



# いぶき

8

2020年8月  
No.176

(公財) 横浜市寿町健康福祉交流協会 広報紙

来てみませんか？

おきなゆ

公衆浴場「翁湯」

大浴場で夏の疲れを吹き飛ばしましょう！

交流センター2階にあります。

日曜以外、午後1時から営業中です。



〇〇さんと、  
健康コーディネート室と



私たちといっしょにがんばってくださっている  
みなさんを紹介し、応援していきます。

Case.005



だいごかい  
第五回は なかむらさんと、健康相談。

けんしん けっか しょくじ  
健診の結果でさ、食事をなんとかしなきゃいけないって、  
それでこの栄養士さんに相談するようになったんだよ。  
はなし  
話をきいてくれて、アドバイスも色々してくれて楽しいね。

むかし にほんじゅう しごと からだ じょうぶ  
昔は日本中で仕事してたからさ、オレ体は丈夫  
なんだよ。18のころだ、あの黒部ダムもつくった  
んだよ!! あん時はさア、大量の生コンクリの中に  
グワッ!! と飲みこまれてホント死にかけたさア!!  
ガッハッハッハッハア!!!!

けんこうそうだん  
健康相談



保健師や管理栄養士が在室し、個別の健康相談  
や保健指導を随時おこなっています。隣接する  
診療所とも連携して実質的な治療にも繋がります。



## 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～ ⑥「大石介護センター」の巻

横浜市寿町健康福祉交流センターの広場と自立支援施設はまかぜの間の道を、交差点を渡り石川町駅方面に真っすぐ進むと数軒目に大石介護センター（金井センター長）がある。ここには、大石デイサービス寿（渥美サービス管理者）と大石ヘルパーステーション（文サービス提供責任者）が併設されている。

大石介護センターは平成18年（2006年）、医療法人社団祐和会を経営母体として亜細亜ビル内に開所され、10年ほど前に現在の場所に移転したが、寿地区の介護施設としては草分け的な存在の事業所の一つである。現在、デイサービス約120名、訪問介護約50名の利用者さんを支える寿地区になくてはならない年中無休の施設となっている。

正面玄関を入ると、そこはデイサービスのリビングで、カウンター越しに調理をするスタッフの姿がすぐ目に入る。そして、おいしそうな料理の香りが食欲を刺激する。リビングの突き当たり左の奥には訪問介護事務所があり、スタッフが忙しく立ち働いている。デイサービスは、午前・午後の2部に分かれ、それぞれレクリエーション、食事、入浴等で構成されている。レクリエーションは、絵やビンゴ、間違い探しなど様々なプログラムがあり、リビングの四方の壁には利用者さんの作品が所狭しと飾られている。中でもランキングクイズは、参加者が競って答え、当たっても外れても大いに盛り上がりリビングは笑顔と笑い声に包まれる。

センターのモットーは、利用者同士、利用者とスタッフの絆を大切にすることで、「明るく笑顔を大切にすること」だという。日常が独居生活で、話し相手に乏しくテレビを友とした暮らしの中で、ここに来れば声が出せる！喜び。そのモットーが実現されていることを、その場にいた利用者さんの安心に満ち落ち着いた表情が何よりも物語っていた。

※ 『特集』欄は、暫くお休みいただいておりましたが、8月号から再開します。記事は、「いぶき」委嘱記者の中路（現在、市民の会寿アルク事務局長、NPO法人ことぶき介護ヘルパー）が担当します。



▲ 通りからの外観。



▲ 入ってすぐの調理場。ここで作られた出来立ての食事が提供されている。

## 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

## 令和2年度 工事予定箇所



・今年度の道路工事は、新型コロナウイルス感染症に関する緊急事態宣言等の影響により、**工事予定箇所が変更となりました**。外周路線(亀の橋周辺、車橋周辺)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。

\*関係部署等との調整により、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、ご了承ください。

今年度も引き続き、道路工事を行います。皆様にはご不便おかけしますが、ご協力よろしくをお願いします。



| 日程<br>工事 | 令和2年度 |   |   |   |   |   |    |    |    |   |   |   |       |
|----------|-------|---|---|---|---|---|----|----|----|---|---|---|-------|
|          | 4     | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 |       |
| 道路工事     |       |   |   |   |   |   |    |    |    |   |   |   | 外周路線等 |

【問い合わせ先】 中区中土木事務所  
電話641-7681



# 夏<sup>なつ</sup> **なぜ** 冷やし中華<sup>ひやしちゅうか</sup>?



**冷**やし中華には水分たっぷりのきゅうりやトマト！さらに豚肉やハムにはビタミンBが含まれます。

あつ〜い夏に不足しがちな

**水分**や**ビタミンB**が  
たくさんとれるから夏にピッタリ!!

夏に旬の食べ物をたべることで、  
たっぷりの水分をとることができ  
夏の疲れをとってくれるんです。

ほかにこんな**旬の食べ物**も!!  
バンバンジー・えだまめ・スイカ  
冷ややっこ・ゴーヤチャンプルー



監修：田中淳子（管理栄養士・健康コーディネーター室）

## 《山の日週間》

8月6日（木）～8月12日（水）

8月10日（月・祝日・山の日）にちなみ、上記の期間中、山の写真、山のイラストが入ったもの（何でもよいが切り抜きは無し）、山の道具、山の本、アウトドアメーカーの物（何でもよい）等を持って来て、図書コーナーカウンター職員に見せてくれた方全員に「冷た〜いアイス」を差し上げます。



当センターを利用し、図書コーナーカウンター職員に「持ってきたよ!」と伝え、冷た〜いアイスをゲットしよう。

## センター開館および部屋の貸し出しについて

7月より通常の開館時間となっています。各部屋の貸し出しも再開しました。利用できる場所が縮小されていますので、ご注意ください。

### 1階ラウンジのご利用可能時間

平日、土曜：午前9時～午後9時  
日曜、祝日：午前9時～午後5時  
閉館日：第4日曜日

※ 図書コーナーは当面、午前9時～午後5時までとなります  
※ 囲碁・将棋コーナーは当面中止とさせていただきます

センター利用に関しては下記のことをお守りください。



マスク着用



手指消毒



スマ美からの  
うれしいお知らせ!!



いつもスマイルカードのご利用ありがとうございます。このたび、スマイルカードのご利用をさらに楽しんでいただけるよう、リニューアルしました。

たまったスタンプの数に応じて、カタログからお好きな景品を選べます。

まだスタンプカードをお持ちでない方も、是非この機会にご登録ください。



2020  
令和 2 年

8

休 休館日

| 日            | 月                   | 火                   | 水                            | 木  | 金          | 土  |
|--------------|---------------------|---------------------|------------------------------|----|------------|----|
|              |                     |                     |                              |    |            | 1  |
| 2            | 3<br>生活館休館日         | 4                   | 5                            | 6  | 7<br>工芸クラブ | 8  |
| 9            | 10<br>山の日<br>生活館休館日 | 11<br>生活館休館日        | 12<br>アレンジ<br>ボウリング<br>& 輪投げ | 13 | 14         | 15 |
| 16           | 17<br>生活館休館日        | 18<br>寿 de<br>健康クラブ | 19<br>スマイル<br>ゴルフ<br>& 棒サッカー | 20 | 21         | 22 |
| 23<br>(休)    | 24<br>生活館休館日        | 25                  | 26<br>書道クラブ                  | 27 | 28         | 29 |
| 30<br>生活館休館日 | 31<br>生活館休館日        |                     |                              |    |            |    |

### ☆ 工芸クラブのお知らせ ☆

8月は「大人のぬり絵」をします。絵はがきの大きさをいろいろな図柄を用意しました。ウイルス感染防止のため少人数制となります。

【日 時】

8月7日(金)午後1時30分~2時30分

【場 所】

横浜市寿町健康福祉交流センター1階 多目的室

【参加方法】

センター1階多目的室前と木楽な家2階に掲示してある参加申込書に氏名をお書きください。(無料です)



自由に  
ぬって  
みよう!

7日  
(金)

### 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

|             |                     |          |
|-------------|---------------------|----------|
| けん引         | 8/3 (月) ~ 8/7 (金)   | 8/12 (水) |
| パソコン基礎 (川崎) | 8/3 (月) ~ 8/17 (月)  | 8/19 (水) |
| 大型1種        | 8/17 (月) ~ 8/21 (金) | 8/25 (火) |
| 大型特殊        | 8/31 (月) ~ 9/4 (金)  | 9/8 (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 |   |   |
| ⑨ | ☆ |   | ⑩ | ☆ |

【タテのカギ】

- ① コレに刺されるとすごくかゆい
- ② 英語に訳すと「ベル」
- ③ 鳥などが作物を荒らすのを防ぐため竹やワラで作った〇〇〇を田畑に立てる
- ④ カ士が土俵に上がると準備運動としてこれを行なう
- ⑤ ウナギによく似た細長い体型の食用魚
- ⑥ 真剣勝負に負けるとコレが残る

【ヨコのカギ】

- ② 夏の砂浜でよく割られる
- ④ ヨシの茎を編んで作った、すだれ
- ⑥ 人間は考える〇〇である
- ⑧ 英語に訳すと「トラップ」
- ⑨ 川端康成の代表作、「〇〇の踊り子」
- ⑩ 語や句、また、言葉



前回の答え：ツユアケ (梅雨明け)

答えが分かったら、図書コーナーで景品をもらおう♪

広報紙いぶき

2020年8月



第176号 2020年7月28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/>