



寿公園で地域の防災訓練が実施されました

10月18日午後1時～3時、寿プラザ地区地域防災拠点運営委員会主催による防災訓練が実施されました。会場である寿公園には、地域住民の方を中心に200人超の参加者が集いました。

訓練の内容は主に3つ。「要援護者救出訓練」では災害時に生活館2階に負傷者が出たという想定。負傷者がいることを伝えるために、外から見える場所に黄色のハンカチや袋を結び付ける方法が実演されました。安否確認が迅速にでき、早い救助に繋がります。

ほか、AEDや心臓マッサージによる救命救急訓練、発電機を使って電灯を灯す「資機材使用訓練」など、実践的な訓練が行われました。

「黄色」はSOSの合図になりますので、いざという時に備え、黄色いタオル等を用意しておいてください。

なかに節の一口メモ

「これ事を事とする乃ち其れ備え有り、備えあれば患い無し」※前もって準備しておけば、いざという時に心配はないのじゃ！日頃から防災に対して意識を持つのじゃぞ！

※『書経』説命中

からだを知ろう！健康のための体シリーズ

秋も深まってきました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。今回は、虫さされについてです。たかが虫刺されと思われるなかれ。寿地区では最近、トコジラミという虫による被害が色々なところで報告されています。トコジラミは早期発見と適切な駆除が大切です。

トコジラミとは？



トコジラミ (幼虫から成虫まで)

人や動物の血液を主食にし、主に夜間(寝ている時)に活動。肌が露出しているところを吸血し、狭い隙間に潜む習性があります。**昼間はTVの裏や洋服の中、えりなどに潜んで、夜になると活発に活動を始めます。**

トコジラミによる被害は？



トコジラミに刺された痕

トコジラミに吸血されても、すぐにかゆみが出ることは少ないようです。(個人差があります)繰り返し刺されと、アレルギー反応によって非常に強いかゆみが生じます。夜間に吸血されるため、**ひどいかゆみで、夜眠れなくなる人もいます。**

被害に心当たりのある方は当協会職員もしくは下記までご相談を！
横浜市福祉保健センター生活衛生課
(☎番号 045 - 224 - 8339)

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
30 (休)	31	1	2	3 (休) 文化の日 生活館休館	4	5 (開)
6 (休)	7 生活館休館	8	9 アレンジボウリング	10	11	12 (休)
13 (休)	14 生活館休館	15	16 スマイルゴルフ	17 映画クラブ	18	19 (開)
20 (休)	21 生活館休館	22	23 (休) 勤労感謝の日 生活館休館	24 うたごえクラブ	25	26 (休)
27 (休)	28 生活館休館 囲碁・将棋	29 料理教室	30 ことぶき 福祉祭り 11時20分～ 寿公園	1 ことぶき 福祉祭り (予備日) 出店多数	2	3 (開)

料理教室
11月は皆さんお待ちかねの料理教室を開催！美味しいご飯を作って楽しく食事しましょう(^o^) ご参加お待ちしております。
【日時】29日(火)午前10時30分～
【場所】会館2階 なごみの里
※木楽な家2階と当会館3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。

うたごえクラブ
24日(木)は大好評「うたごえクラブ」！大きな声で唄いたい、懐かしのあの歌を聞きたい…歌が大好きな皆さまの参加をお待ちしています！
※今回は抽選会はありません。ご注意ください。
【場所】会館3階多目的ルーム
【開始】午後1時30分～(予約不要。直接お越しください。無料)

寿労働センター技能講習募集のお知らせ
11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	11/14(月)～11/18(金)	11/22(火)
●大型一種	11/21(月)～11/28(月)	11/29(火)
●ペーパードライバー	11/21(月)～11/28(月)	11/30(水)

(普通自動車一種免許)
③募集期間中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

木楽な家3階
サロン 11時～
昼食会 11時半～
料金 200円

木楽な家3階
11時半～
料金 200円

ことぶきスマイル事業

会館(仮設)
3階多目的ルーム
午後1:30開始
10月から場所が変わりました。ご注意ください。

囲碁将棋
アレンジボウリング
スマイルゴルフ
映画クラブ
うたごえクラブ

映画クラブ
1964年公開、植木等主演の『日本一のホラ吹き男』を上映。「日本一の男」シリーズ第2作目の作品。キャッチコピーは「責任もってホラを吹き みんなまとめてメンドウみたよ!」たくさんのご来場をお待ちしています(^_^)
出演:植木等、飯田蝶子、浜美枝
【日時】17日(木)
午後1時30分～(予約不要)
【場所】会館3階多目的ルーム

クロスワード

①	☆	②	③
		④	⑤
⑥	⑦		☆
	⑧	☆	⑨
⑩	☆		⑪

【タテのカギ】
①今シーズンで引退する広島カープの男気のある選手、〇〇博樹
②スープと麺が別々になっています。
③2016年ノーベル文学賞受賞者〇〇・ディラン
④正式には、〇〇〇〇サイン
⑤貝塚・古墳・集落跡など、過去の人類の生活・活動のあと
⑥英語では「ネック」と言います。

【ヨコのカギ】
①湯もみで有名な温泉
④肉を焼いてこんがり香ばしくする「カバブー」が語源と言われています。
⑥書物・作品・法律など表現物の標題
⑧よいもの、適当なものを選び取ること
⑩食べごろは10月～翌年3月くらいまで
⑪振り仮名のこと

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

☆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 お彼岸(オヒガン)

第2回 インカルの巻

第2回は、横浜市中央浩生館（横浜市社会事業協会）『多機能型事業所 インカル（就労移行支援型・就労継続支援B型）』を訪問しました。サービス管理責任者 北川高広さんの印象は凄腕の『営業マン』。アパレル業界に身を置きユニクロなどで店長をしていたという経歴をもつ、現在39歳の方です。



Q1 『インカル』誕生の経緯をお聞かせください。
 A1 中央浩生館では、生活破たんしに瀕した方々の就労や生活再建を支援してきましたが、近年精神に障害のある方々の利用ニーズが増加してきました。しかし、そうした方々のための福祉的就労や日中活動の場はまだ少なく、それなら法人として自前で作るということになり、昨年4月にスタートしました。
 Q2 多機能型にされた理由はなんですか？
 A2 『移行型』定員6名、『B型』定員14名で、現在の登録者は20名です。
 利用者にインカルを通過点として社会に出て欲しいとの思いがあるため、作業所という狭い中でも色々な目標を持った人が集まることで自分を振り返り、新たな目標を持って参加できる場を提供したかったため、多機能を選択しました。
 Q3 開所された後、運営は順調でしょうか？

A3 トラブルが多いのではと懸念しましたが、利用者を含めたミーティングを密に行ったおかげか、作業など順調に取り組めています。
 作業を獲得するために、単に出来合の作業を単体で受注するのではなく、会社と会社との間をコーディネートし、商品を完成させるような受託の仕方を目指しました。責任も重くなりますが、任せてもらい易くなり請負額も増します。今は、商品の販売のための装丁仕上げ、部品の定量袋詰め、ポスティング（弘明寺辺りまで）などを行っています。
 利用者さんにも、働くものとしての責任感と達成感を持っていただきたいので、そうしたメリットを説明し、作業に関して求めるものが幾分高めになることもあります。また、一般就労するうえでは、障害のことを会社にオープンにするか、などの重要な判断もありますが、本人の意志を尊重しています。
 Q4 スタッフの想いや抱負などお聞かせください。
 A 『インカル』とはアイヌ語で「眺望する場所」を意味します。利用者さんが、「新たな未来をみつけることができる場所」を目指そうということで名づけました。
 卒業しても集まれる、孤立せずに相談できる、ステップアップできる場所でありたい。そのためにもスタッフ自身が『折れない支援』をしていきたい、と考えています。
 【インカレ連絡先】
 中区翁町1-3-9 タムラビル2階 Tel: 045-319-4334

ことぶき作品展開催

第23回事物ぶき作品展作品募集！

恒例となりました当協会主催の「ことぶき作品展」を12月6日（火）～9日（金）に開催します。

開催に伴い出展作品を募集しています。絵画、写真、書道、俳句、工芸品、手芸など形態は問いません。日頃の趣味や創作活動を是非「ことぶき作品展」でご披露ください。

出展される方は寿町総合労働福祉会館（仮設施設）3階図書室受付まで直接ご持参ください。12月2日（金）まで受け付けています。

【日時】12月6日（火）～9日（金）
 午前9時00分～午後5時00分

【場所】寿町総合労働福祉会館（仮設施設）
 3階多目的ルーム（娯楽室）

【主催】公益財団法人 寿町勤労者福祉協会

※ご不明な点は045-662-0503 作品展担当者まで



前回の作品展風景

告知!

自己啓発講座 歯の健康について

今回の自己啓発講座は、生活習慣を改善することを目的とした講座になり、画像を見たり、実習したりします。

からだの健康はお口の健康から…と言われるように歯の健康は、とても大切です。この講座では「歯の汚れチェック」「しゃく力判定」などを行います。また、健康になるためには肺も重要ですので、みなさんの「肺機能チェック」も行います。

横浜市中区「健康づくり係」の歯科衛生士、保健師がわかりやすく丁寧に指導します。現在の自分の健康状態を知り、今後の健康に役立つ講座ですので、ぜひ参加してください。参加者には、歯ブラシを差し上げます!!

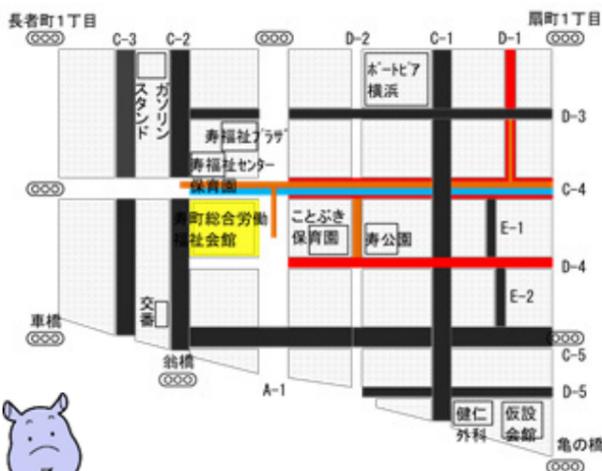
【日時】11月30日（水）
 午後1時30分～午後3時00分

【場所】寿町総合労働福祉会館（仮設施設）
 3階多目的ルーム（娯楽室）



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 (H28.11月)



凡例
 下水道 水道 会館 道路 整備終了 H28完了

・下水道工事は、C-4 路線及び D-2 路線（寿公園前）等の施工を行っていきます。
 ・道路工事は、C-4 路線を H29.1 月から着手する予定です！
 【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												
水道												
道路												
建築												

がんたんごはん Vol.4

提供 中福祉保健センター 健康づくり係

野菜たっぷりカレー

【材料】（1人前）
 ①カット野菜 1/2 パック 副菜
 ②油揚げ 1枚 主菜
 ③カレーレトルト 1パック
 ④お好みで、ご飯やうどん 主食

栄養バランスのよい簡単レシピを、中福祉保健センター健康づくり係より、隔月で紹介いたします！（お問合せ先 045-224-8332）

カット野菜

レトルトカレー

油揚げ

レトルトカレーに一工夫！野菜がたっぷりとれるあったかレシピです！

風邪やインフルエンザなど、感染症が心配な季節がやってきました。手洗い、うがい、予防接種に加え、以下の「秘訣」を参考に、この冬を元気に乗り切りましょう！

◆秘訣1◆ 1日3食しっかり食べる！
 免疫力の要となる免疫細胞を作るには、いろいろな栄養が必要。1日3食、主食・主菜・副菜そろえて、栄養不足にならないようにしましょう。

◆秘訣2◆ 体を温める！
 血行がよくなると免疫細胞の働きが活発になります。温かい食べ物や生姜やトウガラシなどの香辛料を使ったり、適度な運動で体温を上げましょう。

◆秘訣3◆ 思い切り笑う！
 笑うことで、免疫細胞が活性化したり免疫機能全体のバランスがよくなることわかってきました。

作り方

①どんぶりに、野菜と油揚げを入れ、レトルトカレーをかける。

②はしなどでさっくりと混ぜ、ラップなどでふたをし、電子レンジ（500wの場合）で約5分あたためてできあがり！

※ご飯やうどんにかけてどうぞ！

キッチンばさみで切ると楽ちん！