いぶき ⑦

2022年7月
No.199

●詳しい情報は⇒ 寿交流協 Twitter 始めました。

公益財団法人
横浜市寿町健康福祉交流協会

【場所】センター1階 多目的室

「スマイル事業」

「工芸クラブ」のお知らせ
7月は「カレンダー(後半)作り」です。
【日　時】7月7日(木)
午後1時30分～午後2時30分

「感染予防レク」のお知らせ
保健師による感染予防講座のあと、「感染予防ペアカードゲーム」を行います。
【日　時】7月4日(月)
午後1時30分～午後2時30分

「書道クラブ」のお知らせ
好評の書道クラブのお知らせです。初心者の方も得意な方も大歓迎です。講師からの添削指導もあります。
【日　時】7月25日(月)
午後1時30分～午後2時30分

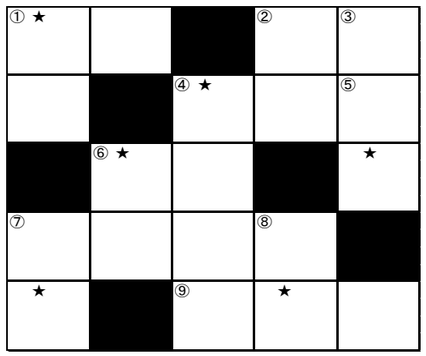
令和4年(2022年) 7月

横浜市寿町健康福祉交流センターは、第四日曜日が休館日です。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 感染予防レク	5 寿de健康クラブ	6	7 エ芸クラブ	8	9
10	11	12	13 アレンジボウリング	14	15	16
17	18	19 寿de健康クラブ	20 スマイルゴルフ&パター	21	22	23
24 休館日	25 書道クラブ	26	27	28	29	30
31						

【スマイル事業の参加方法】
センター1階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。(無料です)
※感染症対策のため19名まで(多目的室15名、作業室4名)でおこないます。

「寿de健康クラブ」について
みんなで楽しく、体を動かしましょう。
見学だけでも大歓迎、気軽にご参加ください。雨でもやります。参加してみたい方は、直接センター1階へお越しください。持ち物不要・動きやすいくつと服装で、参加費無料です。
健康コーディネート室　☎306-6707



【タテのカギ】
① 英語に訳すと grass「グラス」
② 響き、音の出だしにつづいて聞こえる部分や音色
③ 相手を敵と感ずる気持ち
④ 古代人が捨てた貝殻が層をなして積もった遺跡
⑥ 意外に経験豊かであったり才能や知識があり侮れない「〇〇に置けない」
⑦ 思いがけないこと、突然であること
⑧ 社会や人のために力を尽くして役立つこと

【ヨコのカギ】
① 家財・商品などを安全に保管するための建物
② 11月23日～12月21日生まれの星座は〇〇座
④ 非常に喜ぶこと
⑥ 〇〇も甘いも噛分ける
⑦ 7月の和風月名
⑨ 昭和時代に流行した日本のポピュラー音楽の総称、「〇〇〇曲」

「★」の部分を並び替えてできる言葉が答えです

・答えが分かったら、図書コーナーで景品をもらおう♪

※前回の答え：　コロモガエ

広報紙いぶき 第199号　2022年6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
2022年7月号　231-0026　横浜市中区寿町4丁目14番地　電話：045-662-0503　FAX：045-662-0238
公式HP：http://www.yokohama-kotobuki.or.jp/　寿交流協　Twitter 始めました。

日頃の感謝の気持ちを込めて、ささやかではありますが
6/1(水)センター内で3周年イベントを開催しました。
当日はオープンと同時に多くの皆様にご来館いただき、1階のバザーやギッフェリのパン販売、健康おやつ&ミニタオルの配布、2階の健康コーディネート室でも血圧測定後にコトブキンちゃんタオルをプレゼント。とにかく大賑わいの1日でした。
今後とも当センターをよろしくお願いいたします!

特集　寿町健康福祉交流センター登録団体活動紹介①　『特定非営利活動法人 市民の会 寿アルク』の巻(2)
～アルコール等に依存せず“人生の主人公”になるために～

文：事務局長 中路　博喜

いぶき5月号では、寿アルクはアルコール依存症の方々の回復を支援する施設であること、『依存症』とは、飲酒や依存行為をコントロールできず、そのために社会に適合できなくなること、などをお伝えしました。今回はその続きをご紹介いたします。

2「回復」とは？

回復プログラム ウォーキングサッカー

困った状態をもたらしているのは、『依存症』という“病気”です。かつては、本人が怠け者であるとか、意志が弱いから、とか言われ肩身の狭い思いをしましたが、今では医療機関に受診すればアルコール等の『依存症』と診断され、治療の対象となります。治療の方法は、主に薬剤と回復プログラムですが、アルクは回復プログラムを実施するための施設です。アルクのプログラムは、AAのプログラムに基づくものです。 アルコール依存症の場合、体質に伴うアレルギーによるものとされ、いったんアルコールを飲めばとことん飲みたくなり、それを繰り返して、最後はアルコールさえも入らない体となり死に至る恐ろしい病気です。しかも飲まない間にも病気は進行するので、何年、何十年ぶりに飲んでも、以前に戻るどころか致命傷になってしまうのです。アルコールとうまく付き合えるようになるという意味での回復はありえず、“飲まないことが回復”なのです。

3 アルクの願いは？

バーベキュー（レクリエーション）

アルクの願いは、アルクがプログラムを通じて支援することにより、利用者がアルコール等に依存しない回復した生活を続け、生き方を変え、社会復帰して自分らしい生活や人生を送ることです。　しかし、病気の性格上、“飲まないことが回復”ですから、飲まないためにはずっとアルクに通い続けることになるのでしょうか？　アルクでは、アルクを終了した後もアルコールを飲まない、ギャンブル等に依存しない生活を続けるために、アルクに通所しつつAA（アルコホーリクス・アノニマス）やGA（ギャンブラーズ・アノニマス）に通う生活を推奨しています。AA・GAは世界中にある依存症者同士の相互援助（自助）グループで、誰でもどこでも参加できます。ですから、AA・GAに参加する習慣ができ絆が結ばれれば、アルクから離れても依存しない生活を一生続けることができるはずです。

市民の会　寿アルクでは、アルコール依存症などの依存症本人若しくはご家族からの相談活動を行っています。
※関心のある方は045−226−2808までどうぞ。　10:00～15:00 月～金　（土・日・祝日はお休み）

センター診療所だより　令和4年度

成人用肺炎球菌ワクチン予防接種のご案内

実施期間：4年7月1日 ～ 5年3月31日まで
対象者：横浜市住民登録者で、過去に一度も23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがなく、次の(1)(2)のいずれかに該当する方。
(1)65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方。
(2)接種日現在で60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に1級相当の障害のある方。
～接種費用～
生活保護を受けている方は無料。
(通常接種費用¥3,000)
※詳しくは045-641-1278までどうぞ。

寿労働センター　（かながわ労働プラザ内）

技能講習募集のおしらせ

	募集期間	受付選考日
大型一種	6/27(月)～ 7/1(金)	7/5(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、詳細はお問合せください。
技能講習班　☎045-662-5862

中消防署だより
「たばこによる火災の防止」

たばこによる火災は、毎年発生原因の上位を占めています。令和３年中の本市の火災件数６９６件のうち、たばこが原因となって発生した火災は１００件で１４．４%を占めています。また、火災が発生する経過は、「投げ捨てによるもの」や、「灰皿からたばこの火種が落下した場合等」、「消したはずのたばこが再び燃え出す場合」などがあります。喫煙者は、たばこによる火災を防止するために次のことに留意してください。

○ たばこの投げ捨てをしない。
○ 寝たばこは絶対にしない。
○ 火のついたままのたばこを放置しない。
○ 歩行中は喫煙しない。

寝たばこは絶対にしない
（消防庁 HP より）

―火災を防止するために次のことを心がけましょう―
○ 必ず灰皿のある場所で吸い、その周りは常に整理整頓しておきましょう。
○ 灰皿は、ふちが大きく深めのもので、いつも水を入れておきましょう。
○ たばこを捨てる際には、水をかけるなど火が完全に消えていることを確認しましょう。

○横浜市中消防署　総務・予防課　中区山吹町2−2　TEL 045-251-0119

中消防署　お知らせ　検索

トコジラミにご注意！

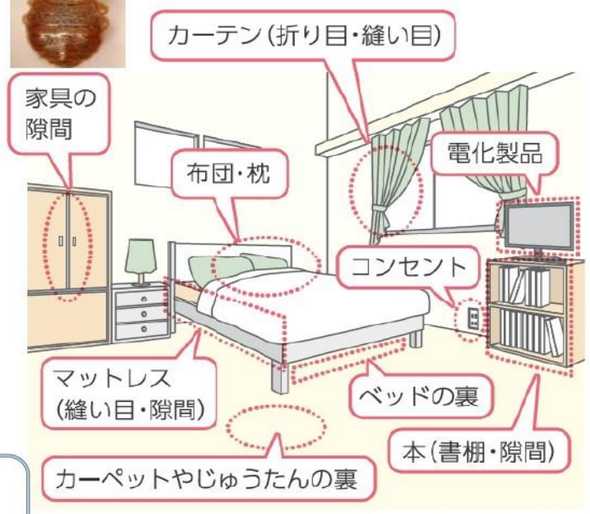
●トコジラミの特徴

成虫の大きさは5～8mmで赤褐色をしており、暗く狭いすき間に隠れています。
隠れ場所の周りには赤黒いフン（血糞）の跡がみられます。

●トコジラミが発生してしまったら…

掃除機で吸い取り、ゴミはすぐに捨てましょう。 殺虫剤で駆除する場合は、隠れ場所やその周りに、カルバメート系やオキサジアゾール系の殺虫剤を塗布します。
ご自分で駆除することが難しいときは、専門業者に依頼しましょう。

今年度もトコジラミ駆除費用の一部補助を実施します。
詳細は折込のチラシをご覧ください。



駆除方法等の相談：中区役所　生活衛生課　環境衛生係
TEL：045-224-8339