



寿福祉センター保育所とのサッカー交流会

2 広報紙いぶき
2017 年
2 月号
第 134 号 2017 年 1 月 25 日発行
編集・発行／公益財団法人 寿町勤労者福祉協会
〒 231-0025 横浜市中区松影町 2 丁目 8 番地 8
TEL045-662-0503 FAX045-662-0238
http://www.yokohama-kotobuki.or.jp

コラム

保育園児とのサッカー交流について

現代社会は人と人との関係が希薄化し、地域のつながりも薄くなってきていると言われます。そのことが、社会的孤立をもたらし、大きな社会的問題にもなっています。人と人とのつながり、助けて合って社会を作っていくことが求められています。

寿町勤労者福祉協会では、これまでも鯉のぼりや七夕など地域の保育園等と交流する行事をいろいろ行ってきました。子どもたちに「人と人とのつながっていくことの大切さ」を伝えたいと思っています。そして未来を担う子どもたちに「自ら考え、行動できる力」を身につけてほしいとも考えています。

このたび当協会では、サッカーを通して「つながり」をつくっていきたいと思いを込め、「サッカー交流会」をスタートしました。まずは保育園児からはじめます。子どもたちを応援してください。

からだを知ろう！健康のための体シリーズ

○『沈黙の臓器』肝臓

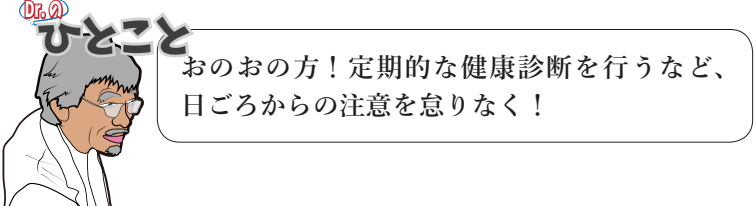
『沈黙の臓器』と呼ばれる肝臓は、悪くなくてもめったに症状が現れず、気付くのが遅れて手遅れになることも多い臓器です。3000 億個以上の肝細胞があり、3 分の 2 を切除しても、半年後には元に戻るという驚異の回復力を持ちます。

○役割は 500 種類以上！アルコールの毒も中和

500 種類以上の仕事をこなす肝臓。主な役割は…①胆汁をつくり消化を助ける②栄養素を化学変化させ体内に吸収したり貯蔵したりできるようにする③アルコールなどに含まれる毒を中和する。

○お酒の飲みすぎによる肝硬変に注意

しかし、お酒の飲みすぎ等が原因の肝硬変は多く、最近ではそれに C 型肝炎ウイルスが関与することもわかってきました。



2 月 2017 February

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
29	30	31	1	2	3	4 開
5 休	6 生活館休	7	8 アレンジボウリング	9	10	11 休 建国記念日
12 休	13 生活館休	14	15	16	17	18 開
19 休	20 生活館休	21	22	23 うたごえ大会 ノルディックウォーキング	24	25 休
26 休	27 生活館休	28	1	2		

映画クラブ

スマ美：1966 年に製作されたクレージーキャッツ主演の「クレージー大作戦」を上映よ。メンバー 7 人のマルチな魅力が活かされた作品なのよ。スマ夫：たくさんのご来場を、お待ちしておりますぞ～！【出演】クレージーキャッツ、野川由美子 他【日時】2 月 16 日（木）午後 1 時 30 分～（予約不要）【場所】寿町総合労働福祉会館（仮施設）3 階 多目的ルーム

クロスワード

☆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
オミクジ
(お御籤)

①		②	③	④
⑤	☆	⑥	⑦	☆
		⑧		
⑨	☆		⑩	
⑪		☆		
☆	☆	☆	☆	☆

開 …寿町総合労働福祉会館（仮設）図書室多目的ルーム開室日
休 …寿町総合労働福祉会館（仮設）休館日

寿労働センター技能講習募集のお知らせ

講座名	募集期間	受付選考日
パソコン講座（横浜）	2 / 22 水 ～ 2 / 28 火	3 / 2 木

⑥募集期間内に電話での申込みが必要です。
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

【タデのカギ】

- ①スズキ目ハタ科に属する海水魚で鍋にすると絶品
- ③ 2016 年をもって解散した国民的アイドルグループ
- ④お風呂に入れて体の芯まで温まりたいですね
- ⑥箱根駅伝、三連覇！略称は〇〇〇〇
- ⑨液体が沸騰・蒸発して気体となること

【ヨコのカギ】

- ②昆虫、〇〇〇かげろう
- ⑤日本語では「空気」、英語では？
- ⑦お祝いの日に〇〇酒
- ⑧石油輸出国機構の略称
- ⑨静岡県浜松市北区にある天竜浜名湖線の駅
- ⑩ゲームセンター等で撮影できます。女の子に人気、〇〇クラ
- ⑪確実に手にいれる事、失わないようにしっかり保つこと

特集

ノルディックウォーキングを始めよう！！
～全身を使って、「有酸素運動」～

自己啓発講座

北欧発、介護予防などでも注目

ノルディックウォーキングは、約80年前にクロスカントリースキーの夏のトレーニングとしてフィンランドで始まりました。日本では、2004年頃より、介護予防や生活習慣病予防の方法として、注目されるようになりました。現在では、世界40ヶ国を超える国で行われています。2本のポールを使うことで全身の筋肉をたくさん刺激するので、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加！体力づくり、スタミナアップ、減量などにとっても効果的です。

年齢性別を問わず楽しめる

最大の利点は、年齢性別を問わず気軽に楽しめ、かつ実施による効果が非常に大きいこと。一般的な歩行運動と異なり、上半身の筋肉も積極的に使われ、首や肩の血行を促進、鍛えることができます。全身の約90%の筋肉を使用する有酸素運動を、疲れをあまり感じることなくより長い時間行えるため、メタボリックシンドローム対策としても有効です。

講師は横浜リハビリテーション事業団の宮地秀行 体育指導員です

足腰の負担が少なくリハビリにも適している

足首・膝・腰などへの負担が最大40%軽減されたという研究報告もあり、足腰の故障や心臓病など循環器系の病気のリハビリの運動にも適しています。ポールを持つことにより歩行姿勢が正され、呼吸も整い、自然環境や街中、日常生活のどこでも、どなたでも気軽に始めることができます。高齢者の方にももちろんおすすめです。

誰でも簡単に覚えられ、5分～10分で運動効果を感じられる、最も運動効果の高いスポーツといえる、ノルディックウォーキング。フィットネスを継続している本格派の方も、久しぶりの運動を無理なく始めたい方も、寿の街で一緒に始めてみませんか？

ノルディックウォーキングを始めよう！（無料）



日時 **第1回 2月23日（木）**
第2回 3月9日（木）
午後1時30分～3時30分
場所 **会館（仮施設）1階**
主催 （公財）寿町勤労者福祉協会
人数制限あります。詳細は会館3階図書室、自己啓発教室担当まで

寿のゆく年くる年

様々な出来事が起こった平成28年を送り、新たな年を迎える中、寿町では12月28日（水）から年が明けた1月3日（火）を中心に、恒例の『寿冬まつり』と『越冬』が寿生活館と寿公園で行われました。

期間中は、毎日の生活相談や夜間パトロールのほか、年越しそばや炊き出し、2000食を超える餅つき、カラオケ、囲碁将棋、芝居などの催しが行われ、今年も賑やかな新年を迎えました。

また、こちらも恒例となっている『新春お楽しみコンサート』が1月7日（土）に寿生活館で開催されました。出演者は、「小林直樹と仲間たち」、「kotobu ☆ kids」（ことぶきっず）、「遠峯あこ」さん、「李政美」（いじょんみ）さんの4組。寒さが吹き飛ばほどの大盛況の1日となりました。

▽「小林直樹と仲間たち」さんの演奏の様子



寿大豆まき大会を開催します！

掛け声は「ふくは～うち！」

解体工事中の旧会館から場所を移し、今年は寿公園で開催します。

寿には鬼がいないので、掛け声は「ふくはうち」のみ。会場も新たに心機一転、新しい春に向け、皆さんで豆をまきましょう！

実施日 **2月1日（水）**

※雨天時2月2日（木）に順延

時間 **午前10時から豆まき開始**

場所 **寿公園 参加費無料！**



△昨年度はコトブキンちゃんも豆まき

認知症サポーター養成講座の開催

～みんなで支えあうまちづくりを目指して～

認知症は、誰にでも起こりうる病気です。高齢者の5人に一人は認知症と言われています。認知症は他人事ではありません。

この講座では、中区福祉保健センター高齢・障害支援課からキャラバン隊をお迎えし、認知症という病気を正しく理解し、どのようなサポートができるかを学びます。「サポーター」と言っても特別なことをするのではなく、自分でできる範囲内で、見守りや応援をするだけです。ぜひご参加ください。お問合せは3階事務所まで。

日時 **2月15日（水） 午前10時30分**

場所 **寿町総合労働福祉会館（仮施設）3階多目的ルーム**

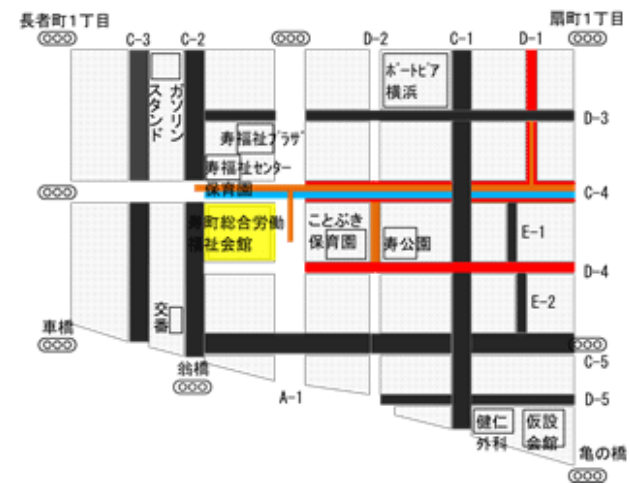
主催 **中福祉保健センター高齢・障害支援課（公財）寿町勤労者福祉協会**

問合 **（公財）寿町勤労者福祉協会 045-662-0503**

中土木事務所
からのお知らせ

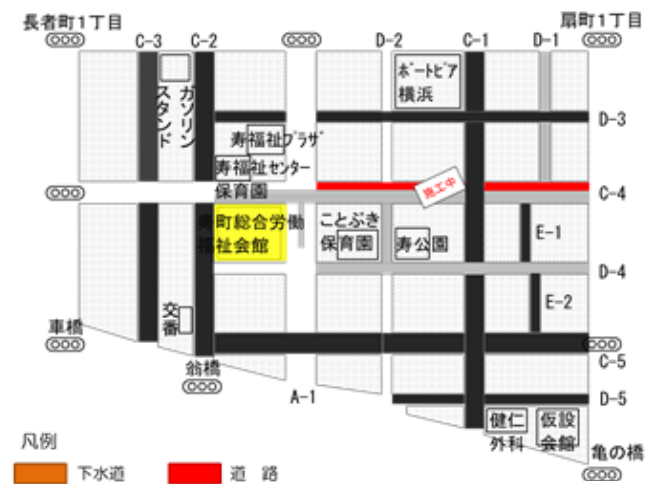
松影町・寿町周辺再整備事業のお知らせ

平成28年度 工事予定



日程 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													

工事進捗状況（平成29年2月）



凡例
下水道 水道 会館
道路 整備終了 H28完了

道路工事は、D-1路線のL形側溝及び舗装工事が完了しました！引き続きC-4路線のL形側溝を設置しています。

【問い合わせ先】

中区中土木事務所 電話 641-7681



寿地区ねずみ駆除のお知らせ

1月末から2月下旬の下記期間内、寿地区周辺のねずみ駆除を行います。詳細は今月号折り込みのチラシをご覧ください。



△昨年度の駆除の様子

期間 1月30日（月）～2月20日（月）のうち6日間

注意 ・設置した薬剤に触れたり食べたりしないでください。
・粘着板やカゴ式罠に触れないでください。
・駆除の効果を上げるため生ごみ等は密閉容器に保管するようご協力をお願いします。

実施者 中区福祉保健センター 生活衛生課

施工者 （公社）神奈川県ペストコントロール協会
0120-064643

薬剤や罠に触れないように注意だチュ～

