



元氣よく 秋の空に飛べ 竹とんぼ

寿福祉センター保育所と寿いきいきライフの
「昔遊び」、吉浜公園にて

健康コーディネート室通信 ～ 食欲の秋です～



夏の暑さで疲れた体を労り、秋の味覚を楽しむ季節がやってまいりました。実りの秋とよばれるくらいに、おいしい食べ物がたくさん出回ります。旬の食材は、たっぷりと栄養も詰まっていて、安く買える利点もあります。

日は短くなりますが、涼しく歩きやすくなります。たまには、いつもは行かないようなスーパーやコンビニに、ウォーキングがてら足を延ばしてみてもいいかもしれません。

つついワンパターンになりがちな食事、旬の食材に注目して取り入れることで、疲れがとれたり、体調がよくなるのが考えられます。

店頭においてある旬の食材に注目してみましょう！

新米、さんま、秋鮭、さつまいも、里芋、れんこん、茄子、きのこ、柿、栗……。

旬の食材を使った料理をいくつか言えますでしょうか！？

きのこを使った炊き込みご飯、栗ご飯、サンマの塩焼きや焼き鮭。里芋やれんこんが入っている根菜の煮物、揚げ茄子の煮びたし。焼き芋……。

秋の夜長に、考えてみるだけでもお腹がすいてきてしまいますね。そして、お弁当を買うときには旬の食材が1品でも入っているものを選ぶように意識してみましょう。



特集

寿地区における介護事業の軌跡 ～住民の“今日”を支える～

①「社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会」の巻（その1）

寿地区のメインストリートの左右には、ヘルパーステーション、デイサービスなどの介護施設が立ち並ぶ。街が誕生した頃、今日の姿を誰が予想しただろう？

平成12年(2000年)、介護に関わる方々の期待と不安の中で、介護保険制度がスタートするのだが、寿地区においては、それに先立つこと2年、平成10年度から寿地区の横浜市ヘルパー派遣事業は本格的に始まっていた。平成10年11月1日現在の高齢化率は22%程度。60歳以上人口は40パーセント程度で、昭和63年比で約2千人増加しており急速に高齢化が進んでいる。当時の高齢者は、まだ高齢化し引きこもりがちとなった日雇い労働者も多く、住民の疾患はアルコールの過剰摂取による肝臓疾患がまだ多い時代であった。

横浜市は寿地区におけるヘルパー事業を、周辺地域で実績を上げていた当時横浜市の外郭団体であった横浜市ホームヘルプ協会（現在の社会福祉法人横浜市福祉サービス協会。今後「サービス協会」という。）に依頼することとした。当初、サービス協会の金沢事務所が担当したが、2004年(平成16年)以降は関内第2事務所が新設され所管した。

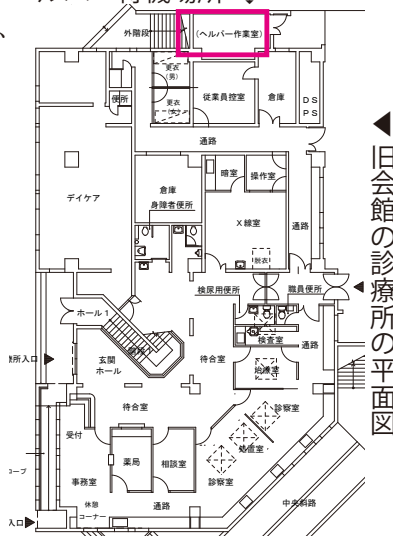
事業開始にあたっては、寿町総合労働福祉会館（旧会館）1階にヘルパーの待機場所が準備され、

平成25年3月末まで15年ほど続き黎明期の寿地区内のヘルパー活動を支えた。サービス協会には、当時を知るヘルパーが数人いて、現在も現役で活躍中である。待機場所は、診療所に隣接しており、上階の図書室・娯楽室から1階に降りる階段の下の空間を利用した元々倉庫で、天井は低く、洗濯機や作業机などが置かれた部屋だった。当時の寿地区内におけるヘルパー活動は、緊張の連続であったといわれ、待機場所にヘルパーが集まったときには、相談しあって活動を続けた。



▲現在の事務所（ホテル山榮新館1階）

ヘルパー待機場所



旧会館の診療所の平面図

中土木事務所 からのお知らせ

松影町・寿町周辺地区再整備事業のお知らせ

R元年度 工事予定



工事進捗状況(R元年.10月)



日程 工事	令和元年度											
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
道路工事									A-1	C-4	D-4	
健康福祉 交流センター	新築	完成										



【問い合わせ先】 中区中土木事務所
電話641-7681

・道路工事は、11月頃より健康福祉交流センター周りの路線に着手する予定です。詳細な日程につきましては、沿道を中心に別途「工事のお知らせ」等でご案内します。

・A-1路線の工事では、自転車駐車場を設置を行う予定です。詳細な設置位置については、中土木事務所までお問い合わせください。

* 関係部署との調整により、今後道路工事の範囲を一部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。



～年賀状に間に合う！～

はじめての絵手紙教室

(全6回)

- ・ 日程：令和元年 11/5、11/12、11/19、11/26、12/3、12/10（毎週火曜日）
- ・ 時間：午後 1：00～3：00
- ・ 場所：寿町健康福祉交流センター 1 階「作業室」
- ・ 対象：横浜市在住者ならどなたでも
- ・ 応募人数：10 名（先着、応募者多数の場合は抽選）
- ・ 費用：500 円（全 6 回分材料代実費）
- ・ 講師：日本絵手紙協会公認講師、川口 整先生

●申込期間：令和元年9月24日（火）～10月31日（木）必着

【往復ハガキによる郵送】

①郵便番号 ②住所 ③氏名（ふりがな） ④電話番号を記入。

※返信の表面に、ご自分の住所と氏名を記入、裏面は白紙のままをお願いします。

【片道ハガキを持って来館】2階事務室までお越しください。

・受講決定の通知は「ハガキ」でお知らせします。

公益財団法人 横浜市寿町健康福祉交流協会 と NPO 法人 横浜スポーツ
アンドカルチャークラブ (Y.S.C.C) とのコラボ企画第 4 弾

『お口の健康はからだの基本！』



こうなる前にチェック！

「口腔ケア」を行うことにより咀嚼（そしゃく）する力がつき、そのことにより食べる楽しみが生まれ、栄養を摂ることができて健康な生活が送れるようになります。本講座は、噛み合わせなどの検診や歯ブラシの正しい使い方、ブラッシングの方法等を学びます。皆さん、この機会に「お口の健康」を考えてみてはいかがでしょうか？

令和元年 10 月 10 日（木）

午後 1 時 30 分～午後 2 時 30 分

- 場 所：横浜市寿町健康福祉交流センター 2 階
活動・交流スペース
- 講 師：神奈川海外ボランティア歯科医療団 (KADVO)
事務局長 山田 格氏
- 申 込：横浜市寿町健康福祉交流センター
1 階図書コーナー受付カウンター職員にお申込み下さい。

参加費は無料で、どなたでも参加できます。

認知症サポーター 養成講座 受講生募集

日 時：令和元年10月29日（火）

午前 10:00～12:00

場 所：寿町健康福祉交流センター

定 員：34名（先着）

申し込み：下記申込先へ電話か、直接来館にて



申 込 先

横浜市寿町健康福祉交流協会

☎045 (662) 0503

みんなで認知症の人を支えましょう！



●認知症サポーターとは、

認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者として、自分のできる範囲で支えるために活動する人です。

●認知症サポーターになるには、

横浜市等で養成された講師役の認知症キャラバンメイトが開催する「認知症サポーター養成講座」を受講し、研修修了者には「認知症の人を支援します」という意思を示す目印の「オレンジリング」が渡されます。

ことぶき作品展のお知らせ

恒例となりました当協会主催の「ことぶき作品展」を 11 月 26(火)～12 月 8 日(日)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、工作、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、横浜市寿町健康福祉交流センター 2 階事務所まで直接ご持参ください。11 月 22 日(金)まで受け付けています。

【開催日時】

11 月 26 日(火)～12 月 8 日(日) 9:00～17:00

【場 所】

横浜市寿町健康福祉交流センター 2 階

活動・交流スペース、会議室 1、会議室 2

【お問い合わせ先】

公益財団法人 横浜市寿町健康福祉交流協会

※お問い合わせは 045-662-0503 作品展担当者まで



☆ 工芸クラブのお知らせ ☆

17日
(木)

10月は「かんたん手さげ袋」を作ります。布用両面テープを使って、縫わずに簡単♪ お気軽にご参加ください。
日時：10月17日（木）午後1時受付開始
場所：寿町交流センター1階 多目的室
内容：センター1階多目的室前か木楽な家
2階の申込書に氏名をお書きください。（無料です）



☆ うたごえ大会のお知らせ ☆

24日
(木)

日時：10月24日（木）午後1時受付開始
場所：自治労横浜会館2階
内容：予約不要、入場無料です。当日は、お楽しみ大抽選会あります。抽選に当たらなくても、全員に参加賞があります。

大抽選会
あります！



☆ 映画クラブのお知らせ ☆

10日
(木)

午前の部 10時から「トラック野郎・望郷一番星」
1976年（昭和51年）8月7日公開作品。
出演者は、菅原文太、愛川欽也、春川ますみほか。

午後の部 1時30分から「子連れ狼・三途の川の乳母車」
1972年（昭和47年）4月22日公開作品。
主な出演者は、若山富三郎、松尾嘉代、大木実ほか。

* 予約不要・無料です。

【場所】 寿町健康福祉交流センター
1階 多目的室

2019
令和元年

10

休 休館日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 昼食会（木楽）	4	5
6	7 昼食会，サロン （木楽な家） 生活館休館日	8	9 アレンジ ボウリング	10 映画クラブ	11	12
13	14 体育の日 生活館休館日	15 生活館休館日	16 スマイル ゴルフ	17 工芸クラブ 昼食会（木楽）	18	19
20	21 昼食会，サロン （木楽な家） 生活館休館日	22 即位の日	23 書道クラブ	24 うたごえ 大会 寿 de 健康クラブ	25	26
27 (休)	28 囲碁、将棋 昼食会（木楽） 生活館休館日	29	30	31 昼食会（木楽）		

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1種	10/7（月）～ 10/11（金）	10/16（水）
大型特殊	10/15（火）～ 10/21（月）	10/24（木）

※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。

技能講習班 ☎ 045-662-5862

①	②			③★
④			⑤	
★		⑦		
	⑧★		⑨	⑩
⑪		★		

【タテのカギ】

- 陸から遠く離れた島
- 夏の虫の定番
- 自分のものにしようと願い求めること
- 横浜で決勝戦が行われる4年に1度のワールドカップの競技はなに？
- 穀物・もちを杵（きね）でついたりする時に用いる器
- 茨城県の県庁所在地

【ヨコのカギ】

- 今年の夏の高校野球全国大会で優勝した、〇〇〇社高校
- 財産、集積した財貨
- 「苦」の反対語
- 悪い結果になりはしないかと心配しおそれること
- 味がうまいこと
- 男性が女性に付き添って保護すること



前回の答え：キノコガリ（きのこ狩り）

答えが分かったら、図書室で景品をもらおう♪

広報紙いぶき

2019年10月

第166号 2019年9月30日発行 編集・発行 / 公益財団法人 横浜市寿町健康福祉交流協会
231-0026 横浜市中区寿町4丁目14番地 TEL：045-662-0503 FAX：045-662-0238
公式ウェブサイト <http://www.yokohama-kotobuki.or.jp/>