



No.151









コラ

・ 小グループで<mark>ノ</mark>ルディックウォーキングを体験しよう! ~ 体験用ポール入荷しました~

皆さん、「ノルディックウォーキング」を体験してみてはいかが ですか? 1年中できる運動で「健康づくり」に最適。

「ノルディックウォーキング」はクロスカントリースキーのトレー ニングとしてフィンランドで始まり、ポールを使用してウォーキン グする新しいフィットネススポーツです。どなた (健康に自信がな い方など)でも、体力に合わせて無理せず、有酸素運動ができるス ポーツとして、近年人気が高まっています。

当協会では、「自己啓発講座」の一つとして推進し、大好評です。 講座参加者が寿のまち中をウォーキングすると、住民から注目を浴 び、皆さんから声を掛けられるほどです。

7月からは、皆さんにポールをお貸しし、気軽に体験いただくこ とにしました。公認指導員資格を持つ職員が指導します。

体験するには、事前の予約が必要です。原則として週1回、月 または水曜の午前中が体験の日です。グループ編成等の都合で、す ぐに体験できない場合もありますのでご承知下さい。

仮設施設3階図書室カウンター職員にお申し込み下さい。

てくてくコトブキ

コトテク ~寿交番の巻~



『ことぶき簡易宿泊所街・地図集』(ことぶき共同診療所 寿町関係 資料室編)によれば「交番」は、昭和50年代後半に今の「木楽な家」 の場所から現在の翁橋付近に移転しました。老朽化と手狭さ等が理由 だったようです。跡地には、平成になってから木楽な家が建設されま した(神奈川県と横浜市の土地交換が成立)。

寿地区が日雇労働者の街であった時代、「交番」が歴史に登場する 数少ない場面の一つが、昭和48年7月、300名ほどの労働者が派出 所を取り囲んだ事件です。

山谷やあいりんなど他の大きな簡 易宿泊所街に比べ、こうした事件が 極わずかなのは、寿地区の特徴の一 つ。労働者と支援団体・行政などと の交流が深かったから、そう語る関 係者もいます。



▲ 寿町交番を取り囲む日雇労働者 (神奈川新聞社提供)

2018 |カレンダ-

寿町総合労働 (木)福祉会館 休館日

(開)土曜開館日

☆ サロン、昼食会 ☆

場所: 木楽な家

時間:午前11:00から 料金:200円

☆ スマイル事業 ☆

場所:会館3階 時間:午後1:30から

内容:アレンジボウリング、 スマイルゴルフ、囲碁将棋、

うたごえクラブ

☆ 料理教室 ☆ 場所:会館2階 なごみの里

時間:午前10:30から 料金:300円(※要予約)

☆ 茶話会 ☆ 場所:会館2階 なごみの里

時間:午後1:30から(※要予約)

金 月 火 木 水 SUN MON TUE WED THU FRI SAT 3 5 6 (開) 生活館休館 七夕まつり 昼食会 昼食会 ことぶき作品展 サロン 13 8 10 9 14 11 (休) ☆アレンジボウリング 生活館休館 昼食会 ァ ロハ週 15 16 17 18 19 20 休 **☆スマイルゴルフ** 昼食会 開 生活館休館 ☆映画クラブ 生活館休館 アロ 海の日 24 27 28 23 25 26 生活館休館 ☆料理教室 ☆うたごえクラブ 昼食会 ☆茶話会 ☆囲碁将棋 スポーツ談議 29 31 30 8/3 8/1 8/2 8/4 生活館休館 昼食会

☆ 映画クラブ上映案内 ☆

午前の部 10:00 から ハワイの若大将

1:30 から クレージーの殴り込み清水港 【場所】 会館3階 多目的ルーム

【タテのカギ】 ① ジョージア出身で春日野部屋所属の現役大相撲 ② 用途、型、年式などによって分けた自動車の種類 ④ 父や母の兄弟 ⑥ 三重県北西部に位置する都市 ⑧ 親指以外は一緒にはめる手袋 ① スイカもメロンも○○科の植物です $\stackrel{\wedge}{\sim}$

 $\stackrel{\wedge}{\sim}$

答えが分かったら、図書室で景品をもらおう♪

 $\stackrel{\wedge}{\sim}$

 $\stackrel{\wedge}{\boxtimes}$

寿労働センター 技能講習募集のお知らせ

募集期間 受付選考日 大型特殊 7/9 (月) ~ 7/13 (金) 7/18 (水) 8/6 (月) パソコン (川崎会場) 7/17 (火)~7/27 (金) けん引 7/23 (月) ~ 7/27 (金) 7/31 (火)

> ※募集期間に電話での申込が必要です。 上記以外にも受講科目がありますので、 詳細はお問い合わせください。

寿労働センター 技能講習班 2045-662-5862

【ヨコのカギ】

- ① 人口が集中し、政治・経済・文化の中心地
- ③海、湖、川で、流れの作用で底が溝状に
- 深くなった部分 ⑤ インド式に甘く煮出したミルクティー
- ⑦改まった贈り物に掛けます
- ⑨ ○○に交われば赤くなる
- ⑩ 英語に訳すと「タワー」
- ② 多くの物事を成り立たせる根本的な法則

前回の答え:父の日

広報紙 いぶき 平成 30 年 7 月



第151号 平成30年(2018年)6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 TEL: 045-662-0503 FAX: 045-662-0238 公式ウェブサイト http://www.yokohama-kotobuki.or.jp/



中区障害者支援拠点『みはらしポンテ』

横浜市中区新山下三丁目 1-29



中区では、知的・身体・精神障害など障害のある方々の様々な相談や日中活動、生活支援を一体 的に行うため、3 障害一体サービス提供施設として障害者地域活動ホームと生活支援センターを同 じ施設に整備しました。それが、「中区障害者支援拠点 みはらしポンテ」です。

|中区障害者地域活動ホーム | みはらしポンテ1~4階 TEL:045-628-1343

同活動ホームでは「中区基幹相談支援センター」として、障害のある方が住み慣れた地域でその 人らしく暮らし続けていくために、日常生活や仕事などに関する様々な相談を受けています。また、 日中活動については、体操や音楽、創作活動など様々なプログラムがあり、みはらしカフェでの接 客や厨房での作業への参加もやりがいにつながっています。

その他、ご家族等の入院や冠婚葬祭の時、ご家族の休養が必要な時などには、一時ケア・ショー トステイとして日中及び宿泊の利用ができます。

子どもたちの遊びや交流の場であるおもちゃ文庫や、地域交流室は広く地域の方が利用できます。

|中区生活支援センター| みはらしポンテ3階 TEL:045-624-0275

同センターは、心に病を持つ方が地域の中で安心して暮らせるよう応援する場となっています。 生活の相談や、生活支援サービス(夕食サービス・入浴サービス・洗濯サービス)、活動の場の提供 など、ニーズに合わせて利用できます。

> 『みはらしカフェ』をどうぞご利用ください。 『ポンテ』はポルトガル語で『かけはし』という意味 みはらしポンテが人と人のかけはしになりますように…





▲ みはらしカフェ



▲ おもちゃ文庫のイベントの風景

寿公園でのイベント

七夕まつり ~星に願いを込めて~

平成30年7月4日(木) 午前 10 時より寿公園にて行 います。

大小さまざまな七夕飾り が公園を華やかに彩る「寿 七夕まつり」。短冊に願い事 を書いて、笹の葉につけて 天の川にお願いをします。



皆さんふるって参加してください。

ラジオ体操で毎日元気に

朝: 8時20分~(十・日・祝日を除く)

昼:12時30分~(土・日・祝日、第1・3月曜日を除く) ラジオ体操は、昭和3年に「国民保健体操」として誕生し

なんと90年もの長きにわ たり、すべての人々が楽し く安心してできる優れた体 操として親しまれています。 体操の後は、すがすがしく 心も体も軽くなります。皆 さん、是非ご一緒にどうぞ!!



診療所の精神科のお知らせ

平成30年6月より、精神科の杉浦寛奈(すぎうらか んな) 先生の診察が再開しました。

以前と同じように、毎週月曜日の午前と午後を担当し ます。

それにともない、精神科の診療日が下記の通り変更と なっています。

精神科扣当医表

	月	火	水	木	金
午前	杉浦	_	三好	_	小口
午後	杉浦	_	三好	宗像	小口



半年ぶりに戻りました、杉浦です。 みなさんが自分らしく生活できるように、 困ったことを解決できる診療をしていきたいです。 月曜を担当しますので、お願いします。

松影町・寿町周辺地区再整備事業のお知らせ

工事進捗状況(H30.7月) 扇町1丁目 長者町1丁目 平成30年度 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 道路工事

- 建築工事は、引き続き、新施設の新築工事を実施しています。 道路工事は、9月頃より舗装工事に着手する予定です。
- *関係部署との調整により、今後道路工事の範囲を変更させてい ただく場合がございますが、ご了承ください。

寿地区無料自転車駐車場設置工事について

平成29年末から着手しましたA-1路線の無料自転車駐車場は、関係機関 と協議した結果、アーケードを一部撤去し、歩道を拡幅&一部後退させ、色 分け、縁石&車止めにて縁切りして、平成30年5月に完了しました。

工事前(H29.7)



工事中(H30.3)







平成31年度に、未施工のA-1路線にも自転車駐車場を設置する予定 となっております。

工事のご理解、ご協力をお願い致します。

【問い合わせ先】中区中土木事務所 電話641-7681

会館7月のイベント案内

アロハを着てアイスをもらおう!

7/11 (水) から 7/20 (金) の仮設会館営業日の 7 日間、ア ロハシャツを着て仮設会館を訪れ、図書室カウンターの職 員に「アロハシャツを着てきたよ! 」と自己申告された方 に限り、冷たいアイスを差し上げます。

皆さんもこの機会に、寿町総合労働福祉会館(仮設)を 訪れてみてはいかがでしょうか?







第 26 回 ことぶき作品展

地域の多くの方々から出展していただいた、様々な作品を 展示します。個性豊かで、とても見ごたえのある作品が数多 く並びます。皆さんのお越しをお待ちしています。

【日時】

7月3日(火)~6日(金) 9:00~17:00 【場所】

寿町総合労働福祉会館3階多目的ルーム

食中毒にご用心! ~食中毒予防情報~

飲食店だけではなく、家でも発生する食中毒。ただ、家 での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人 のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちです。 食中毒とは気づかれず重症になったり、死亡する例もあり ます。怖い食中毒、その予防のポイントを紹介します。

- * 野菜や肉などの生鮮食品などの購入は、買い物の最後 にし、購入したら**寄り道せず、まっすぐ**持ち帰る。
- * 購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれない ようにビニール袋などにそれぞれ分けて包む。
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意。めやすは、7割程度
- * 冷蔵庫の温度は、多くの細菌の増殖がゆっくりとなる 10℃以下に維持すること。温度計を使って温度を計る と、庫内温度の管理が正確に。しかし、細菌が死ぬわ けではないので、早めに使いきることが大切。
- * 外出の途中で動物に触ったり、トイレに行ったり、鼻 をかんだりした後の手洗いも大切。生の肉、魚、卵を 取り扱う前後にも必ず手を洗うこと。
- * せっけんを使い洗った後、流水で十分に洗い流すこと を忘れずに。

監修:寿町勤労者福祉協会診療所 緒形 芳久 医師