



ことぶき

1

2020年1月
No.169

(公財) 横浜市寿町健康福祉交流協会 広報紙

記念すべき **第一回センターまつり**
朝からたくさんの方がつめかけてくれました



演劇は大盛り上がり!



ファンファーレと共に入場です



ことぶき
作品展



美術家と子どもたちが
作った山車です!



プロ棋士による指導対局



健康コーディネート室通信 ~お正月の食事~

年末年始は、「食」の誘惑が増す時期です。

日本のお正月を華やかにするのは「おせち」ですね。おせち料理は新しい年に願いを込める意味もあります。正月三が日は家事から解放するという意味を含め保存のきく料理中心となるため、普段の料理より塩分・砂糖を多く使って作る傾向があります。

<お正月の食生活・注意点と工夫>

1. 炭水化物だけに偏らない
⇒お餅を食べるなら、「あんこもち」「きなこもち」よりも野菜の多い「お雑煮」がおすすめです。
2. タンパク質だけに偏らない
⇒かまぼこ、かずのこ、伊達巻などは、はしやすめとして少量食べるようにしましょう。
3. 食物繊維をわすれずに
⇒れんこん、人参や大根などの根菜を使った筑前煮や、なます、こんにゃくの煮物などをしっかり食べましょう。



普段と違った食事で気づくと食べ過ぎてしまうことになりませんように、体重測定で健康の管理ができるといいですね!

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～ ②「特定非営利活動法人（NPO）ことぶき介護」の巻

2003年9月NPO法人として設立。寿地区を中心に、高齢・障害分野の介護事業を展開している。設立者の一人である梅田管理者は、「(前号特集のサービス協会の一員として) 介護事業に5年間関わるなか、住民や支援に携わる様々な人々が、ゆるやかに顔の見える関係を築き、誰もがあいさつをし、歴史的にも多様なことを受け入れてきた寿地区に魅力を感じ、ここに事業所をたちあげた。より良い支援を継続的に行なうためには、労働条件・職場環境を改善するのが必須と考え、コミュニケーションのとりやすい正規職員雇用を原則とした。介護事業であげた利益は、地域や労働者へ還元するために、NPO法人にした。」という。定款には「在宅福祉に関する団体支援や普及啓発事業」もうたわれており、寿地区で開業する際、梅田管理者に相談した後発事業所も多い。今も地区内の介護事業所スタッフ等を対象に『古武術をもとにした介護技術講座』などの学習会を2カ月に1回主催している。

ことぶき介護の事業所は、ことぶき共同診療所が入っているビルの3階にある。利用者は約200名、職員は34名で対応している。日々の業務の中で、①要介護度の高い一人暮らしが多く見られるようになり、金銭や服薬などの管理がますます課題になっていること、②利用者のニーズと介護保険制度や障害者施策とのすき間の課題が多く存在すること、③簡易宿泊所を住居とすることによる地域特有の課題があることなど、国を含む行政や地域住民・支援団体などが協働して取り組むべき課題は多いと感じている。

梅田管理者は、寿地区地域福祉保健計画推進会議(通称)ことぶきゆめ会議(代表)や地域防災拠点運営委員会(班長)にも深くかかわり、その中から見えてくるものもあるという。



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



・道路工事は、関係機関との調整に時間を要した為、1月上旬よりC-4路線に着手する予定です。工事はL形側溝工から行う予定です。
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。

L形側溝工



舗装の補修をする前に、雨水等の排水施設である既存のコンクリート施設を壊し、新設します。

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										

道路工事を施工し、皆様にはご不便おかけしますが、ご協力よろしくお願ひします。



* 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。

【問い合わせ先】 中区中土木事務所
電話641-7681

～ 寿地区の年末年始 ～

	12/28 (土)	12/29 (日)	12/30 (月)	12/31 (火)	1/1 (水)	1/2 (木)	1/3 (金)	1/4 (土)	1/5 (日)
寿町交流センター	○	休	休	休	休	休	休	○	○
センター診療所 健康コーディネート室	休	休	休	休	休	休	休	休	休
翁湯	○	休	○	○	休	8:00～ 14:00	○	○	休
生活館	○	○	○	○	○	○	○	○	○

	12/28 (土)	12/29 (日)	12/30 (月)	12/31 (火)	1/1 (水)	1/2 (木)	1/3 (金)	1/4 (土)	1/5 (日)
木楽な家	○	○	○	休	○	○	○	○	○
プラザ相談室 中区役所	休	休	休	休	休	休	休	休	休

	12/28 (土)	12/29 (日)	12/30 (月)	12/31 (火)	1/1 (水)	1/2 (木)	1/3 (金)	1/4 (土)	1/5 (日)
寿公園	バザー 10:00～		炊き出し 16:00～	年越しそば 15:00～	餅つき 13:00～	炊き出し 16:00～	炊き出し 16:00～	炊き出し 16:00	炊き出し 16:00～
生活館	各種相談 (医療、法律、生活、労働) 場所：寿公園 12/29～1/5				芝居 (4階) 16:00～	カラオケ大会 (4階) 13:30～	囲碁将棋大会 (3階) 10:00～		

寿地区ねずみ駆除のお知らせ

実施者 中区福祉保健センター生活衛生課 045-224-8339
 施工者 (公社) 神奈川県ペストコントロール協会 045-681-8585

令和2年1月末から2月末の期間内、寿地区周辺の道路や排水溝、ゴミ置場等横浜市が管理している箇所について、ねずみの駆除を行います。

期間 令和2年1月23日(木)～2月25日(火)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たり、移動したりしないでください。
 - 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。
 - 私有地におけるねずみ駆除の方法等については、中福祉保健センター生活衛生課に御相談ください。

薬剤や罠には
触ったらだめだチュー！



▽ 駆除の様子



☆ 料理教室 ☆

21日 (火)

2020 令和2年

1

休 休館日

お待ちいたしました。今回の料理教室は「和風カレーと野菜スープ」を作ります。



【日 時】

1月21日(火) 午前10時30分～

【場 所】

寿町交流センター1階 調理室&多目的室

【参加方法】

木楽な家2階かセンター1階多目的室前の申込書に氏名をお書きください。

(入場制限あり 参加費300円)

☆ 頭脳クラブ ☆

1月は「頭脳クラブ」を開催します! クイズなどで頭の体操をしませんか。

【日 時】

1月21日(火) 午後1時30分～2時30分

【場 所】

寿町交流センター1階 多目的室



【参加方法】

木楽な家2階かセンター1階多目的室前の申込書に氏名をお書きください。(人数制限あり、無料です)

日	月	火	水	木	金	土
12/29	12/30	12/31	1 元日	2	3	4
(休)	(休)	(休)	(休)	年末年始の営業日は、 中面をご確認ください。		
5	6	7	8 アレンジ ボウリング	9	10	11
12	13 成人の日	14	15 スマイル ゴルフ	16 映画クラブ	17	18
19	20 昼食会、サロン (木楽な家)	21 料理教室& 頭脳クラブ	22 書道クラブ	23 うたごえ クラブ	24	25
26	27 囲碁 将棋 昼食会(木楽)	28 寿 de 健康クラブ	29 工芸クラブ 2020年の カレンダーを 作ります!	30	31	2/1

☆ 映画クラブのお知らせ ☆

16日 (木)

午前の部 10時から「社長学ABC」

1970年(昭和45年)1月15日公開作品。
主な出演者は、森繁久彌、加東大介、小林桂樹、藤岡琢也ほか。

午後の部 1時30分から「社長繁盛記」

1968年(昭和43年)1月14日公開作品。
主な出演者は、森繁久彌、加東大介、小林桂樹、谷啓ほか。

* 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

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 1/6(月)～1/10(金)

1/15(水)

パソコン講習 募集受付期間は、2/20(木)までの随時

※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	☆
		⑩		

【タテのカギ】

- 英語に訳すと「オクトパス」
- レイズに入団することが決まった、○○○○ 嘉智
- 英語に訳すと「タイトル」
- 横浜F・○○○○が15年ぶりJ1優勝
- 凸 ←これなに?
- お汁粉や甘酒にコレを少し入れると甘さが引き立ちます



答えが分かったら、図書室で景品をもらおう♪

【ヨコのカギ】

- 12月12日に81歳で亡くなった俳優の梅宮○○○
- 物事の本質を見抜き自分のものにするを「○○をつかむ」と言う
- 足ぶみをして踊る
- 物事の理屈に合っていること
- 高くそびえ立つ建造物
- 慶事における進物や贈答品に添える飾り
- サザエさんの夫の名前は、フグ田○○○

前回の答え：オセイボ (お歳暮)

広報紙いぶき

2020年1月



第169号 2019年12月23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/>