

「スマイル事業」

「工芸クラブ」のお知らせ
3月は「春のフラワーボックス作り」です。紙のカップに造花をさして作ります。

【日時】3月9日(木)
午後1時30分～午後2時30分



「書道クラブ」のお知らせ
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】3月27日(月)
午後1時30分～午後2時30分



「映画クラブ」のお知らせ
森繁久彌の「社長行状記」と
渥美清の「泣いてたまるか」を、
上映します。お楽しみに。

【日時】3月28日(火)
午後1時30分～

令和5年(2023年)

3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
5	6	7 寿de健康クラブ	8 アレンジボウリング &輪投げ	9 工芸クラブ	10	11
12	13	14 寿de健康クラブ	15 スマイルゴルフ &パター	16	17	18
19	20	21 春分の日	22	23	24	25
26 休館日	27 書道クラブ	28 映画クラブ	29	30	31	

※(生)は寿生活館休館日

【スマイル事業の参加方法】

予約が必要な事業については、
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)

【場所】センター1階多目的室
※感染症対策のため20名まで
で行います。

「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。
参加してみたい方は、13:30までに動きやすい
服装で1階多目的室にお越しください。参加費
無料です。

健康コーディネート室 ☎045-306-6707

【タテのカギ】

- 3月の和風月名
- ズワイは11月～3月頃、タラバは、
11月～2月頃に旬を迎える
- 重要な職務の人の身の周りにいて、
機密な事務を取り扱う役目の人
- 僅差の反対語
- 物事がうまくいなくなり息詰まること
- 英語に訳すとchair「チェア」

【ヨコのカギ】

- 羊に似て、あごの下にひげがあるウシ科の家畜
- 歌を刻みこんだ碑
- 水田や池、沼に住む黒い巻貝
- 故人の戒名や亡くなった年月日、俗名などを、
記した木札
- 様々な才能を持っていること
- めぐりあわせ、さだめ
- 中央部がくびれたガラス容器の中身が少し
ずつ下に落ちる量で時間をはかる、〇〇時計

「★」の部分を選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：ハルイチバン

広報紙いぶき 第207号

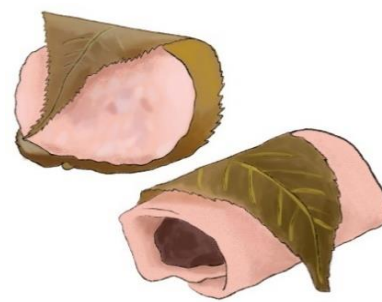
2023年2月24日 発行編集・発行／公益財団法人横浜市寿町健康福祉交流協会

2023年3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



いぶき

3

2023年3月
No.207

●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



スマイルゴルフ



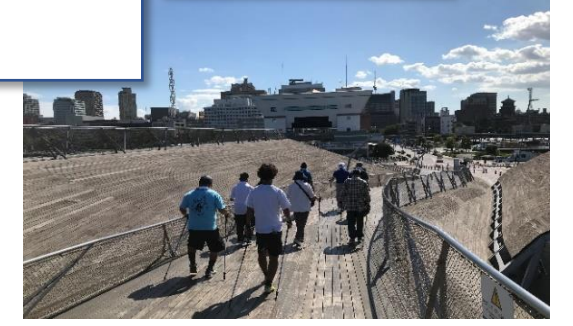
工芸クラブ



ことぶき作品展



寿de健康クラブ



ノルディックウォーキング

令和4年度も新型コロナウイルス感染症により一時事業の縮小や中止
を余儀なくされましたが、皆様のご協力により恒例の事業や新規事業、
センター祭りなど様々なイベントを開催することができました。

4月以降も皆様の健康福祉向上のため、様々なイベントや講座を開催し
てまいりますので、よろしくお願いいたします。

～交流センター事業のご紹介～

今年度に開始した新規事業

Y.S.C.C.ファームの野菜販売

毎月センター広場にて、Y.S.C.C.ファームにて採れた新鮮な野菜と、その野菜を使用したお弁当を販売中です。

次の開催日は3月2日(木)午後2時からです。

スマホ(ケータイ)練習会

毎月、ことぶき協働スペースとの共催でスマホ練習会を行っています。スマホの基本操作などを自由に気軽に聞けます。

次の開催日は3月24日(金)午後1時からです。

スポーツしてみませんか？

ノルディックウォーキング

年齢を問わず気軽に楽しめるスポーツです。生活習慣病予防対策にも効果的で、全身を使って「有酸素運動」ができます。体験会に参加し、元気ある健康ライフに取り組みましょう。毎週金曜日の午後1時から行なっていますが天候次第で中止となります。
(当日午後1時までに、センター広場集合)



ウォーキングサッカー

毎月数回程度、吉浜町公園にて行っています。ウォーキングサッカーは走る、ヘディング、接触プレー禁止など独自のルールで老若男女誰でも楽しめるスポーツです。
毎月の日程はセンター職員にお尋ねください。



横浜市寿町健康福祉交流協会 自主事業 パラエティー講座

募集中

書道教室

参加してみませんか？

その人の経験や個人差にあわせて、基礎からわかりやすく丁寧に指導します。

【日 時】 3月18日(土)午後1時30分～午後3時

【場 所】 寿町健康福祉交流センター1階 多目的室

【定 員】 10名 どなたでも参加できます

【参加費】 200円

【申 込】 電話か直接センター2階事務室まで

☎045-662-0503

図書コーナーからのお願い

図書コーナーでは、読まなくなった本や必要のない本など寄贈していただける方を募集しています。雑誌以外の漫画本なども大歓迎です。寄贈していただいた本は、よほど汚れていて読めない、途中が抜けている、虫がついているなどの場合以外は図書コーナーを利用していただくみなさまに紹介したいと思います。読まれた本についての感想文などありましたらどうぞお気軽に図書コーナー職員にお声掛けください。

みなさまからの寄贈をお待ちしております。

#おうちで作ろう

包丁・まな板いらず

白菜と豚肉の一人鍋

用意するもの(金額は目安)



豚薄切り肉
3～4枚
150円



絹豆腐小1パック
40円



白菜の漬物 大さじ3程度
50円

パックご飯の容器を用い、白菜の漬物で作ってみよう

作り方 調理時間 10分

- ① パックご飯の容器に白菜の漬物をならべ、その上に大きなスプーンで一口大にした豆腐をのせる。
- ② 豚薄切り肉は①にかぶせるようにひろげてのせる。
- ③ 電子レンジ600Wで5～7分間、肉の赤色がなくなるまで加熱をする。

田中栄養士の「こんなポイントあったなか！」

・ポイント1

白菜の漬物を使うから切る手間もなく漬物の発酵したうま味でかしこく減塩！

・ポイント2

豚薄切り肉は具材にかぶせるようにするとラップの代わりになるよ！



診療所からのお知らせ

新型コロナウイルスワクチン接種について

3, 4, 5回目未接種で、オミクロン株対応ワクチン未接種の方は、当診療所で事前予約の上、接種可能です。診療所受付にて、接種券、問診票、ご本人の確認証(保険証、マイナンバーカード等)と、おくすり手帳(お持ちの方)をご持参ください。

※当診療所はファイザー社製BA1ワクチンです。

※電話での事前予約はできません。

インフルエンザワクチン接種について

当診療所でのワクチン接種は終了いたしました。よろしくお願いいたします。



☎045-641-1278

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

今年度の技能講習の募集は終了しました。

技能講習班 ☎045-662-5862



交流センターは施設の貸出を行っています。

市民の健康づくりや介護予防、自立支援、健康福祉の向上を図るための様々な活動をしている団体であれば団体登録をしてセンターの諸室を利用できます。利用料金は基本的には無料ですが、営利目的の利用はできません。事前に予約できる枠数や利用できない活動等細かなルールがありますので、一度センターへお問い合わせください。

☎045-662-0503