

いぶき



ノルディックウォーキングの様子

3 広報紙いぶき
2017年
3月号

第135号 2017年2月24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

2017 March 3月

寿町総合労働福祉会館(仮施設)
開…図書室多目的ルーム開室
休…休館

☑️☒ サロンと昼食会
☒ 昼食会
木楽な家3階
午前11時30分～
料金200円

☑️ことぶきスマイル事業
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 茶話会
会館(仮設)3階多目的ルーム
午後1時30分開始
……………
料理教室
会館(仮設)2階なごみの里
午前10時30分開始

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
26	27	28	1	2	3 ☑️茶話会	4 開
5 休	6 生活館休 ☑️☒	7 ☑️料理教室	8 ☑️アレンジボウリング	9 ☑️ノルディックウォーキング ☑️幼児サッカー交流会	10	11 休
12 休	13 生活館休 ☒	14	15 ☑️スマイルゴルフ	16 ☑️映画クラブ ☑️幼児サッカー交流会	17	18 開
19 休	20 休 生活館休 春分の日	21 生活館休 ☑️うたごえクラブ	22 将棋	23 ☑️健康体操 五目並べ	24 囲碁	25 休
26 休	27 生活館休 ☑️囲碁・将棋 ☒	28	29 ユニクロ 着こなし講座 午後2～3時 会館(仮設)3階 多目的ルーム ☒	30	31	1

3日(金) 茶話会 「茶話会と頭の体操・脳トレクイズ」を開催！クイズは脳トレに効果抜群。普段とは違う考え方をすることで脳が活性化します。お茶とお菓子を用意してお待ちしています。※木楽な家2階と会館図書室に掲示してある参加申込書に氏名をお書きくださいね(入場制限有。無料)

7日(火) 料理教室 今年2回目の料理教室だぞ～！美味しい料理を、作ってワイワイ食べてガヤガヤ、メニューはお楽しみ♪参加費300円。会館、木楽な家の募集用紙に名前を書くんぞ(人数制限有。詳しくはスマイル事業担当まで(045-662-0503))

16日(木) 映画クラブ 1991年12月23日公開、シリーズ第4弾「釣りバカ日誌4」を上映します！【出演】西田敏行、石田えり、三國連太郎 他。

寿労働センター技能講習募集のお知らせ
今月の募集はありません
寿労働センター技能講習班
☎045-662-5862

コラム

助け合いの精神でウォーキング
ノルディックスキーといえば、ポールを振りあげて激走する姿が印象的ですが、ソチ冬季五輪のクロスカントリーの競技中に、スキー板が破損したロシア人選手にカナダ人コーチが駆け寄り、スキー板を取り替えて助けた逸話も有名です。
ノルディックウォーキングは、そうした競技の夏場のトレーニングに端を発した健康法です。年齢性別を問わず気軽に楽しみ、全身の有酸素運動として効果が大きく、足腰の負担が少なくリハビリにも適していると言われます。
楽しい健康法としてはもちろん、助け合いの精神を含めて普及できると良いですね。



からだを知ろう！ -健康のための体シリーズ-

○腎臓の機能について
腎臓は腰の上の背中側に左右ひとつずつある、空豆のような形をした握りこぶしほどの大きさの臓器です。腎臓の機能は、体の中でいらなくなったもの(老廃物)を体外に排出することです。血液をろ過して老廃物や塩分を体の外に捨て、体に必要なものは再吸収するという機能を持っています。
腎臓の働きが低下していくと、尿が出なくなったり、「慢性腎臓病」という病気になる可能性があります。さらに進行すると人工透析となってしまうことがあります。

○危険サイン
腎臓病の自覚症状としては、むくみや倦怠感(常にだるい、疲れやすいなど)、貧血や息切れ、さらに夜間の頻尿などがありますが、これらの症状が自覚される時には、すでに慢性腎臓病がかなり進行している場合が多く、早期発見が難しい病気といえます。
そこで、少しでも早い時期で発見するためにも、定期的に健康診断を受けることが大切です。「最近、特に疲れやすい」などの体調の変化を感じたら、早めに受診してください。

クロスワード

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

【タテのカギ】
② 1月25日に亡くなった俳優、藤村俊二さんの愛称
③ 日本語では「あるいは」「もしくは」
④ 日本出身力士としては19年ぶりの横綱
⑥ 長い柄の先にとがった細長い刃をつけた武器
⑦ 相撲力士の呼び名
⑨ 重さの単位

【ヨコのカギ】
① 英語ではフェイスといいます
③ 岸から遠く離れた海上・湖上
⑤ すごく驚いて〇〇〇〇が出た
⑦ 物事を取りさばいて始末をつけること
⑧ 縁起の良い象徴の魚
⑨ 高知県中部に位置し県内11市の中で面積最小の市
⑩ 主に屋外で着用される、そでなしの外套

☆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 エホウマキ (恵方巻)

寿周辺の市民ライフをアシストしています!

「仕事チャレンジアシスト事業」と「寿ライフ事業」の現在の活動場所を紹介いたします。これらの事業は、寿地区で生活されている方を対象に、生活のリズムを整えるとともに、勤労意欲の維持・向上のための就労体験や地域貢献プログラムを実施するもので、中区役所から当協会が受託しています。その活動場所は、寿地区内にとどまらず、関内駅や山手公園など中区内に拡大し、市民の生活をアシストしています。

①…仕事チャレンジアシスト事業 ②…寿ライフ事業

シニアのためのファッション講座 by ユニクロ

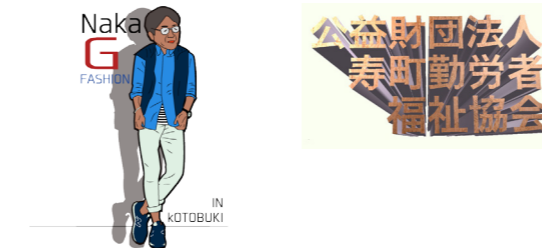
寿の街で初めてファッションについて勉強します。

「ユニクロ」の方々に来ていただき、ファッションの基本としての身だしなみ、着こなしの考え方、3月からの「ファッション」のポイント、色や柄の合わせ方を紹介します。

更に、シニアのための着こなしファッションショーや展示(手に取って自由に見られる)なども同時開催!

盛りだくさんの内容で行うファッションイベント! 春の行楽シーズンに向けて『おしゃれ』に目覚めてみませんか? 興味のある方は会館(仮設)3階図書室カウンターまでお問合せ下さい。

日時:平成29年3月29日(水) 午後2時~午後3時
会場:寿町総合労働福祉会館3階多目的ルーム
主催:(公財)寿町勤労者福祉協会 Tel 045-662-0503



娯楽大会開催! 強者も初心者も!

毎年恒例の娯楽大会の時期が近づいてきました。詳細は下記の通りです。

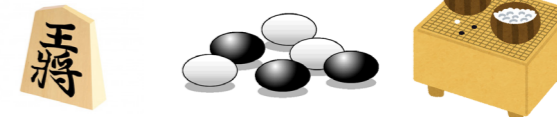
日時:3月22日(水)~24日(金)
午後1時00分受付開始
午後1時30分競技開始

会場:寿町総合労働福祉会館3階多目的ルーム

1位~3位までの方には豪華賞品を贈呈します。もちろん参加された方全員参加賞がもらえます。

盛り上がること間違いありません。皆様の大会への参加をお待ちしています。

22日(水) 将棋
23日(木) 五目並べ
24日(金) 囲碁



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

【下水道工事編】

日頃から公共下水道工事にご理解、ご協力いただき感謝を申し上げます。

松影町・寿町周辺は、市内でもっとも古くに下水道が設置された地域であり、下水管は陶器で出来た、いわゆる陶管や、古い規格のコンクリート管が多く、入替を急ぐ必要がありました。

下水管の入替えについて、平成24年度から順次工事を進め、長期にわたりご不便をおかけしておりました。平成29年2月末をもちまして、全ての工事が完了し、塩化ビニル管等強固で柔軟性の高い下水管に、無事入替える事が出来ました。

これもひとえに地域の皆様の多大なるご理解とご協力なくしては、なしえなかったことだと思います。改めて感謝いたします。誠にありがとうございました。

【問い合わせ先】

環境創造局管路整備課 045-671-2843
中区中土木事務所 045-641-7681



かんたんごはん Vol.6

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ご紹介します! (お問合せ先 045-224-8332)

提供 中福祉保健センター福祉保健課健康づくり係

ひと手間加えて、野菜をプラス!

「色の濃い野菜」も食べましょう!

毎日、お野菜食べていますか? いままでご紹介してきた「カット野菜」は、もやしや白菜、キャベツなど「淡色野菜」がたっぷりとれるものですが、さらに野菜からの栄養をアップさせるには、「緑黄色野菜」とよばれる色の濃い野菜、ほうれん草、ブロッコリー、にんじん、トマトなどが必要です。野菜が持つ「色素」は、がんや動脈硬化の予防、免疫力アップなどに働く力を持っています。生鮮野菜が高い時期は冷凍や缶詰を利用してよいですよ。特にトマトの缶詰は、そのまま食べられますし、スープやみそ汁に加えたり、料理にかけるなど、アレンジがきくのでおすすめです!

作り方

- ① 深めの容器に、ほぐしたキノコ、トマト缶を入れる。
- ② ふたをして2~2分30秒 ※(500wの場合) ラップ等でふたをし、電子レンジで約2~2分30秒加熱。そのまま2、3分おいておく(余熱で火を入れる)
- ③ ②に塩・コショウで味付けし、よく混ぜる。(から揚げは味がついているので味付けは薄めに!)
- ④ から揚げの上に③をたっぷりかけ、乾燥ねぎをちらして、できあがり! ※豆腐や厚揚げ、魚フライなどにかけても美味!!

鶏からあげ トマトソース

【材料】(1人前)

- ① 鶏からあげ(市販) 3~4個 主
- ② トマト缶(カット) 1/4缶 副
- ③ きのこと 1/2パック 副
- ④ 塩・こしょう 少々
- ⑤ 乾燥ねぎ 少々
- ⑥ お好みで、七味、タバスコなど

食…主食 主…主菜 副…副菜