

# 8月「スマイル事業」

## のお知らせ

### 【工芸クラブ】要予約

今回の工芸クラブは「染め紙で作る、朝顔のうちわ」です。紙に絵の具をしみこませて朝顔の花をつくり、うちわに貼っていきます。

【日時】8月10日(木)

午後1時30分～午後2時30分



### 【スマイルいろいろクラブ】要予約

今回のいろいろクラブは「書道の個別指導」です。最大定員8名で、ゆったりと書道ができます。

マンツーマンでしっかり添削指導します。

初心者の方も大歓迎です。

【日時】8月18日(金)

午後1時30分～午後2時30分

### 【映画クラブ】要予約

映画『釣りバカ日誌3』と、ドラマ『鬼平犯科帳』を上映します。変更の場合あり。

【日時】8月22日(火) 午後1時30分～

### 【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。

(人数制限あり・無料です)

予約不要な事業は、直接会場へお越しください。

【場所】センター1階多目的室

令和5年(2023年)

8月

日	月	火	水	木	金	土
		1 寿 de 健康クラブ	2	3	4	5
6	7 (生)	8	9 アレンジボウリング & 輪投げ	10 工芸クラブ	11 (生) 山の日	12
13	14 (生) 頭脳クラブ	15 寿 de 健康クラブ	16 スマイルゴルフ & パター	17	18 スマイルいろいろクラブ	19
20	21 (生) 囲碁・将棋の日	22 映画クラブ	23	24	25	26
27 センター休館日	28 (生) 書道クラブ	29 寿 de 健康クラブ	30	31		

(生) は生活館休館日

### 「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、午後1時30分までに動きやすい服装でセンター1階多目的室へお越しください。  
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】

- ①皮は緑と黒のしま模様、中身は赤い食べ物
- ②「秋〇〇は嫁に食わずな」
- ③ちょっとした事にも感じやすい性質であること
- ④花やしき、雷門、仲見世通り、といえば…
- ⑤社会や組織の中でその人の置かれている位置
- ⑥水面に花を咲かせるスイレンと違い、〇〇は水面より高い位置で花が咲く

--	--	--	--	--	--	--

### 【ヨコのカギ】

- ①性格や態度がひねくれておらず真っすぐなこと
- ②英語に訳すと chair「チェア」
- ③〇〇と青の成分だけの絵具を混ぜると紫になる
- ④地元で生産すること
- ⑤五七五と言えば?
- ⑥側面に溝がついている小ネジのこと
- ⑦お菊の亡霊が井戸で夜な夜な「いちまーい、にまーい」と何を数える?

「★」の部分を選び替えてできる言葉が答えです。

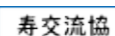
答えが分かったら、図書コーナーで景品をもらおう♪ 前回の答え：ナツマツリ

### 広報紙いぶき 第212号 2023年8月号

2023年7月26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 ☎: 045-662-0503 FAX: 045-662-0238

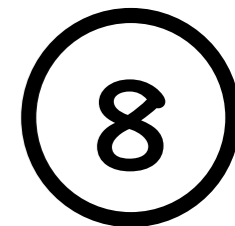
公式 HP: <http://www.yokohama-kotobuki.or.jp/>



Twitter @kotobuki\_kouryu



# いぶき



2023年8月  
No. 212

寿交流協



Twitter @kotobuki\_kouryu



公益財団法人  
横浜市寿町健康福祉交流協会

公衆浴場 翁湯  
地サイダー  
販売中!!

飲みに来てね!



7/15(土)～9/2(土) まで  
地サイダー各種 250円

### 熱中症に注意!!

夏場は室内に居るだけで熱中症になることがあり、重症化してしまうと後遺症が残る可能性もある病態です。熱中症にならないために以下の2つのポイントに気を付けて生活しましょう。

- ①無理せずエアコンなどの空調設備を使用しましょう。  
(部屋に温度計を置き、室温 28 度前後、湿度 50 ~ 60%程度になるようこまめにチェックしましょう。)
  - ②水分・塩分補給をこまめにしましょう。  
(1日あたり 1.2 リットル、コップ6杯を目安に水分補給しましょう。)
- もし気分が悪くなってしまったら、早めに周囲の人に相談し水分補給や体の冷却をしましょう。

参考:厚生労働省 高齢者のための熱中症対策リーフレット  
環境省 熱中症環境保健マニュアル2022

#おうちで作ろう

夏の麺にそえたい1品

# ツナビーンズサラダ

1品で、たんぱく質・ビタミンミネラルがとれるんだって

＜作り方＞ 調理時間 1分

用意するもの（金額は目安）



ツナ缶 120円



水煮大豆 大さじ3程度 40円



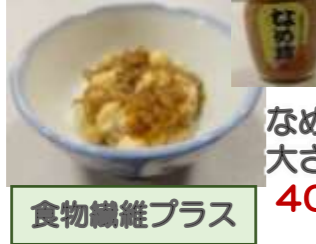
フレンチドレッシング 大さじ3 30円

生ひじきを IN!!

なめ茸を IN!!



生ひじき 大さじ2 40円



なめ茸 大さじ1 40円

- ① 器に、ツナ缶、水煮大豆、フレンチドレッシングを入れて混ぜる。（器は、パックご飯の容器でも可）

田中栄養士の

## 「こんなポイントあったなか！」

- ・ポイント1 冷たい麺だけにならないようにプラス1品で夏バテ防止!!
- ・ポイント2 ツナ缶と水煮大豆をあわせるのが基本のメニューとなります。あなたなら、なにを IN する かな!?

INするのは シャツ!?

# 寿夏祭り 2023 スケジュール

8/12 (土)

＜横浜市寿町健康福祉交流センター前広場＞  
午後1時00分～ 寿町フリーコンサート

第42回 寿町フリーコンサート

【出演プログラム】

- 午後1時30分～ ジュンマキ堂とニューパラダイスチンドン
- 午後2時20分～ 蛸名字摩（えびなうま）
- 午後3時30分～ TI'PUNCH（ティボンシュ）
- 午後4時30分～ T字路s
- 午後5時30分～ TEIYU CONNECTIONS（ティユウ コネクションズ）

＜寿公園＞

午後1時30分～ 子ども縁日

8/13 (日)

＜寿公園＞

- 午後2時00分～ スイカ割り
- 午後5時00分～ カラオケ
- 午後6時30分～ 盆踊り・模擬店

8/14 (月)

＜寿公園＞

- 午後5時00分～ 歌謡ショー
- 午後6時30分～ 盆踊り・模擬店 仲間の店

8/15 (火)

＜横浜市寿町健康福祉交流センター前広場＞

午後1時30分頃 物故者供養

※寿町フリーコンサートは小雨の場合は決行します。詳しくは下記の電話番号までお問い合わせください。

寿夏祭り実行委員会 2023

寿生活館4階

☎ 045-641-5599



横浜市寿町健康福祉交流協会 自主事業

大人も子どもも楽しめる

## 影絵劇とアコーディオン演奏会

シャンソンや唱歌など懐かしい音楽とオリジナルの影絵劇を楽しんでみませんか

【影絵劇】 **本牧影絵座** 【アコーディオン演奏】 **みお**

日時：8月19日（土）午後1時30分～2時30分 定員：35名 どなたでも参加できます

場所：横浜市寿町健康福祉交流センター 多目的室 お申込：電話か直接センターまで

入場料：100円（小学生までは無料）

電話：045-662-0503 担当者まで

## 寿労働センター（かながわ労働プラザ内）技能講習募集のお知らせ

今月は期間限定講習の募集はございません。

有機溶剤・粉じん作業・はい作業・フォークリフトをはじめ、他にも随時募集している科目がございますので、詳細につきましては、下記の電話番号までお問い合わせください。

技能講習班 ☎ 045-662-5862

## 山の日週間

8月7日（月）～8月10日（木）

午前9時～午後3時まで

8月11日（金）の山の日にちなみ、上記期間中、自分で撮影した山の写真、アウトドアメーカーの物などお持ちになり図書コーナーカウンター職員に見せていただけた方にアイス+αを差し上げます。限定20名様



横浜市寿町健康福祉交流センター診療所

## 夏季診療体制のお知らせ

	8/14 (月)	8/15 (火)	8/16 (水)	8/17 (木)	8/18 (金)
内科	診療体制の縮小				
精神科	休診				

8月14日（月）～8月18日（金）の精神科は休診です。

内科は原則として救急患者及び初診患者のみ受け付けます。

詳しくはセンター診療所までお問い合わせください。ご不便をおかけいたしますが、何卒、ご理解のほどお願い申し上げます。

横浜市寿町健康福祉交流センター診療所

☎ 045-641-1278