



12

2019年12月
No.168

(公財) 横浜市寿町健康福祉交流協会 広報紙



くるくる
巻いて……

寿福祉まつりで
行われた太巻きづくり。
今年も寿公園をきれいに
彩りました。



きれいに
切って……



鮮やかに
出来上がり！

健康コーディネーター室通信 ~みんなで気を付けよう、インフルエンザ~

だんだんと朝晩の冷え込みが厳しくなり、空気も乾燥する時期となり、今年度もインフルエンザにかかってしまう方が増えてきました。例年では12月から3月が流行のピークで、毎年約10人に1人が感染すると言われています。しっかり予防して、元気に新年を迎えましょう！

<インフルエンザの予防法>

1. 外から帰ってきた時や食事の前には、うがいや手洗いをしましょう
⇒口の中や手指などについたウイルスを流します。
2. バランスの良い食事と十分な休養をとりましょう
⇒疲れを溜め込まず、身体の抵抗力を高めるために重要です。
3. 人混みを避けて、外出時にはマスクをつけましょう
⇒のどや鼻からウイルスを吸い込むことを防ぎます。



※もしもこんな症状が出たら、早めに病院へ！
38度以上の熱、咳やのどの痛み、全身のだるさや関節の痛み

はじめての 絵手紙教室

11/5（火）から毎週連続6回のアート系講座。
みなさん熱心に作品の作成に取り組んでいます。



横浜市寿町健康 福祉交流センター

～新イベントご紹介～

寿町交流センターの開設に
合わせ、協会では今までになかった
様々なイベントを開催していま
す。ご興味ある方は、ぜひご
参加ください。

認知症サポーター 養成講座

10/29（火）たくさんの方にご参加いただきました。
今後も同講座を定期的に開催していきます。



工芸クラブ

工芸クラブでは、風船を使って和紙のランプを作っ
たり、「かんたん布バッグ」や「和紙のつるし飾り」を作っ
たりしました。みなさん初めてでも気軽に挑戦、楽し
みながらやっています。



▲ やればできた！
和紙のつるし飾り ▶



▲ かんたん
布バッグ

ニュースポーツ

ニュースポーツはラダーゲッター、ナインゴール、
輪投げ、ペタンク、ポッチャ、グラウンドゴルフなど
があります。当協会では、輪投げ、ラダーゲッター、
ナインゴールを行い、大変好評で盛り上がりました。

今後も継続して行っていくますので、お時間のある
方はご自由に参加下さい。

ナインゴール ▶



◀ ラダーゲッター

かんたん
ごはん Vol.17

<チキンと野菜のスープ>

【材料】（1人前）

- カット千切りキャベツ……1/3袋 **副菜**
- サラダチキン……1/4本 **主菜**
- わかめスープ……1枚袋
- おろししょうが……適宜



お湯を注ぐだけ！
寒さが厳しくなる
この時期、食事で
温まりましょう。



～作り方～

- ① カットキャベツとサラダチキンは調理前に冷蔵庫から出し、チキンは食べやすくほぐしておく。（スープの温度が下がらないように）
- ② 大きめのマグカップかどんぶりに、①とわかめスープ、おろししょうがを入れる。
- ③ 沸騰したお湯を注ぎ、よく混ぜる。野菜がしんなりしたらできあがり！

◆ お湯は沸騰した湯を使用してください。

◆ 減塩したい方はスープを入れる量を調整してくださいね。

～ 寒さに負けない体づくりを！ ～

寒く、空気が乾燥するこの季節は風邪やインフルエンザなど感染症が流行します。手洗い、うがい、予防接種に加え、食事の工夫でこの冬を元気に乗り切りましょう！

◆栄養バランスを考える！

感染症にかかりにくい体を作るには、いろいろな栄養が必要です。①主食（ごはん・パン・麺）、②主菜（魚・肉・卵・大豆製品など）、③副菜（野菜・きのこ・海藻など）の3つを組み合わせることが大切。お店でお弁当などを選ぶ時は「主食、主菜、副菜の3つ入っているかな？」とチェックすることを習慣にしましょう。

◆体を温める！

体を温めると免疫細胞の動きが活発になるといわれています。食事では汁物や鍋物など、温かい食べ物や生姜やトウガラシなどの香辛料を使うのも有効です。また寒いからと閉じこもらず、ウォーキングやラジオ体操など適度な運動で体温を上げていきましょう。

☆ **クリスマス茶話会** ☆

17日
(火)

2019
令和元年

12

(休) 休館日

12月は「クリスマス会」を開催します！
今年一年を振り返りながら語り合い、素敵なひとときを過ごしましょう。美味しいケーキとお茶をご用意してお待ちしています。

【日 時】

12月17日(火)

午後1時30分～3時00分まで

【場 所】

寿町健康福祉交流センター 1階 多目的室

【参加方法】

木楽な家2階と多目的室前に掲示してある参加申込書に、氏名をお書きください。(人数制限あり 参加費無料)



日	月	火	水	木	金	土
1 交流センターまつり	2 昼食会, サロン (木楽な家) 生活館休館日	3	4	5 昼食会 (木楽)	6	7
8	9 昼食会 (木楽) 生活館休館日	10	11 アレンジボウリング	12	13	14
15	16 昼食会, サロン (木楽な家) 生活館休館日	17 クリスマス会	18 スマイルゴルフ	19 映画会 昼食会 (木楽)	20	21
22 (休)	23 囲碁将棋 生活館休館日	24 寿 de 健康クラブ	25 書道クラブ	26 うたごえクラブ	27	28
29 (休)	30 (休)	31 (休)	1/1 (休) 元日	1/2	1/3	1/4

年末年始の詳しい予定は、1月号でお知らせします。

☆ **映画会** ☆

19日
(木)

12月は自治労横浜会館において恒例の映画会を開催します！

今回は1972年(昭和47年)12月に公開された、渥美清主演、「男はつらいよ、寅次郎夢枕」を上映します。上映終了後には、大抽選会を行い当選者に景品を進呈します。

また抽選にもれた方全員に参加賞を進呈します。たくさんの来場をお待ちしています。

【日 時】12月19日(木)

◇受付：午後1時00分～

◇開映：午後1時30分

【場 所】自治労横浜会館 2F 会議室

【参加方法】当日、自治労横浜会館に直接お越しください。予約不要、無料です。

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
大型一種 12/9(月)～12/13(金) 12/17(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。

技能講習班 ☎ 045-662-5862

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

【タテのカギ】

- ① 24日、亡くなった女優の八千草〇〇〇
- ② アオリ〇〇、ヤリ〇〇、スルメ〇〇
- ③ 2019年の味は、どうかな? 〇〇〇〇〇ヌーボー
- ⑤ 茨城県南部の市、大仏で有名
- ⑥ 家賃をとって人に貸す家
- ⑦ 空気呼吸を行うための器官

【ヨコのカギ】

- ① 草木の花が咲くこと
- ④ 小高くなった土地
- ⑤ 苗字に添える敬称
- ⑥ 限定された特定の部分
- ⑦ これでも弁護士の〇〇〇〇ですから
- ⑧ プロ野球で世界一になった日本の4番打者、鈴木〇〇〇



答えが分かったら、図書室で景品をもらおう♪

前回の答え：シモツキ(霜月)

