」。冬に多いイメージもありますが、なんと夏の発生数の方が多いことが分かっています(※)。

主な原因は体の水分不足。夏は汗を多くかくため、水分を補給していないと、血液がドロドロになり、血管にかたまりがでやすくなります。寝ている時、夜血圧が下がった時は特に詰まりやすくなります。夏場の水分補給にはポイントがあります。上手に水分を補給して、元気に夏を過ごしましょう!

- 脳こうそくの症状の例**
- ・手足に力が入らない
 - ・ろれつが回らない
 - ・重いめまい、激しい頭痛
 - ・物が二重に見える
 - ・体の半身に力が入らない
 - ・等々...

上手な水分補給とは!?

①忘れずこまめに水分補給!
 水分が体に浸透するには15～20分ほど時間がかかるためです。汗をかいていなくても早めにこまめに水を飲みましょう!

②汗より早く!水分補給
 夏は汗をかかなくても脱水症状を起こすことが。エアコンとアルコールにはご注意ください!エアコンの効いた室内は乾燥しており、気づかないうちに体の水分が奪われます。また、ビールなどお酒を飲むと、おしっこが出て、摂っている以上の水分が排出されているケースも!
 ※国立循環器センター(2004)

③ひとこと
 睡眠中はかなりの時間水分が摂れず、入浴中は体の水分が失われます。就寝前、入浴前は特に水分摂取をしましょうね
 (診療所内科 緒形先生)

クロスワード

①	②		③
	☆		④ ☆
		⑤	
	⑥		
⑦ ☆		☆	

- 【タテのカギ】
- ①第20代東京都知事、小池〇〇〇
 - ②英語ではソルト
 - ③2016年7月29日公開の日本を代表する怪獣映画
 - ④ひとに知られていない特別な策略
 - ⑤水道栓の出口に取り付けた口金、ひねれば水が出る
 - ⑥魚のえらの下の胸びれについている部分で脂肪を含み美味とされる

☆	☆	☆	☆
---	---	---	---

- 【ヨコのカギ】
- ①〇〇〇天神
 - ④〇〇がよい、〇〇がない
 - ⑤日本近海を含む太平洋西部の暖海域に分布し沿岸の岩礁や海中林などに生息する食用魚
 - ⑥ハズレ
 - ⑦辛いことを耐え忍ぶこと

☆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 山の日(ヤマノヒ)

寿夏祭り 2016！ 新会場での熱狂

毎年恒例の寿夏祭りが今年も8月11日（木）から15日（月）まで開催されました。今までの開催場所であった寿町総合労働福祉会館（通称センター）が解体中なので、今回新たに寿公園や寿生活館を会場として行いました。工夫したことや、苦労したこと、そして、今年の夏祭りに向けた思いなどを関係者に聞いてみました。

今まで以上に地域の理解が必要な夏祭り

今年の夏祭りは寿公園をメイン会場としての夏祭りでした。昨年の夏祭り終了後、寿夏祭り実行委員会を通年でい、会場探しに奔走しましたが、様々な候補が浮かんで消え、かつての夏祭りの会場だった寿公園でやることとしました。

候補地を決めた後、行政等と調整を行い、最初にやったことは周辺の簡易宿泊所へのあいさつ回りでした。近隣の簡易宿泊所は概ね好意的でしたが、「トイレを勝手に利用に来ないようにいってね」「あまり遅い時間まではやらないでね」と地元ならではの要望がありました。

要望を踏まえ、実行委員会では今年のプログラムは午後8時まで、片付けも含めて8時30分には音を出さないということを決め、その後も、会場が狭くなるので、出店の配置をどうする、電気容量は足りるのか（急遽臨時電源を申請することにした）等、新会場ならではの計画の練り直しが続きました。



▲寿公園での盆踊りの様子

夜のメインプログラムはカラオケ大会や盆踊りなど、住民にとって身近なプログラムとし、舞台も小さくなりましたが、距離が近くより身近な舞台という感じで、いい雰囲気で行うことができました。

今まで以上に地域の理解が必要な夏祭りとなりましたが、今後は今年見送ったプログラムなどを、来年はいかに実現させていくかという検討をしていきたいです。

最後に、協力してくれた寿地区住民のみなさん、ありがとうございました。

（寿夏祭り実行委員会 2016 事務局長 高沢さん）

38年目のフリーコンサート

今年のフリーコンサートは、初めて室内・生活館4階で行われました。1981年の3年目は「はまかせ」建設前の空き地でやった以外は、すべて寿町総合労働福祉会館前広場で行われてきました。会館の解体が始まり、広場が再開されるまでの3年間、フリーコンサートを休もうという気は全くありませんでした。

そこで町の中の場所を探しました。寿公園で盆踊りもフリーコンサートもとなると、音への苦情があり、夏祭りそのものが出来なくなる可能性があります。

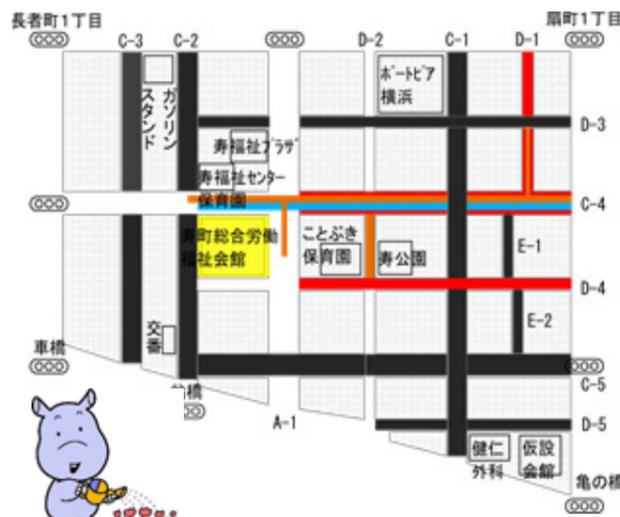
今まで町内外の人たちが、少なく見ても500～600人ほど参加しているのに、定員70人ではお客があふれパンクするのでは？との心配もありました。町の人には優先的に入ってもらいましたが、少なすぎず多すぎず、とてもうまくいきました。場所を移してみても会館前広場は貴重な空間だったのだなあと改めて思いました。来年はできれば野外でやりたいです。

（フリーコンサート実行委員会 2016 実行委員 金子さん）

中土木事務所
からのお知らせ

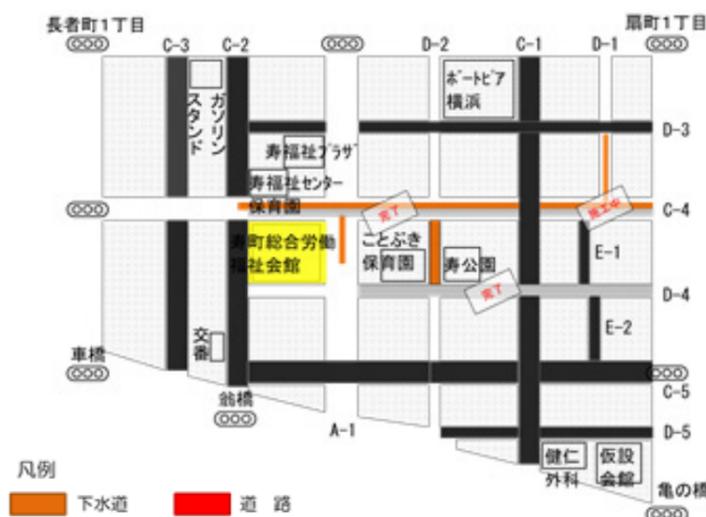
松影町・寿町周辺再整備事業のお知らせ

平成28年度工事予定



日程	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													

工事進捗状況 (H28.9月)



- ・今年度分の水道工事は、全て完了しました！
- ・下水道工事は、引き続きC-4路線等の施工を行ってまいります。

【問い合わせ先】中区中土木事務所
電話 641-7681

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、精神科の診察をしています。今月号は、鈴木雄彦先生をご紹介します。

鈴木先生は、7月12日から毎週火曜日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. 同診療所で働くきっかけとなったのは何でしょうか？

A. 横浜に住んで長く、この街のことは、以前から良く知っていました。ここで働くきっかけとなったのは、同診療所の社会的な使命・目的に感銘したこと、生身の人間同士で向き合える環境にあることに魅力を感じたためです。

Q. 今後の抱負は？

A. 一番大事なことは、ご自身が望んだ環境に安心し、満足して生活していくことが実現できるように、診察を通し、寄り添うことで各自の生きる指針を見いだせたらと思っています。

おせっかいをしたいと思います、本来の個人の尊厳や基本的人権を尊重していきたいと思っていますので、今後ともよろしくお願いします。



勤労協・40周年記念誌 遂に刊行！

皆さんは見たことがありますか？仮設会館の屋内階段に展示されている写真を。

写真は、時の流れと当時の住民の生活や心を語る貴重な言語。今、寿地区での研修の場にもなっています。



この度9月末に刊行予定の当協会の40周年記念誌『ことぶきのまちとともに』には、寿地区の歴史や寿地区誕生前の「南一目沼」の写真など、貴重な資料が満載です。A4版、157ページ。図書室で是非手に取ってお読みください。



おいしい かんたんごはん Vol.3

提供 中福祉保健センター 健康づくり係

中華風あんかけ豆腐

【材料】（一人前）

- ①豆腐 小1パック
- ②きのこ 1/2パック
- ③中華丼レトルト 1パック
- ④おろし生姜、乾燥ネギなどお好みで

暦のうえでは「秋」ですが、まだまだ残暑は続きます。なんとなく食欲が落ちている方は、夏バテかも……。体調を戻すためにも、冷たい飲み物や食べ物だけでなく、胃腸にやさしい食事を心掛けましょう。

今回はコンビニで手に入る食材でつくる、優しい味の一品です。ごはんと一緒に食べれば、栄養もバッチリです。熱中症や夏バテ予防のためにも、1日3食しっかり食べましょう！

作り方

- ① 深めの器に豆腐、ほぐしたきのこ（根元のあるものはとって）をのせ、ラップをかけ、きのこがしんなりするまで電子レンジで1分～1分半加熱する。
- ② ①の上に、中華丼レトルトをかけ、ラップをかけ、電子レンジで1分～1分半加熱する。（※うずらの卵が入っているものは、破裂を防ぐためつま楊枝などで卵に穴を開けてください）
- ③ お好みで、おろし生姜（チューブで可）や乾燥ねぎなどの薬味を添えて出来上がり！（熱いので取り出す時に注意!）

夏バテを吹きとばそう！食事の工夫

◆香辛料を上手に使って食欲増進を！

生姜やトウガラシなどの香辛料、シソ、みょうが、ねぎなどの香味野菜を適度に使うと食欲増進します。



美術家 竹本真紀さん インタビュー—その魅力にせまる—

今ではすっかり寿のアイドルとなった「コトブキンちゃん」。その生みの親、竹本真紀さんは、夜回りパトロール等、寿地区にも関わる様々な活動をされています。7月には、当協会の仮設会館入口にコトブキンちゃんの切り絵を貼ってくれました。また、図書室・多目的室では「コトブキンちゃんとのげやまくん展」も開催。

そんな竹本さんの魅力にせまるべく「いぶき」7月号に掲載したインタビュー。お待たせしました！前後編をまとめて掲載します。美術家竹本真紀さんの美術に対する姿勢、その魅力の一端を、ご覧ください！

展示する事によって、何か皆さんが明るくなるような影響があって欲しい

Q: 今回、仮設会館の入口に「コトブキンちゃん」を貼っていただきましたが、そのアイデアはどこから生まれたのでしょうか。

A: 最初は「ガラスの自動ドアに気づかず衝突してしまう利用者さんがいるので、それを防ぐことをできないか」と依頼があったのがきっかけです。話し合いの中でガラス面に絵を描くというアイデアに纏まりました。

私は、なぜその空間にそれが存在するのか……それを常に考えています。例えば寿町であつたらコトブキンちゃんがこの空間にピッタリであった。展示する事によって、何か皆さんが明るくなるような影響があって欲しい。図書室の展示（「コトブキンちゃんとのげやまくん展」7/12～8/26など）も同じで、その人が更に人を呼んで来室者が増えて来てもらえるきっかけになれば、良いと思います。

Q: 場所やアイデアだけでなく、考え方も大事にしていらっしゃるということですね。行動原理や仕事の選び方、その基準を教えてください。

A: 私は現在、そのことをとても考えていて……。あまりにも多くの仕事を受けてしまうと、制作活動や、他にたがるための時間を作ることを疎かにしてしまうことがある。私は一人しかいない。どういう目的でやるのか、「必然性」みたいなものを考えています。

果たしてそこでやるのが本当に必要なのか。例えば私に、簡単に絵を描いてほしいとお願いする人がいたとします。協力して欲しいという意味で声をかけてくれたのかもしれないんですけど、他の絵を描ける人などを紹介することもある。それを私がやる意味があるのか、必要があるのかなど、客観的に見ます。

私たちの中では、デザインとかイラストとか仕事がいっしょに分かれています。専門の人に頼んだ方がベストの仕事ができるかもしれない。私がやって事足りる場合もありますが、私のやっている仕事なんなのかを分らずに頼んでいる人もいます。

「いいな」と思った人から「同じテイストで作ってほしい」などと依頼してもらえると

Q: 竹本さん自身が何をやっているかを、理解してらっしゃるかどうかですね。

A: そうなんです。私はデザイナーでもイラストレーターでもないんですが、それに付随したことも、やっているとにはやってくる。ただ、デザイナーさんとイラストレーターさんは最初の仕事の仕方や順番がまるっきり違うので…。

デザインなどの仕事が来たらデザイナーさんを紹介するし、「竹本さんのキャラクターのデザインで」と言われれば引き受けます。私しかできないことなので。「うちの会社のロゴマークを作ってください」というような依頼が来ると、作れない…わけではないんですけど、別の分野の人の仕事だと考えます。私の作ったキャラクターを見てもらって、それを「いいな」と思った人から「同じテイストで作ってほしい」などと依頼してもらえると、作品を作れます。（裏面へ）

真剣な面持ちでインタビューに答える竹本さん



（表面より）

Q: プロでやるというのは仕事をきちんと選ぶということでもあるのかもしれませんが。
A: そうですね。例えば、商業ベースでイラストレーターをやっている人で、地域の人のお手伝いはするけど、仕事としてはやらないという方もいる。誰がプロで誰がアマなのか私にも分からない時もある。たとえば私なら、コトブキンちゃんをこうして欲しい、などと言われると、頑張るけど、「私の作品を否定された」と泣いてしまう人もいる……。そういう人はプロとは言えないというか。

先程のイラストレーターの方は、地域の人との関係を残しておきたい、仕事の厳しさをやりとりしたくないという理由で仕事を決めている。でも私は（地域の頼まれごとを）結構やっちゃうので。

Q: 竹本さんの考えるプロとアマの違いというのはなんですか。

A: それで食べているかどうかというのはあまり関係なくて……作品に対する姿勢というか。ただ、やっぱりアートで食べている人とそうでない人は、どこかで詰めの甘さが出てきちゃう。

Q: カッコいいですね。

A: ありがとうございます（笑）。私の尊敬する美術家さんにも、「それ（美術）では食べない。他の人には揺るがされないアートを作る」と決めて、普段は学校の先生をやって、それ以外の時間にやっていることが突出した表現になっている人もいます。本当に、取り組み方が違う。

Q: 商業的に圧力がかからないように、生活を自立させるための手段を確保して、純粋に芸術のために時間を使うということでしょうか。

A: そうですね。

私達が作ったものに対して、見た人がお金を払ってくれるかどうか

Q: 商業ベースでの活動となると、自分の好きな物だけ作れない。ある程度妥協も必要になるということでしょうか。
A: イラストレーターやデザイナーはオーダーに応じて作品を作るという事ですが、私たちの分野の場合は私達が作ったものに対して、見た人がお金を払ってくれるかどうかというところがあります。

私の場合は美術館の施工の仕事はずーっとやっていて……展示会の会場を作る仕事なんですけど。古典美術の場合、例えば西洋美術館とか東京美術館とか、昔で言えばルーブル美術館のようなところは作業が機械的ですが、現代アートの場合は生のアーティストと一緒に作っていくんです。

例えばアーティスト A さんが大きなプロジェクトを手掛けたとします。でも、A さんが一人で作り上げるというわけではなく、沢山のスタッフがいて、A さんが設計図のようなものを作り、スタッフに指示を出していく。A さんは時々会場を見に来て、確認して帰っていくという感じで……。かつて私もスタッフとしてそういう仕事を請け負ったことがある。そうなるともう、完全にアーティストの指示に従うだけ（笑）

だから、必要なのはある程度注文などに対して耐えられる力というか。あとは、アーティストの中にも、「画は描けるけど実際にはどうやって設置したら良いかわからない」とか「丸い物を作ったけどどうやって美術館に吊るすのか判らない」等、そういう人が多いんです。それを美術的にサポートする業者がいて、それで出来ているところがある。

私は、横浜トリエンナーレのように裏方のアルバイトとか仕事のフォローもしていたので、考え方が特殊かもしれませんが。アーティストというと、パーンと作って「私の言うことを聞け！」みたいなイメージがあるんですけど（笑）。

Q: 竹本さんはその場合、舞台上と言うと大道具のような感じですね。

A: そうなんですけど、もうちょっとアーティストとコミュニケーションが密になるような……。例えば私は、あるアーティストさんの展示会に携わったことがあります。その際のモチーフの配置には、美術的な感覚が必要だったのですが、私の配置の感覚がとても気に入ってもらえて、札幌まで連れていってもらったりしました。

いつも寿町の方々には元気をいただいています



▲竹本さんの切り絵の数々は仮設会館3階で展示中！ぜひ来館ください。

Q: それはすごいですね！部分的な感覚やバランスの調整は、ある程度任せてもらえるんですか。

A: そうなんです。その人の場合はサブの人がいて、その人に完全に任される。私に依頼があった時は、部屋を任せられて、四つ五つ、パンパンパンパンって展示の例を見せてもらって、「こんな感覚でやってちょうだい」と言われて。「ハイ判りました」という感じで美術館の全部の部屋を完成させました。

Q: そんなこともあるんですね。最後に寿の方々へ一言メッセージをいただけますでしょうか？

A: いつも寿町の方々には元気をいただいています。これからもコトブキンちゃんともどもよろしくお願いします。

Q: 竹本さん、今日は本当に、どうもありがとうございました！



行事はお馴染みコトブキンちゃん！地域情報をチェックして会いにしよう！